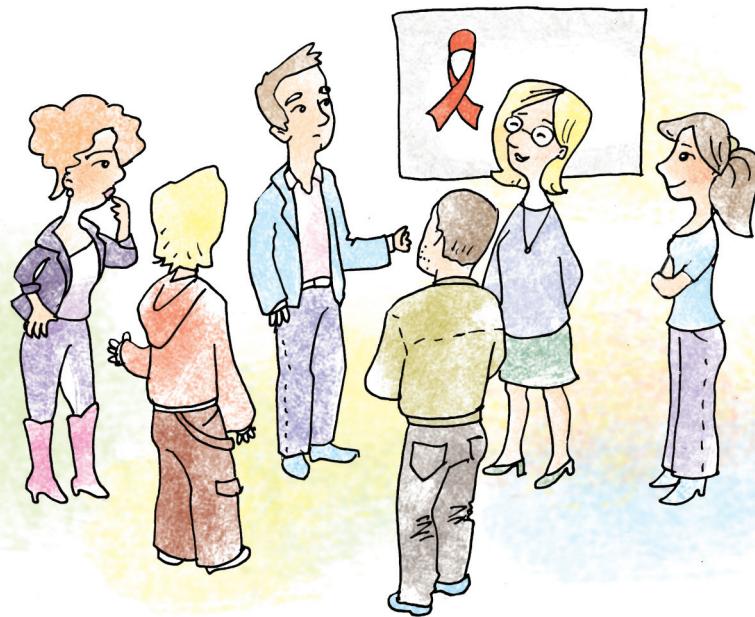


Группы само- и взаимопомощи для людей, уязвимых к ВИЧ



УДК 159.9.072.4

ББК 88

Г90

Группы само- и взаимопомощи для людей, уязвимых к ВИЧ. — К.: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2013. — 68 с.

Г90 **Автор:** Наталия Тюленева

Рецензенты:

Елена Герман

Ольга Гвоздецкая

Ольга Долечек

Оксана Брижоватая

Игорь Огданский

Редактор: Мирослава Андрушченко

Тираж: 1000 экз.

Распространяется бесплатно.

Верстка: Лариса Конончук

Литредакция и корректура: Елена Кожушко, Валентина Божок

Публикация подготовлена и опубликована в рамках программы «Построение устойчивой системы предоставления комплексных услуг по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке для групп риска и ЛЖВ в Украине», при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией.

Точки зрения, изложенные в данной публикации, принадлежат исключительно авторам и могут не совпадать с мнением Глобального фонда для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией. Глобальный фонд для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией не принимал участия в согласовании и утверждении как непосредственно материала, так и возможных выводов, вытекающих из него.

The views described herein are the views of this institution, and do not represent the views or opinions of The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis & Malaria, nor is there any approval or authorization of this material, express or implied, by The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis & Malaria.

ISBN 978-617-502-046-3

© МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2013

Настоящее пособие разработано для тех, кто чувствует в себе силы, желание и возможность стать организатором группы само- и взаимопомощи, а также заинтересован в том, чтобы научиться работать с такими группами.

Издание содержит информацию о том, что такое группа само- и взаимопомощи, групповая динамика, как организовать и провести группу и т.д. Для начинающих разработан раздел с ориентировочным планом ведения группы.

Если Вы желаете создать группу само- и взаимопомощи — это пособие для Вас!

От автора

Выражаю глубокую благодарность всем, кто стоял у истоков движения Всеукраинской Сети людей, живущих с ВИЧ. Спасибо, друзья, за возможность принять участие в открытой группе взаимопомощи. Это был необычный и важный опыт, позволивший прочувствовать и понять такую форму взаимодействия.

Материалы пособия наработаны благодаря моим коллегам из МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» Людмиле Шурпач, Ирине Борушек, Елене Семеновой, которые занимались внедрением программ становления и развития движения самопомощи в начале 2000-х.

Спасибо Анне Довбах и группе экспертов, оказавших мне огромную помощь в процессе создания, редактирования и подготовки к печати этого издания, дополнили его своими знаниями и предложениями.

Благодарю Алексея Оснача за поддержку, открытость и понимание в ходе проведения тренингов по созданию групп взаимопомощи, за искреннюю веру в то, что самопомощь — ценный подарок, который делает и нашу жизнь, и нас самих лучше.

Признательна Максиму Демченко за предоставленную информацию о работе групп взаимопомощи анонимных метадонщиков.

Искреннее спасибо всем, кто поддерживает идею взаимопомощи.

Наталия Тюленева

Оглавление

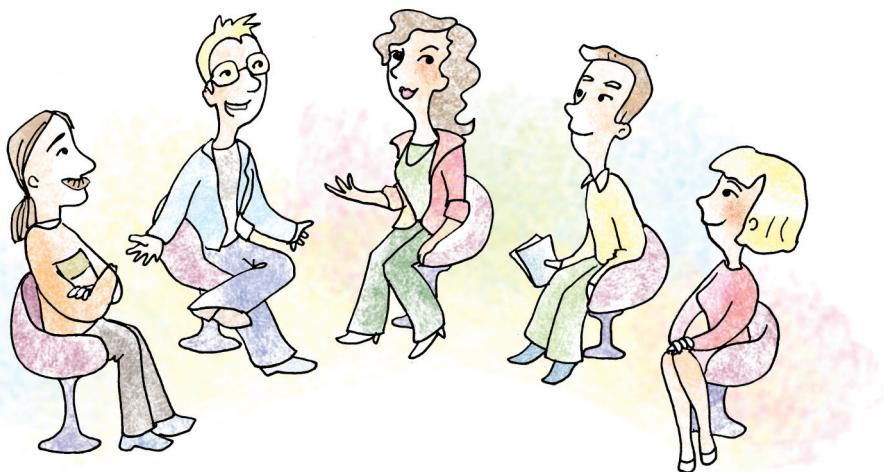
I. СПЕЦИФИКА ГРУППОВЫХ ФОРМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ	5
1. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГРУПП	6
1.1. Группа поддержки	6
1.2. Группа само- и взаимопомощи	8
1.3. Психотерапевтическая группа	11
2. ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУППОВЫХ ФОРМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ	14
3. ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГРУППЫ САМО- И ВЗАИМОПОМОЩИ	16
4. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРУППЫ САМО- И ВЗАИМОПОМОЩИ	17
5. ПРАВИЛА, МЕТОДЫ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРУППЫ САМО- И ВЗАИМОПОМОЩИ	19
II. ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППЫ САМО- И ВЗАИМОПОМОЩИ	24
1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ	25
2. ФАСИЛИТАТОР ГРУППЫ САМО- И ВЗАИМОПОМОЩИ	28
2.1. Кто такой фасилитатор?	28
2.2. Личностные особенности фасилитатора группы	29
2.3. Умения и навыки фасилитатора группы	30
2.4. Знания, необходимые фасилитатору, для регулирования сложных ситуаций	32
III. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ГРУПП	34
1. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ГРУППЫ	35
2. ОРИЕНТИРОВЧНЫЕ СЦЕНАРИИ ВЕДЕНИЯ ГРУПП ВЗАИМОПОМОЩИ	37
2.1. Сценарий проведения группы взаимопомощи ЛЖВ	37
2.2. Сценарий проведения группы взаимопомощи МСМ	39
2.3. Сценарий проведения группы анонимных наркоманов	41
2.4. Сценарий проведения группы наркозависимых, которые находятся в программе ЗПТ ..	45
2.5. Сценарий проведения группы ЖСБ	48
IV. ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ГРУППЫ	52
1. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ ГРУППЫ (МОДЕЛЬ БРЮСА ТАКМЭНА)	53
2. ТРУДНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СУЩЕСТВОВАНИЯ ГРУППЫ	55
 ПРИЛОЖЕНИЯ	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ГРУПП САМОПОМОЩИ, РАБОТАЮЩИХ ПО ПРОГРАММЕ «12 ШАГОВ»	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ЕЖЕДНЕВНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ	64
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	66
ИСТОЧНИКИ	68

«Только ты один можешь справиться с этим,
но ты не справишься с этим в одиночестве!»

М. Л. Меллер

I.

Специфика групповых форм психологической работы



1. Отличительные особенности групп

У многих сотрудников ВИЧ-сервисных организаций зачастую возникает путаница в понятиях, что такое группа поддержки, группа само/взаимопомощи и психотерапевтическая группа. На первый взгляд кажется, что это одно и то же. Тем не менее, это не так. Поэтому, начиная говорить о принципах работы таких групп, следует детально ознакомиться с подобной формой профилактической работы. Данный раздел посвящен детальному описанию и анализу групп, их сходствам и различиям, преимуществам и ограничениям.

Так как данное пособие будет более глубоко описывать особенности создания и развития групп само/взаимопомощи, хотелось бы пояснить использование нами следующей терминологии. Для описания групп само/взаимопомощи используются такие термины, как «самостоятельная групповая работа», «группа самозащиты», «социальные сети поддержки», «способность самостоятельно контролировать свою жизнь», «добровольная сеть», «группа единомышленников», «группа взаимопомощи».

