

Онлайн самопознание: плюсы, минусы и другие символы



Тишкова Татьяна Олеговна

- Клинический психолог, сертифицированный тренинговый аналитик и супервизор ЕАРПП, групп-аналитик и тренинговый аналитик ЕСРР, IAGP.
- Руководитель секции детского анализа РО Москва ЕАРПП, член Президентского совета саморегулируемой организации Национальная Ассоциация «Союз психотерапевтов и психологов», Вице-президент Русского балинтовского общества.

Каждая группа устанавливает свои правила, которые создают основу культуры группы.

Невозможно предсказать, что произойдет в твоей группе. Открываешь окно на мониторе и начинается...

На основе концепции Б. Такмена, Г. Стенфорд и А. Роарк описали семь стадий образования группы. Я хотела бы на основе этой структуры описать две полуоткрытых онлайн группы -то, как они начинались, развивались, на какие преграды наталкивались и как преодолевали трудности.

Итак, мы вышли из бухты.

СТАДИЯ 1. ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ

Во время собеседования при отборе в группу приблизительно понимаешь уровень развития личности и намерения будущих участников. Именно приблизительно, поскольку в пути может выясниться, что кандидаты понимали по-разному свои намерения. Собрались, начинаем. На экране несколько человек.



Задавая вопросы новичку, участники группы пытаются найти ответы для самих себя.

Бегаешь глазами по монитору и пытаешься охватить всю галерею лиц. До 10 еще как-то справляешься. Больше – начинаешь понимать, что не все находятся в зоне внимания.

В очной группе можно плавно мониторить по кругу, рассмотреть лица, позы, собрать образ человека. В онлайн группе чаще всего – квадратик с лицом. Если повезет, видно колени, подтянутые к подбородку или полулежащее тело на диване. Бывает, кто-то уютно расположился на подушках в кровати. Но в основном все чинно сидят в креслах. Что происходит за пределами рамки – можно представлять в воображении. У меня развита способность фантазировать. И со временем неясные мне движения участников группы становятся понятны. Выясняется, что некоторые рисуют или чертят квадратики, некоторые вертят в руках предметы – от карандашей до игрушек своих детей, некоторые печатают на клавиатуре и даже вяжут. Понятно – нервничают. Но вы можете представить себе очную группу с вязанием в руках? Неизвестная параллельная жизнь участников группы бодрит. Это такой квест. Если удалось разгадать, что же там происходит, становится легче вести группу и минус меняется на плюс. Ведущего тоже изучают. Взаимно познаем друг друга.

Дресс-код обычно соблюдается. В пижаме пока никого не было. Сразу видно тех, кто привык работать онлайн: в кадре ничего лишнего, рабочая обстановка. Однако, приходится наблюдать хождение на заднем фоне домочадцев, чаще всего детей, супругов, которым срочно нужна одежда из шкафа или зарядка для телефона. И группа на все реагирует. Улыбки. Иногда комментарии. А домашние питомцы – отдельная глава в истории группы. В основном кошки – бродят, сидят на столе возле хозяев, их гладят, или прогоняют. Открывают дверь собакам, которые ломаются. И все эти питомцы становятся участниками процесса. Это- видимая часть матрицы. А за дверью – все остальные. Я тоже слышу, как моя собака буравит носом дверь и хочет прорваться, если я забыла впустить ее заранее и она, приученная к сеттингу, смиренно ждет 1,5 часа вне зоны видимости.

Знакомство. Сказать о себе несколько слов – дело, казалось бы, несложное. Пока группа полуоткрыта и участники добавляются постепенно и регулярно, приходится оговаривать, как мы будем знакомиться. Первая встреча – все по очереди представились. На 5-7 сессии новый участник приходит в группу, где все друг друга уже знают. И как быть? В одной из групп договорились каждый раз, когда группа пополняется,

Бывали ситуации, когда группа относилась весьма нежно к участникам группы на начальных стадиях ее формирования, когда конкуренция еще не была так ярко выражена, но участники сами понимали, что не готовы пока работать в группе.

заново всем представляться. Это было увлекательно. Каждый раз участники группы говорили о себе по-другому. Некоторые подробности добавляли, некоторую информацию пропускали. Это всегда было связано с динамикой прошлой сессии. И члены группы удивлялись, как менялось их представление о себе, и какие акценты становились важнее. Это было плюсом для группы. Так продолжалось 2 месяца. Потом стало очевидно, что все устали и начали раздражаться. Группа решила: пусть новые участники сами о себе говорят, а остальных узнают в процессе работы. И группа установила срок, в который новых участников больше принимать не будут в целях сохранения безопасности пространства.

