

# Ребус отношений



## 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.

---

Групповая ситуация  
дает возможность  
иногo, эмоционального  
межличностного взаимодействия,  
что в значительной степени  
облегчает отказ от неадекватных  
стереотипов поведения  
и выработку навыков  
полноценного общения, и все это  
в режиме реального времени.

---

Группанализ — волнующее предчувствие и много ожиданий, фантазий. До прихода в группу мы не очень-то понимаем себя и другого, еще труднее договориться с этими другими. Каждый приходит со своей матрицей, и они не очень-то поначалу стыкуются, барахтаясь в общем водоеме группы. Группа может ощущаться как лужа, море, океан, пройдет достаточно времени, и потребуются огромное количество общих усилий группы, пока обточатся углы и можно будет, преодолев хаос, организовать общее пространство. Мы хотим сообщить свое послание другим, но буквы рассыпаны, как в известной игре «Эрудит», и надо по букве добавлять, чтобы получилось общее слово, догадаться, какое слово придумал другой, а какое хочешь составить ты сам. Наша цель — понять себя через другого и, в любом случае, слово это будет Сотрудничество в разных его модификациях: эмпатия, любовь, понимание — и сложится оно через страдания, конфликты. Все это — эмоциональный опыт или корригирующее эмоциональное переживание, которое включает несколько аспектов, и прежде всего — эмоциональную поддержку и принятие индивида группой, признание

его человеческой ценности и значимости, уникальности его внутреннего мира, готовность понимать его, исходя из него самого, его собственных отношений.

Группа — как модель реального поведения каждого участника, который проявляет типичные поведенческие стереотипы, и появляется возможность исследования собственной коммуникации, приносящей удовлетворение или вызывающей негативные переживания. Групповая ситуация дает возможность иного, эмоционального межличностного взаимодействия, что в значительной степени облегчает отказ от неадекватных стереотипов поведения и выработку навыков полноценного общения, и все это в режиме реального времени. Эти перемены подкрепляются в группе, участник пробует что-то изменить, и изменения приносят удовлетворение ему самому, позитивно воспринимаются другими.

Группа воспринимается как целое, когда сформирована групповая матрица, и когда она прошла все три позиции базовых допущений: «зависимость», «борьба-бегство» и «образование пар». Это обязательный фундамент для создания рабочей группы. Однако, обычно группа одновременно стремится и сплотиться (потому что участникам

---

Наша цель – понять себя через другого и, в любом случае, слово это будет Сотрудничество в разных его модификациях: эмпатия, любовь, понимание и сложится оно через страдания, конфликты.

---

хорошо вместе), и рассыпаться (участникам тревожно и страшно). Представить это процесс можно через борьбу либидо и танатоса.

Групповая ситуация в целом принуждает к повторению травматических событий, и в это время отдельные участники повторно переживают и/или повторяют в настоящем времени в переносе первоначальные травматические отношения со значимыми лицами. Например, в переносе повторяется роль карающего отца, холодной матери или требовательных родителей — и это нормальные явления переноса. С другой стороны, возможно, что участники, повторяя опыт, попытаются поместить других в соответствующие сцены или будут предлагать им разыгрывать четко очерченные, важные для себя роли. Это может быть роль наказанного, покинутого ребенка, или ребенка, к которому предъявлялись чрезмерные требования, — эта роль может предписываться другому, который окажется в позиции травмированного ребенка.

В текущем групповом процессе различные участники группы частично берут на себя роли, важные в биографическом отношении для каждого отдельного индивида. В группе готовность взять на себя роль (через передачу и прием бессознательных сигналов, по Дж. Сандлеру) является более высокой, чем в индивидуальной терапевтической ситуации, и, как правило, протекает спонтанно и без рефлексии через проективные, интроективные и зрелые идентификации.

Рефлексия и обработка этих процессов может привести к инсайту и корректировке старых, а также к интернализации новых образцов отношений. Бессознательный

материал, проявляющийся в повторном оживлении, является центральным для группового анализа. Если перефразировать рекомендацию Фрейда о воспоминании, повторении и проработке, то в отношении группы можно выработать новое определение – «повторение, коммуникация, проработка».

