

МОГУ ЛИ Я БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ, СПОСОБСТВУЮЩИМ РАЗВИТИЮ ГРУППЫ?*

К. РОДЖЕРС

Закончив главу о процессе в группах встреч (*encounter groups*), я полагал, что логично вслед за этим написать о “фасилитации”**. Но эта глава у меня как-то не складывалась, и я отложил ее более чем на год, продолжая думать о различиях в стиле многих лидеров, которых я знал и с которыми вместе вел группы. Любая глава в таком роде, хотя бы ради необходимой краткости, должна была бы предстать настолько однородной, что всякая истина в ней превращалась бы до некоторой степени в ложь. Тогда я сузил свою задачу и решил, что напишу о своем способе фасилитации группового процесса, надеясь побудить других сделать то же. Но обсуждение с различными фасилитаторами, в том числе моими сотрудниками (которое в значительной степени обогатило этот материал), заставило меня усомниться и в такой постановке темы. Мне показалось, что в этом был бы привкус мнения эксперта, чего мне хотелось бы избежать. Мне кажется, что название, которое теперь у меня сложилось, соответствует моей реальной цели. Я хочу написать настолько открыто, насколько могу, о моих усилиях быть фасилитирующим участником группы, описать, насколько это удастся, мои сильные и слабые стороны и трудности, которые возникают у меня, когда я стараюсь эффективно участвовать в этой прекрасной форме искусства межличностных отношений.

Некоторые предпосылки и установки

Человек входит в группу не как *tabula rasa*. Поэтому мне хотелось бы раскрыть некоторые установки и убеждения, которые я приношу с собой. Я полагаю, что при разумной фасилитации группа обретает собственный потенциал и создает новые возможности для своих участников. Эта спо-

* Глава из книги «Carl R. Rogers on Encounter Groups». First published in the USA, 1970.

** Этот термин (от англ. «facilitate» – способствовать, облегчать), один из центральных для Роджерса (фасилитация противопоставляется лидерству, руководству и управлению в группе), не имеет адекватного русского эквивалента, поэтому пришлось воспользоваться англицизмом и его производными: «фасилитатор», «фасилитировать» и т. п. – Прим. перев.

способность группы поражает и восхищает меня. Возможно, вследствие этого во мне постепенно развилось глубокое доверие к групповому процессу, во многом подобное тому доверию, которое я постепенно приобрел при терапии индивидуальных клиентов, где я, скорее, способствую терапевтическому процессу, нежели управляю им. Группа для меня подобна организму, обладающему чувством собственного направления, даже если не может определить это направление интеллектуально. Мне вспоминается один медицинский учебный фильм, в котором засняты белые кровяные тельца, беспорядочно движущиеся в потоке крови, – пока не появляется болезнетворная бактерия. При ее появлении они устремляются к ней, – и движение это трудно не считать целенаправленным: белые кровяные тельца окружают бактерию, постепенно разрушают и поглощают ее, а затем снова начинают свое беспорядочное движение. Группа, как мне кажется, подобным же образом обнаруживает нездоровые элементы, фокусируется на них, проясняет их или элиминирует, и таким образом движется к тому, чтобы стать более здоровой. Так я описываю для себя “мудрость организма”, проявляющуюся на всех уровнях, от клетки до группы.

Я не хочу этим сказать, что каждая группа “удачна”*, или что процессы всегда идентичны. Одна группа может начать на уровне невыразительной торопливости и сделать несколько робких шагов к большей свободе. Другая может начать на уровне достаточной спонтанности и полноты чувств и проделать большой путь к более полному развертыванию своего потенциала. И то и другое представляется мне возможностями группового процесса, и я в равной мере доверяю каждой из этих групп, хотя мое личное удовлетворение от них может быть весьма различным.

Следующая установка связана с целями. Обычно у меня нет специальных целей для группы; мне действительно хочется, чтобы каждая из них развивалась в собственном направлении. Бывали случаи, когда в силу определенной направленности или беспокойства у меня возникала специальная цель для определенной группы. Когда что-то подобное случилось, группа либо старательно разрушала эту цель, либо достаточно долго занималась мною, заставляя пожалеть о том, что мысль об этой специфической цели пришла мне в голову. Я подчеркиваю негативную роль *специально поставленной* цели с одновременной надеждой, что мне удастся избежать такого рода предвзятость, и тогда в группе будет происходить определенного рода движение; я даже полагаю, что могу предсказать не-

* Что значит «удачная» группа? Я могу предложить сейчас простое определение. Если через месяц после окончания групповой работы многие из ее участников считают, что это был лишенный всякого смысла и оставивший чувство неудовлетворенности опыт, или если они до сих пор восстанавливаются от нанесенного им вреда, – для них группа, разумеется, не была «удачной». Если же, напротив, многие или все участники полагают, что это было значительное переживание, которое каким-то образом продвинуло их в собственном росте, тогда такую группу можно назвать «успешной». – *Прим. автора.*

которые общие направления этого процесса, – но не конкретное специфическое движение. Для меня в этом состоит существенное различие. Группа будет *двигаться* – в этом я уверен, – но было бы самонадеянным полагать, что я могу или должен *направлять* это движение к *специфической* цели.

Насколько я могу видеть, в концептуальном плане во всем том, о чем шла речь выше, нет ничего существенно отличного от подхода, которому я следовал в течение многих лет в области индивидуальной терапии. Однако веду я себя в группе совершенно иначе, чем привык вести себя в отношениях один на один. Это изменение я приписываю опыту личностного роста в группах.

