

Короткие встречи

Е. Михайлова

В статье автор рассказывает о короткой групповой работе в психодраме, которой ей довелось заниматься в последние годы. Раскрывается специфика такой работы, автор делится наблюдениями о не вполне объяснимых феноменах коротких групп. В ответ на вопрос «терапия это или психологическая услуга „неясного генеза“, с какими темами, с какими проблемами работают такие группы, и что сами участники считают результатом» приводится яркий фрагмент работы двухдневной женской группы.

Работаем ли мы индивидуально или с группами, ведут ли нас методические предпочтения, профиль организации или собственные идеи по поводу того, что нужно клиенту, — с этим главным героем психотерапевтического «кейса» нужно как минимум увидеться. И чтобы Встреча состоялась, для начала нужна просто встреча. Перерождение строчной буквы в заглавную — таинство, касаться которого сложно. Как ни странно, именно об этом немало написано — подлинность и уникальность терапевтического контакта имеет статус признанной «цеховой ценности». Это правильно, и я разделяю со многими уважаемыми мною коллегами серьезное и трепетное отношение к тому загадочному и трудно определяемому словами качеству, которое отличает терапевтическую сессию (индивидуальную или групповую) — от всего, что ею не является. Но рассказать хотелось бы о гораздо более земных и скромных вещах: о короткой групповой работе, которой довелось заниматься в последние годы, и о «полевых наблюдениях» по этому поводу.

Немного — о фоне, контексте последних лет. Несколько коллег в частных разговорах заметили вскользь, что в учебных группах в последнее время заострился, вышел на первый план клиентский запрос: «сертификация, часы — это бумажки, а мне важно получить что-то для себя». Группы, задуманные как обучающие методу, «потяжелели»: предъявляемые в клиентской проработке проблемы — это уже не трудности выбора или, допустим, собственный перфекционизм в работе, не «белые пятна» в самосознании. Последствия семейного насилия, суицидальные мысли, серьезная психосоматика, неконтролируемые вспышки агрессии, зависимое поведение — вот какие темы заявляются в работу. Потому ли, что «корпус» желающих обучаться психотерапии и консультированию стал иным? Или общий культурный контекст изменился? Кое-какие гипотезы у меня на этот счет есть, но речь не о том. Сейчас замечу одно: люди, нуждающиеся в психотерапевтической помощи, зачастую предпочитают так ее не называть, ищут другого «фрейма» для ее получения.

Кстати, и выглядят они иначе, чем десять лет назад: социально успешнее и лучше одеты, дорожат временем и больше ориентированны на результат. Разумеется, говорю о тех, кто предпочитает обучаться в негосударственных институтах или записывается в соответствующие программы в регионах.

Что же касается психотерапевтической работы с «населением», — как ни ужасно это слово, — и здесь многие клиенты предпочитают изъясняться эвфемизмами: «консультация», «занятия», «тренинг». А когда приходят, — если приходят, — запрос зачастую оказывается терапевтическим, и еще каким! «У меня проблемы с самооценкой, не могу ли я получить консультацию?», — на которой буквально в течение первых же десяти минут вскрывается тяжелейшая история семейного насилия, навязчивости и страхи. «Мне хотелось бы проанализировать отношения с женой», — и появляется молодой человек, который неделю не спит, почти не ест (тошнит), в ответ на простой вопрос раздражается злыми слезами. Я сознательно заостряю некоторые акценты, чтобы проиллюстрировать довольно простую мысль: наш потенциальный клиент — обычный человек с улицы, представитель среднего класса, в меру успешный и в меру несчастный, почему-то очень не хочет называть психотерапию — психотерапией. Не прижилось, в отличие от йогурта и тренажерных залов. Но оказавшись в терапевтической ситуации, когда уже есть контакт, случилось нечто живое, всем своим поведением говорит: да! я пришел за этим, мне все равно, как это называется, давайте работать!

То же и с группами: маловразумительное слово «тренинг» (с отчетливым терапевтическим акцентом в аннотации) собирает нормальных терапевтических клиентов, часто — с довольно ясными запросами. Предложение же пройти групповую психотерапию, по моим наблюдениям, находит довольно слабый отклик. Ссылка на западную традицию — вроде лозунгов времен «группового бума» («Психотерапия слишком хороша, чтобы доставаться только больным»), — не работает. Нового слова, понятного и без «отягощенной наследственности», не придумано. Возможно, его и не будет. Ну, что же, «тренинг» так «тренинг», хоть горшком назови... Говорят, едва ли не две трети судов во всем мире плавают под флагом Либерии. И что?

В последние пять-шесть лет мне случалось вести клиентские, — а это означает терапевтические по сути и составу, — группы разного формата: от одного до трех дней. Разумеется, под разными тематическими «флагами». «Сундук с наследством» — это, говоря прозой, работа с трансгенерационной травмой и ресурсами. «Семья внутри нас» — работа с предписаниями, с родительскими интроектами. «Я у себя одна» — группы для женщин любого возраста — на темы, которые возникают прямо по ходу, «здесь и теперь», но все-таки кристаллизуются вокруг поиска и проблем женской самоидентичности. Разумеется, «параллельным курсом» велись и длительные группы, но об их специфике и целях известно больше. Рассказать хотелось бы как раз о короткой по формату работе и ее особенностях — о том, в частности, чему такая работа учит группового терапевта, каких технических и иных навыков требует и что дает клиенту.