Таким образом, последовательно в группе создается основа для терапевтического сеттинга со многими участниками. В групповой ситуации, открываются возможности расширения и увеличения психологического опыта.

Лечебные факторы «корректирующего эмоционального опыта» и «новых интернализаций» могут быть доступны для участников в защищающих рамках группы.

Я хочу рассказать о подростковой группе 12-15 летних, которая начала работу в сентябре этого года. О том, как спотыкаясь и падая, мы идем к цели. Группа полуоткрытая.

Участники: Владимир — улыбчивый симпатяга, вежливый, конформист, обязательно подстроится под лидера, чтобы ему понравиться. Врунишка, он считает каждый раз, что «прокатит» и не заметят его ложь. Жульничает в играх сам, но контролирует других. Не агрессивен, достаточно терпелив, умен и инфантилен. Учится хорошо, но друзей практически нет, считает, что вокруг много предателей и доверять особенно не стоит окружающим. Живет с мамой и отчимом. Отца видит 2 раза в год.

Егор — выглядит немного недотепой, высокий не по годам, соображает очень хорошо, просчитывает несколько шагов наперед, но есть неравномерность в развитии. Он не агрессивен, старается решать проблемы мирным путем, но, если терпение лопнуло, спрашивает конкретно: «Можно я ему(обидчику) врежу?». Хорошо, что сначала спрашивает, он физически достаточно развит. Семья полная. Есть брат и сестры.

Степан — мечта учителей и бабушек. Опрятен, подтянут, вежлив. Культурная речь. Но глаза жесткие. Язвительен в комментариях и бывает агрессивен. Мгновенно, как вспышка, скажет тихо гадость и замолкает. Надеется, что не услышат. Напрямую не нападает. Родители разведены. Живет с мамой, выходные проводит в новой семье отца.

Никита — ладный, наглый, сытый и надменный, любитель похвастаться и задать 150 вопросов всем, особенно ведущему группы. Постоянно «качает права»: «почему я должен делать это? Докажите, расскажите». Отвлечение внимания на себя — любимое занятие. Родители разведены, живет в новой семье матери. Есть старший и младший братья.

Мила — неземное создание, вне реальности, витает в облаках, внимание рассеянное, но в окружении мальчиков чувствует себя вполне комфортно, ей прощают всякие «косяки» в игре, и она активно пользуется этим. Но бывает уверенной и беспощадной. Живет с мамой.

Ян — веселый, неконфликтный, похож на довольного медвежонка, любознательный и смешливый. Ищет защиты у сильных, в конфликты не вступает. Живет в полной семье, есть старший брат.

Почти все имеют серьезные проблемы с самооценкой и со способностью устанавливать настоящий контакт с другими людьми.

---

До прихода в группу мы не очень-то понимаем себя и другого, еще труднее договориться с этими другими.

---

Фоулкс с помощью понятия «феномен зеркала» обозначает возможность для отдельного участника видеть свои страхи, конфликты, желания и симптомы в других членах группы, как в зеркале, то есть, распознать себя в других. Зеркальное переживание является мощным средством освобождения от страха, посредством идентификации с другими членами группы и проекции своих переживаний оно сталкивает каждого участника с теми аспектами его социального, психического и телесного образа себя, которых он раньше боялся и избегал. Поэтому опыт зеркала является эффективным терапевтическим фактором, особенно важным для освобождения от чувств страха, стыда и вины. Распознавание отвергаемого в себе в других и обработка этого на примере участников группы, эффективно даже тогда, когда участник в основном только слушает.