Ф.Р. Сильверман [7] отмечает, что взаимная помощь становится реальностью, когда люди, перед которыми стоят общие проблемы или задачи, объединяются для взаимной поддержки и конструктивных действий в их решении. Подобная помощь обычно базируется на собственном опыте членов таких коллективов в решении конкретных проблем. Эти группы называются группами самопомощи. Но термин «группы взаимопомощи» представляется более полным, поскольку подобная помощь является обобщенной, а не односторонней. Самопомощь может быть первым шагом, когда человек сталкивается с какими-либо проблемами и пытается их решить. Но вместе с тем она — существо социальное. Ее изолированность можно рассматривать лишь в физиологическом смысле. В поисках же смысла жизни, выхода из трудной жизненной ситуации, удовлетворения своих желаний он активно вступает во взаимодействие с другими людьми, социальными группами, становясь их членом или организуя их. Помогая другому, оказавшемуся в подобной ситуации, с пониманием выслушивая его, выказывая внимание, человек испытывает бескорыстное и облагораживающее чувство великодушия, щедрости. Его самоуважение растет, что дает существенный терапевтический эффект.

Мы предлагаем использовать оба понятия — самопомощь и взаимопомощь — как равнозначные и подразумевающие под собой объединение усилий людей, перед которыми стоят схожие задачи, для оказания помощи друг другу.

1.1. Группа поддержки



Группы поддержки — это регулярно собирающиеся группы людей, объединенные общей проблемой или ситуацией. Они служат для обмена опытом, информацией и оказания помощи. Особенность такого вида групповой работы заключается в том, что ответственность за организацию и проведение встреч возложена на специалиста, а не участников группы.

Если учитывать, что работа группы строится по принципу «сверху-вниз», то понятно, что она организуется

и целиком поддерживается какой-либо организацией. Ее ведущий (обычно один и тот же человек) — это оплачиваемый сотрудник организации: психолог либо социальный работник, который может как «находиться в проблеме», так и не иметь подобного опыта. Именно он (один или вместе с другими сотрудниками) занимается созданием и развитием группы. И, хотя участники могут вовлекаться в принятие решений (при оценке потребностей или принятии определенных правил), лидерами они не являются. Группы поддержки обычно не имеют членства или ограничений по количеству. Правила либо полностью определяются специалистами, либо решение о них принимается совместно с участниками группы.

Группы поддержки особенно эффективны для людей, находящихся в кризисной ситуации. На группе они могут научиться говорить о проблеме, обсудить свои чувства и переживания, и, в итоге, принять факт наличия у себя заболевания/сложной жизненной ситуации, найти ресурсы для поддержки и решения проблем.

Преимущества группы поддержки состоят в следующем:

- группа дает участникам возможность увидеть себя и свои проблемы с различных точек зрения;
- она позволяет получить уникальные социальные навыки (например, научиться открыто говорить о своей проблеме);
- общение внутри группы дает возможность почувствовать единство с людьми, оказавшимися в схожей ситуации, чего нельзя добиться индивидуальными методами работы.

Тем не менее, группы поддержки не являются единственной формой работы с людьми, которые нуждаются в помощи. Такая деятельность должна сочетаться с другими методами. Это связано со следующими факторами:

- в группе люди могут чувствовать сплоченность и поддержку, но недостаток информации и навыков может привести к тому, что группа будет только закреплять неэффективные или ложные представления о жизни с заболеванием, проблемой;
- понимание, открытость и поддержка участников группы могут создать у человека представление о «хорошой жизни» только в пределах группы, что может привести к своеобразной зависимости — он начинает жить «от группы к группе»;
- некоторые люди никогда не смогут получить пользу от группы просто в силу своих личных особенностей.

Группы поддержки эффективны в ситуации, когда еще нет ресурсов для создания групп само/взаимопомощи. Они могут быть успешно трансформированы в группы взаимопомощи при условии, что появились люди, адаптировавшиеся к новой ситуации и конструктивно изменившие свое поведение. Залогом успешности подобного изменения являются активность и мотивация участников группы к конструктивному изменению, а также поддержка со стороны специалистов, понимающих, что появились активисты, которые уже готовы организовать и вести группу само- и взаимопомощи. В этот период специалисту уместно предоставить участникам группы полную информацию о такой форме работы, консультации по вопросам привлечения новых участников, помочь в овладении навыками фасилитации.

Группы поддержки и группы взаимопомощи одинаково ценные. Руководителям ВИЧ-сервисных организаций необходимо поощрять развитие как групп поддержки, так и групп самопомощи. Существование в организации разнообразных групп — показатель ее зрелости.

Краткая характеристика группы поддержки

Ведущий и его роль	Характеристика участников, количество	Время проведения, продолжительность работы группы	Место проведения	Особенности участия
Ведущий – профессионал (социальный работник, врач, психолог и др.), лидер, организатор группы Может не быть причастным к проблематике участников группы Задает структуру процесса, сохраняет формат и границы	Люди, объединенные общей проблемой, ситуацией Количество — неограниченное	В среднем 1,5–2 часа Продолжительность работы группы не оговаривается, может работать неограниченно долго	Уютное место со стульями	Чаще всего эти группы закрыты для людей, не причастных к проблеме (родственники, друзья и пр.), но открыты для новых участников с такой проблемой Участие в группе бесплатное

1.2. Группа само- и взаимопомощи



Группа само- и взаимопомощи — это коллектив людей, объединенных общей жизненной проблемой или ситуацией. Таковой может быть хроническое заболевание или зависимость, пережитая участниками личная драма, а может, ситуация неприятия обществом и потребность отстаивать свои права. В группы взаимопомощи могут объединяться непосредственно люди, затронутые серьезной проблемой, либо их близкие — родные и друзья.

Группы взаимопомощи активно работают во всем мире. Они многообразны по своим задачам и формам деятельности. Из разнообразных типологий, в этом пособии мы представим типологию, разработанную Леоном Леви [13], которая, на наш взгляд, больше всего подходит для характеристики групп взаимопомощи.

Группы взаимопомощи могут быть следующих типов:

Группы I типа занимаются преимущественно контролем или коррекцией поведения. И объединяют в себе людей с общими **проблемами, заболеваниями**.

Примеры групп, существующих в ВИЧ-сервисе: анонимные наркоманы, анонимные родители, группы для ЛЖВ, группы для людей с гепатитами и пр.

Группы II типа объединяют людей, находящихся в **общих стрессовых ситуациях**, в соответствии с которыми их можно разделить на подтипы.

Эти группы могут фокусироваться на таких кризисных ситуациях, как изнасилование, убийство кем-либо ребенка и выживание после суицидной попытки.

Примеры групп, существующих в ВИЧ-сервисе: группы для РКС, группы женщин-ПИН, переживших насилие.

Группы III типа занимаются так называемыми **переходными периодами жизни**, или переходом к нормальному состоянию. Такие группы стремятся скорее к совладанию с кризисными ситуациями, чем к изменению статуса своих членов.

В их работе участвуют люди, испытывающие дискриминацию в связи с их полом, расовой или классовой принадлежностью и сексуальной ориентацией.

Примеры групп, существующих в ВИЧ-сервисе: группы для МСМ, группы для родителей МСМ и пр.

Группы IV типа не имеют какой-либо определенной общей проблемы, они стремятся к общей самоактуализации и повышению личной эффективности.

Краткая характеристика группы само- и взаимопомощи

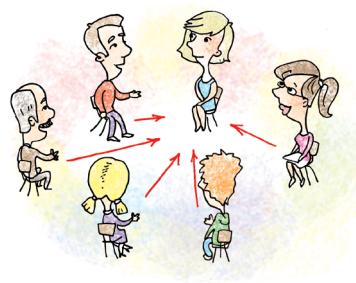
Ведущий и его роль	Характеристика участников, количество	Время проведения, продолжительность работы группы	Место проведения	Особенности участия
Ведущий — человек, занимающийся организацией и ведением групповых форм работы, который сам находится в проблеме. Может не иметь профессиональной подготовки Данная позиция выборная. В развитых, зрелых группах эту роль могут выполнять несколько человек Задает структуру процесса, сохраняет формат и границы Не является лидером группы Высказывается в равной мере с остальными участниками	Люди, объединенные общей проблемой, ситуацией До 20–25 участников	1,5–2 часа Продолжительность работы группы не оговаривается, может работать неограниченно долго	Комфортное место проведения в любом учреждении (офис организации, общественный центр, конференц-зал в ЛПУ) Комната со стульями, которые можно поставить по кругу	Группа закрыта для людей, не причастных к проблеме (родственники, друзья и пр.), но открыта для новых участников, находящихся в проблеме. Также, возможно приглашение специалистов на отдельные открытые встречи Участие в группе бесплатное

Взаимодействие участников группы

Коммуникация в группе построена таким образом, что фасилитатор и участники не дают советов, перечень вопросов друг к другу также ограничен. Все высказываются в форме монолога. Роль фасилитатора заключается в том, чтобы смотреть за соблюдением правил группы и проявлять активность в предложении тем для обсуждения.



Взаимодействие может меняться в том случае, когда один из участников запрашивает обратную связь.