Итак, с чем и зачем приходит «человек с улицы» на короткую групповую работу? Что важно учесть при планировании и ведении группы? Как использовать ограниченное время с максимальной пользой для клиента и каковы возможные трудности, неожиданности, приоритеты? Разумеется, все сказанное ниже никоим образом

нельзя считать методическими «прописями». Это всего лишь попытка осмысления рабочего опыта. А опыт — дело субъективное: у другого ведущего, возможно, возникнут совсем другие выводы, третий же и вовсе не захочет связываться с работой в коротких форматах, случайным контингентом участников и некоторой двусмысленностью ситуации «психотерапии под либерийским флагом». Я рискнула, о чем не жалею.

Первое и основное — *состав участников*. Конечно, идеальным условием было бы короткое — хотя бы телефонное — собеседование, выяснение запроса и какое-никакое формирование группы по известным канонам. Однако в ситуации короткой работы все это оказывается непозволительной роскошью: в отличие от людей, ориентированных на длительную терапию, потенциальные участники коротких групп совершенно не горят желанием знакомиться с ведущим заранее. Создается впечатление, что эти люди в большинстве своем хотят до последнего момента оставить за собой право передумать, не торопятся доверять свои голоса, имена и контактные телефоны незнакомой организации, — и это их право. Существует запись, но практически никогда список не совпадает с реальностью: записалось 15, а пришло 10, или записалось 8, а пришло 10 — двое из них явочным порядком. В этой ситуации возникает тревога по поводу возможного появления участников с «неподходящими» диагнозами: можно ли взять на себя ответственность за безопасность пребывания в группе людей, допустим, с последствиями острой травмы или с психической патологией?

Для меня ответом на этот весьма деликатный вопрос являются два слова: *метод* и *обратная связь*. Психодраматический метод представляется достаточно экологичным для работы в условиях непроявленного состава группы. Он позволяет участникам реально контролировать меру своей вовлеченности, самораскрытия и не требует от них очень уж большой толерантности к неопределенности. Что касается обратной связи... По моему опыту, для короткой работы важно не пожалеть времени на плавный, подробный и не обязывающий «разогрев», в ходе которого многое становится видно. Честно говоря, наши опасения насчет «клинических рисков» оказались чрезмерными: за пять лет было всего два случая, когда это вопрос встал, что называется, ребром.

Случай первый: на женской группе одна из участниц в ходе разогрева явно продемонстрировала некоторую неадекватность, а уж когда речь зашла о том, что любовь к «одному человеку» была послана ей космическим разумом... Решение: в первом же перерыве — до начала работы с чьим бы то ни было личным материалом, до использования психодраматических техник — с дамой была проведена беседа; ее удалось убедить в том, что ей показана индивидуальная работа с «особым специалистом, который сможет понять всю необычность ее ситуации» и она с благодарностью записала телефон частнопрактикующего психиатра — действительно, хорошего специалиста. Ей вернули деньги, она несколько высокомерно простились с группой, отбыла. До врача впоследствии добралась и помощь получила.

Случай второй: на двухдневную группу «Семья внутри нас» молодую женщину привел за руку муж, оставил у вешалки и мгновенно исчез. Сама она была явно подавлена. Где-то через полчаса после крайне мягкого, никоим образом не провокативного начала уже рекой лились слезы. Я прямо спросила ее о чувствах и о

безопасности занятий для нее, в ответ услышала: «Я не знаю, что я чувствую, но мне лучше плакать. Я не могла заплакать полгода, а здесь заслонка открылась. Можно я останусь? (К группе) Не думайте, пожалуйста, что вы меня обидели или расстроили, мне правда так лучше». Как выяснилось позже, полгода назад умер ребенок; «Ольга» в первый день только смотрела, слушала и плакала. На второй день кто-то весьма осторожно попросил ее подыграть в своей работе (в роли любимой бабушки), она согласилась — и ее история стала частью групповой темы неоплаканных потерь. В конце группы она выразила желание поработать индивидуально (лучше через неделю), и я направила ее к квалифицированной коллеге.

Разумеется, бывало всякое. Риск «напороться» на крайне тяжелый или своеобразный материал, к встрече с которым группа не готова, в короткой работе есть всегда, но этот риск — часть жизни, профессии. И на корпоративном бизнес-тренинге никто не гарантирован от непредсказуемого поведения продавца-психопата, и в учебной группе в элитном вузе порой задумываешься о критериях отбора студентов... Что же касается принципа «не навреди», то отношусь я к нему весьма серьезно и в качестве минимальной «страховки» при краткосрочной групповой психодраматической работе вижу три опоры: тщательный *разогрев*, позволяющий группе почувствовать допустимую меру безопасности, *контракт* и аккуратное обращение со словом в *информационном пространстве*. О последнем скажу сразу, поскольку больше повода не представится; первые два заслуживают подробного разговора.