Обычно для меня не важно, как присущий мне стиль фасилитации выглядит в чужих глазах. В этом смысле я, как правило, чувствую себя достаточно компетентным, и мне спокойно. С другой стороны, знаю по опыту, что у меня может, по крайней мере, временно, возникать ревность по отношению к ко-терапевту, если мне кажется, что он в работе с группой более фасилитативен, чем я.

Я надеюсь, что постепенно становлюсь участником группы в такой же мере, как фасилитатором. Это трудно описать, не вызывая представления, будто я сознательно играю две различные роли. Если вы следите за участником группы, который честно остается самим собой, вы увидите, что временами он выражает чувства, отношения и мысли, направленные прежде всего на содействие росту другого участника группы. В иных же случаях, с равной подлинностью, он может выражать чувства или заинтересованность, очевидная цель которых – открыть себя риску дальнейшего роста. Все сказанное относится и ко мне, с той разницей, что, как правило, я чаще открываюсь подобному риску на более поздних фазах группы. И каждая из этих граней – реальная часть меня, а не роль.

Может быть, здесь окажется полезной такая аналогия. Если я стараюсь объяснить некий научный феномен пятилетнему ребенку, моя терминология и даже установка будет иной, чем в условиях, когда я объясняю ту же вещь шестнадцатилетнему. Можно ли сказать, что я играю две роли? Конечно, нет; это просто означает, что в том и другом случае участвуют две грани или два выражения реального меня. Таким же образом в один момент я реально хочу быть фасилитирующим по отношению к кому-то, а в другой – рискнуть открыть некий новый аспект себя.

Я полагаю, что хотя фасилитация имеет значение для жизни группы, но сам по себе групповой процесс гораздо важнее любых моих слов или моего поведения, и он будет идти своим чередом, если только я не буду этому мешать. Я, конечно, чувствую себя ответственным перед участниками группы, но не *за* них.

В той или иной степени во всех группах, но особенно в так называемом академическом курсе, который я провожу в духе групп встреч, я очень хочу, чтобы человек присутствовал *целиком*, как аффективно, так и когнитивно. Мне кажется, что этого нелегко достичь, поскольку большинство из нас в каждый данный момент, по-видимому, выбирает либо ту, либо другую модальность. Тем не менее, целостность остается способом бытия, который имеет для меня большую ценность. Я стараюсь – и в отношении себя самого, и в группах, с которыми работаю, – добиваться все большей полноты вовлечения всего человека, с его мыслями и чувствами, – чувствами, проникнутыми мыслями, и мыслями, проникнутыми чувствами.

Функция создания атмосферы

Я стараюсь начинать группу совершенно свободно – возможно, просто замечанием: “Я полагаю, что к концу занятий мы узнаем друг друга гораздо лучше, чем сейчас”, – или: “Вот мы здесь. Мы можем сделать из этой группы все, что захотим” – или: “Мне немного неловко, но я чувствую себя спокойнее, оглядывая вас и понимая, что все мы в одной лодке. С чего же мы начнем?”

В записи одной дискуссии я следующим образом описал свою позицию:

“Отчасти потому, что я действительно доверяю группе, обычно я с самого начала могу чувствовать себя свободно и совершенно не напряженно. Впрочем, вместе с тем, я и несколько волнуюсь. В целом мое состояние можно было бы выразить словами: “Не имею представления о том, что здесь будет происходить, но что бы ни произошло, полагаю, что все будет хорошо”. Мне кажется, что невербально я передаю что-то вроде ощущения: “Хотя никто из нас не знает, что тут произойдет, вряд ли стоит беспокоиться по этому поводу”. Я надеюсь, что моя ненапряженность и отсутствие какого бы то ни было желания руководить могут иметь освобождающее влияние на других”.

Я внимательно, скрупулезно и чутко, как только могу, слушаю каждого, кто выражает себя. Будь выражение значимым или поверхностным, – я слушаю. Говорящий человек в моих глазах достоин уважения, достоин понимания; и, следовательно, понимания того, что *он* хотел выразить. Коллеги говорят, что таким образом я “признаю ценность” человека.

Без сомнения, я избирателен в своем слушании, и таким образом “директивен”, если кто-то захочет меня в этом обвинить. Когда я сосредотачиваюсь на говорящем, меня интересуют не столько детали его ссоры с женой, трудности на работе или несогласие с тем, что только что говорилось, сколько тот *смысл*, который эти переживания имеют для него сейчас, и *чувства*, которые они в нем вызывают. Я стараюсь реагировать на этот смысл и эти чувства.

Мне очень хочется создать атмосферу психологической безопасности для каждого человека. Я хочу, чтобы каждый с самого начала чувствовал, что если он рискнет сказать что-либо глубоко личное, или абсурдное, или циничное, – в круге найдется, по крайней мере, один человек, который относится к нему с достаточным уважением, чтобы услышать его и прислушаться к его утверждению как к аутентичному выражению себя.

Есть еще несколько иной аспект безопасности атмосферы, который я также хочу обеспечить. Я хорошо сознаю, что невозможно избежать боли, вызываемой новыми прозрениями, или ростом, или честной обратной связью от других участников. Однако мне хочется, чтобы каждый участник группы чувствовал, что я буду психологически рядом с ним, что бы с ним или в нем ни происходило – в моменты боли, радости или их сочетания, так часто сопутствующего росту. Я полагаю, что обычно я могу почувствовать, когда человек испуган или когда ему плохо, и в эти моменты я даю ему какой-нибудь знак, вербальный или невербальный, что я чувствую это и что я рядом с ним, когда он проживает этот страх или эту боль.