Итак — главные инструменты: игра и обсуждение. Смысл игры — эмоции, азарт, стремление победить любой ценой, способы достижения целей. Все это проживается и обсуждается. Чем активнее игра, типа «Монополии», тем ярче проявляются паттерны поведения — и сразу всплывают жадность, зависть, агрессия. Увидеть зависть другого и сопоставить ее со своей — удивительное открытие. Сначала отрицание, потом осознание и принятие, которое заканчивается смехом, или продолжение отрицания, которое выражается обидой, хлопаньем дверью, отказом играть дальше, обвинениями, криками. А остальные наблюдают и понимают, что тоже ведут себя аналогично. Сначала группа смеется, потом ждет, когда обидевшийся придет в себя и вернется, если этого не происходит, продолжают игру без него. Я комментирую то, что произошло, что он сам эвакуировался и надо найти способ вернуться. Предлагаю ему найти способ или предлагаю группе помочь ему. Он возвращается, его принимают, он вытирает слезы и продолжает игру. Бывает, что благодарит всех потом. Бывает, что не хочет обсуждать произошедшее, и все дают возможность переварить случившееся. Потому что в прошлый раз на месте обидевшегося был другой участник, и он уже знает, каково это — обидеться на всех. Мы обсуждаем чувства тех, кто остался в игре и тех, кто выпал из нее.

В группе есть правило — не употреблять ругательств и слов, эквивалентных бранным. Сказал — иди отжимайся или приседай 10-20 раз, подумай. Не хочешь присесть — не употребляй такие слова. Обычно все адекватно воспринимают этот ритуал. Безропотно отжимаются, еще и соревнуются, у кого лучше получается. В одной из игр Никита засыпал всех «блинами» и его отправили 30 раз присесть. Он сказал — не буду. И играть не буду больше. Хорошо, сиди в кресле до конца сессии, наблюдай. Он был возмущен, он был удивлен, что никто не уговаривает, группа продолжила игру, но она уже поднадоела, и решили сообща выбрать следующую. Ведущим было поставлено условие: пока Никита не завершит миссию с отжиманиями, новую игру не начинаем, поскольку

---

Групповая ситуация в целом принуждает к повторению травматических событий, и в это время отдельные участники повторно переживают и/или повторяют в настоящем времени в переносе первоначальные травматические отношения со значимыми лицами.

---

надо стартовать всем вместе на равных условиях. Группа вяло строила империю прежней игры, пауза затянулась, но группа молчала и продолжала выкладывать карточки. Никита тоже явно скучал, и ему было стыдно, что все вынужденно застряли, наконец, он пересилил себя и спросил: сколько я там еще должен присесть? Присел и начали новую игру, бурно обсуждая происходящие по ходу действия. Через неделю позвонила его мама и рассказала о своей беседе со школьным психологом, которая отметила, что у Никиты улучшилась коммуникация в школе, конфликты еще есть, но их меньше, с ним удастся договориться в некоторых случаях.

Другая история произошла на безобидном «разогреве». По очереди читали карточки и группе надо было найти правильный ответ. Прочитать карточку с первого раза не удается практически никому. Ученики старшей и средней школы читать вслух не умеют. И это реальность. Сначала досталось Егору: ты что, прочитать не можешь? Посыпались эпитеты от Никиты и Степана про дебилов и прочих героев. Потом выяснилось, что никто не смог прочитать 3 строки без запинки. Я спрашиваю: как вам ситуация — на других нападаете, сами не можете прочитать? Перестали язвить и смеяться над Егором. На втором круге у всех уже немного лучше получалось читать, но не знали значения половины слов, пришлось разъяснять, спрашиваю: как у нас тут с интеллектом, кто теперь самый умный? И прорвало. Стали наперебой рассказывать, как им тяжело учиться, как им ничего не объясняют в школе, и только репетиторы разъясняют материал, как их обзывают учителя теми же дебилами и идиотами, и что они могут сделать? Разобрались, нашли виновных и стало понятно, что все одинаково плохо воспринимают учебный материал, что есть проблемы с концентрацией, запоминанием, и это проблемы, которые им предстоит решать. А обзывать друг друга и смеяться над таким же как ты — непродуктивно и нечестно. Решили в дальнейшем каждый раз 10-12 минут читать карточки и искать ответы на вопросы сообща, думать и сотрудничать.