В другой группе новых участников принимали дружелюбно, но активно спрашивали: для чего ты здесь? На первой сессии они сами внятно не могли сказать, для чего пришли в группу. Было похоже, что, задавая эти вопросы новичку, участники группы пытаются найти ответы для самих себя.

Одна из новых участниц сказала, что пришла посмотреть, как все работает и выбрать группу. Ей ответили, что группа – не испытательный полигон, смотреть ничего не надо, и право быть в группе – привилегия. Группа сплотилась против новичка, защищая свое пространство от «сквозняков». Естественно, участница не рискнула больше появиться. Другая новая участница была открыта, дружелюбна, группа к ней отнеслась благосклонно, но перед завершением сессии, одна из участниц сказала ей: я вам советую, бегите отсюда, здесь ужасно. Бегство и случилось. А участница, которая посоветовала бежать, продолжила свое пребывание в группе. Выдавливание сиблингов было очевидным. С отвергнутыми я, естественно, пообщалась, и их ответ был: групповая работа – не мой формат. Возможно, это действительно так, возможно, мы отпугнули потенциальных участников групп-аналитической работы. Но дорогу осилит идущий.

Бывали ситуации, когда группа относилась весьма нежно к участникам группы на начальных стадиях ее формирования, когда конкуренция еще не была так ярко выражена, но участники сами понимали, что не готовы пока работать в группе. Например, молодой мужчина, который пришел для самопознания и оказался один среди психологов, причем женщин, не решался слово лишнее молвить, такими мы казались ему умными, язык наш был непонятен, и, хотя я слежу за тем, чтобы не использовались профессиональные термины, его сообщения отличались ото всех, он выглядел косноязычным, с трудом формулировал свои высказывания, такое пространство не было для него комфортным и безопасным.

Стоит подумать об однородности группы на стадии ее формирования или о пропорциях участников: практикующих психологов, которые пришли в группу для самопознания и обучения групп-анализу и участников, не имеющих профессиональной подготовки. Это важно на этапе формирования и сплочения группы.

Зависимость от капризов техники,
неопытности пользователей,
неустойчивости интернета –
большой жирный минус в этом
процессе.

СТАДИЯ 2. НОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

В группе оговариваются и действуют непреложные основные правила групповой психодинамической работы:

1. Возраст участников - от 21 года. Пол, семейное положение, образование, профессия, социальный статус, политические и религиозные взгляды, сексуальная ориентация и интересы участников могут быть разными.
2. Действует Правило свободных ассоциаций – озвучиваются мысли, переживания, чувства, ощущения, волнующие проблемы, фантазии, воспоминания, сновидения.
3. Правило конфиденциальности - истории участников не разглашаются, аудио- и видеосъемка группы запрещена.
4. Правило абстиненции - недопустимы сексуальные и родственные отношения между участниками группы, от близких дружеских отношений необходимо на период группы воздержаться.
5. Правило неотреагирования через действия - в группе все должно обсуждаться только вербально. По этой же причине нужно отключить мобильные телефоны и не отвлекаться от процесса.
6. Правило оплаты пропущенных сессий. (Это обычно целая история.)
7. Желательно: доверие, продуктивное общение, корректность и все факторы, необходимые для искренности отношений.

Но каждая группа, кроме этого, устанавливает свои правила, которые создают основу культуры группы.

Например, участники, знакомые с психоаналитическим сеттингом, настаивают на неприемлемости напитков во время работы группы, еды и других приятных действий. Если такое правило принимается, исчезают из пространства чашки с чаем и кофе, не шуршат шоколадки. Бывают претензии – почему нельзя курить? Приводится масса доводов и примеров того, что курение разрешено было в других группах, звучат обвинения в насилии.

В одной из групп обсуждалось право делать записи во время работы в тетради. Участники группы сочли такие действия отыгрыванием и приняли решение не записывать. В процессе обсуждения возникло понимание отреагирования, было много откровений о том, как ведут себя и чувствуют участники во время работы группы.

Бывали ситуации, когда участнику группы, который переезжал, например, в другой город, предлагалось встретиться, пообщаться, проводить вместе время с тем, кто живет в этом городе. Вот здесь приходилось вмешиваться и объяснять, что общаться вне группы, дружить не стоит, в некоторых случаях даже настаивать. Но прямым текстом это не прописано в правилах. Пункт 4 правил про абстиненцию каждый понимает по-своему.