Принятие группы

Я отношусь к группе и к ее участникам с большой долей терпения. В последние годы я снова и снова учился тому, что, в конце концов, полезнее всего принимать группу точно такой, какова она есть. Если группа хочет заниматься интеллектуализацией, или обсуждать поверхностные вопросы, или она очень закрыта эмоционально, или остерегается лично-заинтересованного общения, эти тенденции редко раздражают меня до такой степени, как некоторых других ведущих.

Я хорошо знаю, что определенные упражнения или задания, предложенные фасилитатором, могут практически привести группу к общению, которое характеризуется большим присутствием “здесь и теперь” и на более эмоциональном уровне. Есть ведущие, которые делают это очень искусно, добиваясь хорошего эффекта на данный момент. Однако я в достаточной мере проникнут научно-клиническим духом, чтобы исследовать то, что происходит потом, и я знаю, что отдаленные результаты таких процедур далеко не столь удовлетворяющи, как сиюминутный эффект. В лучшем случае это ведет к “ученичеству” (чего я не люблю): “Какой это великолепный лидер! Он заставил меня раскрыться, когда я не собирался этого делать!” Нередко – к отвержению всего переживания: “Зачем я делал все эти глупости, которые он предлагал?” В худшем же случае у человека может возникать чувство, что его границы каким-то образом нарушаются, и он постарается впредь избегать групп. Из своего опыта знаю, что если я попытаюсь подтолкнуть группу к переходу на более глубокий уровень, в конечном итоге это не оправдывает себя.

Так что я нахожу, что лучше всего принимать группу именно на том уровне, на котором она находится. Однажды, например, мне довелось работать с группой очень “зажатых” научных светил – преимущественно физиков, – среди которых чувства редко проявлялись открыто, и глубокое личное общение просто отсутствовало. И все же эта группа стала гораздо более свободной, выразительной и новаторской, и выявила много позитивных результатов от наших встреч. Я работал с высшим административным персоналом в области образования – может быть, наиболее ригидными и защищающимися людьми в нашей культуре – результаты были теми же.

Не могу сказать, чтобы мне всегда это давалось легко. Одна такая группа специалистов в области образования отличалась обилием поверхностных и интеллектуальных разговоров, но постепенно они сдвигались на более глубокий уровень. Затем на вечерней встрече разговор начал становиться все более тривиальным. Кто-то спросил: “Делаем ли мы то, что хотели бы делать?” – Ответ был почти единодушным: “Нет”. – Однако по прошествии нескольких минут разговор снова превратился в поверхностную болтовню о вещах, которые меня не интересовали. Я испытывал затруднение. На первой встрече, чтобы ослабить тревожность, которая возникла в этой группе, я подчеркнул, что они могут сделать из группы то, что захотят, и операционально они как бы говорили, и достаточно громко: “Мы хотим провести этот дорогой, трудно доставшийся нам уик-энд, разговаривая о пустяках”. Если бы я выразил свои чувства скуки и раздражения, это противоречило бы свободе, которую я им предоставил*. После некоторой внутренней борьбы я все же решил, что они имеют полное право говорить о пустяках, а я – полное право не участвовать в этом. Так что я тихо вышел из комнаты и пошел спать. После моего ухода и на следующее утро реакции столь же различались, как и участники группы. Одни почувствовали себя получившими нагоняй и наказанными, другие полагали, что я посмеялся над ними, третьи чувствовали стыд за потерянное время, иным, как и мне, не нравились их тривиальные разговоры. Я сказал, что, в той мере, в какой я мог себя сознавать, я старался вести себя в соответствии с моими противоречивыми чувствами, но что каждый из них имеет право на собственное восприятие случившегося. Так или иначе, после этого эпизода взаимодействие в группе стало гораздо более осмысленным.

Принятие человека

Я намеренно даю участнику группы возможность вовлекаться или не вовлекаться в групповой процесс. Если человек хочет психологически

* Если бы я сказал на первой встрече: «Мы можем сделать из группы все, что захотим», – что было бы предпочтительнее, а также, наверное, и честнее, – я бы чувствовал себя вправе заявить: «Мне не нравится то, что мы из этого делаем». Но я точно помнил, что в попытке придать им уверенности, я сказал: «Вы можете сделать из группы все, что хотите». – Так мне пришлось расплатиться за свою ошибку.

оставаться в стороне, он получает с моей стороны открытое разрешение поступать таким образом. Группа может хотеть или не хотеть, чтобы кто-то из участников оставался в таком положении, но лично я хочу, чтобы он вел себя так, как считает нужным. Один скептически настроенный администратор колледжа сказал, что главное, чему он научился, – это тому, что он может воздержаться от личного участия и чувствовать себя спокойно по этому поводу, понимая, что его не будут принуждать. Мне кажется, что это значимый опыт, который сделает для этого человека гораздо более возможным действительное участие, когда ему представится такая возможность в другой раз. Из того, что мне рассказывали о нем год спустя, можно сделать вывод, что он значительно изменился, благодаря своему кажущемуся неучастию.

