

## ФАСИЛИТАТОР И ГРУППА: ОТ ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНОГО К ТРАНС-ПЕРСОНАЛЬНОМУ ОБЩЕНИЮ<sup>1</sup>

А.Б.ОРЛОВ\*

В настоящее время не только в зарубежной, но и в отечественной психологии (см., например, работы Г.А.Ковалева, А.Ф.Копьева, Л.А.Петровской, А.С.Спиваковской, В.В.Столина, А.У.Хараша, Т.С.Яценко и др.) общепризнана значимость практического освоения психологических знаний и умений в ходе особым образом организованных занятий. Осуществляются попытки создания различных методических программ и руководств для проведения такого рода занятий. Данная статья представляет собой подобную попытку, принятую в русле теоретико-практической работы К.Роджерса и его последователей.

В качестве основы для описания взаимоотношений «фасилитатор – группа» были использованы два следующих источника:

1) описание процесса развития группового взаимодействия, характерного для т.н. «групп встреч», представленное в работах К.Роджерса (*Rogers*, 1968, 1970, 1972, 1983, 1986, 1987 и др.);

2) опыт участия автора в группах встреч, проводившихся высококвалифицированными фасилитаторами (К.Роджерсом, Н.Роджерс, Р.Сэнфорд, С.Спектор, М.Боуэн, Ф.Мейси), а также собственный опыт фасилитации групп встреч.

---

<sup>1</sup> Мы специально вводим дефис в написание термина «транс-персональное общение» для того, чтобы дистанцироваться от терминологии трансперсональной психологии (см., например, *Гроф*, 1992; *Wilber*, 1985). Это обусловлено двумя обстоятельствами: во-первых, если в трансперсональной психологии основной акцент ставится на преодоление в переживаниях пространственных и временных границ конвенционального опыта, то для нас более важным является трансцендирование «личностных оболочек» в опыте группового общения; во-вторых, если традиционно частица «транс-» используется для обозначения «вне-», «над-» или «сверхличностного» опыта, то для нас важен иной смысл, а именно – опыт трансцендирования, проникновения «сквозь» личностные (персональные) образования, опыт установления непосредственного контакта между «внутренними Я» или «сущностями» людей (см. также: *Орлов*, 1995, в печати).

\* *Орлов Александр Борисович* – психолог и психотерапевт, заведующий лабораторией межличностных семейных отношений, заместитель директора Исследовательского центра семьи и детства Российской Академии образования, кандидат психологических наук.

С опорой на эти два источника была предпринята попытка, во-первых, вычленив и достаточно детально описать основные этапы группового процесса (см. также: *Немиринский*, 1993; *Петровская*, 1982; *Рудестама*, 1990; *Шутс*, 1993; *Яценко*, 1993) и, во-вторых, проанализировать, с одной стороны, картину намерений и конкретных действий, переживаний и чувств руководителя (фасилитатора) группового процесса, а с другой – феноменологическую картину групповой ситуации на каждом из выделенных этапов.

Данная статья представляет собой последовательное описание шести основных этапов групповой работы, каждый из которых охарактеризован с двух различных точек зрения – «фасилитаторской» (1) и «групповой» (2). Следуя сложившейся традиции, представленной в практике К.Роджерса и его коллег, мы не включили в данное описание группового процесса запланированные процедуры и упражнения (техники), сохранив в качестве основного и единственного метода открытую групповую дискуссию (подробное описание различных техник, практикуемых в группах встреч см. в руководстве К.Рудестама (1990)).

### **1-й этап: "Знакомство участников"**

(1.1.) Основная задача фасилитатора на этом этапе состоит в том, чтобы предоставить участникам максимальную свободу и ничем не ограничить форму и содержание групповой дискуссии. Для этого фасилитатор стремится прежде всего освободиться от каких бы то ни было предшествующих групповому опыту намерений, установок, переживаний. Главное средство для этого – мышечная и ментальная релаксация и внутреннее сосредоточение. Лишь достигнув определенной (удовлетворяющей самого фасилитатора) степени такой свободы и умиротворенности, руководитель может вполне конгруэнтно обратиться к группе и сказать ей примерно следующее: «Теперь, когда мы собрались вместе, мы можем поговорить о чем угодно, обсудить любые темы». Подобного вступления обычно бывает вполне достаточно для того, чтобы фасилитатор, задав самый общий контекст «встречи», смог вновь вернуться «к себе» для усиления своего исходного состояния «непривязанности» к каким-либо собственным содержаниям (проблемам) и, тем самым, – для совершенствования своей готовности к эмпатическому (активному) и безоценочному слушанию любых высказываний участников группы (см. *Гаврилова, Снегирева*, 1989; *Орлов, Хазанова*, 1993).