Группы взаимопомощи имеют очень много общего с группами поддержки (например, схожесть преимуществ и ограничений), но у них есть и существенные отличия.

Главное отличие состоит в том, что группа взаимопомощи основана на активном участии людей, живущих в проблеме. Это дает им возможность активизировать собственные ресурсы, развивать способности, решать проблемы и контролировать собственную жизнь.

Основные характеристики групп взаимопомощи:

- у каждого из участников есть общие проблемы или ситуации (например, наличие ВИЧ);
- люди, не относящиеся к данной категории, могут присутствовать на открытых собраниях или информационных встречах со специалистом только с особого разрешения группы;
- цели и задачи группы определяются потребностями реальных участников и продиктованы их повседневными проблемами, взаимопомощь строится на желании людей активно решать эти проблемы, работа группы рассчитана исключительно на внутренние ресурсы самих участников;
- все решения относительно группы принимаются собранием либо активом группы;
- активисты и лидеры (включая фасилитаторов), взявшись на себя ответственность за развитие группы, остаются равными с другими участниками, во время группового процесса они также делятся своими проблемами и соответствующим жизненным опытом;
- группу ведет фасилитатор — человек, занимающийся организацией и ведением групповых форм работы. Его задача — следить за соблюдением правил, поддерживать обмен опытом и плодотворное обсуждение на группе. Фасилитатор не «руководит группой», не ведет участников за собой, он просто облегчает естественный ход встречи группы;

**Фасилитаторы — равноправные участники группы.
Обычно эту роль могут выполнять несколько человек.**

- вся активность группы основана на обмене своими чувствами, мыслями и опытом, работа группы строится на открытости участников, при этом они сами определяют степень своей открытости;
- структура группы носит неформальный характер, развитием ее занимаются сами участники на добровольных началах;
- собрания группы регулируются особым сводом правил, которые вырабатываются самими участниками.

Специфика открытости группы само- и взаимопомощи

Группы взаимопомощи обычно открыты для новых участников, однако закрыты для людей, не находящихся в проблеме. Так, на группу ВИЧ-позитивных людей не будут допущены лица, не имеющие такой проблемы.

Большинство групп взаимопомощи периодически проводят открытые группы взаимопомощи, на которых могут присутствовать люди, не находящиеся непосредственно в проблеме, однако причастные к ней (например родственники, близкие, друзья).

1.3. Психотерапевтическая группа



Психотерапевтическая группа — это группа людей, в которой профессиональный консультант фасilitирует групповое взаимодействие, помогающее ее участникам исследовать, понимать и, может быть, изменять длительно существующие способы поведения.

Данная группа — это не аналог групп поддержки или взаимопомощи, а совсем иной вид помощи. Психотерапевт — ведущий группы — должен иметь специализацию в области групповой психотерапии. Кроме того,

необходимо помнить, что наличие профессиональной подготовки в области психотерапии не может заменить знаний в области ВИЧ/СПИД.

Чтобы деятельность психотерапевтической группы была результативной, нужно быть к ней готовым и иметь представление об особенностях терапевтического группового процесса.

Участие в психотерапевтической группе дает возможность сформировать новые представления о себе, окружающих, о своем месте в обществе. Кроме того, углубляются навыки общения и, таким образом, происходит личностный рост в целом. Получение информации, опыт жизни с заболеванием/проблемой, решение повседневных проблем не могут стать целями группы. Хотя она и может быть «поддерживающей», помочь других участников и обмен опытом не являются целями, а лишь составляющими такого коллектива.

Именно цели психотерапевтических групп определяют ряд особенностей, которые обеспечивают их эффективность:

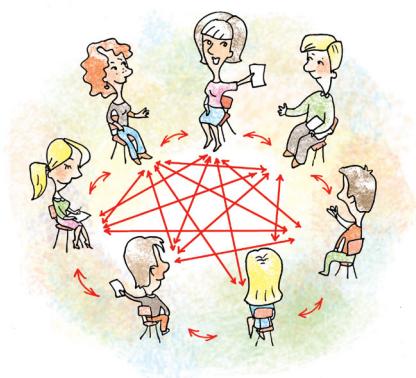
- В отличие от групп поддержки и взаимопомощи **ведущим такой группы может быть только специалист в области психического здоровья** (психолог, психиатр, психотерапевт, социальный работник с психотерапевтической подготовкой). Его причастность к проблематике участников при этом не важна. Он также должен пройти специальное обучение именно по групповой психотерапии. Разумеется, в психотерапевтической группе, связанной с ВИЧ, ведущий должен свободно ориентироваться в медицинских, социальных и психологических вопросах, касающихся ВИЧ/СПИД, и быть максимально свободным от стигмы по отношению к людям с ВИЧ и другим группам (МСМ, ЖСБ, наркозависимые).
- Роль участников заключается в **активной работе в группе**. Это фактически является их главной обязанностью. В ходе работы в группе они начинают осознавать свои эмоции и менять представления о жизни. Психотерапевтическая группа ограничена в количестве ее участников. Для эффективной работы необходим предварительный отбор участников, который осуществляет ведущий. В этом случае задача психотерапевта — принять во внимание и учсть в работе индивидуальные особенности личности человека и его ситуации, определить, сможет ли группа ему помочь. Обычно после отбора состав психотерапевтической группы не меняется, то есть она является закрытой, и через какое-то время, когда достигнуты поставленные цели, естественным образом прекращает свое существование.
- Ожидания от группы и форма ее проведения могут отличаться в зависимости от конкретного психотерапевта, и они предварительно оговариваются между участниками и ведущим.

Многие специалисты считают, что психотерапевтические группы наиболее эффективны для людей, имевших опыт посещения групп поддержки и взаимопомощи и достигших определенной стадии эмпаурмента (процесс, в результате которого представители стигматизированной группы овладевают информацией, навыками и ресурсами для независимости и управления своей жизнью), когда они уже готовы перейти к решению более глубоких личностных проблем. Такие люди смогут получить от психотерапевтической группы наибольшую помощь, хотя им будет сложнее адаптироваться к новой группе в силу ее отличий от предыдущей.

Краткая характеристика психотерапевтической группы

Ведущий и его роль	Характеристика участников, количество	Время проведения, продолжительность работы группы	Место проведения	Особенности участия
Ведущий — профессионал (психолог, психиатр, психотерапевт, социальный работник с психотерапевтической подготовкой)	Люди с разнообразным жизненным опытом и различными проблемными ситуациями	2–3 часа Продолжительность работы группы оговаривается в контракте между профессионалом и участниками группы (заранее оговаривается количество групповых встреч).	2–3 часа Продолжительность работы группы оговаривается в контракте между профессионалом и участниками группы (заранее оговаривается количество групповых встреч). Комфортное место проведения в любом учреждении	Психотерапевтические группы в основном закрытые или сквозные (одни уходят, другие приходят)
Роль ведущего определяется его личностными особенностями, философией	15–17 участников	15–17 участников (заранее оговаривается количество групповых встреч)	Комната со стульями, которые можно поставить по кругу	Участие в группе чаще всего платное

Взаимодействие участников группы



Психотерапевтическую группу ведет специалист. Он владеет различным инструментарием для работы в группе. Между участниками завязываются диалоги.

Сравнительная таблица групповых форм работы

Особенности Тип группы	Цель	Структуриро- ванность рабо- ты, программа	Особенности роли ведущего	Особенности участников
Группа самопомощи	Помочь самим себе, находясь в кругу людей с аналогичными проблемами	Программа и структура группы обязательны и создаются участниками группы	Группу ведет фасилитатор — один из участников группы. Имеет причастность к проблематике группы	Люди, объединенные определенной общей проблемой
Группа поддержки	Поиск и реализация способа справиться с трудной жизненной ситуацией Разрабатывается специалистом, ведущим группу	Программа зависит от цели работы группы	Специалист, профессионал в соответствующей теме, не обязательно причастен к проблематике группы	Люди, объединенные определенной общей проблемой
Группа терапевтическая	Глубинные личностные изменения, исследование сферы бессознательного, адаптация к изменяющимся требованиям среды; составляющая программы подготовки практикующего психолога (психотерапевта)	Программы как таковой нет, есть правила, временные рамки, ориентация на внутренние процессы, динамику группы	Специалист, имеет соответствующую психологическую (психотерапевтическую) подготовку, не обязательно причастен к проблематике группы	Представители разных социальных групп, с разной проблематикой

2. Преимущества групповых форм психологической работы



Очевидно, что любой человек, находясь в группе, получает меньше внимания, чем при индивидуальной работе. Но все же существует ряд причин, обусловивших развитие и успех групповых форм работы.

Жизнь человека — явление социальное. Во время работы, в процессе общественной или личной жизни он испытывает потребность общения/контакта с другими людьми, стремление поделиться своими впечатлениями. Американский социопсихолог Дэвид Ризман окрестил целое поколение «толпой одиночек», подчеркнув тем самым, что даже в присутствии других людей человек может чувствовать себя отрезанным от них, изолированным, одиноким. Группа оказывается микрокосмом или обществом в миниатюре, отражающим в себе весь внешний мир и придающим реалистичность искусственно создаваемым отношениям. В семье, на работе или в группах, которые формируются по интересам, на людей ежедневно действуют такие факторы, как давление партнеров, а также социальное влияние. Эти факторы и проявляются в группах, что оказывает соответствующее влияние на взгляды и поведение личности. В конечном результате получаем первое преимущество — **опыт, приобретаемый в специально созданной среде**, обычно переносится на внешний мир.