Молчание человека приемлемо для меня, если только я вполне уверен, что за этим не стоят невыраженная боль или сопротивление.

Я стараюсь принимать то, что говорится, за чистую монету. Будучи фасилитатором (как и в функции терапевта) я определенно предпочитаю быть доверчивым; я верю, что человек говорит мне нечто так, как в нем это сейчас сложилось. Если даже это не так, он вполне может позже исправить сказанное, и чаще всего люди так и поступают. Я не хочу терять время на подозрения или предположения, вроде “Что он *на самом деле* имел в виду?”

Я в большей степени реагирую на чувства в настоящем, чем на рассказы о прошлых переживаниях, но я охотно допускаю в общении возможность того и другого. Мне не очень нравится правило “говорить только о том, что происходит здесь и теперь”.

Я стараюсь дать понять группе: что бы здесь ни происходило, все происходит потому, что таков выбор группы, будь он открытым и сознаваемым, или совершаемым на ощупь, или совершенно бессознательным. По мере того, как я все больше становлюсь членом группы, я охотно принимаю свою долю *влияния* на то, что происходит, но не *управляю* происходящим.

Обычно я могу чувствовать себя спокойно по поводу того факта, что за восемь часов мы сделаем то, что требует восьми часов, за сорок – то, что стоит сорока, а за одночасовую демонстрацию мы можем сделать то, что можно сделать за час.

Эмпатическое понимание

В моем поведении в группе самое важное и то, от чего я никогда не отступаю, – старание понять точное значение того, что человек выражает. Именно такого понимания я стараюсь достичь, прорываясь сквозь всевозможные усложнения и возвращая наше общение к тому, что выраженное значит для человека. Например, после запутанного и несколько

бессвязного рассказа одного мужа о своей жене я уточнил: “Итак, мало-помалу вы стали умалчивать о том, о чем раньше говорили с женой... Так?” – “Да”. Мне кажется, что такого рода реплики способствуют общению, потому что проясняют сказанное для говорившего и помогают другим участникам группы понять его смысл и не терять время на то, чтобы задавать ненужные вопросы или копаться в запутанных деталях рассказа. Если разговор приобретает слишком обобщенный или интеллектуализированный характер, я стараюсь выбрать из общего контекста что-нибудь наиболее аутентичное и отвечать на это. Так, я могу сказать: “Хотя вы говорите обо всем этом в общих словах, – как каждый поступает в определенных ситуациях, – я подозреваю, что в большой степени вы говорите это для себя. Правда?”. Или: “Вы говорите, что все мы делаем и чувствуем то-то и то-то. Значит ли это, что именно вы действуете и чувствуете подобным образом?”

В начале работы одной группы ее участник Эл проговорил несколько весьма значимых вещей; Джон, другой ее участник, начал задавать ему вопрос за вопросом по поводу разных деталей сказанного, но мне в его реакции слышалось более чем просто желание что-то выяснить. В конце концов, я сказал Джону: “Хорошо, вы пытаетесь добраться до того, что он говорил и что имел в виду, но мне кажется, что вы пытаетесь что-то сказать ему, и мне не вполне понятно, что именно”. – Джон на мгновение задумался и потом начал говорить о *себе*. До этого момента он явно пытался заставить Эла сформулировать его, Джона, чувства, чтобы ему не приходилось говорить о них от собственного имени. Это, по-видимому, довольно распространенный способ поведения. Я очень стараюсь распространить свое понимание на обе стороны тех различий в чувствах, которые возникают, когда о них говорят два не похожих друг на друга человека. Так, в одной группе, где обсуждали брак, двое высказывали полярные точки зрения. Я реагировал следующим образом: “Вы действительно смотрите на отношения по-разному; вы, Джерри, утверждаете, что любите мягкость в отношениях, стараетесь, чтобы все шло гладко и спокойно, а Уинни говорит: “К черту все это! Я люблю общение, а не тишину и спокойствие”. – Такие обобщения помогают прояснить и заострить значимые различия.

Действование с точки зрения моих чувств

Я учусь все более свободно опираться на собственные чувства, как они существуют в данный момент, по отношению к группе, к ее отдельным участникам и к самому себе. Почти всегда я действительно чувствую заботу о группе в целом и каждом из ее участников. Трудно объяснить, почему так происходит; но это просто факт. Я ценю каждого человека. Однако данное чувство не содержит в себе гарантий продолжительных от-

ношений; это забота и чувства, которые существуют сейчас. И я полагаю, что могу ясно испытывать их, поскольку не обещаю, что это будет продолжаться.

Мне кажется, я точно чувствую моменты, когда человек готов заговорить о чем-то, что волнует его, или близок к боли, слезам, гневу. Тогда можно сказать: “Давайте дадим шанс Карлин высказаться” – или: “Похоже, вы действительно чем-то встревожены. Хотите посвятить нас в то, что вас беспокоит?”