Для того, чтобы облегчить (фасилитировать) групповой процесс на этом этапе, руководитель может еще раз представиться членам группы (обычно ограничиваются названием своего сокращенного имени и краткими сведениями о себе). Если этот короткий рассказ фасилитатора о себе не приводит к тому, что участники тренинга сами начинают представляться группе, он может попросить их сделать это (обычно по часовой стрелке от себя по кругу).

(1.2.) После краткого вступления фасилитатора и представлений членов группы наступает период явной внутренней неопределенности (растерянности): неловкое молчание перемежается попытками завязать поверхностное вежливое общение. В этой ситуации у участников тренинга возникает и постепенно усиливается ощущение фрустрации из-за отсутствия какой-либо заданной извне структуры. «В этой ситуации смущение и фрустрации естественны. Особенно удивительным для наблюдателя оказывается отсутствие связанности между высказываниями участников» (Rogers, 1972, p.189-190). Попытки найти и предложить группе некую «тему», в равной мере интересную для всех участников тренинга, постепенно осознаются как несостоятельные. Паузы и общее напряжение нарастают.

## **2-й этап: "Первые попытки самораскрытия и личностное сопротивление этому"**

(2.1.) На этом этапе основная задача фасилитатора заключается в том, чтобы быть сензитивным к первым попыткам самораскрытия, реагировать лишь на них, а не на усилия, направленные на поддержание конвенциональной беседы. Главными показателями таких первичных самораскрытий в группе являются интравертированная (ориентированная на внутренний мир) интенция говорящих и описание ими своих переживаний и чувств.

Для того, чтобы способствовать групповому процессу на данном его этапе, фасилитатор может обратиться к группе со следующим предложением: «Может быть, кому-то из вас хотелось бы рассказать о каком-нибудь событии из вашей жизни, которое произвело на вас сильное впечатление, например, очень удивило вас».

Вместе с тем фасилитатор должен отдавать себе отчет в том, что на данном этапе группового процесса попытки самораскрытия неразрывно связаны с личностным (внутренним) сопротивлением этим попыткам, что обусловлено, прежде всего, недостатком доверия участников тренинга к группе и определенным риском самораскрытия. Подобное сопротивление выражается, в частности, в том, что свои чувства описываются либо в виде переживаний каких-то других людей, либо в виде воспоминаний о своих переживаниях.

Параллельно внутреннему (личностному) сопротивлению самораскрытию в группе можно наблюдать и различные формы внешнего (межличностного) сопротивления. Обычно подобное внешнее сопротивление обнаруживается в тех ситуациях, когда кому-либо удается (хотя бы на некоторое время) преодолеть барьер внутреннего сопротивления и предъявить группе достаточно значимый личностный материал. На подобные попытки самораскрытия группа реагирует, как правило, сдержанными демонстрациями безразличия, иронии, возмущения: «Кому все это интересно?». «То, что вы рассказали, вполне достойно романа», «Как можно здесь говорить о таком!» и т.п.

Важный момент в работе фасилитатора на этом этапе – поддержка первых самораскрытий. Такая поддержка может состоять и во вступлении в пассивный диалог с говорящим, и в активном слушании его чувств и переживаний. При этом стремление фасилитатора психологически приблизить переживания говорящего к ситуации в группе, к ситуации «здесь и теперь» должно быть реализовано в форме полного принятия тех способов самораскрытия (и, следовательно, тех способов личностного сопротивления), которые используются говорящим.

Наряду с этим фасилитатор должен понимать, что содержание первичных самораскрытий может восприниматься другими членами группы как глубоко им безразличное, неинтересное, лишенное для них какого-либо смысла или даже как явно неприемлемое. Явные и скрытые демонстрации безразличия, скуки (зевки, посторонние разговоры с соседями, скучающие позы и т.п.) или даже антипатии, конечно же, усиливают личностное сопротивление самораскрытию. Если подобное поведение явно мешает говорящему, то оно должно быть им осознано. Фасилитатор может в этом случае привлечь внимание говорящего к данным внешним препятствиям для самораскрытия: «Чувствуете ли вы, что что-то или кто-то и группе мешает нам говорить дальше?» Этим вопросом фасилитатор как бы задает переход к следующему этапу группового процесса, связанному с выражением негативных переживаний.

