

БЕК 87.3(51)^88 P 51

GAEL R. RODGERS

ENCOUNTER GROUPS. Penfuin Books. 1970.

Carl R. Rodgers. 1970. Р) «Гиль-Эстель». 1993 г.

РОДЖЕРС КАРЛ

О ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ. Перевод с английского.

Москва. Гиль-Эстель. 1993 г.

ISBN 5-88230-026-7

ПРЕДИСЛОВИЕ

Более 35 лет в центре моей профессиональной жизни были консультирование и психотерапия индивидов. 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 7—8 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, ей 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 I

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-0», «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 — это 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 с 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, Голландии, 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—научить людей понимать и чувствовать полноту и сложность межличностных отношений. Первое собрание так называемой «группы-0» (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—0» в 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. п., свое влияние на окружающих, могли бы более тонко и умело подходить к решению сложных проблем людских взаимоотношений.

В процессе работы «групп-0», 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 групповую 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-0. Как указывалось ранее, первоначально основной упор в таких группах делается на овладение межличностными отношениями. Позднее цели и задачи групп-0 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.

Группа «гештальт». В основе— терапевтический подход гештальт-психологии, 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—1-2 раза в неделю. Некоторые группы проводят длительные встречи — по суткам и более.*

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, груп-

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

па 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 регидностью более «болезненно» меняют свои личностные установки и поведение как в профессиональной сфере, так и в обычных человеческих отношениях.

Чем ниже уровень защитной регидности 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 группы «гештальт», 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 поведение 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 популярность. 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 г. 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 этонеприискорбно, 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 «промывании 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 гягансткий групповой эксперимент, как во Вьетнаме, России и Китае. Нелишне будет знать, что именно Элизабет Кунц, первый небелый президент НУО и член комитета небезызвестного 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*. 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 Мак-Картни), 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 боится любых изменений, вполне естественно боится и групповой психотерапии. Она способствует значительным изменениям, о которых еще пойдет речь. Поэтому все противники изменений — ярые 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 высоко научную абстрактную теорию,** 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.

* Многие материалы главы 2 были опубликованы в сокращенном виде в одной из глав книги под редакцией Дж. Ф. Бугенталя «Сомнения гуманистической психологии» (Нью-Йорк, Мак-Гро Хилл Вук Компани, 1967 г.), а также в журнале «Современная психология» (т. 3, № 7, декабрь 1969 г.).

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

**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-0» и экспериментальный метод», под редакцией Бредфорда, Гибба и Веп-на (Нью-Йорк, Джон Уили Энд Сана, 1964); «Ожидаемые изменения» под редакцией Бенниса, Бенна и Чина (Нью-Йорк, Холт, Райнхарт и Уинстон, 1961); «Межличностная динамика», под ред. Бенниса, Шайпа, 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.

ных 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 смутиться и растеряться. 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 переживаний одного из участников: «Во мне живут, как бы два человека: один—для окружающих, другой—для себя. Внешне я стараюсь казаться деловым, невозмутимым, спокойным. Поэтому, что-бы 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, жопе придется тоже все рассказать или скрыть все от нас?? 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:* 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. г' 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.

«обучающий», «консультант»,

*Термин «посредник» чаще всего употребляется в книге, хотя читатель может встретить и другие названия— «лидер»,

Часто нападкам 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 изобьем. Ты самый старший, вот и следи за нами—учителя так и делают. А не то будем безобразничать и дурака валять. (Потом, показав на двух уже дерущихся): Вышвырни их! Вышвырни, видишь, что начинается!*)»

Другой пример: взрослый уже человек выражает свое отвращение к болтунам, но направляет раздражение на посредника: «Я никак не пойму, почему никто не велит им заткнуться? А Джеральда вообще, по-моему, надо выбросить в окно. Лично я сторонник сильной власти, ему бы я сказал, что он слишком много болтает и выгнал его. И вообще, надо чтобы нами руководил такой человек, который не позволил бы перебивать себя каждому по двадцать раз».**

Так почему же первые непосредственно выраженные чувства негативно окрашены? Мои соображения таковы: во-первых, это прекрасный способ проверить свободу в группе и можно ли группе доверять. Действительно, здесь можно выражать все чувства—и положительные и отрицательные? Безопасно ли здесь, или меня накажут? Во-вторых, глубокие положительные чувства выражать труднее и опаснее, чем отрицательные. Если я признаюсь вам в любви, я становлюсь ранимым и открытым для унижительного отказа. Если же я выражу свою ненависть к вам, я в худшем случае подвергнусь ответному нападению, против которого можно защититься. Как бы там ни было, отрицательные чувства проявляются первыми.

* Гордон Т. «Группа—центрированное посредничество» (Бостон, Хьютон Миффлин И К°, 1955), с. 214.

5. Выражение и исследование важного Для личности материала.

Поразительно, что после таких отрицательных переживаний, как замешательство, нежелание раскрыться, фиксация внимания на внешних событиях, выражение критики и недовольства скорее всего следует предоставление группе важной информации о самом себе. Причина тому, безусловно, заключается в том, что участник понял: эта группа частично принадлежит ему. И он может помочь развитию группы. Он также понял, что отрицательные эмоции были выражены и приняты, или не совсем приняты, в любом случае без катастрофических последствий. А значит здесь есть, хотя и рискованная, но свобода. Затем в группе устанавливается атмосфера доверия, и участник решает рискнуть—раскрыть для других хоть немного свое внутреннее «я». Один говорит, что он в тупике, потому что у него нет ничего общего с женой. Священник рассказывает, как ему пришлось подавить гнев, когда с ним несправедливо обошлись «люди сверху». Спрашивает, как ему надо было поступить тогда и что делать теперь? Ученый, руководитель большого исследовательского отдела, находит в себе мужество признаться группе, что он страшно одинок, что у него в жизни не было настоящего друга. К концу рассказа у него в глазах стоят слезы, горькие слезы печали, которые он сдерживал много лет. Психиатр делится чувством вины, которое он носит в себе с

тех пор, как один из его пациентов покончил с собой. Другой участник, 40-летний мужчина, не знает, как' избавиться от постоянной опеки и контроля своей властной матери. Начался процесс, метко названный одним из участников, «путешествие в самое себя», процесс нередко очень болезненный.