Хотя «нам не дано предугадать, как наше слово отзовется», кое-что все же предполагать можно. Крайне редкое — в сущности, исключительное — появление на коротких группах людей, для которых такая работа могла бы стать небезопасной, я связываю с сознательным избеганием тех формулировок, которые могут их привлечь. Например, в информационных текстах, сопровождавших заявку темы «Сундук с наследством», мы воздерживались от упоминаний (разве что в качестве метафоры?) всякого рода «семейных проклятий», «энергии рода» и тому подобного, хотя, с точки зрения рекламности, это явно привлекательней «работы с семейной историей». Разумеется, в отношении «исцелений», «решения всех Ваших проблем» и «новой жизни с завтрашнего дня» строгость критериев была такой же. Более того, в Институте существует схема работы секретарей и координаторов клиентских программ, по которой они точно знают, на какие вопросы можно и нужно отвечать самим, а какие нужно переадресовать специалистам, ведущим группы. Избежать риска нельзя, но уменьшить все-таки можно.

Но вот, наконец, группа в сборе. Следующий ответственный момент — **начало работы**. Понятно, что для актуализации собственно группового терапевтического потенциала должно быть сделано нечто, что позволит участникам установить минимальную общность, настроиться друг на друга, снять избыток неопределенности и принять внутреннее решение о цели и смысле своего здесь пребывания. Для короткой работы, в ходе которой члены группы просто не успеют съесть пресловутый пуд соли, начало представляется крайне важным, в какой-то мере определяющим дальнейший ход событий.

В психодраме начало терапевтической сессии, как известно, называется «*разогревом*» и призвано увеличить спонтанность участников, дать им возможность войти в контакт со своими чувствами, определить тему возможной работы. Разогрев

«выдвигает» протагонистов. Мне кажется, что в короткой работе у разогрева есть еще несколько важных «посланий». Одно из них — принятие различий между участниками. Слишком заметные (возраст, стиль одежды и поведения) могут сильно замедлить переход к серьезной работе: «меня здесь не поймут». Перерабатывать это в фазе дифференциации, как могло бы быть в длительной терапии, группе не суждено. Другое «послание» — создание субъективной «плотности» чувств и мыслей на единицу времени, формирование тем самым ощущения, что о важном можно говорить (работать) коротко. Третье — появление внимания и интереса друг к другу (вместо ожидания чего-то «этакого» от ведущего). Четвертое — опыт использования метафоры, иносказания: в коротких группах работа на символическом уровне составляет важный ресурс; язык этот универсален, но ему нужно дать «прорасти». Наконец, пятое — как известно, в психодраме может воплотиться любой предмет и явление: у этого метода не только все живые, но и всё живое. В разогреве могут обрести души и голоса предметы, заговорить — фотографии и письма.

«Атомом» взаимодействия, хорошо выполняющим все эти задачи, мне кажется, служит разговор в паре, «нос к носу», с ограниченным временем и сменой тем и партнеров. Это — не игровой, «непсиходраматический» разогрев, позволяющий максимально сократить дистанцию и вместе с тем — не вынуждающий раскрываться слишком сильно. В зависимости от того, легко или туго он идет, становятся ли голоса громче, становится ли участникам легче активно выбирать партнера для следующей «посиделки», его можно сворачивать или разворачивать, на ходу меняя темы и учитывая «здесь и теперь» группы. Существует и еще одна практическая выгода такого начала. Как известно, на группы люди опаздывают. Короткая группа не успеет выработать соответствующих норм — что толку привлекать внимание к этому моменту? Парные разговоры позволяют присоединять тех, кто опоздал на 10-15 минут, легко и безболезненно, будь их хоть полгруппы.

Как долго мы так говорим? Пока «нос к носу» не посидит примерно половина группы. По сколько? По две минуты: сначала один, потом другой, иногда еще полминуты на обмен чувствами — прообраз будущего «шеринга». О чем? О разном. Например, двухдневный тренинг «Сундук с наследством»:

- когда мы смотрим на старые фотографии в книгах, на выставках, в музеях — какие-то вдруг притягивают, «цепляют». Вспомните и опишите одну из таких фотографий, почему-то оказавшуюся для вас особой;
- внимательно посмотрите на своего партнера и расскажите об историческом костюме, в котором Вам легко себе представить этого человека;
- расскажите о какой-нибудь вещи — не обязательно «реликвии», — которая живет в Вашей семье больше одного поколения;
- расскажите о нескольких именах, которые носили люди в Вашем роду: что эти имена для Вас значат, о чем говорят?
- как вы себе представляете одно-два места, где жили или могли бы жить Ваши предки? Что они видели перед глазами, по какой земле ходили?
- у каждого из нас есть что-нибудь «фамильное» во внешности: от роста, походки до какого-нибудь особенного мизинца или цвета бровей. На кого вы похожи? На кого хотелось бы походить?