(2.2.) Высокий уровень напряжения в группе является следствием, с одной стороны, борьбы лично значимого материала (проблемы) каждого ее участника с личностным и межличностным сопротивлением самораскрытию, а с другой стороны – определенного отчаяния членов группы, чувствующих, что они могут не использовать возможность решить свои проблемы новым способом при том, что все их прежние попытки справиться с данными своими трудностями были, как правило, неэффективны: «Я много раз пыталась проговаривать все это, но не помогает...», «Я устал жить с этим». Позитивным следствием напряжения в группе становится повышение общей готовности ее членов к самораскрытию (обычно это самораскрытие идет по логике формального тематического сходства предъявляемых проблем). Чем выше напряжение, тем больше число участников тренинга, внутренне готовых преодолеть личностное (внутреннее) сопротивление самораскрытию.

Исходный уровень напряжения снимается первыми попытками самораскрытия, которые, однако, приводят к определенному расколу и размежеванию среди членов группы. Одна часть участников тренинга пытается слушать говорящего, тогда как другая демонстрирует в лучшем случае индифферентность к его рассказу.

Сложность создавшейся ситуации определяется еще и тем, что те члены группы, которые испытывают явный интерес, начинают воспринимать предъявляемую им эмоциональную ситуацию не как запрос на эмпатическое сочувствие и возможность выразить это сочувствие, но как интеллектуальную проблему и как запрос на ее решение. Следствием

этого могут быть различные (обычно уточняющие) вопросы к говорящему, описания сходных случаев из собственного опыта, оценки тех или иных аспектов представленного в рассказе содержания, непосредственные рекомендации и советы. Все эти проявления того, что принято называть «языком непринятия» (Gordon, 1975), также стимулируют личностное сопротивление самораскрытию, приводят к нарастанию негативных переживаний как у говорящего, так и у других участников тренинга.

Следует отметить, что неполное (частичное или инконгруэнтное) самораскрытие является зачастую своеобразной провокацией «языка непринятия», и наоборот, – чем более глубоким, полным и искренним оказывается самораскрытие, тем меньше вероятность того, что участники тренинга будут использовать «язык непринятия».

Что же касается нарастания в группе осознаваемых негативных переживаний (неудовлетворенности, досады, раздражения, подавленности и т.д.), то оно определяется тем обстоятельством, что и говорящий, и его слушатели получают в качестве обратной связи прямо противоположное тому, что они ожидают: первый вместо сочувствия и эмоциональной поддержки получает холодные рационализации своей проблемы, отстраненные советы, а вторые вместо согласия и благодарности получают в лучшем случае явную неудовлетворенность и вежливые уходы от дальнейшего общения.

Переход к следующему этапу группового процесса оказывается подчас крайне затруднен стремлением членов группы поддерживать в ней социально приемлемые формы общения, избегать явных выражений отрицательных переживаний по отношению друг к другу. Для того, чтобы снять данную преграду на пути группового процесса, фасилитатор должен быть особенно сензитивен к малейшим проявлениям негативных переживаний в группе с тем, чтобы выказать по отношению к ним свое полное безоценочное принятие: «Каждый из нас имеет право на свои переживания» или «Я рад, что в группе можно высказать любые переживания». Все это также способствует переходу к третьему этапу группового процесса.

### **3-й этап: "Выражение негативных переживаний"**

(3.1.) Основная задача фасилитатора на данном этапе сводится, как уже отмечалось выше, к безоценочному принятию негативных переживаний. Следует отметить, что фасилитатор сталкивается здесь с целым рядом эмоциональных трудностей. Одна из них заключается в том, что негативные переживания отдельных (иногда всех) участников тренинга могут выражаться по отношению к руководителю группы. Подобные чувства возникают зачастую по той причине, что, по мнению членов группы, он не руководит ею должным образом, ничего не делает, заставляет их попусту тратить время. Для фасилитатора, как, впрочем, и для любого другого человека, гораздо легче принять негативные пережи-

вания, адресованные кому-то еще, нежели подобные переживания, адресованные ему самому.