Пример такого «путешествия в самое себя» —запись высказываний Сэма, участника группы, встречи которой длились неделю. Кто-то в группе говорил о его (Сэма) силе:

Сэм: Я сам, наверное, не осознаю и не ощущаю свою силу. (Пауза). Я когда разговаривал в первый же день, кажется с тобой, Том, впервые по-настоящему, удивился, когда я понял, что могу кого-то напугать. А я-то даже и не подозревал, и не думал вовсе, такое необычное ощущение, помню... Я всегда сам боялся других, и мне и в голову не приходило, никогда, по-моему, что кто-то может бояться меня. Это, наверное, как-то связано с тем, что я сам о себе думаю.

Подобное раскрытие себя далеко не всегда приходит так легко и не всегда в группе его приветствуют. В группе, состоявшей из «трудных» подростков, перенесших психическую травму, один юноша раскрывает важную часть своего внутреннего «я» и сталкивается с приятием и резким неприятием со стороны участников.

Джордж: Все дело в том, что у меня дома было не все гладко, и вы, может и не все, знаете как я попал сюда и за что.

Мэри: А я не знаю.

Посредник: Джордж, расскажи нам.

Джордж: Да ну, неловко как-то...

Кэрол: Да ничего страшного, Джордж, попробуй.

Джордж: Ну, в общем, сестру я изнасиловал. Потому и дома неладно, но сейчас я вроде уже отошел, что-ли... (Довольно долгое молчание).

Фрида: О-о-ой! Да ты чокнутый!

Мэри: Фрида, ну всякое бывает, понимаешь...

Фрида: Да уж, ну и ну-у!!!

Посредник: Фрида, ты же знаешь, что и такое бывает, а сама сразу —«чокнутый».

Джордж: Вот видите, я же говорил, что неловко...

Мэри: Да все в порядке, Джордж, не расстраивайся.

Джордж: Больно даже говорить об этом, но я не знаю, что надо, чтобы дальше жить без комплексов.

Нетрудно догадаться, что Фрида психологически «захлопнулась» для Джорджа, а Мэри готова понять и принять его. Сам Джордж определенно хочет рискнуть.

6. Выражение спонтанных чувств между участниками группы.

Включение участника в жизнь группы — что рано или поздно, но происходит—отмечено открытым выражением его непосредственных переживаний и чувств по отношению к окружающим. Переживания могут быть разными: как положительными, так и отрицательными, например: «Меня пугает твое молчание». «Я всегда не ладил с матерью, а ты вроде нее». «Ты мне с самого начала не нравишься». «Ты для меня как глоток свежего воздуха в группе». «Мне нравится твоя теплота и улыбка». «Ты мне все больше не нравишься, особенно, когда говоришь». Любое из подобных отношений обычно выражается в атмосфере возрастающего доверия.

7. Развитие в группе способности исцелять.

Одна из наиболее удивительных сторон жизни любой группы психотерапии—проявляющаяся естественная и спонтанная способность многих участников облегчать и исцелять боль и страдание Окружающих. Мне вспоминается в качестве яркого примера один мужчина—мелкий служащий на крупном промышленном предприятии. Нам он сказал, что «образованностью и воспитанностью он не страдает», поэтому вначале многие в группе посматривали на него свысока. Но по мере того, как участники углублялись в свой внутренний мир и более полно раскрывали его перед остальными, оказалось, что самый чувствительный член группы —как раз он. Он буквально обладал

«шестым чувством»—способностью понимать людей и сострадать им. Он будто видел и слышал все, что стояло за словами и другими внешними выражениями. Пока все мы обращали внимание на говорившего, он обычно сразу замечал, что кто-то при этом страдает молча, что кому-то нужна помощь. Он был чуткий, внимательный, прирожденный посредник. В группах вообще так часто проявляется эта способность утешать людей, облегчать их страдания, что, как мне кажется, в обычной жизни мы часто даже и не подозреваем об ее присутствии. Очень часто единственное условие ее проявления—свободная атмосфера доверия—своего рода «зеленый свет», данный ей в группе.

Чтобы не показаться голословным, приведу пример: в одной из групп посредник и несколько членов пытаются помочь Джо, у которого почти полностью нарушилось общение с женой. Отрывок записи их беседы может показаться несколько длинным, но я думаю, это оправдано, поскольку здесь ясно видно, как каждый по-своему помогает Джо. Джон представляет жену Джо, раскрывая перед ним ее ощущения и переживания. Посредник побуждает его отбросить «оболочку» и осторожность. Мэри помогает ему осознать свои собственные непосредственные чувства. Фред предлагает ему различные варианты поведения. Все происходит в атмосфере чуткости и заботы, в чем читатель убедится, прочитав запись их беседы. Никаких чудес не происходит, но в конце концов Джо осознает, что единственный способ достичь взаимопонимания с женой, — выразить свои настоящие, непосредственные чувства к ней.

Джо: Мне приходится все время осторожничать, особенно когда с кем-нибудь встречаюсь или чем-нибудь занимаюсь вне дома, чтобы жена не почувствовала, что я стараюсь от нее уйти. В последнее время, около года уже, все вроде более или менее, а раньше было совсем ужасно. Хотя и сейчас тоже все так запуталось, я просто не знаю, как и выбраться. (Молчание).

Джон: Мне почему-то кажется, что твоя жена хочет как-то проникнуть в тебя внутрь.

Джо: Да-да, хочет.

Джон: Но не со злым умыслом, конечно, а знаешь...

Джо: Не со злым. (Молчание). Да дело в том, как она все делает. Я-то, черт возьми, пустил ее внутрь, пришлось, но зато теперь приходится осторожничать! И не всегда получается...

Посредник: А как мы думаешь, здесь в группе много ли ты достиг, осторожничая? (Пауза).

Джо: Здесь-то, по-моему, наоборот—не только я, никто не осторожничал.

Посредник: Вот именно. И ты рисковал, как и другие,

Джо: Да нет, там я осторожничал в другом смысле: как бы чего не сболтнуть, а то все против меня же и обернется.

Посредник: Ладно, скажу тебе прямо: не будь дураком, она же прекрасно видит, когда ты осторожничаешь, так ведь?

Джо: Да, конечно.