Второе потенциальное преимущество группы состоит в **возможности получить обратную связь и поддержку** от других ее членов, имеющих сходные проблемы или опыт и способных благодаря этому оказать существенную помощь. Взаимодействия, происходящие в группе, дают возможность осознать ценность других людей и потребность в них. В группе отдельная личность чувствует себя принимающей других и принимаемой другими, доверяющей им и внушающей доверие, заботящейся и окруженной заботой, оказывающей помощь и получающей ее. Реакции, возникающие и проживаемые участниками в групповой ситуации, могут помочь в разрешении межличностных конфликтов вне группы. В дружественной и контролируемой обстановке можно усваивать новые навыки, экспериментировать с новыми стилями

поведения и получать опыт «проверки реалий» на специально подобранный группе партнеров. Присутствие равноправных партнеров, а не только одного ведущего, создает ощущение комфорта. У недостаточно уверенных в себе членов группы не возникает чувства, что на них оказывается давление с целью немедленного проявления себя. А когда они начинают заявлять о себе, то чувствуют себя спокойней, ощущая поддержку и зная, что такие же проблемы есть и у других.

В группе **можно быть не только участником событий, но и зрителем**, что составляет третье преимущество данной формы работы. Наблюдая со стороны за ходом групповых взаимодействий, можно отождествлять себя с активными участниками и использовать результаты этих наблюдений при оценке собственных эмоций и поступков. Множество обратных связей создает отражение личности сразу во многих ракурсах, позволяющее ей оценить собственное поведение и установки. Это может способствовать выявлению психологических проблем каждого члена группы.

Четвертое преимущество группы заключается в возможности **способствовать личностному росту**. В группе личность неизбежно ставится в положение, вынуждающее ее к самоисследованию. Часто люди знают, чего они хотят, но чтобы заявить об этом во всеуслышание, им требуется участие и поддержка. Каждая попытка самораскрытия или самоизменения члена группы поддерживается другими ее участниками, повышая тем самым самооценку личности.

3. Факторы эффективности группы само- и взаимопомощи



Общий опыт. Определенный тип общего опыта или ситуаций является основой и обоснованием существования большинства групп взаимопомощи. Эта общность имеет несколько положительных черт. Люди в таких группах находят всеобщее понимание, и потому не чувствуют себя психологически одинокими. Кроме того, общность склоняет их к снижению защиты, побуждая к самораскрытию, что сопутствует уменьшению или снятию тревоги, стыда.

Постоянная система поддержки. Члены групп взаимопомощи часто получают от других участников поддержку и одобрение. В действительности поддержка осуществляется круглосуточно, если есть возможность связаться с другими участниками группы по телефону.

Информация. Большой терапевтический эффект дает получение информации о проблематике и возможностях изменения качества жизни.

Получение обратной связи. В обстановке открытости и искренности, типичной для групп взаимопомощи, поведение участников доступно наблюдению и комментариям других членов группы.

Обучение специальным методам. В таких группах, как Анонимные Наркоманы, успешность решения проблем зависит от следования специальным методам или техническим приемам. Члены групп осваивают эти приемы и учатся постоянно применять их, что обеспечивает создание терапевтически ценной структуры.

4. Основные цели и принципы деятельности группы само- и взаимопомощи



Цель групп само/взаимопомощи

Основное внимание в группе уделяется психотерапевтическому процессу — стремление помочь участникам преодолеть кризисную ситуацию или дать им моральные силы для борьбы за свое здоровье и благополучие.

Однако каждая группа взаимопомощи ставит индивидуальные, отличные цели, которые определяются самими ее участниками и могут быть изменены в любое время. Различные группы преследуют различные цели.

Ниже приведены примеры возможных целей для уязвимых групп. При этом задачи каждой из встреч группы определяются дополнительно самими ее участниками.

Цель группы взаимопомощи для МСМ

Вариант 1: снижение уровня внутренней стигмы.

Вариант 2: принятие сексуальной ориентации, обучение способам безопасного сексуального поведения.

Цель группы взаимопомощи активных ПИН

Вариант 1: снижение рискованного поведения, освоение менее опасных способов употребления наркотиков.

Вариант 2: обучение менее рискованным способам употребления, воздержание от определенных видов наркотиков.

Цель группы взаимопомощи ПИН на ЗПТ

Вариант 1: отказ от употребления «уличных» наркотиков, восстановление социальных связей.

Вариант 2: воздержание от употребления некоторых видов «уличных» наркотиков, обучение безопасному сексуальному поведению, восстановление здоровья и социальных связей.

Цель группы взаимопомощи ПИН, желающих прекратить употребление наркотиков

Вариант 1: отказ от употребления наркотиков, приобретение навыков трезвой жизни, восстановление духовных принципов и социальных связей.

Вариант 2: у Анонимных Наркоманов есть одна главная цель — нести весть тем зависимым, которые все еще страдают.

Цель группы взаимопомощи ЛЖВ

Вариант 1: принятие себя с диагнозом ВИЧ-инфекция, формирование социально активной позиции.

Вариант 2: адаптация к диагнозу ВИЧ (группа для людей, недавно узнавших о своем ВИЧ-статусе).

Цель группы взаимопомощи РКС

Вариант 1: приобретение навыков менее опасного поведения, снижения рисков на работе, возможность снизить «тяжесть» пережитого насилия.

Вариант 2: отказ от секс-работы, восстановление здоровья и социальных связей.

Для группы важно следовать поставленным целям. Очень часто сформировавшаяся группа «скатывается» просто к хорошему способу провести свободное время. Опыт показывает, что если группа переходит в стадию «давайте хорошо проведем вечер», это приводит к ее распаду и лишает людей возможности получить поддержку.

Основная задача фасилитатора и активных участников группы — поддержать движение к поставленной цели или своевременно ее изменить.

5. Правила, методы и инструменты деятельности группы само- и взаимопомощи



Правила и методы работы предназначены для того, чтобы придать определенную структуру беседам и событиям в группе взаимопомощи. Они способствуют концентрации внимания на одной определенной теме и индивидуальных желаниях. Применение этих методов и правил весьма разнообразно и зависит от соответствующей тематики группы.

Основные общепринятые правила организации жизнедеятельности группы взаимопомощи

1. Начало и завершение заседания группы устанавливаются конкретно.

Члены группы знают, когда начинается групповая работа, и могут настроиться на изложение своих проблем. Конкретизация начала и завершения встречи имеет при этом весьма важное значение.

2. Каждый рассказывает только о своих личных проблемах, но не о чужих.

Как правило, каждый участник говорит о личном — выражает свои мысли, ощущения, переживания, надежды или ожидания. Разумеется, невозможно исключить из своего рассказа близких или друзей, играющих важную роль в жизни каждого члена группы. Однако все внимание при этом следует сосредотачивать только на собственных переживаниях и действиях.

Базовые методы групп само/взаимопомощи

1. Метод обмена опытом

Это главный метод групп само/взаимопомощи. Чаще всего он реализуется в форме группового обсуждения, когда участники делятся друг с другом переживаниями тех или иных событий, которые имели (либо имеют сейчас) для них особое значение.

2. Метод концентрации присутствия

Этот метод дает возможность заострить внимание участников на том, что с ними происходит в настоящую минуту.

Во многих группах взаимопомощи в начале их встречи задается вопрос относительно актуальных проблем и самочувствия членов («Как я чувствую себя сегодня?») с тем, чтобы, прежде всего, начать разговор на эту тему (хотя и были запланированы другие темы для обсуждения). Такой метод создает у каждого ощущение общности и понимания, а также дает возможность пережить и прочувствовать событие, происходящее в психологическом пространстве «здесь и сейчас».

3. Метод группового самопознания (рефлексии)

Этот метод развивает умения воспринимать, понимать и принимать других людей, самих себя, свою группу. Участники получают информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие.

a) Спонтанное высказывание

Каждый участник имеет возможность спонтанного и краткого (не более 2-х минут) выражения своего мнения применительно к определенной теме, ситуации или актуальному состоянию. Эти высказывания не комментируются и не обсуждаются!

Метод такого спонтанного «выброса» мысли может применяться в начале, во время или в конце заседания группы, а также в ситуациях возникновения недоразумений.

Спонтанное высказывание предназначено для того, чтобы:

- конкретизировать «расплывчатые», неопределенные ситуации, возникшие между членами группы;
- описать личную ситуацию участников;
- выразить собственные эмоции и ощущения;
- выразить свои ожидания, потребности и желания;
- назвать интересующие темы;
- найти возможность вступления в обсуждение группы.

Только когда все участники группы выразили свое мнение, производится оценка спонтанных высказываний, из чего могут быть сделаны даже определенные выводы (например, изменение тематики).