Безоценочному принятию фасилитатором негативных переживаний способствует осознание им следующих обстоятельств. Во-первых, открытое выражение негативных переживаний является проявлением динамики группового процесса в целом, свидетельством его развития и перехода на очередной этап. Во-вторых, именно негативные переживания оказываются, как правило, первыми реальными переживаниями участников группы, поскольку они существуют в контексте «здесь и теперь», а не являются воспоминаниями о переживаниях. Иначе говоря, предъявление негативных переживаний – это форма самопредъявления. На это указывает и К.Роджерс: «...Негативно окрашенные чувства имеют тенденцию быть первым материалом, проявляющимся здесь и теперь» (Rogers, 1972, p.192). Оба эти обстоятельства свидетельствуют о реальной самооценности выражения негативных переживаний для группового процесса. И, наконец, в-третьих, безоценочному принятию этих переживаний способствует умение фасилитатора различать их содержание (т.е. сами переживания депрессии, досады, раздражения, гнева и т.д.) и ту форму, в которой они выражаются (т.е. оценочные суждения, критические замечания и т.п.). Эмпатическое слушание, концентрация внимания фасилитатора не на том, что говорит тот или иной человек, а на том, какие именно переживания говорят в этот момент в человеке – все это позволяет облегчить безоценочное принятие негативных переживаний как самим ведущим, так и другими членами группы.

Для того, чтобы обеспечить возможность такого принятия, фасилитатор с помощью активного слушания может преобразовать любое негативное оценочное и аффективно заряженное суждение (принять которое крайне трудно, а подчас просто невозможно) в гораздо более конгруэнтное выражение негативных переживаний (см. Орлов, Хазанова, 1993). Например, оценочное суждение типа «Мне надоело слушать весь этот бред!» может быть преобразовано усилиями фасилитатора в более конгруэнтное плану реальных переживаний высказывание: «Я испытываю ужасное раздражение, потому что не могу понять, что я делаю здесь уже два с половиной часа!». Важной особенностью такого преобразования является переход говорящего (опять же с помощью активного слушания ведущего) от так называемых «Ты-высказываний» к «Я-высказываниям» (см. Байярд, Байярд, 1991; Gordon, 1975), в которых акцент ставится не на «причинах» тех или иных переживаний, а на самом их содержании. Например, высказывание: «Ты всегда говоришь ерунду!» может быть преобразовано в «Я чувствую раздражение, когда слушаю тебя».

(3.2.) Первые выражения негативных переживаний в группе неизбежно снижают общий уровень доверия и свободы, стимулируют личностное сопротивление самораскрытию участников тренинга. На этом этапе возникает реальная опасность неконструктивной и весьма болезненной для всех фиксации группового процесса на взаимном обмене

негативными оценками, интерпретациями и т.п. Следует, однако, отметить, что очевидное доминирование на этом этапе негативных переживаний и их выражение не отменяет, конечно же, всех тех позитивных переживаний (симпатии, сочувствия, любви и т.п.), которые в неявной форме все же присутствуют и разливаются во внутреннем мире каждого из участников группового процесса.

Выразить эти латентные, еще не актуализированные в сознании или же зачастую еще плохо или искаженно осознаваемые переживания в сложившейся на данном этапе ситуации оказывается чрезвычайно сложно, гораздо сложнее, нежели выразить негативные переживания. Эта трудность в выражении положительных переживаний обусловлена тем, что они являются, как правило, более глубокими, более личностно значимыми, нежели переживания негативные и, тем самым, их выражение означает более глубокое самораскрытие, более открытое самопредъявление, что в данной ситуации неизбежно сопряжено с большим риском. Сложности с выражением положительных переживаний, личностное сопротивление их предъявлению приводят, однако, к их постоянной аккумуляции, а затем и проникновению в сознание участников тренинга. Эта динамика переживаний обнаруживает себя в изменении психологического климата в группе, который становится заметно «теплее». Между членами группы усиливаются чувства взаимной симпатии, увеличивается степень доверия к группе и, соответственно, свобода в выражении своих чувств. Примечательно, что позитивные переживания поначалу находят себе выход в невербальном поведении людей: теплеют взгляды, позы становятся менее скованными, смягчаются выражения лиц. Если данная фаза группового процесса совпадает по времени с перерывом в занятиях, то можно увидеть, как проявляется «социогамма группы», и в соответствии с возникающими симпатиями люди стремятся оказаться ближе друг к другу, встретиться взглядами, улыбнуться, обменяться незначительными фразами. При большей продвинутой группового процесса можно наблюдать и вербальные выражения симпатий и других положительных чувств. Осознание и выражение отражающих все эти изменения актуальных переживаний фасилитатором и членами группы свидетельствует о завершении третьего этапа группового процесса. Одновременно данный рубеж обозначает создание основных психологических предпосылок для более систематического предъявления и изучения значимых тем и начало процесса, который может быть назван «путешествием к центру Я» (см. *Rogers, 1972, p.193*).