Бывает так, бывает по-другому. Иногда хватает и разговора о старой вещи: видно, что уже «повеяло». Можно просто попросить назвать эти предметы в кругу — и первые темы будущих коротких «виньеток» уже вырисовываются. Пожалуй, в этом случае мы начнем с «Разговора со старой вещью». Это ничего, что у большинства из нас нет ни фамильных драгоценностей, ни почетного оружия прадеда-офицера. Заговорит швейная машинка «Зингер», спасшая семью от голода в эвакуации, заговорит новогодняя поздравительная открытка тридцать шестого года, отзовется вышитое украинское полотенце, сохраненное в казахстанской ссылке. Но это, конечно, уже не разогрев — это начало работы, к которой еще нужно перейти: познакомиться, договориться о правилах.

Мне представляется важным не говорить о целях и ожиданиях и даже не знакомиться до разогрева. Ожидания переформируются на ходу, — даже ничего не зная о групповой работе, участники прекрасно чувствуют, что личная тема, актуализирующиеся смыслы пребывания в группе как-то зависят от того, с кем в это «путешествие» отправляешься. И вот после разогрева, когда мы садимся в круг и начинаем говорить о том, кого что сюда привело, все уже формулируется не на пустом месте, — свое говорится не «вообще», а живым людям, которые уже ощущаются как неслучайные, как партнеры.

В короткой групповой работе нет ни времени, ни необходимости долго прорабатывать **контракт**, но минимальные правила взаимодействия мы все же устанавливаем. Это полнота присутствия (а значит, мы вовремя возвращаемся с перерывов, отключаем средства связи, внимательны ко всему, что происходит), непричинение физического ущерба друг другу и себе, конфиденциальность и правило «нет» («стоп»). В отношении конфиденциальности я беру на себя те же обязательства, что и участники. Что касается правила, предписывающего говорить в «Я-форме», в психодраматической работе оно действует своеобразно, полностью совпадая с каноном «шеринга», поэтому не нуждается в отдельном и заблаговременном оговаривании. «Правило сорока восьми часов» — не принимать серьезных решений и не вступать в обсуждение личного материала в течении двух суток после психодрамы — вводится после первой крупной работы или серии «виньеток».

О важности этого правила хочется сказать особо. В короткой интенсивной групповой работе могут быть затронуты очень сильные чувства, а участники, между тем, возвращаются вечером в свою жизнь, порой далекую от идеала. «Правило сорока восьми часов» стоит объяснить и убедиться в том, что понимание достигнуто, а «контракт» — «подписан». Даже при соблюдении всех «экологических» норм метода (достаточно подробное интегрирующее завершение, обратная связь в финальном «шеринге») участники не могут наверняка знать, какие чувства и мысли еще их посетят в связи с работой в группе, и куда их при этом «занесет». Если работа не заканчивается, в конце дня я обычно прошу обратить внимание на чувства, воспоминания, догадки вечера — для того, чтобы завтра поделиться ими в группе (и действительно, второй день мы начинаем именно с этого). В конце дня обязательно говорю открытым текстом, что группа сделала тяжелую и большую работу и, прежде чем встретиться с домашними, включиться в свою обычную жизнь, нужно провести отчетливую границу между днем в группе и вечером дома: может быть, пройти пешком остановку-другую; может быть, задержаться на минутку во дворе своего дома и поглядеть на собственные окна — короче, совершить отчетливый переход из

одной реальности в другую, бережно и уважительно относясь к себе, к своей внутренней работе. Впрочем, это уже не о контракте.

Позволю себе вскользь коснуться еще нескольких особенностей короткой групповой работы и «*полевых наблюдений*», накопившихся за последние годы. Психодрама — инструмент острый, с ее помощью можно работать «вглубь», и это составляет особое обаяние данного метода для профессионалов. Однако клиенты далеко не всегда ориентированы на глубинную работу и могут вообще не подозревать о ее возможности. Именно поэтому все, что позволяет разделить с группой ответственность за меру вовлеченности и глубину интервенций, особенно важно — контракт с группой, контракт с протагонистом, социометрический выбор темы позволяют придерживаться некоторого «протокола о совместных намерениях» и идти на глубинные вмешательства только тогда, когда точно знаешь, что и группа, и протагонист к этому готовы.

Кроме того, им вообще не важно, что за метод используется, как он называется и чем славен. В клиентских группах я избегаю использования любых специфических терминов — ни слово «протагонист», ни «шеринг», ни даже «дублирование» на занятиях не звучат. Это, между нами говоря, ничему не мешает: одна из удивительных особенностей метода в том и состоит, что совершенно не «обученные» люди с легкостью осваивают язык (инструмент) психодраматической работы.

От чрезмерных — по времени и глубине — монументальных работ удерживает контракт с каждым протагонистом: мы договариваемся о результате и о том, откуда протагонист узнает о его достижении. На этот результат и работаем. Тема выбирается социометрически и в этом смысле отражает реальный интерес и готовность группы идти за протагонистом в его или ее жизнь, чувства или семейную историю. Если в группе есть несколько человек, которые пришли «просто посмотреть», — это еще не вся правда: часто именно эти люди чуть позже предъявляют серьезные запросы и глубоко с нами работают. Возможно, им как раз и нужно больше времени (надежности, определенности, доверия), чтобы заговорить о своей настоящей цели. Поэтому — в частности, и поэтому — стоит упоминать с самого начала, что цели и темы могут меняться с каждой сделанной работой и даже сами по себе (они и меняются, — это часть процесса).