Особенно эмпатично я реагирую на боль и обиду. Это желание понять человека и психологически находиться вместе с ним в его боли, возможно, отчасти проистекает из моего терапевтического опыта. Я стараюсь выражать любые чувства, которые *настойчиво* возникают у меня в отношении человека или группы, в любом значимом или продолжающемся отношении. Конечно, эта установка не действует в самом начале работы группы, когда чувства только еще формируются. Мне, например, может не понравиться чье-то поведение в течение первых десяти минут, когда группа собралась вместе, но вряд ли я буду сразу высказывать свое чувство. Однако если оно сохраняется, я его выражу. При обсуждении данного вопроса один фасилитатор сказал: “Я пытался следовать одиннадцатой заповеди: “Всегда выражай чувства, которые испытываешь”. Другой участник обсуждения в ответ заметил: “Знаешь, что я на это скажу? У нас всегда должен быть выбор. Один раз я могу решить высказать чувства, в другой, напротив, не делать этого и промолчать”. Пожалуй, я скорее соглашусь со вторым утверждением, нежели с первым. Если только я в состоянии осознать всю сложность своих чувств в любой текущий момент, то есть если я адекватно прислушиваюсь к себе, тогда можно выбирать – выражать или не выражать (если, например, это неуместно по ситуации) те возникающие внутри нас отношения, которые с достаточной силой и постоянством дают о себе знать.

Я *доверяю* чувствам, словам, импульсам, фантазиям, которые во мне возникают. Иначе говоря, я опираюсь не только на сознательное “я”, но и на способности всего моего организма. Например: “Мне внезапно пришла в голову фантазия, что вы – принцесса, и что вам бы понравилось, если бы все мы были вашими подданными”. – Или: “Я чувствую, что вы и судья, и обвиняемый, и что вы сурово говорите себе: “Ты виноват в любом случае””.

Иногда интуиция может быть несколько более сложной. В то время, как говорит серьезный бизнесмен, в моей фантазии внезапно может возникнуть образ маленького мальчика, которого он всюду носит в себе, – мальчика, каким он когда-то был, стеснительного, боязливого, неадекватного, – ребенка, которого он стыдится и пытается отвергнуть. И мне хочется, чтобы он полюбил этого малыша и проявил заботу о нем. И я могу

рассказать об этой фантазии, – не как о чем-то истинном, а именно как о возникшей у меня фантазии. Часто это приводит к удивительно глубокой реакции и глубоким прозрениям.

Я стараюсь в равной мере выражать позитивные, любящие чувства и негативные, фрустрированные, гневные. В этом заключен определенный риск. Однажды, как мне кажется, я повредил групповому процессу, выразив в самом начале теплые чувства к некоторым из участников. Поскольку меня еще воспринимали как фасилитатора, для других оказалось затруднительным выражение негативных чувств и недовольство по отношению к этим участникам группы. Данные чувства нашли выход лишь на последней встрече, что привело группу к определенно не счастливому концу.

Мне бывает трудно сразу осознать негативные чувства в себе. Я сожалею об этом и постепенно учусь такому сознанию.

Было бы хорошо без стеснения выражать чувства, которые испытываешь в данный момент. Однажды я прослушал магнитофонную запись группы, которая происходила два года назад, и был поражен некоторыми чувствами, которые я высказал тогда по отношению к другим. Если бы кто-нибудь из участников той группы сказал мне сейчас, что тогда я выражал такие чувства по отношению к нему, я бы полностью это отрицал. Но у меня было незыблемое доказательство того, что, не взвешивая каждое слово и не думая о возможных последствиях, я без стеснения, как человек в группе, выражал то, что чувствовал в тот момент. И мне это понравилось.

Лучше всего я действую в группе, когда мои “собственные” чувства – позитивные или негативные – входят в непосредственное взаимодействие с чувствами других участников. Для меня это означает, что общение между нами достигло глубокого уровня личного смысла. Для меня это наибольшее приближение к отношению “Я и Ты”.

Когда мне задают вопрос, я стараюсь прислушаться к своим чувствам. Если я ощущаю, что это действительно вопрос, и что он не таит в себе ничего иного, чем просто вопрос, тогда я стараюсь как можно лучше на него ответить. Однако я не чувствую себя обязанным, следуя социальной норме, отвечать на вопрос только потому, что высказывание было сформулировано в вопросительной форме. В высказывании может быть сообщение, гораздо более важное, чем сам вопрос.

Однажды коллега сказал мне, что в процессе работы группы я “очищаю себя, как луковку”, то есть выражаю все более глубокие слои чувств по мере того, как начинаю сознать их в группе. Я хотел бы надеяться, что это так и есть.

Конфронтация и обратная связь

Я могу вступить с людьми в конфронтацию по поводу особенностей их поведения. “Мне не нравится то, как вы болтливы. Мне кажется, что вы по три-четыре раза повторяете одно и то же. Не можете ли вы остановиться, высказав то, что хотели?” или: “Вы кажетесь мне своего рода воском. Как будто кто-то достал вас, сделал вмятину, но потом все возвращается на свое место, как будто к вам и не прикасались”.

И я люблю конфронтировать с другим человеком, но только опираясь на те чувства, которые являются действительно моими собственными. Иной раз они могут быть очень сильными: “В жизни я так не злился на группу, как сейчас”. – Или, одному из участников: “Сегодня утром я проснулся с чувством, что хотел бы никогда вас больше не видеть”.

Нападение на защиты человека напоминает мне судилище. Если кто-то говорит: “Ты скрываешь свою враждебность” – или: “Ты впадаешь в интеллектуализацию и наверняка потому, что боишься собственных чувств”, – мне кажется, что такой комментарий не помогает, а лишь мешает делу. Если, однако, меня огорчает холодность человека, или раздражает чрезмерная интеллектуализация, или злит жестокость по отношению к другим, тогда я предпочитаю столкнуть своих оппонентов с чувствами фрустрации, раздражения или гнева, которые возникли *во мне*. Для меня это очень важно.