А на следующей сессии Егор рассказал о том, как играли в подобную игру в школе на уроке литературы, какие были смешные ответы и весь класс не мог с некоторыми вопросами справиться, как злилась учительница, а ученики были растеряны. «Но в нашей группе оценок не ставят, — сказал он, — в группе мы учимся справляться с трудными проблемами». «Я был спокоен, — сказал Егор, — и мог наблюдать за происходящим вместо того, чтобы бояться, как это было раньше».

С точки зрения Фоулкса, еще одним действующим фактором является «процесс обмена» - объяснение и информирование, происходящие в группе и позволяющие вести оживленную беседу. Они часто приводят к изменениям эмоциональной ситуации в группе. Таким образом, структуры Я и Сверх-Я могут быть модифицированы посредством толерантности и согласия, в процессе того, как участники узнают, что другие разделяют или смягчают их чувства вины.

---

«Процесс обмена» - объяснение  
и информирование,  
происходящие  
в группе и позволяющие  
вести оживленную беседу,  
часто приводят к изменениям  
эмоциональной ситуации  
в группе.

---

---

Чем сильнее переживается единение, то есть «сплоченность группы», тем сильнее становится ее способность переносить индивидуальные различия и межличностные конфликты без страха распада.

---

Через такую коммуникацию в группе осуществляется социальный процесс понимания собственной личности одновременно с пониманием других и пониманием себя другими. Этим достигается значительное расширение и дифференциация внутриспсихических и социальных функций. Фоулкс видит решающий фактор усиления Я в этой «прогрессивной коммуникации», означающей, что в соответствии с возросшим доверием в группе могут сообщаться все более сокровенные, вызывающие стыд содержания.

Чем сильнее переживается единение, то есть «сплоченность группы», тем сильнее становится ее способность переносить индивидуальные различия и межличностные конфликты без страха распада. Эта уверенность устанавливается, благодаря групповому аналитическому процессу, развитию отношений и опыту возрастающего доверия. По этой причине групповой анализ является особенно подходящим лечением для пациентов с так называемыми ранними травматическими нарушениями (дефекты Я, нарциссические расстройства), которые зачастую страдают от особо сильных страхов разлуки и потери.

### ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ

Начальная стадия групп-анализа наиболее трудоемкая и сложная, так как связана с переживаниями первых трех месяцев «младенчества» — периода, когда происходит интеграция отдельных зон Эго. Общая неопределенность ситуации, слабость обычных психологических защит, отсутствие «особой», индивидуальной связи с ведущим погружают группу в сильную тревогу, при которой архаические процессы дезинтеграции и фрагментации переживаются как реальные, из-за чего участники могут испытывать переживания, ассоциирующиеся с ранними стадиями собственного развития. В работе Нитсана такая тревога называется психотической и рассматривается, прежде всего, как закрытость по отношению к групповому опыту.

Так, позитивные ожидания избавления от страданий, поддержки, установления эмоциональной близости в связи с этой тревогой исчезают или трансформируются в установки «защиты от нападения» со стороны других участников группы, воспринимаемых в качестве «странных» и «враждебных». Попытки обнаружить и понять собственную психодинамику сопровождаются страхом разоблачения (опять же связанным с риском «быть атакованным»).

Перед Хелоуином обычно проводится особенная группа — боремся со страхами. Закупаются небольшие тыквы, в них участники вырезают страшные рожицы, затем внутрь ставится маленькая свеча и в темноте участники группы рассказывают по очереди страшные истории, обсуждают эмоции, способы совладания со страхами в разные периоды жизни с раннего детства до настоящего момента. Боимся вместе и вместе выбираемся из «темной ямы». В темноте при свечах не стыдно рассказать о своих