На один-два дня люди порой приходят не одни: с подружкой, однокурсницей. С этим, как говорится, ничего не поделаешь, но лучше сразу спросить, нет ли в группе знакомых, и учитывать это в разогреве. Например, сразу предложить выбрать для первого разговора в паре совершенно не знакомого человека, а затем еще и еще — или, наоборот, сразу встать рядом с теми, с кем пришли вместе, и на время попрощаться, потому что каждому предстоит знакомство с новыми людьми. Разумеется, если клиенты спрашивают по телефону, как насчет прихода «компанией», им, скорее всего, удастся это отсоветовать, но спрашивают они не всегда. Интересно, что намерение прийти с матерью или женой все-таки ощущается как нечто не совсем обычное, такая возможность всегда осторожно выясняется. Разумеется, отговариваем: дуальные отношения в короткой работе ощутимо тормозят не только пару, связанную житейскими узами, но и группу в целом.

Первую психодраматическую сессию можно считать определяющей: в зависимости от ее атмосферы, длительности, результата следующие запросы родятся или не родятся, следующие протагонисты рискнут доверить группе что-то важное или нет.

Мне кажется, что логично начинать с нескольких коротких виньеток, — для группы это не только опыт жизни в психодраматической реальности, но и сообщение о том, что времени (внимания, интереса — любви, в конце концов) здесь хватает всем. Если людей больше 10—12 человек, это тем более важно: может быть, в какой-то момент вообще лучше сделать не полную психодраматическую сессию, а «пустой стул» на важную для группы тему, или какое-нибудь упражнение в тройках. Управление временем — это вообще самое трудное в короткой работе. Выбор порой бывает крайне мучительным: сделать более глубокую драму с протагонистом, «настоящую терапию» — или предоставить больше возможностей для более поверхностных (с точки зрения терапевта), но тоже важных — для участников — виньеток? Не скажу ничего нового: «групповой дух», если он возник, — почти единственное, на что можно опираться при этом выборе.

«Хорошая форма» порой складывается как бы сама собой — через развитие и вытекание друг из друга тем, «плавающий» фокус энергии и вовлеченность участников. Типичный и естественный рисунок дня обычно предполагает несколько коротких работ в начале, одну-две более крупных в середине и вновь серию виньеток или какие-то иные «малые формы» в конце. Интересно, что в обычной — случайно собравшейся — группе явно присутствует некая формообразующая сила, «выдвигающая» запросы (людей, темы) в более или менее классическом соответствии с «кривой Холландера». Пик энергии (или нижняя точка глубины, это как смотреть) действительно тяготеет к середине «времени жизни» группы, будь то день или три. Рациональные объяснения со стороны участников могут быть любимы: например, в последней трети участники вдруг начинают предъявлять темы «полегче», говоря, что устали от сильных чувств и хотели бы вернуться к «прозе жизни». Или, допустим, протагонисты дружно заявляют, что им сейчас нужны «просто короткий разговор» с важным для них человеком, «маленький вход в воспоминание» и что хотелось бы разыграть одну ситуацию — «просто для того, чтобы к ней прикоснуться». В эти последние часы жизни группы короткие работы порой бывают очень емкими, яркими и, на свой лад, не менее глубокими: группа спешит реализовать наработанный потенциал; пространство полно тем и смыслов, которые отражаются друг в друге, усиливаются и усложняются; появляется объемность, многозначность.

Если уж зашла речь о не вполне объяснимых феноменах коротких групп, не могу не поделиться вот каким наблюдением. По совершенно не понятной мне причине, — и хорошо бы помянуть юнгианскую синхронию, да не много это прояснит, — каждая короткая группа словно бы имеет скрытую ось совпадений, резонансов (иногда она обнаруживается очень и очень не сразу). Почему один раз над группой навязчиво витает метафора пепла — разоренный дом, «сожженные корабли» решения, какая-то мифическая урна с прахом прабабушки, а другой раз столь же отчетливо просится в работу образ дерева? Почему на одну группу независимо друг от друга приходят четыре женщины, увязшие в затянувшемся расставании, а на другой оказываются сразу три человека, пережившие клиническую смерть? Ответов не знаю, наблюдений такого рода могла бы привести множество. Из понятных «силовых линий», дающих явные наводки, стоит упомянуть числа, сезоны и праздники. Первое марта (первый день весны), дни зимнего солнцестояния, канун католического Рождества или 22 апреля — это, конечно, сильные контексты, в конкретных работах они обязательно отзываются. Иногда простой вопрос — сегодня, мол, такое-

то число, а что оно означает для вас? — может послужить первым шагом к фокусировке энергии, ассоциаций, тем.