Часто в своей конфронтации я использую тот специфический материал, который ранее был представлен самими же участниками группы. “Сейчас вы как раз такая “деревенщина”, как *вы* это назвали”, “Мне кажется, что вы снова делаете то самое, о чем недавно говорили: вы – ребенок, который хочет добиться одобрения любой ценой”.

Если моя – или чья-нибудь еще – конфронтация причиняет человеку боль, я вполне готов помочь ему “сорваться с крючка”, если он того хочет. “Похоже, что вы получили сполна все, чего хотели. Предпочитаете, чтобы мы оставили вас в покое на некоторое время?” – Ответу здесь можно верить, потому что иногда человек хочет обратной связи и продолжения конфронтации, как бы она ни была болезненна.

Выражение собственных проблем

Если меня самого что-то серьезно беспокоит в собственной жизни, я предпочел бы скорее высказать это на группе, но у меня возникает что-то вроде профессиональной неловкости: поскольку мне платят за то, что я являюсь фасилитатором, то свои личные проблемы мне следует прорабатывать с коллегами или с личным терапевтом, а не занимать время группы. Возможно, я слишком осторожничаю в этом отношении. Однажды на медленно продвигавшейся факультетской группе я прямо-таки чувствовал, что обманываю людей: меня волновала некая личная про-

блема, но, решив, что она не касается группы, я не стал о ней говорить. Оглядываясь назад, я полагаю, что ничто другое не подтолкнуло бы настолько групповой процесс, как ясное формулирование моей проблемы. Полагаю, что бóльшая открытость с моей стороны могла бы в значительной степени помочь участникам группы стать более экспрессивными.

Если я не чувствую себя вправе выразить мои личные проблемы, то такая принужденная сдержанность с моей стороны может иметь, по крайней мере, два нежелательных следствия. Во-первых, я не слушаю так хорошо, как следовало бы. Во-вторых, знаю по опыту, что группа способна почувствовать, что я чем-то серьезно озабочен, и люди могут подумать, что они каким-то (непонятно каким) образом виноваты.

Избегание планирования и “упражнений”

Я стараюсь избегать любых запланированных процедур, ибо мне не нравится любая искусственность. Если уж осуществляется какая-то процедура, то участники группы должны быть настолько же вовлечены в нее, как и фасилитатор, и сами должны решить, хотят ли они ее использовать. В редких случаях, в состоянии фрустрации или тупика, я пытался прибегать к подобным средствам, но это редко работало. Возможно, что причина неуспеха состоит в том, что мне самому не хватает веры в их полезность.

Конечно, не возбраняется предложить членам группы ту или иную процедуру, но все дальнейшее должно быть предоставлено им самим. В одной весьма апатичной группе я предложил выбраться из состояния хандры посредством распространенной и хорошо известной процедуры: разделить на два круга, внешний и внутренний, с тем, чтобы человек, оказавшийся во внешнем круге, был готов высказать предположение о том, что чувствует его визави во внутреннем. Группа не обратила на мое предложение ни малейшего внимания, и события продолжали развиваться так, будто оно даже не прозвучало. Но спустя примерно час один из участников группы подхватил главную идею этой техники, сказав: “Я хочу обратиться к Джону и сказать ему, что, по моему мнению, он действительно чувствует”. – И в течение ближайшего дня-двух не менее десятка раз другие члены группы также использовали это средство, но своим собственным, спонтанным образом, *не* как грубый прием или навязанный кем-то совет.

Ничто не является для меня “трюком”, если происходит с подлинной спонтанностью. Можно использовать разыгрывание ролей, телесный контакт, психодраму, подобные вышеописанному упражнения и множество других процедур, если они выражают то, что реально чувствуется в данный момент.

Эта вера приводит меня к утверждению, что спонтанность – наиболее удивительный и ускользающий элемент из всего, что я знаю. Я могу сде-

лать что-то спонтанно, и моя находка оказывается очень эффективной. Далее я испытываю сильное искушение повторить свой опыт успеха на следующей группе – “спонтанно” – и, трудно понять почему, но попытка оборачивается неудачей. Вероятнее всего, как раз потому, что в этом уже нет подлинной спонтанности.

Избегание интерпретаций и комментариев

Я очень скуп на комментарии относительно группового процесса. Они часто вносят смущение, замедляют процесс, создают у членов группы ощущение, что за ними наблюдают. Такие комментарии также подразумевают, что я воспринимаю ее участников не как личностей, а как некий конгломерат, а мне не хотелось бы вступать с людьми в подобные отношения. Лучше, чтобы комментарии по поводу группового процесса, – если уж они возникают, – исходили от самих участников группы.

То же я отношу к процессуальным комментариям по поводу отдельного человека. Для меня, например, открытое *переживание* чувства соперничества более важно, чем наклеивание фасилитатором соответствующего ярлычка. В то же время я не возражаю, если это делает кто-то из участников группы. Приведу пример. Преподаватель колледжа жаловался на студентов, которые постоянно задают вопросы и требуют, чтобы им на них отвечали. По его мнению, эти студенты просто не хотят полагаться на самих себя. И он продолжал вновь и вновь спрашивать меня, что делать с таким поведением. Наконец, один из участников сказал: “Вы, похоже, даете нам прекрасный пример как раз того, на что жалуетесь”. Надо сказать, его замечание оказалось весьма полезным.