Посредник: А представь себе, к тебе кто-то осторожно подкрадывается—ты ведь невольно подумаешь: что это он

затекает? Так?

Джо: Да, но тут другое дело, я сначала чересчур с ней откровенничал, поэтому и ссоры начались.

Посредник: Но ведь сейчас ты молодец, рискнул нам рассказать о своих семейных проб--: лемах, значит доверяешь нам. Нас-то ты пустил внутрь себя.

Джон: А я все хочу тебя спросить, Джо, ты чувствуешь, что она переживает?

Джо: Ну, что переживает, да вообще, конечно... И я, да помню, она хотела поделиться чем-то, а я даже и не выслушал,, а теперь и она так же. Но я чувствую, если она расстроена чем-нибудь, или еще что-то, то я, конечно, ну, даже не знаю...

Посредник: А сам ты что чувствуешь? Скажем, приходишь ты домой и видишь, что жена неразговорчива, потому что тебя долго не было, и она волновалась, расстроилась. В таком случае что ты чувствуешь?

Джо: Ну, я как-то замыкаюсь в себе.

Мэри: А тебе хочется замкнуться в себе? Или может быть ты расстраиваешься и злишься?

Джо: Да, раньше так и было, но не сейчас. Я научился сдерживаться, мне кажется.

Мэри: Но я не о том.

Джо: А о чем?

Мэри: Я не спрашиваю, научился ли ты сдерживаться или нет, я спрашиваю, как тебе хочется поступить в такой ситуации?

Джо: Ну, мне хочется переждать немного: я знаю, что если сегодня вечером все обойдется, завтра тем более.

Фред: Может это способ самозащиты, такой уход в себя, и потом...

Джо: Ей-то он точно не нравится.

Фред: А тебе-то еще меньше, по сравнению с открытой ссорой?

Джо: Конечно. Все можно поправить, надо только сказать, что думаешь. И тогда все будет по-другому, даже ссора будет искренней, а то я не успеваю ответить, как раз—уже все, А так никогда ничего не поправишь, она как всегда скажет, что я начинаю ссору. Но теперь я сразу чувствую, когда она расстроена, и уж теперь-то знаю, что делать—открыто выражать, что чувствуешь.

"Читатель, видимо, уже понял, что каждый из членов группы старается, как может, помочь Джо, утешить и подбодрить его и все это с одной целью—улучшить его взаимоотношения с женой, сделать их искренними и дружескими.

8. Самопонятие и начало изменений. Многие понимают, что прежде чем измениться, им надо пройти этап самопрятия. Практически этот этап означает начало изменений при групповой психотерапии так же, как и при индивидуальной.

Вот примеры некоторых видов выраженных установок: «Я очень властный человек и люблю командовать. Мне действительно нравится

использовать людей как материал для создания каких-то новых форм». «Внутри меня как бы живет обиженный и затравленный мальчишка и ему очень жалко самого себя. Внешне я знающий и квалифицированный руководитель, а на самом деле—это мальчишка».

Мне вспоминается один из участников—серьезный, деловой мужчина, ответственный государственный работник, и очень грамотный технически инженер. При первой встрече группы он поразил меня, да и других тоже— настолько он был холоден, неприветлив, высокомерен недружелюбен и даже циничен. Он поделился с нами своими «методами управления», которые, как выяснилось, сводились к одному—деловому официозу,—не допускавшему никакой теплоты, никаких человеческих отношений. На одной из первых встреч, когда он рассказывал что-то о своей жене, кто-то в группе спросил его: «Ты любишь свою жену?» Наступила долгая пауза и спрашивавший сказал: «Ладно, считай, что ответил». «Нет-нет, минуту,—запротестовал тот,—я не ответил, потому что задумался, а любил ли я вообще когда-

нибудь хоть кого-нибудь? И мне кажется, я никогда и никого не любил». И нам вполне стала ясна трагедия этого человека и то, что он сам себя осознал, как никогда не любившим.

Несколько дней спустя он с огромным напряжением слушал одного из участников, поведавшего нам о своем одиночестве, о своих страданиях и боли, о том, до какой степени он привык носить маску, прятаться за «оболочку», а на следующее утро сказал: Я всю ночь думал о том, что рассказал нам Билл и даже плакал немного. Я не помню, когда в последний раз плакал, когда в последний раз чувствовал хоть что-нибудь. И наверное, на этот раз я испытал любовь». И не удивительно, что не прошло и недели, как он пересмотрел свое отношение к подрастающему сыну, которого он воспитывал довольно сурово. И он по-настоящему оценил любовь жены и почувствовал в себе силы хотя бы отчасти ответить взаимностью.

Другой пример, взятый из жизни группы подростков, иллюстрирует сочетание самопрятия и самоисследования. Арт рассказывает о своей «оболочке» и учится снятию ее и самопрятию.

Арт: Когда я в «оболочке», я...

Луис: В «оболочке»? ;<

Арт: Да, и еще в какой!

Сузанн: И всегда так зажат?

Арт: Да, я уже привык к этой чертовой «оболочке», и даже сам не знаю, что там, внутри. А здесь я чуть-чуть раскрылся. Я вообще всего два раза был самым собой—второй раз несколько минут назад. А так я почти всегда в «оболочке», захопнусь там и все, а снаружи оставляю все только внешнее.

Посредник: А там, внутри, ты совсем один?

Арт: (плача) Совсем один. Сам прячусь и все свое тоже прячу, будто так безопаснее. И так все время, как за глухой стеной. А здесь, в группе, мне хочется снять эту «оболочку» и забросить ее подальше.

Луис: И правильно, видишь, уже можешь свободно говорить об этом.

Посредник: Да, но самое трудное—жить без «оболочки».

Арт: (все еще плача) Ну раз уж я могу говорить об этом, то, наверное, смогу и жить, отбросив «оболочку». Но надо набраться сил: говорить я то трудно, а тем более жить без Нее. Налицо не только глубокое прятие своей открывшейся внутренней сущности, но и начало изменений.

Вот высказывание еще одного участника, уже из другой группы, вскоре после встреч: «У меня появилось новое--чувство: я принимаю себя таким, какой есть, со всеми достоинствами и недостатками. Даже жена заметила, что я стал искреннее, отзывчивее, «живее».