#### **4-й этап: "Выражение любых переживаний, возникающих «здесь и теперь»"**

(4.1.) Главная задача фасилитатора на этом этапе – культивирование конгруэнтности трех планов группового процесса: плана непосредственного эмоционального опыта («Я чувствую, что меня сейчас

буквально переполняют переживания, но мне еще трудно в них разобраться»), плана осознания этого опыта («Мне кажется, что сейчас я испытываю радость, но может быть я выразился не совсем точно») и плана выражения этого осознанного содержания в вербальном и невербальном поведении («Я так подавлен, что хочется закрыть глаза, сжаться в комок и промолчать до конца занятия»). Эти три плана группового процесса можно представить как три параллельные плоскости, расположенные одна над другой и образующие некое «вертикальное измерение» этого процесса.

Привлечение внимания участников тренинга к «вертикальным траекториям», по которым движется содержание переживаний, и к тем неточностям и ошибкам, которые возникают при каждом переходе от одного плана к другому, а также постоянное стремление фасилитатора к возможно большей конгруэнтности в переживании, осознании и выражении своих собственных переживаний, возникающих «здесь и теперь», составляют основное содержание работы фасилитатора на данном этапе группового процесса. Как и на протяжении всей работы с группой, фасилитатор безоценочно принимает любое содержание, предъявляемое членами группы. Вместе с тем на данном этапе он наиболее сензитивен к переживаниям, возникающим в контексте «здесь и теперь». Это обстоятельство объясняется тем, что только такие (реальные и ситуативные) переживания позволяют практиковать полноценные «вертикальные траектории», включающие все три плана существования переживаний. Только такие переживания являются наилучшим материалом для проявления полноценной конгруэнтности.

(4.2.) «Объективная» картина группового процесса на данном этапе может быть охарактеризована как «открытое общение», протекающее, однако, в ситуативном контексте «здесь и теперь». Открыто выражаются как негативные, так и позитивные ситуативные переживания. Все они связаны, как правило, с отношениями, складывающимися в группе между конкретными людьми, и выражаются обычно в форме «Я-высказываний». К.Роджерс приводит следующие примеры: «Я чувствую угрозу в вашем молчании»; «Я почувствовал антипатию к вам в первый момент, как только увидел вас»; «Для меня вы, как дуновение свежего воздуха в группе» и т.д. (Rogers, 1972, p.193).

Поскольку на данном этапе уровень доверия и психологической безопасности в группе уже достаточно высок, подобные межличностные отношения и выражающие их переживания могут быть уже не косвенно, но вполне открыто обозначены и, более того, подробно исследованы с помощью взаимных «обратных связей». Причем эти связи могут быть как положительными, так и отрицательными, но, будучи сформулированными на «языке принятия» (т.е. в форме «Я-высказываний» и в терминах переживаний, а не оценок), такие обратные связи, как правило, принимаются членами группы.

Важным проявлением данного этапа является общий терапевтический эффект, оказываемый группой на человека, испытывающего тяжелые переживания, или, иначе говоря, – способность группы естественно и спонтанно, эмпатически и безоценочно реагировать и отзываться на эмоциональные проблемы других, принимать эти проблемы (как если бы они были собственными проблемами каждого члена группы) и сопереживать другим, значительно облегчая и даже полностью снимая их боль и страдание. Подобный уровень принятия людьми друг друга и группой в целом каждого из ее членов свидетельствует о завершении четвертого этапа группового процесса.

### **5-й этап: "Проявления самопринятия"**

(5.1.) Чтобы стимулировать переход группового процесса на данный этап или уровень, фасилитатор акцентирует тождественность человека и его эмоционального опыта, каким бы этот опыт ни был: «Я – это мои переживания в их динамике, и любое из этих переживаний – частица меня». Здесь вновь, но уже на новом, более продвинутом уровне акцент в работе фасилитатора смещается на безоценочное принятие. Однако теперь это уже принятие не переживаний другого человека, но своих собственных переживаний. Проявления и свидетельства такого принятия требуют от фасилитатора уже гораздо большей открытости группе, гораздо более высокого уровня самораскрытия и самопредъявления. Фасилитатор начинает работать здесь уже не столько как модель или образец участника интерперсональных отношений, сколько как персонифицированная модель отношений интраперсональных. Тем самым он вовлекает в опыт самоисследования и самопринятия других членов группы. Задача фасилитатора на этом этапе – поддерживать безоценочное осознание и принятие самим собой и каждым членом группы тех элементов их эмоционального опыта, которые ранее либо вытеснялись из сознания, либо жестко оценивались как негативные или даже как совершенно неприемлемые.