И, пожалуй, последнее из «полевых наблюдений». Почти на каждой группе есть один, а то и больше, «засланный казачок», чьи личные цели отличаются от прочих принципиально, лежат в другой плоскости. Врач, вдруг решивший «посмотреть на психодраму»; обозревательница из женского журнала — да мало ли. Был даже случай, когда в клиентской группе инкогнито появилась дама-руководитель, собиравшаяся заказать корпоративный тренинг и выбравшая такой способ поглядеть на потенциального тренера. Эти люди тоже разные, сильно задумываться об их мотивах, возможно, и не стоит. Важно, что одни честно «работают клиентами» — и с хорошим результатом, — а другие обозначают свою особость и превращаются в «иностранцев». До тех пор, пока они готовы соблюдать контракт, — в частности, по вопросу конфиденциальности, — проблемы не возникает. Более того, с восхищением не раз наблюдала, как группа их «утилизует», отводя им ровно то место, которое они «заказывали». Вспоминается «Сундук с наследством», где в довольно большой и пестрой группе был всего один мужчина, притом психотерапевт. Он явно не хотел включаться лично, его высказывания носили объективный (спасибо хоть не диагностический) характер — и он был выбран на роль всего однажды. Роль холодноватого, далекого папы-«гастролера», привлекательного, но чужого. Более полнокровных, «теплых» мужчин в семейных историях участниц играли либо другие женщины, либо верный и универсальный «Пустой стул». Если бы группа испугалась и просто изолировала доктора, это была бы совсем другая история, — ему же нашли полезную работу и дали, тем самым, обратную связь о том, как воспринимается его позиция в группе. Казачок казачку — рознь. Быть клиентом «с улицы» — тоже надо уметь. И настоящие клиенты «с улицы», уверяю вас, это очень даже неплохо умеют.

Возникает законный вопрос: все-таки, терапия ли это? Или психологическая услуга «неясного генеза», которую и описывать было бы логичнее в другом издании? Бог с ней, с краткостью, но с какими темами, с какими проблемами работают такие группы, и что сами участники считают результатом? Пожалуй, единственным ответом на этот вопрос может быть **протокол сессии**¹.

Разумеется, все имена и узнаваемые биографические подробности изменены, в соответствии с контрактом о конфиденциальности.

На коротких женских группах на тему нерожденных детей работают не очень охотно — сильное табу наложено годами умолчания о «неприличном», а на самом деле — о не считающемся важным. Но уж если работают, то кажется, что прорвало плотину. И это всякий раз убеждает в том, что всякая подавленная, «запертая» боль (вина, страх, стыд) может ждать своего часа годами, потихоньку поедая нас. И я низко склоняю голову перед отчаянной отвагой тех, кто все-таки решался работать с этой темой и вел наше отворачивающееся, упирающееся сознание к открытому и полному переживанию этой боли. Работу «Марины» на группе видели одиннадцать человек. Это так мало, что мне показалось необходимым дать подробные свидетельские показания «со стороны короткой терапии». И начну я с самого начала — с того, как Марина впервые заговорила о своей боли.

¹ Этот фрагмент работы двухдневной группы в более полном изложении входит в мою готовящуюся к печати книгу «Веретено Василисы. Шепот и крик женских групп».

Марина: Несколько лет назад я сделала аборт. Тогда как-то не переживала особенно, а чем больше времени проходит, тем чаще вспоминаю, и такая тяжесть... Мне и сейчас очень тяжело и стыдно про это говорить. Кажется, что все в группе осуждают.

Ведущая: Ты хочешь знать точно, так это или нет?

М.: Нет! Или да. Хочу.

В.: Прежде чем Марина начнет работать, давайте услышим, какие чувства ее будущая работа вызывает. Мы уже знаем, о чем она.

—... Дикое, животное сострадание. Мне самой не пришлось, к счастью, через это пройти, но это не моя заслуга.

—... Понимание. Я тоже «не переживала», но это было столько лет назад и, честно говоря, столько раз, что мне уже не отмыться. А Мариночка у нас молодая, и лучше пусть эту тяжесть оставит здесь.

—... Зависть. Твоей смелости завидую. Я бы не смогла даже здесь.

—... Страх.

—... Я чувствую физическую боль и тяжесть внизу, и поясницу поламывает. Как, сами знаете, после чего.

—... Марин, мы здесь все не святые, просто у многих уже отболело. Держись!

—... Всколыхнулась собственная вина.

—... Сочувствие, хочется поддержать. Я готова играть любые роли, пусть даже самые ужасные.

—... Давай, Мариша, ты молодец, что вообще эту тему подняла. У меня дочка твоего возраста. Я с тобой.

—... А мне очень страшно, так страшно, что даже выйти хочется. Но я не выйду.

—... Я сразу провалилась в свою память. И очень мне туда не хочется, но, наверное, надо.

В.: То, что ты услышала, для тебя как-то меняет дело?

М.: Мне легче, хотя я все равно до конца не могу поверить, что это могут принять, особенно те, у кого дети.

В.: Работаем?

М.: Работаем. О результате... Я хотела бы, чтобы немного отпустило. Я не снимаю с себя ответственность, я только хочу, чтобы эта память не так терзала. Мне кажется, что без этого результата — о ребенке даже думать нельзя.

В.: Отпустило — что?

М.: Голоса, картины... Голос, который говорит, что я дрянь, женщина без совести, убийца. И голос, который говорит, что ничего особенного, подумаешь, с кем не бывало.

В.: Давай услышим их во всей красе. (*Марина выбирает из группы Осуждающий Голос и Наплевательский Голос. Меняется ролями с первым. Ниже следует реплика, которую она произносит от имени Осуждающего Голоса*).