Подобный переход к большей искренности и откровенности очень характерен. Человек как бы учится быть самим собой и принимать себя таким, какой он есть,— а в этом основа других изменений. Он сближается с собственными чувствами, старается меньше их сдерживать, он открыт для изменений.

Одной из участниц вскоре после встреч в группе пришлось проделать долгий и нелегкий путь: у нее умер отец, и ей надо было

ехать к матери. «Я думала, что никогда не доберусь до места, путь был очень запутанный, на меня свалилось такое горе—я была буквально в шоке,—куча забот и печальных мыслей. Мама тоже очень плоха, бессонные ночи—все это сказывалось. Я за те пять дней пережила многое, но я не хотела «рафинировать» свои переживания, мне хотелось чувствовать все как есть, хотелось целиком отдаться горю. И с тех пор я всегда отдаюсь чувству целиком, каким бы оно ни было. И мне кажется, этому я научилась в группе».

9. Разрушение «оболочки». Встречи группы продолжают, и одновременно возникают так много новых явлений, что сложно определить порядок их появления. Не будем забывать, что описанные в этой главе стадии развития группы могут наслаиваться и переплетаться. Одна из стадий—возрастающая нетерпимость к защите. Постепенно в группе создается атмосфера неприятия того из участников, кто продолжает прятаться за маску или ширму. Все, что вполне приемлемо для обычных, «светских» взаимоотношений—вежливое обхождение, любовные слова, тактичность и снисходительность,—для общения в группе недостаточно. Откровенные рассказы участников о себе доказали, что свободный и откровенный обмен мнениями, составляющий истинное общение, вполне возможен. И группа подсознательно, интуитивно стремится к такой цели. Участники требуют, иногда мягко, иногда яростно, чтобы человек был самым собой, чтобы он не скрывал своих настоящих чувств, снял маску привычного внешнего общения. В одной из групп участвовал очень умный человек, весьма образованный, проявляющий сочувствие и понимание других, но не раскрывший себя. В конце концов кто-то из участников выразил, резковато может быть, мнение группы: «Сойди-ка с кафедры, профессор, с нас хватит лекций. И сними темные очки—мы хотим видеть и знать тебя».

В синаноновых (удивительных группах, успешно превращающих наркоманов в полноценных личностей) такое сравнение масок драматично. Пример—отрывок беседы в одной из групп:

Джо: (обращаясь к Джине) Не пойму, чего ты тут -выкобениваешься? Каждый раз соберемся и кто-нибудь что-нибудь спросит,—У тебя целая лекция наготове. И обязательно про то, как ты осознала свои ошибки и прочая чертовщина. Завязывай, понятно? Вот об Арте что думаешь?

Джина: Да ничего.

Грилл: Чушь! Арт вообще идиот. Он тут так орал и на тебя и на Моу, а вам хоть бы что.

Джина: Ну я понимаю, что он очень и очень неуравновешенный, но-я-то тут причем...

Джо: «Я понимаю, я понимаю», все-то ты понимаешь. *"

Джина: Нам ведь так велели себя вести.

Джо: Раз у нас тут синанон, то нечего корчить из себя черт знает что. Или может ты не наркоманка и прекрасно себя чувствуешь?

Джина: Нет, не прекрасно.

Джо: А раз не прекрасно, и раз знаешь куда попала, так и будь как все*.

Это пример того, что группа, срывая маски с участников, иногда бывает резка. Но она может делать это и мягко, чутко. Помните «профессора», которому сказали сойти с кафедры. Он тогда очень обиделся и за обедом, казалось, вот-вот расплачется, так разволновался. Остальные почувствовали его состояние, и когда группа вновь собралась, очень внимательно и сочувственно выслушали печальный рассказ о происшедшей в его жизни личной трагедии, исковеркавшей его судьбу и морально покалечившей его.

10. Налаживается обратная связь между участниками. Во время свободного непосредственного общения участник получает массу информации о том, каким его видят другие. Этакий рубаха-парень вдруг обнаруживает, что не всем нравится его преувеличенная дружеская любность. Педант, взвешивающий каждое слово и любящий во

всем точность, с удивлением узнает, что для окружающих он—сухарь и зануда. Женщине с чрезмерной готовностью всем помогать недвусмысленно дают понять, что никто не нуждается в ее опеке. Безусловно, не каждому приятно узнать о себе такое мнение, но в группе это только на пользу, поскольку даже негативные оценки высказываются в дружеской, заботливой атмосфере, царящей в группе.

Пример обратной связи наблюдался в группе, участникам которой предложили представить друг друга в виде одушевленных или неодушевленных предметов. Обратная связь была ощутимой.

Джон: (обращаясь к Альме) Коли уж на то пошло, подражаю тебя немного. По-моему, ты похожа на бабочку (смех).

Альма: Как это? В смысле? Почему на бабочку?

Джон: Бабочка—чуждое существо. Подпускает к себе очень близко, как новый друг, а только захочешь подойти еще ближе, чтобы потрогать и рассмотреть, как раз—и ее уже нет. Альма: (издает нервный смех). Джон: Да, ее надо или замучить, чтобы не могла улететь, или намочить ей крылья, или приручить ее, —а иначе никогда не потрогаешь и не разглядишь, только издалека. Вот и ты как бабочка. Хочется посмотреть вблизи, а не подпускает.

В обычном повседневном общении вы вряд ли скажете женщине, что она боится близкой дружбы, не так ли? Ну а в группе психотерапии такое вполне возможно. Но обратная связь может быть и теплой, дружеской: Аео: (очень тихо и нежно) С тех пор, как она нам рассказала, как проснулась среди ночи, я вдруг понял, что она необычайно чувствительна. (Обращаясь к Мэри, почти ласково). Я даже когда просто смотрю на тебя, в твои глаза, ощущаю такое нежное прикосновение, и оно, оно о стольком говорит, об очень многом...

Фред: Лео, ты только что сказал, что она необычайно чувствительна и я подумал: «Господи, конечно же!» Посмотри, какие у нее глаза.

Лео: Ага...

*Д. Каврейдль «Чудесный домик» (Энглвуд Клиффс, Нью-Джерси, Прешо-Холл, 1993, с, 81,

Другой пример и отрицательный и положительной обратной связи, приведший к важному новому ощущению—пониманию самого себя и общению с группой—отрывок из дневника одного юноши, считавшего, что его совсем никто не любит. Он говорил участникам группы, что он не любит их, а они—его.