страхах, вместе проживать не так страшно, обычно справляемся. В этом году все уложились в заданное время. Быстро вырезали страшные рожи и ждали, когда закончит свое произведение Степан. Через некоторое время группа предложила Степану оставить все, как есть: уже страшненький персонаж, начинаем. Но он упорствовал, то глаз недостаточно сделан, то уши не торчат. Время идет, все ждут, томятся, Степан режет тыкву. Все устали и стали предлагать помощь, хотелось уже начать рассказывать. И тут я понимаю, что он просто боится этих страшных историй. В прошлом году после тыквенной сессии в средней группе он признался, что боится «страшилок». Я спрашиваю: «Ты тянешь время, потому что не хочешь рассказывать и слушать истории? Можно не делать этого, если тебе дискомфортно». «Нет», — ответил Степан, он закончил наконец, и мы приступили. Его история была самой длинной, самой стройной и захватывающей. Оказалось, что все это время он сочинял свою историю, поэтому так долго не решался закончить резьбу по тыкве. Он сказал, что в этот раз уже не было страшно, только в самом начале, но потом он справился, зато остальные участники, говорили, как трудно было озвучивать свои страхи, они не предполагали, как это сложно, и именно рассказ Степана помог справиться с ситуацией, потому что в его истории все закончилось хорошо. Тыквы они утащили с собой — пугать родственников.

Следующий этап начальной стадии отсчитывается с того момента, когда у участников уже сформированы первые впечатления от группы, завязались определенные контакты с некоторыми участниками группы и дирижером, возникла (или усилилась) мотивация к продолжению такой психологической работы. Согласно законам «слоеных» моделей групп-анализа, чуть-чуть освоившись в группе, участники начинают бороться за ее «любовь» и власть в ней. Это может приводить, как к конфронтациям в группе (например, в форме инфантильного гнева на ведущего за то, что он собрал именно этих людей, что он не структурирует группу и т. п.), так и страху перед деструктивными тенденциями, что, в свою очередь, вызывает тревогу.

Одним из характерных признаков перехода на этот этап служит появление в общей коммуникации высказываний типа «ты должен» и оценок поведения других участников.

Для этой стадии характерна агрессия, но она никогда не бывает однородной. Так, в группе наряду с яркими «противниками» всегда обнаруживаются и горячие «сторонники». Пропорция и пространственное расположение тех и других позволяют выявить характерологические особенности участников. «Лидеры» данной стадии, нападающие первыми и наиболее активно, чаще всего проявляют проблемы зависимости (контрзависимости), от которых они защищаются путем формирования реактивного образования. Напротив, участники, встающие «на защиту» ведущего, обычно имеют в своем жизненном опыте случаи привязанности к «ненадежным» объектам. Их защита имеет под собой бессознательную фантазию об образовании вместе с ведущим альянса против других участников группы.

---

В какой-то мере можно говорить о том, что, обозначив свои границы, группа «объединяется» против всего остального мира.

---

Это отдельная история — телефоны. Они жгут карман, руки постоянно тянутся проверить, что там внутри происходит. Звуки пришедших смс сообщений сверлят мозг всем, поэтому в группе существует правило: вошел в кабинет, положи выключенный телефон на полочку, на выходе заберешь. Большинство — понимает — правило надо соблюдать. Но оно не для всех. «Вы не имеете права забирать личное имущество, этот телефон мне купил папа и он мне разрешает везде с ним ходить. И мне должна позвонить мама вот прямо сейчас». Никакие доводы не помогают — Никита «качает права», все с интересом наблюдают. Я спрашиваю: «Ты чего добиваешься? Конкурируешь со мной? Хочешь быть главным и вести группу? Можем решить сообща, если группа выберет тебя ведущим, я согласна на эксперимент. Мой телефон, выключенный, лежит в сумке, могу положить его на полочку для соблюдения общего правила, но тебе тоже придется выключить телефон, пока ты будешь вести группу». Но остальные участники не признали в нем лидера, не согласились на эксперимент и пришлось Никите выключить телефон. Владимир, Егор, Ян предлагали разные варианты, как отобрать у Никиты телефон, как его самого удалить из группы,

---

Опыт зеркала является эффективным терапевтическим фактором, особенно важным для освобождения от чувств страха, стыда и вины.