— Ты — убийца, и нечего отворачиваться. Как ты можешь жить после этого? Ты еще будешь наказана! Ты не родишь здорового ребенка, ты вообще не родишь или умрешь молодой от какой-нибудь мерзкой болячки. Что ты ежишься, что ты плачешь теперь? Раньше надо было думать!

Голос настолько общеизвестный, что я предлагаю группе присоединиться и дополнить его. (Множественное дублирование). Получается вот такой хор Фурий:

— Ты погубила свою душу, тебе нет прощения. — Развратная дрянь, так тебе и надо, мучайся теперь. — Только дуры попадают. — Да, теперь тебе уже и терять особо нечего. — Как ты могла? А если бы я в свое время от тебя избавилась? Думаешь, ты мне была очень нужна тогда?

Марина все это время, находясь в роли Осуждающего Голоса, удовлетворенно кивает, повторяет подсказанные обвинения, а после последнего без единой паузы продолжает:

— Легко жить собралась, без последствий? Да ты знаешь, что теперь с тобой может быть? Раньше надо было думать!

В.: Осуждающий Голос, вы чей?

— Я — Мать! Я возмущена своей идиоткой-дочерью. Нет, ты слушай, я тебе еще не все сказала! *(Обмен ролями. Повтор: на этот раз Марина все это слушает, стоя напротив Фурий, а главный Обвиняющий Голос теперь представлен Матерью).*

В.: Когда ты слышишь все это, что с тобой происходит? *(Она съеживается, сначала стоя, потом на коленях, потом и вовсе сжимается в комок на полу в позе эмбриона. Слышен глухой задавленный голосок).*

— Для меня все кончено, мне нет прощения, лучше умереть и ничего не чувствовать... *(К ведущей.) — И тут раздается второй голос. Происходит обмен ролями.*

— Что ты разнюнилась? Ты что, первая? Какое там убийство — восемь недель! Кусок мяса, бородавка. Выскоблилась — и отлично. Спасибо, что под наркозом. Все прошло удачно, сплюнь и забудь. Не будь ханжой, никому твои сопли не интересны. И не вздумай ему что-нибудь рассказывать — сам подставил, сам же первый и осудит. Мало того что бросит, еще и в душу наплюет. Если мы такие нежные, раньше думать надо было!

В.: Наплевательский Голос, а вы кто?

— А я — ее бабушка, медработник. Да, я не одобряю, но не рожать же ей! Кому сейчас этот ребенок нужен? Конечно, думать надо, прежде чем в трусы пускать. Но лично я тоже на кресле враскоряку свое отверещала, а как же? Потом на козлов этих вонючих смотреть не могла. А Лариска у нас — ханжа. Не пойму, в кого. Между прочим, она тоже не планировалась. Прошлепала. Замоталась по дежурствам, муж как раз гулял очередной раз. Опоздала.

— В каком году это было?

— Да в пятьдесят шестом, не так давно и разрешили-то нам свободу эту. И на том спасибо. Легально, с больничным, чего ж еще? Скоблись — не хочу! Моя заведующая, между прочим, их сделала семнадцать. И ничего!

В.: Марина, выйди из роли бабушки и стань своей мамой Ларисой. Лариса, вы хотите что-то сказать своей матери, Мариной бабушке?

— Мама, почему ты такая грубая, злая, за что ты меня ненавидишь? *(Обмен ролями: Марина отвечает из роли бабушки).*

— За что — за что — за то за самое. Я с тобой вляпалась, да ты еще и болела, то уши, то коклюш, то корь в садике. Сергей совсем от рук отбился, на работе недовольны, ты гундишь... Да не тебя я ненавижу, дура ты моя правильная. Жизнь я эту распрекрасную в гробу видала. Больше ни разу не опоздала, ни-ни! Все как по писаному,

девять недель — и привет танкистам! (*Обмен ролями: Марина снова в роли своей матери Ларисы*).

— Мариша, девочка, я на тебя свалила слишком много. Я говорю тебе то, что до сих пор не отваживаюсь сказать своей матери, я ее боюсь. Но и ты меня пойми: ведь я живу случайно. И она никогда не забывала мне об этом напомнить. Ты — не случайность, не ошибка. Это главное. (*Обмен ролями: Марина отвечает матери*).

— Мамочка, мне тебя жалко. Мне и бабушку теперь жалко, ты не смотри, что она такая железная, она не злая, это не то. Баба Тома, неужели тебе никогда не было жаль? Себя, дочку, тех деток? (*Обмен ролями*)

— Да вашу мать, не могла я себе такого позволить! Я бы волком взвыла, а какой вой — жила в коммуналке, работа сменная, час десять — трамваем, муж гуляет, что вы все понимаете?

В.: Бабушка Тамара Васильевна, Вам никогда не хотелось проститься с теми детками?

— Да где, их и след простыл. Я в лесу иногда к дереву прижмусь — и реветь. Говорят, все травой прорастем. Поеду вроде за грибами, кому какое дело... Одной-то побыть редко удавалось, распускаться на людях не больно хорошо. Вот в лесу прошибало маленько. О чем — не знаю. Может, и о них.

В.: Поехали, Васильевна, в лес...