«... Затем одна девушка совсем потеряла терпение и сказала, что больше не может. Она сказала, что я как бездонный колодец, и сколько можно мне повторять, что меня любят. Я страшно испугался и подумал: «Господи, неужели я правда такой, неужели я обречен надоедать людям до тех пор, пока они не сбегут от меня?» В группе была одна монашка, и в этот момент она заговорила. Она сказала, что не обиделась на мои резкие слова о ней, что я ей нравлюсь и что ей непонятно, как я могу не замечать этого. Еще она сказала, что хочет помочь мне подбодрить меня. И тут меня будто осенило, и я пробормотал что-то вроде: «Так ты действительно любишь меня и хочешь помочь? А я, выходит, сам

отталкиваю и помощь, и заботу?» Тут я сразу расслабился, мне как-то полегчало, и подумал: «И в самом деле, зачем я так долго отталкивал их заботу?» Я никак не мог найти причину, и тут одна женщина сказала: «Ты, кажется, опять углубляешься в себя и в свои чувства, как сегодня утром. А по-моему, лучше немного остыть и привыкнуть к новым. Не стоит так сразу, подожди чуть-чуть, а потом все само собой проявится—спокойно и естественно». Вот это она кстати посоветовала, очень вовремя. Мне сразу стало очень легко, а там, внутри, будто все озарилось, как солнечным летним утром. У меня не только камень с души свалился, они меня по-настоящему согрели своим теплом. Я и сам не пойму, почему только я поверил в их теплоту, но при предыдущих встречах такого не было. Я вообще так до конца и не понял, почему так долго не верил в их искренность, вплоть до того самого момента. Польза от изменения была огромной, потому что потом я совершенно искренне сказал: «Ну со мной все теперь в порядке, и я готов выслушать еще кого-нибудь».*

11. **Столкновение.** Иногда термин обратная связь» чересчур мягок для обозначения взаимодействий участников, и больше подойдет термин «столкновение». Хотя столкновения могут быть и положительными, гораздо чаще они бывают отрицательными, следующий ниже пример—убедительное тому доказательство. На одной из последних встреч группы Алиса довольно грубо и презрительно отозвалась о Джоне, молодом священнике. На следующее утро тихоня Норма выступила с целой

*Г.Ф. Холл «Переживания участника в группе «классической психотерапии». Неопубликованная рукопись, 1965, Распечатана на ротаторе.

речью:

Норма: (шумно вздохнув) Алиса, я тебя совсем не уважаю. Совсем! (Пауза). И уж выскажу все, все что думаю! Во-первых, если ты хочешь, чтобы уважали тебя, то почему ты вчера не захотела уважать чувств Джона? И сегодня утром—то же самое, а? Вчера — неужели так трудно было понять, хоть чуть-чуть, что ему трудно: он, священник, не видит смысла в служении богу? Неужели так трудно было принять и принять его, или обязательно надо еще и сегодня покуражиться? А? Я-то вообще думаю, что все трудности Джона—не твоего ума дело!... Как же ты безобразно вела себя всю неделю, а особенно сегодня! Дура ты набитая, вот ты кто! Я от тебя чуть не сблевала!!! Да и меня сейчас всю трясет от тебя, ты за всю неделю сама собой ни разу не была. Я в таком бешенстве, сейчас бы подошла да и дала бы тебе как следует, прямо по роже!!! Ты немного старше меня, а я уважаю старших, но не тебя, тебя я совсем не уважаю, совсем! (все поражены, молчат).

Разволнованный читатель может быть спокоен, до конца встречи Норма и Алиса помирились, правда не совсем, но более или менее, А ведь согласитесь, столкновение было, и еще какое!

12. **Взаимопомощь вне встреч группы.** Описание жизни группы будет неполным, если не упомянуть один важный, аспект—разнообразную взаимопомощь участников. Одна из самых волнующих сторон жизни группы — помощь участников, оказываемая тому, кто пытается раскрыться, рассказать о личной проблеме, тому, кто подавлен, ущемлен или обижен, узнав о себе что-нибудь неприятное. Подобная помощь часто оказывается в самой группе, но еще чаще — вне группы. Когда я вижу, что двое уединяются, гуляя в саду, или тихо беседуя в уголке, когда узнаю, что они не спали до трех часов ночи, разговаривая, тогда я предчувствую скорые последствия.

Они часто проявляются в группе: один другому помог, вдохнул в него силы и наоборот, другой поделился с первым сокровенным, своими мыслями, опытом, оказал ему поддержку и внимание, раскрылся для него. Чудесный дар сострадания и утешения заложен во многих, им нужно только дать свободу и возможность проявить его, групповая психотерапия, очевидно, и дает эту возможность.

Вот пример исцеляющего действия взаимоотношения участников как внутри группы, так и вне ее. Это отрывок из письма, написанного группе одним из участников

через месяц после встреч. Он пишет о неприятностях и трудностях, испытанных им за этот месяц, и добавляет: «Я пришел к выводу, что участие в группе необычайно сильно повлияло на меня. И я очень благодарен групповой психотерапии. Она отличается от индивидуальной — здесь никто не заставлял себя любить меня. Здесь никто не стремился «достучаться» до меня и выложить мне то-то и то-то, что должно помочь им. Мы просто помогали друг другу, а это значило больше, чем все, что было раньше. Если мне приходилось по разным причинам сдерживать искренние спонтанные порывы, то я всегда помнил о тех двенадцати, что сказали мне: «Не зажимайся, не комплексуй, будь самим собой»,—и, как это ни странно, еще больше любили и принимали меня именно таким, Группа дала мне смелость быть самим собой (а так было много раз с тех пор).

И часто другие общались со мной свободно и раскованно как раз потому что я вел себя естественно и искренне».

13. Истинное общение. Через все знакомые нам уже этапы проходит важный стержень жизни группы—более тесный и прямой контакт между участниками, — гораздо реже встречающийся в обычной жизни. Это одна из самых эффективных, способствующих изменению, сторон жизни группы. Рискую утомить читателя примерами, приведу еще один, как всегда, отрывок беседы в одной из групп. Один мужчина сквозь слезы поведал нам о своей трагедии (у него умер ребенок), которую он впервые пережил по-настоящему, отдавшись горю целиком и не сдерживая никаких чувств. Другой, тоже с полными слез глазами, признался: «Я никогда еще не чувствовал чужую боль так, как сейчас—мне даже физически больно. Я с тобой — одно целое». Таково истинное сопереживание, истинное общение.

