**Групповой процесс в Процесс-ориентированной психологии**

Групповые процессы проводят в рамках Процессуальной Работы. Один из основных принципов, который мы используем, это – принцип «глубокой демократии». Давайте разберемся, что это значит. Демократия – это власть большинства. Это не самое лучшее социальное устройство, т.к. большинство, масса, толпа не всегда провозглашают лучший выбор. Ведь большинство по закону нормального распределения – это нечто среднее, весьма ограниченное. Порой побеждает самый громкий голос, самый эмоциональный, напористый, наглый.

Глубокая демократия предполагает, что все возможные голоса должны быть услышаны. Даже самый тихий голос. Бывает, именно в нем звучит мудрость, которую заглушает громкий звук. В группе мы помогаем озвучить свою позицию каждому, слушаем и слышим каждого, даем одинаковое внимание всем составляющим целого. Именно такое устройство является наиболее гуманным, мудрым, ведущим к целостности.

Еще один очень важный принцип и навык – осознанность, способность смотреть на себя со стороны, метапозиция.

Т.к. речь идет о групповых процессах, предполагается, что некий процесс разворачивается в группе. Процесс подразумевает нечто живое, изменяющееся во времени, динамичное. Т.е. это то, что имеет условное начало, движение в развитии и завершение.

В группе мы выбираем актуальную для многих тему  обсуждения и проживания. Каждый участник высказывает свою точку зрения относительно этой темы. В процессуальной терапии мы говорим, что выразитель определенной позиции выражает РОЛЬ в групповом процессе. Это не значит, что участник играет роль. Это способ обозначения, в какой точке находится каждый участник группы в каждый момент времени.  В зависимости от того, насколько полно я выражаю себя, моя точка зрения может расширяться, углубляться. Часто я обнаруживаю нюансы, которые прежде не были замечены, а теперь я понимаю, что моя точка зрения тоже динамична. Она развивается. Порой, если я выражаю ее сполна, я вдруг замечаю близость к точке зрения оппонента. Если не близость, то интерес и любопытство – а каково это, быть на другом полюсе? Я могу эмпатически прожить разные стороны выбранной темы – прожить различные, часто полярные роли.  В групповом процессе важна осознанность, способность замечать малейшие изменения в собственной позиции, направление, куда устремлен вектор новой позиции – роли. Осозанность помогает не застывать, а быть текучими, плыть в процессе, выражая изменения. Так в группе происходит развитие позиций, устремленность к противоположным точкам зрения, все больше голосов начинает звучать в пространстве. Благодаря осознанности мы замечаем так называемые «роли – призраки» - нечто, подспудно  влияющее на процесс, но осознанно не присутствующее в нем. Тогда мы выводим из тени «призраков» и даем им голос.

Часто за час - полтора группа проходит типичные фазы взросления: от детской неуверенности, неопределенности, жесткости суждений, через подростковый необоснованный оптимизм к зрелому решению.

В групповом процессе у нас появляется возможность увидеть огромное разнообразие точек зрения относительно определенной темы, прожить эти точки зрения, развить видение темы как внутри себя, так и в группе. Дело в том, что, как правило, выразитель каждого голоса в группе, незримо присутствует внутри нашей личности. Ведь личность – это многочастная структура, полифония, многоголосье. Мы приходим к лучшему пониманию темы, других людей и самих себя.

**Пример групповой работы**

В качестве примера хочу привести работу в группе, произошедшую некоторое время назад. С тех пор уже прошло несколько лет, но она была очень яркой и оставила неизгладимое впечатление. Встреча была назначена заранее, и так уж случилось, что именно в этот день произошла трагедия с нашими согражданами, летевшими из Шарм-Эль-Шейха. Событие никого не оставило равнодушным. Собственно, когда я начала собирать темы, которые важны для собравшихся, «кто про что живет», мы стали разговаривать об этой трагедии, о том, что жизнь может оборваться в любую минуту и так хочется Жить, жить наполненно, «вкусно», выражая себя в мир и чувствуя связь с миром, позволяя себе без страха находиться в потоке чувств и переживаний.

Темы участников были очень близкими содержательно, глубокими и волнующими. Основная тема встречи, которую мы выбрали звучала так:

**«Я хочу жить «вкусно», но это страшно»**

Работа получилась очень глубокая. Участницы (в групповом процессе участвовали только девушки) говорили о важности верности себе, своим чувствам и побуждениям, о своей правде, о страхах. Проявились страхи делать выбор, - ведь иногда легче плыть по течению и переложить ответственность на кого-то другого, о страхе сделать шаг в неизвестное или оставить все как есть – страшно и первое, и второе, о страхе оценки, внешней критики.

Роли менялись по мере проживания группового процесса. Сначала центральными ролями были полярности: те, кто рискует следовать за собой и те, кто страшится. Страх тоже был выведен в поле из роли- призрака.

Позже, когда в поле проявилась роль того, кто оценивает, произошла поляризация на Оценщиков и тех, кто боится. У Оценщиков очень много власти. В этой роли можно ничего не делать самому, чувство значимости получаешь просто вынося вердикт: «Это мне не нравится!», вгоняя в ступор тех, кто хочет и может что-то сделать. В роли было очень значимое осознание того, что своими страхами мы сами наделяем Оценщика властью и силой и, тем самым, несем за это ответственность.

Иногда атмосфера накалялась, иногда становилась спокойнее. В какой-то момент в поле появилась роль Защитника от оценок. Но это были незрелые психологические защиты, выстраивавшие стены между человеком и оппонентом. Они не давали взрослой свободы творить и жить наполненно. Мы двигались в процессе, перетекая из роли в роль, стараясь выражать ее сполна, ища правильный способ выражения того, что чувствуешь именно сейчас.

Процесс очень естественно пришел к завершению, когда прозвучал голос, говорящий о том, что Смерть может прийти в любую минуту, и что тогда? Что я оставлю после себя? Не пожалею ли я о том, как жила? Здесь была зрелая готовность встретиться с оценкой, с критикой, отвечать за слово, действие, проявление себя в мире. И тогда даже Оценщик стал слабым, поле успокоилось. Процесс был завершен. Его завершение было очень красивым. Эту роль озвучивала участница, которая и внесла тему в группу. Она начинала процесс, она его и завершила. Но если в начале проявились сомнения, неуверенность, страхи, то закончился он на уверенной ноте. Круг замкнулся, гештальт завершился.

После этой групповой работы было обсуждение того, как мы прожили эти два часа вместе. Участники делились важными осознаниями, например, что раньше не хотелось признавать факт того, что перекладываешь ответственность на других и отказываешься от собственного выбора, а пожив в этой роли и освоив ее, участница увидела в ней себя и приняла эту сторону. Мы увидели динамику процесса, как мы вместе постепенно взрослели.

Тема встречи оказалась экзистенциальной и очень глубокой. Мы признали, что прожили вместе «вкусно и наполненно», честно выражая себя.

И мы, конечно, помним, что внешние роли, проявившиеся в поле, живут и внутри почти каждого из нас!

**Автор статьи**

[Елена Антонова](http://mipopp.com/index.php/profffi/53-antonova-elena-vladimirovna)**-** Ведущий тренер супервизор МИПОПП, психолог, магистр клинической психологии, дипломированный процесс-ориентированный терапевт (IAPOP), член IAPOP, действительный член ППЛ. Сертифицированный гештальт – терапевт, интегрально-соматический терапевт («Работа со стрессом и с травмой» Los-Angeles – Moscow).