(5.2.) Принятие членами группы новых элементов собственного эмоционального опыта и интеграция этих элементов с системой сложившихся ранее, относительно устойчивых (ригидных) представлений о себе неизбежно приводят к определенным дезадаптационным личностным изменениям. Ощущения все большей неадекватности (неконгруэнтности) своей привычной «персоны» (маски) или, в терминологии К.Роджерса, – своего «фасада» по отношению к «реальному внутреннему Я» (см. также *Боуэн, 1992*) вызывают у людей очень сложную и противоречивую гамму переживаний: нежелание сохранять прежнюю маску (а иногда и осознание объективной невозможности этого в силу необратимых изменений в собственной Я-концепции) сочетается здесь с поисками новой маски и со страхом оказаться вовсе без нее, абсолютно незащищенным как в группе, так и (тем более) за ее пределами; радость от ощущений своей многосторонности,

непредсказуемости и новизны переплетается с тяжелыми переживаниями чуждости самому себе, системе своих прежних представлений и отношений и т.д.

Наряду со всем этим для данного этапа группового процесса весьма характерна нетерпимость участников группы встреч к защитами и фасадам, которыми время от времени пользуются некоторые члены группы. Следует сказать, что эта нетерпимость играет определенно конструктивную роль в том случае, если она выражает отношение человека к собственным маскам, стремление сломать собственные фасады изнутри, преодолеть обусловленную ими инконгруэнтность самовыражения. Примерами позитивных преобразований, происходящих с членами группы на данном этапе, часто оказываются изменения привычной жестикуляции, мимики, тона голоса. Иногда человек меняет привычный для себя стиль одежды, прическу, макияж и т.п. Вместе с тем, нетерпимость к ригидным и защитным личностным проявлениям может оказаться реальным тормозом для группового процесса, когда она переносится в интерперсональный план, оказывается нетерпимостью к чужим маскам и фасадам. Обострение подобной нетерпимости в интерперсональном плане приводит, как правило, к прямому столкновению двух (или нескольких) личностных фасадов. Такое столкновение принято называть конфронтацией. Иногда конфронтация приводит к позитивным результатам. Так происходит в тех случаях, когда итогом столкновения оказывается смещение или частичное разрушение, ломка масок. Определенная доля неизбежного при этом страдания может быть купирована лишь сочувствием членов группы в сочетании с собственными и достаточно осознанными стремлениями участников конфронтации избавиться от своих масок. Как указывает К.Рудестам: «Конфронтация между членами группы должна выражать участие и заинтересованность друг в друге для того, чтобы помочь членам группы исследовать собственное поведение. По мере развития группового общения конфронтация стимулирует изучение самого себя и способствует изменениям своего поведения» (Рудестам, 1990, с.107). Однако, как правило, конфронтации в группе имеют негативный характер, поскольку они не могут осуществляться в атмосфере безоценочного принятия и, следовательно, стимулируют личностное сопротивление самораскрытию, подпитывают, укрепляют и фиксируют маски участников группового процесса.

Для того, чтобы способствовать развитию группы на данном этапе, предотвращению ее возможной фиксации в весьма болезненной фазе конфронтации, фасилитатор должен быть особенно сензитивен к эмоциональным переживаниям, протекающим «за» масками и фасадами членов группы. Активное эмпатическое слушание используется здесь прежде всего для того, чтобы вступить в прямой (минуя маску), трансперсональный контакт с эмоциональным опытом человека и тем

самым обеспечить основное условие для перехода к следующему, завершающему этапу группового процесса.