---

было раздражение на ведущего: вы не можете справиться с ним? Было предложение помощи вплоть до стремления подержать всем вместе Никиту, пока он не выпустит из рук телефон. Мила и Степан держали нейтралитет и предлагали позвонить его родителям. Никита, насладившись спектаклем, нехотя отдал телефон, но группа злилась из-за потерянного зря времени и на меня, и на Никиту. В следующий раз,

Никита снова хотел оставить телефон в кармане, но его возмущение: «а почему, а какое вы имеете право» потонуло в общем хохоте. Но Никита не сдался. На одну из сессий он пришел подготовленным и сказал, что в Конституции защищены права детей и я не имею права отнимать личное имущество у ребенка без его согласия. У меня есть Конституция в кабинете, я взяла ее с полки и протянула Никите: «Найди мне это место в Конституции, прочитай вслух и я подчинюсь закону». Он так испугался, что быстро убрал телефон на полку и смиренно поглядывал на всех. Никто не смеялся. И всем и ему стало понятно, что бунт ради бунта неинтересен, что соблюдать правила и законы, установленные в группе необходимо, равновесие и спокойствие восстановилось. Всю сессию Никита пытался задавать провокационные вопросы, но они гасли в пространстве группы. В дальнейшем такие провокации стали все реже и затем прекратились.

Начальный период формирования группы заканчивается тогда, когда группа объединяется путем определения собственных границ, подобно тому, как ребенок в условиях благоприятного окружения становится способен различать Я и «не-Я». З. Фоулкс считал понятие «границы группы» аналогичным коже человека, которая и отделяет, и объединяет человека с внешним миром.

На этой стадии развития групповой сплоченности (актуальной плоскости, по терминологии З. Фоулкса) и разворачивается основная психотерапевтическая работа. Рост внутренней раскрепощенности, самораскрытия, сближения между участниками, взаимной

поддержки приводит к тому, что непосредственно всплывающие проблемы или те, которые были вскрыты на предыдущей стадии, обсуждаются и прорабатываются более глубоко и эффективно. В какой-то мере можно говорить о том, что, обозначив свои границы, группа «объединяется» против всего остального мира.

Про любовь. Пока еще рано говорить об этом, но уже проявляется любовь участников группы ко всей группе. Участники считают членов группы лучшими друзьями, родители отмечают, что они всю неделю фантазируют о группе и стремятся попасть в нее. Также можно наблюдать любовь участников группы друг к другу. Любовь в группе предстает в 2 основных проявлениях:

- в отношении к группе в целом
- в отношениях между ее участниками

Под словом любовь будем понимать всякую привязанность либидинозного характера. Либидо никогда не выступает в чистом виде. Всегда в амбивалентном единстве с агрессивностью.

Любовь участника группы к ведущему. Отношение к ведущему можно считать особой, формой привязанности. Ведущего считают центральной персоной в группе, отводят ему место первого среди равных. Любовное отношение отдельных участников группы к ведущему должно вызывать вопрос: является ли оно возможным откликом на ощущение и поведение самого аналитика?

Любовь ведущего к участнику группы часто отрицается. В виде нереализованных чувств в форме абстиненции эта любовь присутствует повсеместно. Участники группы ревностно следят за отношением ведущего ко всем участникам. Никита так и говорит: «конечно, это ваш любимчик», в тех случаях, когда я поддерживаю кого-то другого, но не его.

Пока наша группа прошла стадию знакомства участников друг с другом и ведущим. Еще не прошла стадию агрессии и на пути к устойчивой работоспособности: создаются правила деятельности; группа готовится к решению своих задач. Пока вопросов больше, чем ответов, и мы еще не сложили свое общее слово из рассыпанных букв. Ребус не решен.

Все члены группы проявляют себя каким-либо образом. Постепенно идет структурирование группы с учетом желаний участников, идет распределение ролей: лидера, наблюдателя, оппозиционера.

Впереди фаза конфликтов и протеста. Появляется тенденция к соперничеству, идет кристаллизация ролей. Преобладающие эмоции — тревога, напряженность, враждебность. Встречается открытая конфронтация с ведущим группы, иногда объект агрессии — один из участников группы. Но уже формируется чувство принадлежности к группе, осознание всеобщего «мы». Появляется искренность в выражении чувств, группа способна обеспечить развитие личности.

Продолжаем. Следующая буква пока рождается.

---

В групповой ситуации  
открываются возможности  
расширения и увеличения  
психологического опыта.

---