Записи участницы одной из групп, матери нескольких детей, описавшей себя как «крикливую, колкую, суетливую личность», несчастную в браке и потерявшую всякий интерес к жизни: «Многие чувства я похоронила под толстой бетонной плитой—боялась, что люди посмеются над ними или растопчут. И конечно, от этого и в семье, и во мне самой творилось черт-те-что. Собрав последние крохи надежды, я подалась в группу. Это был действительно маленький лучик доверия в темном царстве отчаяния». (Она рассказывает о пережитом ею в группе и добавляет: «Меня по-настоящему перевернул один твой простой жест—однажды ты обнял меня за плечи после того, как я заявила, что ты не член группы, потому что не даешь никому выплакаться на своем плече». В предыдущую ночь в дневнике я записала: Никто во всем белом свете не любит меня!» «Ты в тот день был так искренне обеспокоен и заботлив, что у меня внутри все перевернулось. И тот самый жест я впервые почувствовала, как принятие меня такой, какая есть: глупой, колкой. До этого я чувствовала, что нужна кому-то, что сама люблю кого-то, бывала деловой, раздражительной, злой—всякой, но не разу я не чувствовала, что кто-то просто любит меня. И вот тогда меня захлестнула волна благодарности, унижения, радости, и в своем дневнике я записала: «Я по-настоящему испытала чувство, что меня любят». «Да, такое вряд ли забудется».

Подобные «Я — ты» отношения (используя термин Вьюбера) нередко при встречах групп и почти всегда увлажняют

взоры участников.

Один из них, пытаясь сразу же после встречи определить свои ощущения, говорит о «готовности к отношениям», часто возникающей между двумя участниками, причем вовсе не обязательно, чтобы они понравились друг другу с самого начала. Он продолжает: «...вновь и вновь участники убеждались в удивительном явлении—как только высказывались все отрицательные чувства, налаживались взаимоотношения и на место неприязни приходили пони-манке и глубокое приятие... А подлинные изменения, видимо, происходили, как раз, когда чувства испытывались и выражались в контексте таких взаимоотношений. «Слушаюсь не могу тебя!»,—превращалось в понимание и симпатию и к нему самому, и к его словам. Это высказывание немного проясняет некоторые, наиболее сложные стороны понятия «истинное общение».

14. Выражение положительных чувств и близости. Как следует из предыдущего абзаца, неперенная сторона жизни группы—выражение чувств и их приятие во взаимоотношениях, в результате чего создается необычайная близость, единение и другие положительные чувства. Встречи группы продолжают, и создается все возрастающее чувство теплоты, доверия, единства участников, причем создается оно не только из положительных отношений —оно создается из реальности, включающей в себя и положительные, и отрицательные чувства. Один из участников, пытаясь подвести своеобразный итог встреч группы, так описал свои ощущения: «... Это то, что я называю утверждением—неким утверждением себя, утверждением уникальности и, одновременно, универсальности личностных качеств каждого, утверждением, что что-либо позитивное может произойти лишь когда мы вместе станем человечнее...»

Эти позитивные отношения с особым трудом проявились на группе, в ходе которой одна из участниц, Норма, вступила в конфликт с Элис, демонстрируя свою озлобленность и раздражение. Лидер группы, Джоан, была глубоко расстроена и, даже, заплакала. Доброе отношение и желание помочь своему лидеру, которое демонстрирует участники группы, являются несколько необычным, но чрезвычайно сильным примером возникшего в ходе группового процесса чувства общности и высоких личностных качеств участников.

Джоан (плача): Я каким-то образом чувствую это, почему-то это чертовски просто для меня—почувствовать себя внутри другого человека, и я, я чувствую — и Джона, и Элис, и тебя, Норма.

Элис: И то, что болит—это ты.

Джоан: Может быть, я взяла на себя часть этой боли. Да, я думаю, я взяла (плачет).

Элис: Это удивительный дар. Я тоже хотела бы им обладать.

Джоан: Он у тебя есть.

Питер: То, как ты выносила это—я думаю, у тебя есть какой-то секрет—ты же все-таки лидер группы,—от каждого из нас ты взяла ужасно тяжелую ношу... Мы наощупь, в потьмах пытались понять друг друга, и мы—каждый на свой манер—мы протягивали друг другу части себя и просили: пожалуйста, прими меня, я хочу избавиться от этого, прямо сейчас...

Норма: И тогда у нас ничего не получалось.

Питер: И теперь мы перекладываем эту ношу на тебя и, может быть, для тебя, для твоих чувств эта ноша чересчур тяжела. Как ты думаешь?

Джоан (все еще всхлипывая): Я не хочу перекладывать вину на кого-то другого. Я думаю —это моя проблема, правда, вы знаете, что я сама взяла эту ношу, или что бы там ни было. Я уверена, что я сделала бы тоже самое, даже если бы не была лидером группы. Дело: не в роли...

Питер: Нет-нет, не в роли....

Норма: Конечно, нет... •

Джордж: «Джоун, тебе ведь никто не навязывает эту ношу, правда? Я думаю, все дело в том, что у тебя потрясающая восприимчивость—и ты берешь и несешь бремя, и теперь

ты для меня значишь больше, чем раньше. Я раньше иногда думал: как ты к нам от-носишься, как к людям или как к пациентам? И я даже как-то раз сказал, что если будет нужно ты нам устроишь неприятный сюрприз, в смысле, когда сама решишь, что нужно. Но ты честная, ты ничего от нас не скрывала, а теперь ты нам показала и доказала, что ты открыла для нас, а мы эту твою сторону даже и не замечали целую неделю. А сейчас я сам себе противен, потому что один из всей группы ничем не могу тебе помочь или утешить тебя».

Придирчивому читателю может быть и не понравится чересчур восприимчивый лидер, так увлекаемый группой, не понравится то, того она (Джоун) плачет, слишком сильно приняв к сердцу конфликт в группе. Для меня же это лишь еще одно свидетельство того, что когда люди искренни друг с другом, у них проявляется поразительная способность утешить человека непритворной, понимающей любовью, и неважно кто он—участник или лидер.