б) Обратная связь

Метод «обратная связь» дает возможность узнать, какое воздействие оказывает наше поведение на других. Положительный эффект от обратной связи заключается в том, что неадекватное поведение в совместной работе может подвергнуться корректировке или даже оказать полезное воздействие на группу.

Если человек не уверен в том, как именно действует его поведение на других членов группы, или хочет знать, что о нем думают другие, тогда можно прибегнуть к методу обратной связи.

Прибегнуть к методу обратной связи, а также получить эту связь применительно к себе — упражнение очень непростое. Ведь мы не привыкли открыто говорить о своих чувствах. Поэтому весьма полезными в данном случае могут оказаться нижеследующие рекомендации.

Практические рекомендации:

- обращайся непосредственно к человеку, акцентируя на том, что ты говоришь именно о нем;
- говори о тех ощущениях, которые были вызваны в тебе поведением этого человека;
- опиши ему свои конкретные чувства, испытанные тобой в этой ситуации, так, чтобы слушающий понял, на каком моменте в его поведении ты концентрируешь внимание.

Оценка, обвинения и умозрительные рассуждения о поведении другого человека не имеют в данном случае смысла.

Применение обратной связи к тебе:

- если этот метод применяется к тебе, не пытайся сразу же возражать, защищать себя или разъяснять суть возникшей ситуации;
- сначала спокойно выслушай своего собеседника и следи за тем, какие чувства вызывает у тебя обратная связь. Ты можешь обратиться за обратной связью и к другим членам группы. И лишь после этого сам можешь высказаться по сути дела.

Метод «обратная связь» оказывает помощь в приобретении навыков в умении критиковать и нормально воспринимать критику, а также переосмысливать свое поведение или изменять его.

Инструменты деятельности групп

Все группы взаимопомощи схожи методами, принципами и базовыми правилами, но основные отличительные особенности групп заключаются в инструментах.

Инструменты групп взаимопомощи:

- Ориентировочный сценарий ведения группы.
- Личные особенности фасilitатора группы и участников.
- Совместное чаепитие, проведение досуга.
- Индивидуальная работа участников.
- Изучение литературы по проблеме, заболеванию.

Ориентировочный сценарий ведения группы

Сценарий ведения группы — это документ, который описывает ход всей встречи и задает определенную структуру ее проведения. Он создается активом группы и, по необходимости, корректируется. Также он используется на каждой встрече и содержит обычно побудительные мотивы (общая проблема, которая затрагивает всех участников), цели, направленные на решение проблемы, принципы и условия, правила и ценности группы.

Этот инструмент обеспечивает необходимую обстановку для работы такой самоорганизующейся системы, как группа взаимопомощи.

Личные особенности фасilitатора группы и участников

Каждый участник приносит в группу свои личностные качества, ценности и жизненный опыт. Все это может стимулировать групповой процесс или препятствовать ему. Хотя участники групп и связаны общей проблемой, заболеванием или жизненной ситуацией, но очень

различны по своим индивидуальным качествам, поэтому в группе неизбежно сталкиваются разные мнения, интересы и потребности. Благодаря этим разностям люди учатся быть вместе и оказывать помощь себе и другим, получают опыт нового отношения к себе в проблеме.

Совместное чаепитие, проведение досуга

Общение участников и их дружба поощряются в группах взаимопомощи. Совместный досуг, чаепитие, поддержка друг друга по телефону или при личных встречах — все это инструменты группы взаимопомощи. Таким образом, работа группы не ограничивается только временем ее проведения.

Индивидуальная работа участников

Часто участники групп получают индивидуальные консультации у психологов, социальных работников и других профессионалов.

В Программе 12 Шагов особое место занимает программа одного дня, а в помощь выздоравливающему наркоману созданы условия для ежедневных размышлений (см. приложение 3).

Изучение литературы по проблеме, заболеванию

Чтение литературы о проблематике оказывает позитивное влияние на изменение качества жизни участников групп. Многие группы создают собственные информационные продукты (брошюры, буклеты, книги), а также имеют свою библиотеку и видеотеку.

! Группы взаимопомощи имеют схожую природу, но разные методы работы. Главные отличия состоят в целях и самом процессе их реализации, который осуществляется различными инструментами.

Основные принципы организации работы групп

1. Добровольность

Участие в группах — добровольное. Условием для участия в одной из групп взаимопомощи является наличие собственных, но сходных с другими проблем, связанных с заболеванием, инвалидностью, зависимостью или конфликтной психосоциальной ситуацией. Представительство в виде третьих лиц не допускается. Родственники лиц, нуждающихся в помощи, как правило, участвуют в собственных группах взаимопомощи. Это означает также, что каждый участник может по собственному желанию прекратить посещение группы взаимопомощи.

2. Равноправие

Все члены группы взаимопомощи наделены равными правами и коллегиально определяют стиль ее деятельности. Направление этой деятельности, открытость или закрытость ее для новых членов, тематические направления, подлежащие обсуждению, или активные действия — все эти проблемы решаются сообща в соответствии с принципами демократичности. В данном случае руководитель группы, наделенный особыми правами, отсутствует.

3. Конфиденциальность

Темы, обсуждаемые в группе взаимопомощи, не выходят за ее пределы группы и не сообщаются посторонним. Взаимное доверие является условием хорошего сотрудничества внутри коллектива. Для того чтобы иметь возможность открыто и откровенно обсуждать собственную ситуацию, члены группы должны быть уверены в том, что сказанное ими останется

внутренним секретом. Поэтому они должны принять взаимные обязательства по исключению передачи услышанного в группе посторонним лицам.

4. Забота о себе

Каждый член принимает участие в группе взаимопомощи с тем, чтобы в первую очередь помочь самому себе, а не другим. Зачастую возникают трудности, когда кто-то, исходя из своих убеждений или аналогичных переживаний и их успешного преодоления в прошлом, хочет оказать помощь другим, не думая при этом о себе. Такие «хорошие советы», которыми один из членов группы «перегружает» других, являются весьма проблематичными.

5. Ответственность

Каждый участник отвечает за себя, группу и развитие событий в ней. Решение относительно соответствия поступков, ситуаций, развития событий или бесед в группе своим собственным желаниям каждый принимает для себя сам. Тем самым каждый участник взаимопомощи со всей активностью и ответственностью вносит свой вклад в развитие событий в группе и направление ее деятельности. Каждый обязан сообщить другим членам группы свое мнение в случае обнаружения им отступления от соответствующего направления в развитии событий. В этом случае участники группы располагают общими возможностями для изменения возникшей ситуации.

Чего не могут группы взаимопомощи?

Группы взаимопомощи не могут заменить медицинского или психотерапевтического лечения, они лишь рационально дополняют или поддерживают его.

Весьма важным является непрерывное и активное участие членов группы в процессе ее деятельности. Социальный обмен отдачей и получением должен быть гармоничным. Там, где отсутствуют такие предпосылки, нормальное функционирование групп взаимопомощи невозможно.

II.

Подготовка и организация группы само- и взаимопомощи



1. Организационные вопросы



Организационные вопросы, подлежащие обсуждению в группе на начальном этапе и пересмотру на других этапах работы группы:

- Когда, с какой целью, с какой периодичностью и где будет встречаться группа в будущем?
- Будет ли составляться список группы и если да, то какую информацию он должен содержать, и для какой цели она будет использоваться (рассылка приглашений, информационный материал, совместные поездки, налаживание контактов вне групповых встреч)?
- Кто должен вести список участников группы?
- Кто возьмет на себя подготовку встреч группы (приготовление кофе, приобретение напитков и т.п.)?
- Кто будет казначеем группы взаимопомощи — сбор денег, оплата аренды помещения и т.д.?
- Если группа создается на базе НПО, то данной организации необходимо заранее оговорить условия работы группы взаимопомощи. Возможно, следует заключить соглашение, в котором указываются принятые обеими сторонами цели и задачи.
- Кто будет выполнять роль контактного лица/уполномоченного группы при решении внешних вопросов (применительно к контактному центру взаимопомощи, возможному интересу СМИ и других лиц, проявляющих интерес к группе)?
- Кто будет заниматься консультацией желающих вступить в группу? Многие нуждающиеся в помощи хотели бы получить более точную информацию до начала встречи в группе взаимопомощи (например, относительно числа членов группы, возрастной структуры и т.п.).

Возможно, что несколько недель придется уделить подготовке первой встречи. Следует определить, сколько понадобится времени на ее проведение. Здесь требуется время и на обсуждение деятельности группы, и на принятие решений о том, что предстоит сделать в первую очередь.

Важно четко договориться относительно даты проведения, времени и регулярности таких встреч.

Поиск подходящего помещения

Помещению нужно уделить особое внимание — от того, насколько комфортным будет место проведения, во многом зависит успех группы. Уютное и комфортное помещение поможет привлечь и удержать участников, сохранить ощущение единства и традиций, особой атмосферы, даже если состав группы будет меняться.

Как правило, ВИЧ-сервисные организации располагают специальными помещениями и предоставляют их в распоряжение групп взаимопомощи. Это могут быть залы ресурсных центров, помещения общественных центров, консультационных пунктов.