### **6-й этап: "Основная встреча"**

(6.1.) Центральная задача фасилитатора на данном этапе состоит в том, чтобы стимулировать систему более близких и непосредственных (т.е. минующих фасады и маски) контактов между членами группы. Именно на этапе «основной встречи» возникают, как пишет К.Роджерс, «...все возможности для быстрого развития близости между людьми, не искусственной близости, а настоящей и глубокой, которая хорошо компенсирует все увеличивающуюся мобильность нашей жизни. И временные взаимоотношения могут достичь такой глубины и значимости, которая ранее ассоциировалась лишь с подлинной дружбой» (*Rogers, 1968, p.268-269*). Реализация подобных возможностей во многом зависит от того, насколько удачно (или, точнее, конгруэнтно) фасилитатор сможет осознать и выразить (и здесь значительную помощь ему может оказать использование метафор и «интегрирующих переживаний» – см. *Боуэн, 1992*) тот личностный опыт, который воспринимается и переживается им в моменты непосредственных контактов с членами группы, т.е. контактов, осуществляющихся на уровне «внутренних Я» фасилитатора и других участников группового процесса. Фасилитатор должен проявлять также повышенную сензитивность даже к самым слабым и мимолетным отголоскам подобных переживаний, появляющихся в высказываниях участников встречи. Именно к этим фрагментам диалогов фасилитатор должен привлекать внимание членов группы, именно их он должен разрабатывать и развивать с помощью активного эмпатического слушания: «Если я тебя правильно понял, ты сказал о каком-то новом для тебя ощущении в группе. Не мог бы ты сказать об этом чуть более подробно...» или «Мне показалось, что в твоём обращении к А. появилось что-то для тебя новое, необычное. Так ли это?» и т.п.

Как и на всех других этапах группового процесса, фасилитатор занят прежде всего поддержкой и культивированием «ростков нового» в эмоциональном опыте людей, каждый раз он работает как бы в «зоне ближайшего развития» этого опыта. На данном этапе «новообразованиями» оказываются переживания взаимной эмоциональной теплоты, близости, родства, единства.

(6.2.) Непосредственные контакты, непосредственное общение членов группы на уровне их «внутренних Я», постепенное возникновение в группе системы подобных минующих (или трансцендирующих) фасады и маски (т.е. уже не интерперсональных, но транс-персональных) отношений представляют собой для членов группы совершенно новый опыт, разительно отличающийся от опыта их повседневного общения. «Как только участники начинают доверять и раскрывать свое «Я», они осознают свое сходство с другими, в то время как раньше замечали только различия» (*Рудестам, 1990, с.116*).

Ощущения и переживания, возникающие у членов группы на данном этапе группового процесса, подчас настолько необычны, что их крайне трудно выразить, используя привычный лексикон. Например, довольно часто у людей возникает незнакомое им чувство взаимной связанности: «Я буквально чувствую проходящую сквозь всех нас, очень теплую эмоциональную связь, как будто все мы – как бусинки одного ожерелья» или «Таких глубоких переживаний я никогда не испытывал даже на встречах с близкими родственниками. Вы все стали мне очень близкими, почти родными». «Основная встреча», как этап группового процесса, предполагает два момента. С одной стороны, это встреча «внутреннего Я» каждого участника группы с «внутренними Я» других людей, установление системы внешних транс-персональных отношений. С другой стороны, это встреча человека (его личности, его сознательно-логического «внешнего я») с собственным «внутренним Я», установление внутреннего транс-персонального отношения. Этот второй аспект «основной встречи» также порождает у каждого из ее участников целую гамму совершенно новых переживаний и чувств. Как отмечает О.В.Немиринский: «... в плане личностного роста групповой процесс предстает как путь к «Я», путь участников к своему «Я» и, через него, к «Я» других людей» (Немиринский, 1993, с.19).

Основная встреча, которую К.Роджерс рассматривает как «один из наиболее центральных, напряженных и продуцирующих изменения аспектов... группового опыта» (Rogers, 1972, p.198), является, на наш взгляд, завершающим этапом (и конечной целью) всего группового процесса. С нашей точки зрения, именно основная встреча составляет ключевое содержание того нового опыта, который, став неотъемлемой составляющей внутренней жизни человека, рано (иногда еще в ходе групповых занятий) или поздно (иногда спустя несколько месяцев или даже лет после их завершения) приводит к изменениям в поведении, установках и жизненном стиле людей.

В качестве иллюстраций подобных изменений можно привести свидетельства членов реальных групп, на которые ссылается К.Роджерс: «Я стал более открытым, непосредственным. Я выражаю себя более свободно. Я стал более симпатизирующим и терпимым к людям. Я увереннее в себе... Мои отношения в семье, с друзьями и сотрудниками честнее, и я более открыто выражаю свои симпатии, антипатии и истинные чувства. Я с большой готовностью допускаю свое незнание. Я стал более жизнерадостным. Мне больше хочется помогать другим» (Rogers, 1972, p.200). К.Роджерс (см. Rogers, 1970, 1983) приводит также результаты ряда конкретных психологических (и том числе и психодиагностических) исследований, в которых было показано, что опыт участия в группах встреч помогает исследовать чувства, усиливает сензитивность к оттенкам и нюансам межличностных отношений, повышает самооценку, увеличивает самопринятие (см. также: Рудестам, 1990, с.125-131). Делая акцент на позитивных изменениях, происходящих