15. Поведенческие изменения в группе. Уже из простого наблюдения ясно, что в самой группе происходят большие поведенческие изменения. Меняются жесты. Меняется тон беседы—то твердый, то нежный, почти всегда—естественный, непосредственный, эмоциональный. Участники проявляют удивительно вдумчивое и заботливое отношения друг к другу.

И все-таки, нас в основном интересуют поведенческие изменения, происходящие после пережитого в группе. Это очень важный вопрос, еще ждущий более глубокого и детального исследования. Один из участников дает целый список изменений, и хотя список может показаться надуманным, подобные высказывания делали многие и многие участники: «Я более открыт, непосредственен. Я более свободно выражаю свои мысли. Во мне больше сочувствия, симпатии, терпимости. Я более уверен в себе, по-своему более религиозен. Более искренними стали мои отношения с семьей, друзьями и сотрудниками, я более открыто выражаю свои настоящие чувства, симпатии и антипатии. Теперь я охотнее предлагаю другим свою помощь».

Другой участник говорит: «.. После встреч в группе наладились мои отношения с родителями, которые до этого были натянутыми и сложными. Во всяком случае, я могу свободнее разговаривать с ними, особенно с отцом. Установились более тесные, доверительные отношения с матерью, чего почти не было лет пять». И еще один: «Прояснилось мое отношение к работе, появилось желание работать, я более дружелюбен, более открыт с сотрудниками (в том числе в конфликтных ситуациях). Глубже и откровеннее стали мои отношения с женой. Мы свободнее можем говорить на любые темы, и уверены, что поймем друг друга».

Иногда изменения описываются очень смутно: «Основное изменение—чаще проявляющаяся способность позволять себе слышать других и откликнуться на чей-то молчаливый призыв».

Рискуя показаться слишком навязывающим читателю свой оптимизм, добавлю еще один пример (отрывок записей одной женщины): «Приобретенный в группе опыт сразу же сказался на отношениях с детьми, что было важно и для меня, и для мужа. Я поняла, насколько мне помогли принятие и любовь группы незнакомцев, и вернувшись домой, более искренне и непосредственно выражала свою любовь к близким, А опыт

понимания и принятие других очень помог мне в отношениях с близкими друзьями».

В главе 4 я попытаюсь систематизировать различные поведенческие изменения как положительные, так и отрицательные.

НЕУДАЧИ, НЕДОСТАТКИ, ПРОБЫ

Читатель наверняка решил, что все стороны жизни группы положительны. И действительно, как следует из всего уже сказанного, на большинство участников группа влияет положительно. Тем не менее, случаются и неудачи. Я постараюсь кратко осветить некоторые отрицательные аспекты жизни группы, используя примеры.

Главный недостаток групп интенсивной психотерапии заключается в том, что если и есть какие-то поведенческие изменения, то они длятся недолго. Это часто признают и сами участники: «Жаль, что я не могу постоянно обладать той открытостью, с которой я ушел после встреч»; или: «В группе я испытал огромную теплоту, любовь, понимание. Но оказалось, что вне группы мне трудно так же вести себя с окружающими людьми, как там, на наших встречах. Гораздо проще вернуться к прежней холодности, чем пытаться хоть как-то изменить взаимоотношения».

Иногда участники групп испытывают подобный «рецидив» довольно философски: «Жизнь - группы—именно жизнь группы, а не обычная наша жизнь, это лишь относительная часть ее. Мои образы нашей группы, хотя я и не всегда понимаю их значение, как бы призывно и ус-покающе светят мне впереди на моем жизненном пути. Они подобны горе, которую я с радостью покорил, и на которую я надеюсь никогда не возвращаться». Подобные «соскальзывания назад» я прокомментирую в седьмой главе.

Второй возможный недостаток, часто упоминаемый в публичных дискуссиях, заключается в том, что человек может глубоко раскрыться и... остаться наедине со своими нерешенными проблемами. После участия в группе психотерапии целый ряд участников понял, что необходим визит к психиатру, чтобы разрешить проблемы, открывшиеся во время встреч и оставшиеся нерешенными. Разумеется, не зная деталей каждого отдельного случая, трудно судить, отрицательный ли это результат или частично—а возможно и полностью—положительный.

Есть сведения об очень редких, правда, случаях психопатического поведения человека во время или сразу же после встречи группы. Но с другой стороны, люди пережили такие психопатические эпизоды, и пережили с пользой для себя, в контексте группы «классической» психотерапии. Мое собственное предположительное суждение, как врача, таково: чем больше развивается группа в положительную сторону, тем менее вероятна возможность получить психическую травму, участвуя в группе. Безусловно, вопрос этот серьезный, здесь многое еще предстоит узнать и изучить.

Один участник очень хорошо описал то напряжение, в котором находятся члены группы в результате существования возможности психической травмы: «В группе я действительно испытал удивительные минуты полного единения с другими участниками. Но были и пугающие моменты, когда стало очевидно, что группа очень сильна, я понял, что она может и очень помочь человеку, и глубоко его ранить, но что из двух—неизвестно».

Есть и еще один недостаток, или, скорее, проблема групп психотерапии, В группу редко одновременно входили и жена, и муж—такое появилось лишь недавно. И если во время или в результате участия в группе один из супругов сильно изменился, в семье могут возникнуть серьезные трудности. Один из участников, хорошо понимающий подобную опасность, делится мыслями: «Если в группе участвует только один супруг, семья может оказаться в опасности. Другому супругу, не участвовавшему в группе, трудно состязаться с ним на всех уровнях». И очень часты в группах открытые, откровенные обсуждения внутрисемейных конфликтов, обычно не обсуждаемых вне семьи.

Другой недостаток, иногда вызывающий серьезную тревогу в смешанных группах,—возникновение между участниками отношений теплоты, признательности и любви (мы в этом уже убедились на предыдущих примерах и убедимся еще). И,

конечно, некоторые из этих чувств имеют сексуальный подтекст. Если подобные вопросы не решаются каким-либо образом в группе, то они становятся источником беспокойства как для самих участников, так и для их супругов. Отношения теплоты и доверия, возникающие в группе, могут осложнять семейную жизнь в том случае, когда, например, жена сама не участвовала в группе и имеет опасения—справедливые или безосновательные—потерять мужа из-за группы.