Обычно существует чат группы, в который помимо полезной информации о ссылках на zoom, чеках об оплате

Конфликт – тот секретный
компонент, который
одновременно подпитывает
и разрушает группу.

Он почувствовал себя обманутым в своих ожиданиях – пространство группы было не таким, как заявлено. Он хотел, чтобы слушали его и разделяли его переживания, но не был готов разделять переживания других.

и оперативных сообщений, летят всякие картинки, другие ссылки, комментарии. Это - тоже отыгрывание, и здесь расстояние между участниками онлайн групп, которые, чаще всего, из разных городов, помогает сохранять рамку. В очной группе трудно удержаться от совместного питья кофе в перерывах, совместного обеда, где обсуждение происходящего в группе все равно присутствует в той или иной форме. В этом случае, онлайн группа имеет много плюсов: поработали и разошлись.

Еще один важный аспект – черные экраны. Переключение с компьютеров на телефоны и обратно, зависания, слабый интернет, все это - большие минусы для онлайн группы. Внезапные отключения интернета прерывают диалог, и все участники вынуждены ждать, пока пострадавший включиться вновь. Требуется время для ожидания, наблюдается растерянность и досада оставшихся в неведении, бывает, что участник присутствует в группе с черным экраном и периодически показывает себя, утверждая, что аккумулятор разряжается, что связь слабая. И это регулярно. Безусловно - сопротивление, и это нужно обсуждать, и это - часть культуры группы – уважение к остальным. Какое правило в этом случае можно выработать? Не выходить с телефона, следить за зарядкой? Зависимость от капризов техники, неопытности пользователей, неустойчивости интернета – большой жирный минус в этом процессе. Теряется устойчивость и безопасность в группе, сквозняки не способствуют сплоченности и созданию рабочей обстановки.

СТАДИЯ 3. ТЕНДЕНЦИИ К ИЗМЕНЕНИЮ УСТАНОВЛЕННЫХ ПРАВИЛ.

Со временем создаются подгруппы, между которыми могут происходить конфликты. Конфликт – тот секретный компонент, который одновременно подпитывает и разрушает группу, он может быть, открытым, когда искры летят и диалог похож на перепалку, или конфликт с самим собой, или с группой, и он может проходить под водой, незаметно, пока не вырвется на поверхность фонтаном, и миролюбивый, доброжелательный участник нападает на другого или всю группу совершенно неожиданно – одно слово становится триггером – прорвало. И так себя чувствуют несколько человек, которые скрывают за доброжелательностью гневную лаву.

Важно — готов ли каждый
принять выбор другого,
даже если тебе этот выбор
не нравится.

Периодические вопросы участников: «а почему ты молчишь, ничего не рассказываешь о себе» - натываются на оборонительные сооружения, типа: я наблюдаю за всеми, думаю, мне хорошо, но через три встречи можно услышать

от этого наблюдателя: я не чувствую возможности для себя сказать, мне тесно, мне душно, мне чуждо то, что вы обсуждаете, а то, что я хотел сказать, было актуально три встречи назад. На вопрос: «так что же не сказал, ведь спрашивали, что чувствуешь», ответа либо нет, либо – я только сейчас сформулировал, что со мной, когда подкатило к горлу и больше терпеть не могу. Хорошо, что сейчас подперло и можно это обсуждать. Это была реакция на слова другого участника, который делился переживаниями о бытовых трудностях, связанных с переездом в другой город. Переживания одиночества, отрыва от семьи и друзей были прерваны потоком лавы, которая, наконец, прорвалась через горло, вернее, жерло. Сработал резонанс, но оба участника вели себя примерно одинаково до этого: либо помалкивали, либо поддакивали, и очень редко говорили то, что чувствуют. Я называла их про себя – «партизанский отряд». Они сидели в засаде и ждали своего часа. Группа обомлела, растерялась, услышав все это, другие участни-

Он решил, что ничего не теряет, покидая группу, а группа горевала, потеряв часть себя. Но выстояла и сплотилась.

ки, которые чувствовали себя комфортно и безопасно, не знали, что другим душно, неуютно, и считали редкие комментарии «партизан» выражением поддержки, полагали что эти участники – те, на кого можно опереться.