Оптимально пригодными для встреч групп взаимопомощи являются нейтральные помещения, находящиеся за пределами частной сферы (квартиры, личные кабинеты и пр.) отдельных членов группы. Доступ к ним должен быть возможен с помощью общественного транспорта, с минимальными финансовыми затратами и возможностью досягаемости для инвалидов, пользующихся инвалидными колясками.

Необходимо обратить внимание, что нежелательно собирать группу в помещении, которое находится недалеко от милиции или в административном здании. Данные факторы могут быть отталкивающими для новых участников.

Также необходимо обсудить некоторые детали: у кого будет храниться ключ, к которому часу нужно освободить помещение, можно ли переставлять мебель и кто в этом случае будет ставить ее на место, где можно приготовить чай или кофе. Стулья лучше расположить по кругу, чтобы все были включены в разговор. Такое расположение участников группы способствует неформальному диалогу и активному слушанию.

Поиск новых участников группы

Важным способом привлечения новичков являются позитивные рекомендации специалистов, сотрудников ВИЧ-сервисных организаций, постоянных участников группы. Однако данный метод начинает работать не сразу. Наиболее действенным способом привлечения являются объявления и информационные листовки.

Подача и размещение объявления

Можно искать заинтересованных лиц путем подачи и размещения объявлений в различных профильных организациях, печатных изданиях и в Интернете. ВИЧ-сервисные организации также издают соответствующие газеты или брошюры, в которых может размещаться описание деятельности группы взаимопомощи.

Информационная листовка



Для привлечения в группу новичков эффективным оказывается вывешивание или раздача информационных листков. Подходящими для этого могут быть места, где предположительно появляются люди с аналогичными проблемами, например, общественные центры, консультационные пункты, соседние с ними учреждения, СПИД-центры, женские консультации, а также аптеки, социальные учреждения, церковные приходы или больницы.

Информационная листовка, выполненная при необходимости в цвете и на стандартном листе в форматах А4 или А5, должна включать следующую информацию:

- Тематическое направление организуемой группы взаимопомощи (в заголовке или тексте).
- Название группы, которое должно исходить из тематического направления, например: «Группа взаимопомощи для людей, живущих с ВИЧ» или «Группа взаимопомощи больных нейродермитом». Многие группы присваивают себе особое название, например, «Позитив» — группа ВИЧ-позитивных людей, или «Радуга» — группа онкологических больных.
- Представления или ожидания от деятельности группы и вопросы, предполагаемые для обсуждения в группе.
- Целевая группа.
- Контактный телефон или адрес.

2. Фасилитатор группы само- и взаимопомощи



2.1. Кто такой фасилитатор?

Фасилитация (от англ. *facilitate* — облегчать) — процесс организации обсуждения в группе. Фасилитатор отличается от типичного руководителя или лидера. Отличие состоит в способе, которым человек, имеющий такую позицию, выполняет свою роль. Лидер (руководитель) несет ответственность за то, что и как будет сделано, следит за порядком. Фасилитатор анализирует происходящее вместе с участниками группы, следит за порядком дискуссии и (что особенно важно) способствует тому, чтобы все участники имели возможность проявить себя. Но при этом никого ни к чему не принуждает, как это мог бы сделать руководитель. Он так же, как и все, в ходе группы работает над решением собственных проблем.

Главная роль фасилитатора в том, чтобы все участники группы чувствовали, что они имеют право голоса, что их мысли важны, что к ним прислушиваются и принимают их точку зрения.

Фасилитатор стремится сохранить нейтральность, поддержать ход встречи таким образом, чтобы он был целенаправленным.

Тактика работы фасилитатора:

- Не оценивает и не предлагает собственных решений
- Концентрирует энергию группы
- Мотивирует людей к участию в процессе
- Координирует действия перед началом встреч и после их окончания
- Обеспечивает эффективные коммуникации между участниками

- Не критикует предложения участников
- Не навязывает собственное мнение

Что должно быть в центре внимания фасилитатора при работе с группой?

При работе с группой фасилитатор должен рассматривать ее работу в двух аспектах:

- содержания, или того, ЧТО происходит;
- процесса, или того, КАК все происходит.

Функционирование группы

СОДЕРЖАНИЕ	ПРОЦЕСС
Факты, истории	Ощущения, чувства
Материал	Позиции
Предложения	Межличностное общение
Точки зрения	Подход
Замыслы	Столкновения
Опыт	Раскрытие внутреннего потенциала

Содержание — те действия и задачи, на которых сконцентрировано внимание всей группы.

Процесс — то, что происходит между участниками во время совместной работы: противостояние сил, скрытые цели, лидерство, невысказанные чувства, выполнение правил группы и т.д. Процесс должен быть особым объектом внимания фасилитатора.

2.2. Личностные особенности фасилитатора группы

Деятельность самой группы, эффективность работы в ней не могут быть отделены от личных характеристик и поведения фасилитатора группы. Фасилитатор привносит в каждую группу свои личностные качества, ценности и жизненный опыт. Некоторые личностные особенности жизненно необходимы. Их наличие или отсутствие может стимулировать групповой процесс или препятствовать ему. Поэтому группу взаимопомощи ведут люди, имеющие позитивный опыт решения сложных жизненных ситуаций.

Личностные характеристики фасилитатора группы:

1. **Психологическое присутствие.** Эмоциональное присутствие означает возможность переживать радость и боль, равно как и другие чувства. Если фасилитатор группы осознает и выражает свои эмоции, он эмоционально вовлекается в работу с группой.

2. **Личная сила.** Сила не предполагает доминирования и эксплуатации. Личная сила подразумевает уверенность в себе и осознание своего влияния на других.

3. Смелость. Фасилитатору необходимо проявлять решительность в процессе взаимодействия с членами группы и не прятаться за ролью консультанта. Он демонстрирует смелость, идя на риск, и признает свои ошибки, становясь уязвимым, вступая в противостояние с группой. Когда люди отказываются от привычных и безопасных форм поведения, они нередко испытывают тревогу и испуг. Фасилитатор может на примере своего поведения показать, что можно двигаться вперед без какой-либо твердой уверенности в том, что путь будет ясным и лишенным страхов и опасений.

4. Толерантность. Фасилитатор группы терпим по отношению к различным ценностям, установкам и проявлениям личности участников. Он не оценивает их. Он уважает выражение всех чувств: одинаково толерантен к проявлению любви, нежности и неуверенности, а также — к выражению агрессии, враждебности и гнева.

5. Избирательная откровенность. Фасилитатор отдает себе отчет в собственных чувствах и ситуативно определяет, какие из них он хочет выразить в группе.

6. Вера в групповой процесс и энтузиазм. Глубокая вера фасилитатора в групповой процесс является существенной составляющей успеха группы.

2.3. Умения и навыки фасилитатора группы

Ошибочно полагать, что любой человек, обладающий определенными личностными качествами и желающий помочь другим, будет хорошим фасилитатором группы. Роль фасилитатора требует ряда особых навыков и реализации соответствующих функций.

Фасилитатору для организации процесса необходимо обладать такими навыками:

1. Инициативность. Этот навык подразумевает использование катализаторов, которые помогают сосредоточить внимание членов группы на значимой работе, знание того, как применять разнообразные техники, которые обеспечивают более глубокий уровень самоизучения.

2. Обратная связь. Умелый ведущий дает личную обратную связь, основанную на его наблюдениях и реакциях на поведение членов группы, стимулируя их тоже давать друг другу обратную связь.

3. Защита. Ведущий должен уметь предохранять членов группы от излишнего психического или физического риска, который ассоциируется с пребыванием в группе, занимая при этом равную позицию.

4. Самораскрытие. Этот навык подразумевает знание того, что, когда, как и насколько открывать.

5. Блокирование. Такой способ вмешательства фасилитатора дает возможность для прекращения непродуктивного поведения в группе. Этот навык требует как чувствительности, сопереживания, так и прямоты, способности прекратить конкретную деятельность, не нападая на личность. Каким бы ни было поведение, блокирование должно осуществляться мягко, но в то же время твердо.

Ограничения фасилитатора

Не	<ul style="list-style-type: none">• врач• психотерапевт• артист и гуру• хозяин группы• жертва• советует• лечит• учит• обвиняет• узурпирует власть
----	--



Люди, не имеющие опыта адаптации к новой жизненной ситуации и не изменившие свое поведение, не смогут выполнять роль фасилитатора.

Группу взаимопомощи для наркозависимых, нацеленных на трезвость, не может вести человек, не имеющий длительного срока трезвости. Фасилитация группы взаимопомощи ЛЖВ не будет доверена человеку, который отрицает наличие заболевания или имеет низкий уровень приверженности к антиретровирусной терапии. Женщина, имеющая опыт секс-работы и осуждающая других секс-работниц, не сможет полноценно выполнять задачи фасилитатора.

Ограничения для фасилитаторов различных групп взаимопомощи			
Группы наркозависимых	Группы ЛЖВ	Группы ЖСБ	Группы ПИН на ЗПТ
Срок трезвости не менее 1 года	Опыт жизни с ВИЧ не менее 1 года. Высокий уровень приверженности к АРТ	Опыт жизни вне секс-бизнеса не менее 1 года	Срок участия в программе ЗПТ не менее 1 года. Чистота от уличных наркотиков не менее 6 мес.