Один мужчина, входивший в смешанную группу служащих (и мужчин, и женщин), год спустя прислал мне письмо, в котором рассказывает об осложнениях в его семье, возникших из-за его связи с Мардж, участницей той же группы: «Из-за Мардж была целая проблема. Я очень тепло и сочувственно отнесся к ней, потому что понял, что она была очень одинока. И она ответила мне искренней теплотой. Во всяком случае, она написала мне большое страстное письмо, которое я дал прочитать жене. Я был очень горд, что Мардж так ко мне относится» (дело в том, что он чувствовал себя никому не нужным). «Но жена встревожилась—она увидела в Мардж лишь соперницу, во всяком случае возможную. Я перестал писать Мардж, потому что в открытую не мог, а потихоньку в группе и после этого она посмотрела на все иначе. Моя переписка с Мардж возобновилась». Разумеется, не все подобные случаи заканчиваются столь благополучно.,

В этой связи стоит упомянуть об увеличивающихся в последние годы экспериментальных группах, включающих обоих супругов (служащих с женами и т. п.).

Возможно, рассказ еще об одном «любовном» случае будет полезен, поскольку одна из участниц, Эмма (с мужем развелась, имеет детей) необычайно откровенно рассказывает о пережитом.

«... В самом начале первой недели я заметила одного мужчину—очень мужественного на вид, и в то же время заботливого, чуткого и доброго. Такое сочетание привлекло меня, и я поняла, что именно таким должен быть настоящий мужчина в моем представлении. Уже к четвергу мы обнаружили, что у нас много общего, и чудесно проводили время, гуляя под соснами. В четверг после встречи в группе он сказал мне: «Эмма, мне кажется, ты действительно могла напугать своего мужа, да и других Мужчин тоже». В ответ на мой немой вопрос он сказал: «Ты чертовски уверена, что права, когда тебя вдруг озарит». И я на следующую встречу группы пришла сама не своя — самоуверенности как не бывало. Он тогда сидел рядом со мной, и минут через пять повернулся ко мне со слезами на глазах: «Боже мой, Эмма, я так тебе сказал, я сам каждый день на работе, там в лаборатории, поступаю точно так же». И только он так сказал, я поняла, что влюбилась в него по уши. Оказалось, что эта проблема общая для мужчин и женщин, и я избавилась от ярлыка «Ты пугаешь мужчин».

В субботу днем Аллен уехал домой, к семье, а я всю субботу и воскресенье была как невеста. А воскресным вечером, когда он вернулся, я увидела, что глаза его излучают потоки любви, и я

была счастлива. В понедельник утром я проснулась очень рано, вся в слезах. Мне снилось, будто я — маленькая девочка в коротеньком кружевном платьице. А где-то скоро будто-бы показалась едва различимая мужская фигура. И следующие три часа я была как дочь любящего отца, но что самое интересное, в то же самое время я была как женщина, влюбленная в мужчину. Казалось, черта любви Аллена допускала своевременно и к месту отеческую любовь, как усиление дружеского, соединяющего чувства. Боюсь, что выразилась непонятно, но уж как смогла.

В пятницу утром (это был наш последний день) Аллен очень хотел, чтобы после встречи группы мы уединились на несколько минут. Мы присели на залитую солнцем низенькую каменную стену. Он спросил меня, что я думаю о прошедших двух неделях. В ответ я сказала, что-то вроде! «Мы через многое прошли, и наши отношения были нежными и тонкими. Как однажды я поверила тебе и в тебя, так с тех пор я не сомневалась, что ты все преодолеешь. Что в будущем? Я не представляю тебя своим мужем, я просто буду всегда помнить и любить тебя как Аллена Э., благодаря чьей любви я обрела способность любить и быть любимой. И мне кажется, что и ты лучше осознал свою способность любить. И на что нам опереться в будущем? Наверное, при любых отношениях с семьями, сотрудниками, окружающими нас, будет поддерживать и согревать, пусть каждого по-своему, память друг о друге. У меня даже есть смутное ощущение, что мои трое детей, общаясь со мной теперешней, смогут хоть чуть-чуть ощутить присутствие отца. Я замолчала и Аллен (он был, конечно, лучше, и раньше меня выразил наши чувства) с полными слез глазами произнес: «Как ты чудесно обо всем сказала! Да, мы прожили вместе целую жизнь».

Уже неделю я дома и с каждым днем прежние страхи мои уходят, а их место занимают новые, иные чувства. Теперь мой мир—спокойствие, столь глубокое и всеобщее, что кажется, его можно потрогать...».

Таков пример мудрого подхода к глубоким и тонким любовным отношениям, которые, я не сомневаюсь, послужили для дальнейшего роста и развития обоих.

Еще одна проблема, связанная с группами психотерапии, проявилась за последнее время. Некоторые из уже участвовавших в группах иногда оказывают вредное влияние на новые группы, в которых они участвуют. Они иногда разыгрывают роль эдаких «профессионалов», «стариков». Они считают, что уже узнали «правила игры», и тайно или явно стараются навязать их новичкам. Отсюда вместо того, чтобы обеспечить свободу для выражения и непосредственность, они пытаются подменить новые правила старыми, чтобы новички чувствовали какую-то вину, если они не выражают своих чувств, недовольства или враждебности, если беседуют о чем-то постороннем, не относящимся к группе, если, наконец, боятся раскрыться. Такие вот «старички» пытаются заменить старые, знакомые уже условности, «приличия» и ограничения новой тиранией в межличностных отношениях. Я считаю, что это—отклонение от истинной жизни группы. И нам придется спросить самих себя, откуда взялась эта пародия на непосредственность. Лично я сильно сомневаюсь, что в тех группах, где они участвовали раньше, посредник был на высоте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я попытался нарисовать натуралистическую, доступную для наблюдения картину наиболее общих моментов жизни группы, в которой царит атмосфера свободы. Я показал некоторые недостатки жизни группы. И я надеюсь, что читатель понял, что в той области необходимо еще много работать, стараясь глубже и основательнее изучить сложный процесс—жизнь группы психотерапии.