

# Вселенная групп-анализа





Свой рассказ о становлении в групп-анализе я начну с того, что, если бы ко мне в начале моего пути подошли и рассказали, что я буду работать с группами, я бы, скорее всего, скептически хмыкнула. Тогда группы были чем-то, скорее, пугающим, чем притягивающим. Но, я думаю, именно благодаря психоанализу все кардинально изменилось.

Первым этапом на пути в направлении групп-анализа для меня стала моя группа, в которой я сидела, как участник. Я тогда нарочно не пошла сразу на теорию, хотела, прежде всего, почувствовать, что же такое группа лично для меня.

Моя первая группа была разной. Помню это ощущение, когда очень быстро бьется сердце, стоит тебе только в своей голове подумать о том, что можно было бы сказать. Именно тогда, наверное, я и поняла, что этот инструмент – то, что мне нужно, ведь спектр переживаемых мной эмоций был просто колоссальный. Я грустила вместе с участниками, злилась, завидовала чужой способности быть активным и открытым с другими, смеялась над шутками, удивлялась некоторым реакциям, засыпала от скуки и раздражалась, радовалась изменениям в жизни других и начинала замечать, как, по непонятным еще на тот момент для меня механизмам, группа начинает менять меня и мою жизнь.

В обычной жизни в голове, зачастую, появлялись комментарии с интонациями людей из группы, между встречами я возвращалась к темам, которые мы обсуждали, видела сны с участием группы.

Уже тогда, даже не обладая знаниями теории, я ни разу за все свое участие в группе не терзалась сомнениями о том, полезно для меня это или нет, работает ли группа и как она работает, я чувствовала с самых первых встреч, что эта странная на тот момент для меня форма общения с незнакомцами будоражит во мне целый спектр переживаний, помогает вспомнить многие забытые истории,

---

Группа научила меня не сбегать от конфликтов, встречаться с разными точками зрения и, главное для меня, группа научила меня проявляться и выражать себя рядом с другим.

---

пробуждает желание говорить о том, что сложно и больно, позволяя при этом испытать от этого облегчение.

Незнакомцы, собирающиеся в кабинете в круг раз в два-три месяца, стали для меня теплыми, принимающими и, чего уж греха таить, иногда раздражающими фигурами, но от этого ничуть не менее важными. Группа научила меня не сбегать от конфликтов, встречаться с разными точками зрения и, главное для меня, группа научила меня проявляться и выражать себя рядом с другим.

Изменения эти были не эфемерными, они не оставались в рамках кабинета, а выходили в жизнь. Я стала увереннее чувствовать себя среди коллег, стала проще устанавливать контакт в компаниях друзей, а позже смогла, в конце концов, осуществить свою давнюю мечту и собрать музыкальную группу, о чем раньше боялась даже подумать. Все это, я убеждена, помог мне сделать именно психоанализ: индивидуальный и групповой.

Я влюбилась в группы. Как показало время, взаимно.

Теория, которую я начала изучать, спустя какое-то время, ложилась легко и приятно, так, будто я всегда где-то там, в глубине души знала все это, но не имела слов, чтобы объяснить.

---

Я влюбилась в группы.  
Как показало время, взаимно.

---

Вторая группа, которую я проходила, шла в онлайн режиме, и это стало новым, интенсивным опытом еженедельной работы. Уже тогда я понимала, что в онлайн группах процессы протекают по-другому, но от того не менее интенсивно или эффективно – просто по-другому. Именно

отсюда развился мой интерес к онлайн группам, который в дальнейшем перерос в обучение по онлайн терапии и изучение вопроса особенностей функционирования групп в виртуальном пространстве.

Параллельно с прохождением второго уровня, я пошла на еще один переворачивающий восприятие этап тренинга – наблюдательство. Каждый человек, работающий с группами, обязательно должен посидеть за кругом в качестве наблюдателя, потому что именно на этом этапе все полученные ранее знания интегрировались и помогли мне понять, что значит «вести группу».

Молчать было невероятно сложно. Наблюдать за процессами и не иметь возможности вмешаться – тот опыт, который действительно помогает понять ценность и важность молчания, в котором ты проживаешь все чувства и генерируешь из них смыслы, метафоры и отклики. Этот опыт не раз в дальнейшем помогал мне при ведении моих терапевтических групп.

Потом появились мои собственные группы. Первая терапевтическая была тематической, запущенной для поддержки людей во время пандемии. Группа собиралась тяжело, но я чувствовала особую ответственность, ведь собравшиеся люди доверились мне и методу в столь нелегкое время. Группа росла. Добавлялись участники, формировались отношения, доверие и безопасность. Работать с группами – тяжело. Если ты делаешь это искренне и выкладываешься, это всегда непросто, но отдачу,

---

Наблюдать за процессами и не иметь возможности вмешаться – тот опыт, который действительно помогает понять ценность и важность молчания, в котором ты проживаешь все чувства и генерируешь из них смыслы, метафоры и отклики.

---

которую дает группа участникам и ведущему невозможно сравнить ни с какой другой.

Так я стала регулярно вести терапевтические группы, запускаемые на два года, и каждая из них для меня – уникальна. За каждую ты переживаешь, о каждой думаешь, фантазируешь, и каждую из них любишь.

Групп-анализ для меня – целая вселенная, полная переживаний, символов и знаков, поддержки, тепла, любви, злости, понимания, отношений, объектов, образов.

Именно в группе я наблюдала настоящую магию: когда группа улавливает состояние одного из участников, отражая его с разных сторон, когда она генерирует смыслы и картинки, которые не был бы способен создать один человек.

Каждый раз, встречаясь с людьми, с которыми была пройдена группа или которые проходили группу у меня, на конференциях, занятиях или в повседневной жизни, внутри меня зарождается очень теплое и приятное чувство. Такое, будто встретил старого друга. Будто приехал в любимое место. Словно слушаешь песню, которая когда-то поддерживала тебя в самый сложный момент.

Возможно, кому-то покажется, что написанное здесь – слишком хорошо, чтобы быть правдой. Скорее всего, если бы я прочитала подобное в самом начале своего пути, я решила бы так же. Но теперь я с уверенностью могу сказать: попробуйте. Найдите групп-аналитика, который влюблен в свои группы и которому вы сможете довериться. Дайте себе время, чтобы понять и прочувствовать глубину этого метода. И будьте готовы влюбиться. Искренне и надолго.