2.4. Знания, необходимые фасилитатору, для регулирования сложных ситуаций

Даже при самой доброжелательной обстановке в группе не исключено, что некоторые ее участники могут вести себя деструктивно. Как поступать в таком случае?

«Нарушители правил»

Дайте человеку возможность «быть хорошим». Начинайте первые три-четыре встречи с краткого обзора целей и правил группы. Объясните, что соблюдать все правила поначалу может быть нелегко, но со временем это войдет в привычку — или же правила общим решением можно будет изменить. Если стало очевидно, что один из участников нарушает правила группы не потому, что пока не освоился с ними, а намеренно, считая их для себя необязательными, пусть кто-то из группы спокойно и доброжелательно поговорит об этом с «нарушителем». Игнорирование правил группы демонстрирует неуважение ко всем членам группы и не должно оставаться без последствий. Если и после объяснения нарушитель не изменит свое поведение, нужно помочь ему или ей найти другой способ получения поддержки.

«Монополисты разговора»

Нередко бывает так, что один-два участника замыкают на себе все внимание группы, постоянно рассказывая о своих проблемах и переживаниях. В некоторых случаях, когда человек находится в тяжелом кризисе, такая ситуация оправдана, и группа должна поддержать этого участника, подарив ему или ей свое внимание. Но если кризисная ситуация затянулась более чем на две встречи, разумно будет вспомнить о регламенте. Если участник не укладывается в выделенное время, пусть он или она просит других членов группы поделиться частью своего времени. Когда такие просьбы время от времени повторяются, группа принимает решение, каким образом обходиться с участником, монополизирующим время.

«Тихонии»

В большинстве групп бывает один или несколько человек, которые почти никогда не высказываются. Это не значит, что они не получают пользы от группы или не участвуют в ее работе. Не стоит настойчиво принуждать их раскрыться: достаточно, чтобы в начале и в конце группы каждым участником было сказано хотя бы несколько слов. Может наступить момент, когда молчун внезапно начнет говорить о своих чувствах и проблемах. Если этого не произойдет, другие участники рано или поздно попытаются вызвать его на разговор.

Когда фасилитатор группы должен вмешаться в происходящее, а когда необходимо сдержаться и подождать, позволив группе самой сориентироваться в сложной ситуации? Решить сложные вопросы поможет один принцип: *вмешиваться только в случае кризиса или опасности*.

Кризисной может считаться ситуация, когда попраны права и достоинства кого-то из членов группы, либо грубо нарушаются групповые правила, а участники не предпринимают необходимых действий. Например, если член группы, которому поручено следить за регламентом, позволяет выходить за пределы выделенного времени, фасилитатору необходимо привлечь внимание к этому и добиться соблюдения регламента.

Если кто-то из группы настолько погружен в свои проблемы, что постоянно требует повышенного внимания и не способен воспринимать других, это будет тормозить работу всей группы, и от фасилитатора потребуется принятие мер — чаще всего это означает, что такого члена группы нужно направить к соответствующему специалисту (врачу, психологу, психиатру).

тру, наркологу, социальному работнику), прежде чем он/она смогут полноценно участвовать во встречах группы.

Как правило, участие в группе проблематично для людей, которые проявляют следующие особенности поведения:

- галлюцинации, разговор с самим собой, неумение самостоятельно заботиться о себе, глубокая погруженность в свой внутренний мир, неспособность сосредоточиться на том, что происходит вокруг;
- постоянная подавленность, непрекращающиеся слезы, мысли и разговоры о самоубийстве;
- неспособность сдерживать свой гнев и раздражение, частые агрессивные выпады против других участников группы, физическая агрессия;
- употребление алкоголя и наркотиков, мешающее участвовать в работе группы.

Имеет смысл объяснить таким людям, что в данный момент они вряд ли смогут получить пользу от группы, и предложить обратиться к соответствующему специалисту для решения своих проблем. У вас, вероятно, возникнет чувство вины от сознания, что вы не можете помочь людям, которые больше чем кто-либо нуждаются в помощи. Но не забывайте, что, с одной стороны, им нужна прежде всего профессиональная помощь, которую группа не в силах им оказать, а с другой — само существование вашей зарождающейся группы может быть поставлено под угрозу и остальные участники лишатся необходимой поддержки. Впоследствии, когда группа приобретет опыт преодоления трудных ситуаций, вы сможете принимать в нее людей, требующих повышенного внимания. Но для начала лучше не рисковать.

Само собой разумеется, что если проблема, не позволявшая человеку участвовать в группе, будет успешно преодолена, он или она смогут к вам вернуться.

Фасилитатору желательно знать не только правила, методы и инструменты, но и мифы о группах взаимопомощи, так как эти предубеждения оказывают влияние на жизнь группы.

Популярные мифы участников группы:

- в группе нужно выкладывать о себе все, даже если не хочется;
- в группе необходимо уважать друг друга, даже если другой человек тебе крайне неприятен;
- группа — это место, где людей заставляют дружить и разучивают с ними «дружественные ритуалы»;
- группа — это место, где нужно рассказывать о своих жизненных ситуациях, и фасилитатор (или кто-то из участников) ответит на вопросы, которые я задам;
- в группе все определяет фасилитатор/более опытные участники;
- ведущий и участники расскажут, как правильно жить.

Мифы фасилитаторов/ведущих групп:

- я должен заботиться об участниках и «разруливать» конфликты, чего бы мне это ни стоило;
- если вначале проговорить правила, то работа пойдет, как по маслу;
- участники должны максимально раскрываться в группе;
- групповая атмосфера должна быть максимально безопасной;
- если в группе происходит конфликт, то в этом виноват я;
- если участники уходят из группы, то в этом виноват я.

III.

Практические рекомендации по ведению групп



1. Основные этапы группы

Особенностью групп само/взаимопомощи является то, что они могут проводиться людьми, не имеющими специальной психологической подготовки, поэтому данные группы чаще всего имеют заранее подготовленную модель работы.

Независимо от специфики группа взаимопомощи состоит из четырех основных этапов:

1. Приветствие фасилитатора и участников.

В приветствии фасилитатор и участники должны назвать свое имя и причастность к группе, т.е. обозначить проблематику (ВИЧ-статус, сексуальную ориентацию, заболевание и пр.).

Чаще всего этот процесс в данных группах ритуализирован, т.е. на каждой группе даже уже знакомые участники называют свое имя и обозначают проблематику.

Пример приветствия фасилитатора:

Здравствуйте, меня зовут _____. Я ВИЧ-позитивный, живу с ВИЧ _____ лет, сегодня я ведущий группы. Эта группа взаимопомощи для ВИЧ-позитивных людей, которая проходит регулярно: по _____.

Чаще всего эти первые фразы многие фасилитаторы и участники групп пропускают, не проговаривают. Подобное представление со стороны может казаться необычным, так как в жизни мы так не представляемся.

Важность этих повторов раскрывается со временем и выглядит так: «Я признал свою проблему, жизненную ситуацию перед группой других людей», «на каждой встрече я трениируюсь говорить это другим людям, и я не отвергнут».

Если эта важная мелочь не упускается из виду, то работа по принятию проблемы, сложной ситуации, диагноза проходит должным образом.

Личная история:

В 2003 году я, выздоравливающий наркоман, недавно узнавший о своем ВИЧ-позитивном статусе, искал группу взаимопомощи для ЛЖВ в моем родном городе. Не найдя ее, я понял, что нужно ее создавать. Так я обзавелся бесплатным помещением, чайником и стал ждать таких же, как я. Первые встречи мы проводили вместе с моим другом. Начиная группу, я говорил следующий текст: «Я, Андрей, живу с ВИЧ два года», а дальше начинал зачитывать преамбулу. Мой друг возмущался и говорил: «Андрей, мы же знакомы, тогда что же мы как два дурака повторяем эти слова?» А я в тот момент верил, что именно так группа может стать именно группой самопомощи для ЛЖВ, а не просто посиделками. Наша группа б месяцев собиралась таким составом: я и мой друг. И только через полгода другие ВИЧ-позитивные люди тоже стали приходить на группу. Все это время я упорно здоровался, говорил о своем позитивном ВИЧ-статусе, зачитывал преамбулу и правила, и это сработало!

2. Зачитывание преамбулы и правил группы

Сценарий ведения группы составляется участниками группы и чаще всего имеет вступительную часть — преамбулу, в которой называется группа и ее цель, потом идет вдохнов-

ляющий, настраивающий на психологическую работу текст, а затем озвучиваются правила работы в группе.

Преамбула используется фасилитатором как опора в ведении группы. Обычно именно фасилитатор в начале каждой группы зачитывает ее.

Пропуск данной фазы под предлогом того, что все уже давно знают друг друга и понимают, для чего приходят на группу — частая ошибка. Также встречается ложное представление об эффективности написанных и вывешенных на стене правил. К сожалению, данные способы обхождения с правилами и настройкой на работу группы не эффективны.