Я стараюсь не исследовать того, что может лежать за поведением человека, и не комментировать этого. Интерпретация, претендующая на объяснение действительной *причины*, которой, якобы, обусловлено поведение человека, никогда не была для меня чем-то бóльшим, нежели в высшей степени гипотетическим предположением. Единственный способ придать ей вес – это укрепить ее опытом авторитета. Я не хочу становиться такого рода авторитетом. Фразы вроде: “Я полагаю, что вы так шумно ведете себя потому, что не чувствуете себя адекватным как мужчина”, – не тот тип утверждений, который я счел бы уместными в любой ситуации.

Терапевтический потенциал группы

Я научился опираться на участников группы, которые оказываются столь же или даже более терапевтичными, чем я сам, если в группе возникает серьезная ситуация, когда кто-то начинает вести себя очень странно или психотически. Профессионал может оказаться в плену диагностических ярлыков и прийти к выводу, например, что “это совершенно параноидальное поведение”, – а в результате несколько отодвинуться от человека, обращаясь с ним в дальнейшем скорее как с объектом. Между тем,

более наивные участники группы будут продолжать относиться к встревоженному человеку как к *личности*, и это, насколько позволяет мне судить мой опыт, является намного более терапевтичным. Так что в ситуации, когда кто-то из участников группы ведет себя явно патологическим образом, я опираюсь на мудрость группы более, чем на свою собственную, и часто удивляюсь терапевтическим возможностям ее участников. Это и поражает, и вдохновляет меня, заставляя понимать, какой невероятный потенциал помощи скрывается в обычном необученном человеке, если только он чувствует себя вправе применить его.

Физические движения и физический контакт

Я выражаю себя с помощью физических движений настолько спонтанно, насколько только могу. Полученное мною воспитание не позволяет мне быть достаточно свободным в этом отношении. Но если я чувствую беспокойство, я встаю, потягиваюсь, начинаю расхаживать; если мне хочется поменяться с кем-то местом, я спрашиваю, согласится ли он. Человек может сидеть или лежать на полу, если ему этого хочется. Я не пытаюсь, однако, специально побуждать участников группы к физическим движениям, хотя есть фасилитаторы, которые делают это очень эффективно.

Постепенно я научился реагировать физическим контактом, когда это является действительно спонтанным и уместным. Когда молодая женщина плачет, рассказывая, что видела сон, будто никто в группе ее не любит, – я могу обнять ее, поцеловать, постараться утешить. Когда я вижу, что человек страдает, и мне хочется подойти и положить руки ему на плечи, – я делаю это. Опять же, я не стараюсь сознательно подтолкнуть себя к такому поведению. И я всегда восхищался молодежью, которая чувствует себя в этом смысле намного более свободно и непринужденно.

Недостатки, которые я в себе сознаю

Я гораздо эффективнее в группе, где чувства – любого рода, – находят выражение, чем в апатичной группе. Я не особенно силен в искусстве создавать отношения, и меня восхищают фасилитаторы, умеющие без особых затруднений инициировать реальные и значимые отношения, которые затем уже самостоятельно продолжают развиваться. Я часто прошу таких людей помогать мне в ведении группы.

Как уже говорилось выше, я часто отстаю с осознанием своего гнева. Из-за этого может получиться, что я осознаю и выражаю его позже. На недавней группе я в какие-то моменты очень сердился на двоих ее участников. Что касается первого, то свои чувства по отношению к нему я осознал только посреди ночи, так что был вынужден ждать утра, чтобы выразить свой гнев. Относительно второго мне удалось понять и выразить свои чувства непосредственно на той встрече, где они возникли. В обоих случаях это привело к реальной коммуникации – к интенсификации от-

ношений и постепенному появлению неподдельной симпатии друг к другу. Но все же я не очень преуспеваю в этой сфере и поэтому очень ценю то, через что проходят другие, когда стараются ослабить свои защиты настолько, чтобы дать непосредственным чувствам, возникшим в них в данный момент, тут же просочиться в сознание.

Особая проблема

В последние годы мне приходилось иметь дело с проблемой, которая возникает перед каждым, кто становится известным по своим книгам и теориям, которым обучают в институтских аудиториях. Люди приходят ко мне на группу со всевозможными ожиданиями – от нимба над головой до ветвистых рогов. Я стараюсь как можно скорее отделить себя от этих надежд и страхов. Одеждой, поведением, выражением своего желания, чтобы меня узнали как человека, а не просто как имя на книжке или как автора теории, – я стараюсь стать человеком для участников группы.

Освежающее ощущение приносит группа, например, школьниц старших классов или бизнесменов, для которых я не являюсь “именем”, и где мне приходится создавать все с самого начала просто как человеку, какой я есть. Я был готов расцеловать девочку, которая с вызовом сказала в начале группы: “Я полагаю, что все сказанное вами звучит довольно рискованно. Достаточно ли вы квалифицированы для таких вещей?” – Я ответил, что у меня есть некоторый опыт в работе с группами, и я надеюсь, что они найдут меня достаточно квалифицированным, но я, конечно, понимаю ее озабоченность, и им придется сформировать обо мне собственное суждение.