Вот воистину – битый небитого везет. Партизанская группа распалась, но есть еще другие, связанные переносами участников друг на друга или на группу. И пра-

вило свободных ассоциаций в этих случаях не реализуется. Их просто нет, свободных ассоциаций, они не могут прорваться сквозь толщу защит. «Покер фейс» в таких случаях – минус для работы группы. Выработанное внешнее спокойствие, часто связанное с профессиональной деятельностью, становится заметным не сразу, по неуловимым признакам замечаешь напряжение в теле, доступное для наблюдения, мимолетную смену выражений лица и не можешь увидеть сжатые кулаки, напряжение в ногах, застывший позвоночник. Путем накопления наблюдений составляешь представление о возможных переживаниях, не озвученных членами группы. Есть только один способ – спросить. Возможно ответят, возможно – придется подождать до того момента, когда прорвет. Возможно, они уйдут из группы, «хлопнув дверью» или выплеснут агрессию в последние 5 минут, без шансов обсудить: а что это было? Возможно, напишут яркие тексты в общем чате в стиле: «я устал, я ухожу», я всех так люблю, но бросаю. Живите с этим.

СТАДИЯ 4. РЕШЕНИЕ НЕКОТОРЫХ РАЗНОГЛАСИЙ КОНСТРУКТИВНЫМИ СПОСОБАМИ

Душа поет и сердце радуется, когда это происходит. Группа научилась сотрудничеству и понимает, что выяснять отношения, нападать, обижаться – неэффективно, только время терять. Группа начинает объединяться для прояснения ситуации и выхода из конфликта без драки. Например, отъезд участников группы в другую страну на фоне происходящих событий вызвал разные реакции от понимания и принятия до отвержения. Оказалось, что патриотизм имеет агрессивную форму и выливается

Так проявляется доверие - не только рассказать о сокровенном и важном, но и верить, что тебя поймут.

в отвержение участников, сделавших это на волне спецоперации. Другие участники, уехавшие из страны ранее, не считаются виновными. Группа понимает это в результате дискуссии и все соглашаются, что не имеет значения, кто где живет, когда и почему уехал, важно - готов ли каждый принять выбор другого, даже если тебе этот выбор не нравится. И матрица группы после бурных вибраций успокаивается, большинство вспоминает, что в семье были переезды и перемещения, которые не устраивали членов семьи, и приходилось примиряться с ситуацией – каждый имеет право на свое решение – осуждение и давление не поможет. Участники группы вспоминают «бросивших» и «покинувших» их значимых людей и пересматривают свое отношение к этому. Риторика меняется, «предатели» и «ужасные люди» воспринимаются, как те, кто пытается построить свою жизнь по-другому. Так застрявшая боль от расставания с близкими вырывается наружу, контейнируется группой и купируется принятием и сочувствием. Группа становится рабочей и конструктивной.

Через полгода после начала группы один из участников рассказал секрет, который изначально не хотел открывать группе, и меня попросил молчать. Наступил момент, когда этот секрет стал ограничением для самого участника – он не смог бы свободно говорить о том, что хотел сказать, без соответствующих пояснений. И группа была признательна за доверие, участник был признателен за то, что его приняли и не осуждали, произошло одновременно и сплочение, и расширение границ. Теперь все совпало: и манера говорить этого участника, и манера держаться, образ стал более ясным. Раньше, как будто, не хватало деталей в пазле, и участник, как на фото, проявился, стал объемнее и понятнее. Для него посидеть в тени, не проявляясь до поры, было, возможно, плюсом. Мне эта тайна не мешала, но ограничения были, я знала, что не проговорюсь, но обращалась к этому участнику как бы вполсилы, и, я думаю, это влияло на группу. В очной группе все случилось бы раньше и по-другому, если бы мы видели участника во весь рост.

СТАДИЯ 5. ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ОБЩЕГО ДОВЕРИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ, ПРОЯВЛЕНИЯ ЛОЯЛЬНОСТИ, КОТОРОЕ ЗАРОЖДАЕТСЯ НА ПРЕДЫДУЩЕМ ЭТАПЕ.

Обе группы вышли на более глубокий уровень доверия, по-разному. Свершилось, но не для всех. Выясняется, что не все участники готовы быть лояльными. В одной из групп тяжелая жизненная ситуация участника обсуждалась довольно регулярно, и группа старалась поддержать этого человека, слушая, сопереживая. В ходе сессии обсуждались эмоции, связанные с мобилизацией, возможной потерей близких. Участник группы, обычно толерантный и участливый, в этот раз практически не дает договорить другому, начинает рассказывать о переживаниях своего родственника, который не мог смотреть на разделку туши случайно убитого животного, о том, какой отклик это вызывало у рассказчика.