с членами группы встреч, следует все же подчеркнуть, что данная разновидность психологической практики не является совокупностью манипулятивных воздействий руководителя группы на ее членов. Поэтому она не гарантирует обязательного возникновения указанных выше изменений у всех членов группы встреч. Отмечая данное обстоятельство, К.Рудестам пишет: «Хотя группы встреч могут дать опыт настоящего общения и искренних переживаний, те умения, которыми овладевают участники в этих группах, могут использоваться как с манипулятивными, так и с гуманистическими целями. Несмотря на то, что участие в группах встреч помогает членам этих групп стать аутентичными, более открытыми опыту, некоторые участники учатся «продуцировать» чувства и играть фальшивые роли» (Рудестам, 1990, с.130).

Психологический смысл «группы встреч» мы видим прежде всего в прохождении ее участником основных этапов группового процесса (от знакомства участников до основной встречи), в приобретении им соответствующего нового коммуникативного опыта и освоении опыта транс-персональных отношений и переживаний, что, на наш взгляд, способствует реальной гуманизации внутренней психологической структуры человека.

**Резюме:** Анализ шести основных этапов группового процесса проводится с двух различных позиций или точек зрения – с позиции фасилитатора и с позиции участников группы. Детально описываются типичные проблемы и переживания, возникающие на каждом из этапов группового процесса, а также психологические средства, способствующие их решению и полноценному проживанию. Выявляется основная тенденция в развитии группового взаимодействия – переход от интерперсональных к транс-персональным коммуникациям.

**Summary:** Six main stages of group process are analysed from two different positions or points of view – from the facilitator's position and from the position of the group members. The typical problems and feelings arising at each stage of group process as well as psychological means which promote their solving and complete experiencing are described in details. The main tendency of group interaction development – the transition from interpersonal to trans-personal communications – is revealed.

## ЛИТЕРАТУРА

- Байярд Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. – М.: Просвещение, 1991.
- Боуэн М. Духовность и личностно-центрированный подход // Вопросы психологии, 1992, № 3-4. – С.24-33.
- Гаврилова Т.П., Снегирева Т.В. К итогам работы в группах К.Роджерса и Р.Сэнфорд. Сообщение I. Принципы гуманистического общения и опыт освоения их в групповом взаимодействии // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии, 1989, № 2 – С.4-8.

- Гроф С. *За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии.* – М., 1992.
- Немиринский О.В. *Терапевтическая роль групповой динамики // Московский психотерапевтический журнал, 1993, № 3. – С.5-24.*
- Орлов А.Б. *Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека // Вопросы психологии, 1995, № 2 (в печати).*
- Орлов А.Б., Хазанова М.А. *Феномены эмпатии и конгруэнтности // Вопросы психологии, 1993, № 4. – С.68-73.*
- Петровская Л.А. *Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга.* – М., 1982.
- Рудестам К. *Групповая психотерапия.* – М.: Прогресс, 1990.
- Шутс В. *Глубокая простота.* – СПб.: Роза Мира, 1993.
- Яценко Т.С. *Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися.* – Киев: Освіта, 1993.
- Gordon Th. *Teacher Effectiveness Training.* – N.Y.; Peter H.Wyden, 1975.
- Rogers C. *Interpersonal Relationship USA 2000. // Journal of Applied Behavioral Science, 1968, v.4.*
- Rogers C. *Carl Rogers on Encounter Groups.* – N.Y.: Harper and Row, 1970.
- Rogers C. *The Process of the Basic Encounter Group // Cathcart R. a.o. (Eds.) Small Group Communication.* – N.Y., 1972.
- Rogers C. *Freedom to Learn for the 80's.* – Columbus-Toronto-London-Sydney: Ch.Merrill, 1983.
- Rogers C. *The Rust Workshop. // Journal of Humanistic Psychology. 1986, Vol. 26, № 3, p.23-45.*
- Rogers C. *Inside the World of the Soviet Professional. // Journal of Humanistic Psychology. 1987, Vol.27, № 3, p.277-304.*
- Witther K. *The Spectrum of Consciousness.* – Wheaton-Madras-London: The Theosophical Publishing House, 1985.