Поведение, которое я не считаю фасилитирующим

Хотя я подчеркивал в начале этой главы, что существует множество эффективных стилей работы с группой, есть также ряд людей, которым я бы не рекомендовал вести группы, потому что многое в их подходе кажется мне не-фасилитирующим, и даже наносящим вред группе и ее участникам. Я не был бы честен, если бы в заключение этого обсуждения не перечислил некоторые черты такого рода. Исследования в этой области находятся в зачаточной стадии, поэтому не стоит делать вид, что мнения, вроде высказываемого ниже, основываются на исследовательских результатах. Это просто мое мнение, выросшее из опыта, и в таком качестве я его и высказываю.

1. Я с подозрением отношусь к людям, которые, по-видимому, эксплуатируют нынешний интерес к группам. Интерес этот настолько быстро растет, что многие, как мне кажется, просто стараются воспользоваться модой. Меня глубоко оскорбляют проявления такого рода среди тех, кто работает с людьми.

2. Фасилитатор менее эффективен, когда он подталкивает группу, манипулирует ею, создает для нее правила, пытается направлять ее к своей невысказанной цели. Малейший привкус такого рода может уменьшить (или вообще разрушить) доверие к нему группы, или даже, хуже того, делает участников группы его почитателями и последователями. Если у него есть особые цели, лучше сделать их явными.

3. Есть фасилитаторы, которые судят об успехе или неудаче группы по ее драматизму, подсчитывая количество людей, которые расплакались или с которыми произошел “глубокий переворот”. По мне, это очень фальшивая оценка.

4. Я не рекомендовал бы фасилитатора, который считает, что групповой процесс должен определяться одним-единственным подходом. Для одного неперемное условие – “разрушение защит”. Для другого единственная знакомая песня – “извлечение на поверхность фундаментального гнева в каждом”. Я с немалой долей уважения отношусь к “Синанону”^{*} и признаю эффективность их работы с наркоманами, но меня отталкивает их преждевременно сформировавшаяся догма, что “безжалостное нападение”, будь оно основано на реальных или на фальшивых чувствах, может быть критерием, по которому группа расценивается как удачная или неудачная. Я допускаю выражение враждебности или гнева, когда они реально есть, и охотно выражаю их сам, если они действительно во мне присутствуют, но есть много других чувств, и они так же важны, – как в самой жизни, так и в жизни группы.

5. Я не могу рекомендовать в качестве фасилитатора человека, собственные проблемы которого настолько тяжелы и существенны, что ему необходимо сосредоточить группу на самом себе, так что он становится недоступным для других и неспособным осознать их проблемы с достаточной глубиной. Такой человек вполне может быть участником группы, но неправильно, если он оказывается в функции “фасилитатора”.

6. Я не одобряю фасилитатора, который часто прибегает к интерпретации мотивов и причин поведения участников группы. Если они не точны, они не помогают; если они глубоко верны, они могут вызвать крайнюю потребность защищаться, или, еще хуже, лишат человека его защит, делая его уязвимым и, возможно, по-человечески задетым, в особенности после окончания групповой работы. Такие замечания, как “В вас много скрытой агрессивности” или “Я полагаю, что вы компенсируете существенно отличающий вас недостаток мужских качеств”, могут продолжать мучить

^{*} Сообщество *Супанон* охватывало первые группы самопомощи наркозависимых людей, которые отличал узаконенный принцип тотальной честности, прямолинейности и резкости в отношениях друг с другом и взаимных высказываниях, что со временем оформилось как особая техника, суть которой составляла жесткая психотерапевтическая конфронтация.

человека месяцами, подрывая уверенность в собственной способности понять себя.

7. Мне не нравится, когда фасилитатор вводит упражнения или какие-либо действия фразами вроде “А сейчас мы все...”. Это просто особая форма манипуляции, которой, надо заметить, трудно сопротивляться. Если упражнения и вводятся, то, как я полагаю, должно быть ясно сказано, что каждый участник группы может воздержаться от участия в них.

8. Мне не нравится фасилитатор, который воздерживается от личного эмоционального участия в группе и держится в стороне как эксперт, способный анализировать групповой процесс и реакции участников с точки зрения “высшего” знания. Это часто наблюдается у людей, которые зарабатывают на жизнь ведением групп, но держатся за собственные защиты и не умеют уважать других. Отрицая собственные чувства, такой лидер создает “образец” для группы – образец в высшей степени холодного, аналитического человека, который никогда ни во что не вовлекается, – что является полной противоположностью того, во что я верю. Каждый участник группы в таком случае, естественно, будет стремиться достичь этого “образца”, – прямая противоположность того, на что надеюсь я. Отказ от защит и спонтанность, а не защищенное стояние в стороне, – вот к чему мне хотелось бы стремиться в группе.

Я считаю важным пояснить, что я не возражаю против вышеописанных качеств у любого из участников группы. Участники группы сумеют адекватно обойтись с человеком, стремящимся к манипуляции, склонным к излишним интерпретациям, эмоционально отчужденным или агрессивным. Группа просто не позволит такого рода поведению проявляться постоянно. Но если такого рода поведение свойственно фасилитатору, он может задать норму группе, прежде чем ее участники поймут, что они могут конфронтировать с ним и обходиться с ним так же, как со всяким другим.

Заключение

Я постарался описать, как я предпочитаю вести себя в качестве фасилитатора группы.

Мне не всегда удается выполнять поставленные перед собой цели, и тогда результат, как для членов группы, так и для меня самого, оказывается менее удовлетворительным. Я описал также некоторые черты поведения, которые я считаю неуместными для фасилитатора. Я искренне надеюсь, что это изложение побудит других рассказать о своем собственном стиле ведения групп.

Перевод М.П.Пануша