Это был довольно длинный детальный рассказ, и на фоне реальных переживаний о войне, трудно было слушать всей группе повествование о человеке, которого не было здесь и сейчас, и не имеющего отношения к происходящему. Группа с трудом выдерживала, это отражалось на лицах участников, и я попросила рассказчика говорить о себе, о своих переживаниях. Он замолчал и на завтра написал о своем решении уйти из группы, которая перестала быть для него толерантной и принимающей, она стала группой, где каждый сам по себе, и никто не хочет его слушать, особенно ведущий. Моя просьба говорить о себе была воспринята, как запрет на ассоциации, связанные с ощущением происходящего, как отказ ведущего участнику быть частью группы. Смысл рассказа - озвучивание своей тревоги через реакцию другого человека на жестокость. Возможно, ассоциация была слишком сложной, ни я, ни другие участ-

Все, что происходит в группе,
на самом деле, происходит со
всеми.

ники группы не поняли тайный смысл. Группа обсуждала то, как сейчас женщины справляются с ситуацией, в которой оказались наши мужчины.

Рассказчик решил поделиться тем, как удалось достучаться до замершего от происходящего родственника, напомнив ему о последствиях трагической

ошибки с животным. Это было про то, что война убивает разум и тело, про то, что невозможно отпустить на войну близкого человека. Был выбран пример, который помог достучаться до него. Но до группы не удалось достучаться, участник группы почувствовал себя брошенным и непонятым, без права на общение и рефлексия. Всем было настолько больно, что задавать уточняющие вопросы о человеке, не участвующем в группе, и переживать дополнительные травмирующие эпизоды группа не была готова. Уже захлебывались.

Группа ощущала передоз жестокости, но участник группы чувствовал, что пространство группы опасно. Мы не смогли сконтейнировать его тревогу, которая была упакована в рассказ о незнакомце. Все это он осознал через несколько дней после группы, продумал, проанализировал и написал письмо.

Одна из травм этого участника – непереносимость обмана. Он почувствовал себя обманутым в своих ожиданиях – пространство группы было не таким, как заявлено. Он хотел, чтобы слушали его и разделяли его переживания, но не был готов разделять переживания других.

Я тоже в тот момент не поняла его. Но была возможность поговорить на следующей группе, обсудить, что произошло, послушать других. Он пришел попрощаться с группой, объявив о принятом решении и о том, что намерен преобразовать пережитое в полезный опыт. Как он сделает это без группы – неизвестно.

Группа была ошарашена и тоже чувствовала себя непонятой и отверженной. Группа нежно и трепетно относилась к этому участнику, его поддерживали, помогали, и такое решение воспринималось как пощечина. Предложили еще подумать, но не уговаривали. Он решил, что ничего не теряет, покидая группу, а группа горевала, потеряв часть себя. Но выстояла и сплотилась.

СТАДИЯ 6. ТЕСНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДРУГ С ДРУГОМ

Сейчас в обеих группах стадии тесного взаимодействия. Бывает недовольство, непонимание, но открытых конфликтов и противоборства нет. Скоро наступит то время, когда ведущему группы останется только наблюдать, что происходит, группа будет работать сама. Я получаю обратную связь о каком-то верно сказанном слове, ассоциации, которые поддержали участника; я уже не всегда помню, когда и что сказала, но синхронизация и тесное взаимодействие уже очевидны. Нам не всегда дано предугадать, как слово наше отзовется, важно, чтобы каждый участник группы был правильно понят, и, если этого не случилось, сумел сказать об этом и дал группе шанс понять его. Так проявляется доверие – можно не только рассказать о сокровенном и важном, но и верить, что тебя поймут. Участники группы часто говорят: как мне хочется тебя обнять. Это невозможно сделать онлайн, но само желание это сделать, вербализованное в группе, это – символическое объятие, которое практически ощущается.

До 7 стадии, которая характеризуется **высоким уровнем групповой зрелости**, сплоченности, когда группа будет открыта как для конфликта, так и сотрудничества, мы еще не доросли, но группы в пути, и высока вероятность, что это случится довольно скоро. Возможно, застрянем на время.