— Ну, поехали.

Делаем «лес»: стоят взметнувшие руки Деревья (все, кроме исполнительниц роли Ларисы и Наплевательского Голоса, после обмена ролями временно ставшего Мариной).

Лариса: Ведь я живу случайно (издалека, глухо).

«Марина»: Бабушка, неужели тебе никогда не было жаль?

Баба Тома: Ах, девки, что б вы понимали! Молчите, при вас не хочу!

«Деревья»: Все травой прорастем... Говорят, все травой прорастем...

Марина в роли своей бабушки вдруг опускается на четвереньки, как бы даже немного присев на «задние лапы» и раздражается самым настоящим воем. Я слышу где-то среди Деревьев глухое рыдание и жестом предлагаю присоединиться к Волчице-Плакальщице, в которую превратилась Марина, — но превратилась не напрямую, а из роли своей бабушки Тамары. И такой кучкой из пяти-шести рыдающих, воющих, раскачивающихся женщин — или каких-то иных мифических четвероногих существ — мы сидим на полу. Здесь же с нами оказался и Наплевательский (бабушкин, как мы уже знаем) Голос — сейчас в роли самой Марины, и Лариса — случайная гостья в этом мире, нежеланная дочка, и еще кто-то...

Столько труда нам стоило разрешить себе этот плач (ведь не за себя одних, а и за тех, кто уже не заплачет), что теперь он должен иссякнуть, завершиться естественно. Вообще в работе такого рода очень важно ничего не форсировать и не прерывать, — чувство, как и многое другое, лучше «знает», когда ему родиться и когда иссякнуть.

Но и это еще не все. Это — половина работы. Есть еще большой пласт, связанный с виной.

- Марина, что поддельвают голоса? (разумеется, все вернулись в свои роли)
- Молчат. Я правда не понимала, чьи они.
- Что ты чувствуешь сейчас?
- Знаете, только когда они затихли и перестали меня долбить, я — чувствую, как я на самом деле виновата.
- У кого ты могла бы попросить и получить прощение?
- Мне трудно представить себе этого ребенка даже как душу.
- Закрой глаза и представь себе кого-то, кто тебе сейчас нужен.

(После минуты с небольшим.)

— Только не смейтесь. Это будут яблоня с яблоками, Сикстинская Мадонна и моя прапрабабушка, у которой было семеро детей.

И вот что сказали — разумеется, Марининым голосом — эти три персонажа:

Прапрабабушка: Что бы ты ни сделала, ты все равно моя наследница, моя кровиночка. Я вас всех люблю и жалею, и маму твою, и бабушку, и всех своих. Поубивалась — и правильно, есть о чем, но не век же тебе слезы лить! Ты на деток на маленьких чаще смотри, не бойся. Вон нищих сколько с младенчиками, подай копейку. Чем головой об стенку биться, погляди: может, подружке какой помощь нужна с маленьким? Каяться-то тоже нужно с умом. Эх, молодо-зелено! Живи, деточка. Живи и помни.

Яблоня: Сейчас я нарядная, вся в румяных яблочках, но их соберут, листья облетят, и буду я голая, как мертвая. А потом придет весна, трещины от морозов заживут, буду и цвести, и плодоносить. И ты так, и все вы... Я сама жизнь, ее круг. Не добрая, не злая, начинаю и заканчиваю, снова начинаю. Слушай свои круги, знай, когда тебе облетать, а когда цвести и плодоносить. Ты получила свой урок. Я продолжаюсь, а ты жива, и, может быть, следующий круг пройдешь лучше этого.

Сикстинская Мадонна: Я скажу тебе так, как сказал одной женщине мой Божественный Сын: «Иди и больше не греши». Иди, милая. Пора жить дальше. (Обмен ролями. Марина выслушивает все три сообщения, на этот раз из уст вспомогательных лиц, благодарит и прощается с персонажами).

Работа была закончена. Марина вывела из ролей всех, кто еще в них оставался. Мы сели в круг говорить — и сказано было немало. Но об этом — как-нибудь в другой раз. Не знаю, передает ли текст то ощущение покоя и завершенности, которое группа испытывала в последней сцене. Хотелось бы верить, что все-таки передает.

Что было бы, если бы у Марины была другая бабушка или не было ее вовсе? Что было бы, если бы сама Марина была верующей (ее Сикстинская Мадонна — явно литературно-художественный персонаж, не более)? Наконец, что было бы, если бы в тот день собралась другая группа? — Другая работа.

Для меня психодрама Марины лишний раз подтверждает, что появление протагониста как носителя темы отражает не только индивидуальный терапевтический запрос, — это всегда «голос группы».

* * *

Пожалуй, при всех своих трудностях и неожиданных поворотах короткая работа — благодарное дело. Для меня она подобна паромной переправе: на одном берегу наши основные труды, наши постоянные клиенты, длительные группы, многолетнее обучение. Многие из нас отдали этому «берегу» годы жизни. Проблема лишь в том, что большинство людей — в том числе и страдающих, и тех, кому можно помочь, и готовых работать в терапии — живут на другом берегу. Как сказано в одном навязчивом рекламном клипе, *«Надо чаще встречаться»*.