Все, что происходит в группе, на самом деле, происходит со всеми. Участники группы чувствуют возбуждение, нарциссизм, ощущают угрозу, чувствуют себя расслабленными. Это – что-то, похожее на волну. Группа может быть целиком захвачена этой волной, и тогда активизируются различные паттерны поведения. Если есть напряжение, один человек замкнется, другой начнет вести себя агрессивно. Результат этих паттернов – специфические взаимодействия, и если они проявляются регулярно, из сессии в сессию, тогда становится понятно, что это паттерн, связанный с отношениями. Участники принесли его внутри себя в группу, и это отражается на матрице группы.

Например, матрица становится очень агрессивной, и она начинает отвергать. Отвергающие и отвергаемые захватывают всю группу, когда один начинает злить другого, естественно, он тоже начинает злиться. Очень трудно – не начать злиться. Да, это – проективная идентификация. Но, когда участник группы начинает нравиться другому и старается говорить то, что тому приятно, они вовлекаются в отношения. Участники группы, попадая в нее, всегда удивляются, насколько они влияют друг на друга. Мы действительно оказываемся в одной лодке, и от того, как мы строим отношения в группе, зависит выдержит ли наша лодка волны, доберется ли до берега. Выходя их бухты, мы не знаем, как закончится наше путешествие.

Не бывает идеальных групп, работающих по схеме и по четкому расписанию. Ожидания каждого участника, включая ведущего, разные. Каждый приносит с собой свой индивидуальный опыт в виде паттернов поведения и семейной матрицы, воспринимает происходящее через свой собственный фильтр с диапазоном стекол от прозрачно-розового до почти непрозрачного дымчатого.

Каждому участнику в новой группе необходимо ощутить свою защищенность и одновременно принадлежность к группе. Некоторые участники, стараясь контролировать ситуацию, по малейшему поводу переходят в наступление. Большинство все-таки

Мы действительно оказываемся в одной лодке, и от того, как мы строим отношения в группе, зависит выдержит ли наша лодка волны, доберется ли до берега. Выходя их бухты, мы не знаем, как закончится наше путешествие.

стремится понять, что происходит. Они наблюдают, оценивают, пытаются представить, какие опасности могут им угрожать, каждый пытается сориентироваться, искажая информацию о других своим «цветным фильтром» пережитого опыта.

Часто участники группы могут быть агрессивными, однако внешне демонстрировать дружелюбие; пытаются понять, какие негласные правила игры работают в группе, как здесь говорят, как реагируют на те или иные ситуации; и только после установления определенной степени доверия, позволяют себе быть естественными, такими как есть, начинают беспокоиться о других.

А пока этого не случилось, постоянно спрашивают себя, какую цену нужно будет заплатить за принадлежность к группе, насколько она высока и окупится ли.

Редко встречаются группы, в которых с самого начала существует атмосфера безопасности и открытости. Эту атмосферу приходится создавать совместно, согревая друг друга через холодные экраны мониторов. Это - огромное напряжение для всех, в этом минус онлайн групп, но когда получается конструктивная работа, минусы меняются на плюсы, они становятся практически незаметными и со временем тесное взаимодействие друг с другом удваивает, утраивает результат и все вместе получают то, для чего собрались – самопознание через другого. Вероятно, это уже знак умножения

Для меня группа – каждый раз открытие. Казалось бы, столько уже знаешь о человеке, о взаимоотношениях, о защитах и манипуляциях. Ну что нового можно придумать? И каждая группа дает новые чувства, новые мысли и понимание, сомнения, взлеты и погружения в бездну, тревогу, уверенность – такие американские горки, и сколько ни пытаешься удерживать штурвал, он норовит выскользнуть из рук. Это так всегда с управлением и владением рулем – расслабишься, попадешь в поток – все получается, не справляешься с напряжением, ерзаешь, суетишься, делаешь резкие неровные движения – жди аварию.

Группа – это всегда новый опыт, изучение новых возможностей самопознания себя через другого, через нескольких других, разные наблюдения, и тепло, и холод, энергия и усталость, радость и тревога – все, что сопровождает нас по жизни многократно усиливается в группе.

Группа – это ответственность за семью, которую ты обязуешься беречь и сохранять, это - твои дети, такие, какие есть, и хотя ты их выбираешь на собеседовании, все равно сюрпризов предостаточно, и претензии можно предъявлять только себе. Я учусь в группе терпению, мудрости, молчанию и умению ценить каждое слово и каждую эмоцию.