Именно преамбула помогает участникам пережить этап настройки на самораскрытие и принятие других участников группы. Время, когда зачитывается текст, — это возможность очутиться в группе, переключиться с рутин на обсуждение непростых жизненных вопросов, а также пауза для того, чтобы присмотреться друг к другу, а новичкам — адаптироваться и оценить обстановку.

3. Завершение группы

Завершение группы может проходить различным образом. Это может быть молитва о душевном покое, как традиционно это делается на анонимных группах или просто зачитывание высказывания какого-то мудреца, либо фраза фасилитатора о завершении группы.

Этот этап так же важен, как и начало группы. Четкие временные рамки дают участникам ощущение целостности группы и процесса. Ритуализированное завершение в виде общих высказываний и объятий дает человеку возможность ощутить общность.

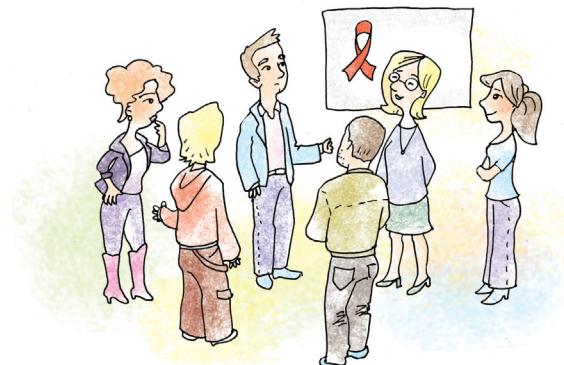
4. Свободное общение и чаепитие

Свободное общение и чаепитие — важный инструмент работы группы взаимопомощи. Этот этап выполняет несколько функций. Здесь у участников появляется время для того, чтобы переключиться с работы группы на другие жизненные вопросы, расслабиться, также появляется возможность в индивидуальном порядке поддержать друг друга дружеским советом и больше сблизиться.

5. Регулярность и периодичность встреч

Важно, чтобы день недели и время встречи были постоянными. Частые смены дня или времени проведения группы негативно влияют на групповые процессы.

2. Ориентировочные сценарии ведения групп взаимопомощи



В помощь начинающим фасилитаторам разработаны ориентировочные сценарии ведения групп взаимопомощи для различных групп, уязвимых к ВИЧ. В данных сценариях аккумулирован опыт и знания разных фасилитаторов групп взаимопомощи. Их можно использовать как базовую модель и пример для создания собственных инструментов проведения группы.

2.1. Сценарий проведения группы взаимопомощи ЛЖВ

Здравствуйте, меня зовут _____. Я ВИЧ-позитивный, живу с ВИЧ ____ лет, сегодня я ведущий группы. Эта группа взаимопомощи для ВИЧ-позитивных людей, которая проходит регулярно: по _____.

Зачитывается преамбула

Преамбула группы взаимопомощи ВИЧ-позитивных _____

(название группы)

Мы собираемся для того, чтобы поделиться своими чувствами и накопленным опытом, что дает каждому из участников уникальное чувство сопреживания и взаимной поддержки, а также возможность собрать воедино практическую информацию и способы преодоления трудностей.

Группа взаимопомощи — это не место для критики и конфликтов, с которыми каждый из нас нередко сталкивается. На встречах группы каждого участника принимают, встречают и ценят. Здесь отдают должное всем достижениям, победам, какими бы незначительными они не казались посторонним.

Группа существует и растет за счет того вклада, который вносят в ее работу отдельные участники. У них есть что дать группе и что взять у нее. Возможность быть услышанным и выслушать других — это фундамент всей многообразной поддержки, которую может дать группа ее участникам.

Напоминаем, что когда один из участников говорит, остальные не должны перебивать, комментировать, переговариваться между собой.

Желание немедленно найти решение проблемы иногда мешает слушать. Некоторые группы считают, что если у кого-то есть проблемы, они обязаны их решить. На самом деле это не так.

Приходя на эту группу, каждый может рассчитывать на то, что все сказанное им на этой группе останется в этих стенах, а унести с собой он сможет лишь то, что сам пожелает взять из опыта других ВИЧ-позитивных людей.

Ознакомимся с правилами проведения группы.

Правила группы (читает фасilitатор):

- Не обсуждать за пределами группы взаимопомощи то, что здесь услышано. Это необходимо, чтобы чувствовать себя безопасно.
- Общение на группе проходит в форме монолога. Говорят один человек, другие — слушают и не перебивают. Все вопросы — после собрания.
- Не критиковать, не осуждать, не давать советов, рассказывать только о своем опыте. Говорить от первого лица, о себе и про себя, используя исключительно местоимение «я».
- Говорить по очереди, не перебивая друг друга. Не давать «обратной связи», если предыдущий выступающий об этом не просил. Если вы хотите высказаться, пожалуйста, предварительно назовите свое имя и причину, по которой вы сегодня сюда пришли.
- Не задавать вопросов в 1-й части группы. Это можно будет сделать во 2-й части. Так как время нашей группы ограничено, просим вас не затягивать свою речь, чтобы дать возможность высказаться всем желающим.

Есть ли у нас новички? Если да, прошу назвать ваше имя. Как давно знаете о своем ВИЧ-статусе?

1-я часть (до 30 мин.)

Предлагаю участникам высказаться по кругу, назвав имя и количество лет жизни с ВИЧ, а также, в каком эмоциональном состоянии пребываете. Что вас радует или волнует сейчас относительно вашей жизни с ВИЧ.

2-я часть (1 час)

Прошу предлагать тему для обсуждения. Темой обсуждения может быть какой-либо из вопросов, упомянутых в первой части, или любой важный вопрос для участников группы.

Во время дискуссии говорящий участник может попросить других: 1) только слушать; 2) слушать и поддержать; 3) слушать и поделиться своим опытом.

Помните, что высказываться нужно от первого лица, избегать обобщений и опираться на собственный опыт. Также следует избегать категорических советов типа «Тебе не следует...» и желательно соблюдать регламент.

Завершение

Давайте встанем, возьмемся за руки и пожелаем друг другу _____

Все, что здесь было сказано и услышано, пусть останется только в группе.

Завершение группы

Чаепитие и непринужденное общение (____ мин.)

2.2. Сценарий проведения группы взаимопомощи МСМ



Здравствуйте, меня зовут _____. Я (обозначение сексуальной ориентации, возможно, проговаривание того, насколько его статус открыт в обществе). Сегодня я провожу собрание нашей группы.

Зачитывается преамбула

Мы собираемся здесь для того, чтобы научиться чувствовать себя уверенно в обществе и не испытывать одиночества.

Здесь мы обсуждаем и решаем трудности, с которыми каждый из нас может столкнуться или уже сталкивался из-за сексуальной ориентации.

Здесь мы делимся накопленным опытом, чувствами и переживаниями, бедами и победами. Услышанные здесь истории не разглашаются. Мы относимся друг к другу с уважением и пониманием.

Здесь не дают советов, не осуждают и не критiquют. Здесь не расспрашивают, не «лезут в душу». Каждый может высказаться, но никто не обязан это делать.

Мы говорим от своего имени и о своем опыте, не перебивая друг друга. Для этого мы даем знак фасилитатору, когда хотим сказать.

По традиции нашей группы первые 30 минут мы делимся событиями, чувствами и переживаниями, которые накопились со времени нашей последней встречи.

Последующее время мы посвящаем обсуждению актуальной для группы темы.

Ознакомимся с правилами проведения и группы.

Правила группы (читает фасилитатор):

- Не обсуждать за пределами группы взаимопомощи то, что здесь услышано. Это необходимо, чтобы чувствовать себя безопасно.
- Общение на группе проходит в форме монолога. Говорит один человек, другие — слушают и не перебивают. Все вопросы — после собрания.
- Не критиковать, не осуждать, не давать советов, рассказывать только о своем опыте. Говорить от первого лица, о себе и про себя, используя исключительно местоимение «я».
- Говорить по очереди, не перебивая друг друга. Не давать «обратной связи», если предыдущий выступающий об этом не просил. Если вы хотите высказаться, пожалуйста, предварительно назовите свое имя и причину, по которой вы сегодня сюда пришли.
- Не задавать вопросов в 1-й части группы. Это можно будет сделать во 2-й. Так как время нашей группы ограничено, просим вас не затягивать свою речь, чтобы дать возможность высказаться всем желающим.

1 часть (до 30 мин.)

Предлагаю участникам высказаться по кругу, назвав имя и сексуальную ориентацию. Что вас волнует или радует сейчас в отношении вас и вашей жизни.

2 часть (1 час)

Прошу предлагать тему для обсуждения. Темой обсуждения может быть какой-либо из вопросов, упомянутых в 1-й части, или любой важный вопрос для участников группы.

Во время дискуссии говорящий участник может попросить других: 1) только слушать; 2) слушать и поддержать; 3) слушать и поделиться своим опытом.

Помните, что высказываться нужно от первого лица, избегать обобщений и опираться на собственный опыт. Избегать категорических советов типа «Тебе не следует...» Соблюдать регламент.

Завершение

Все, что здесь было сказано и услышано, пусть останется только в группе.

Принимая себя, принимаю других, а другие смогут принять меня.

Чаепитие и непринужденное общение (____ мин.)

2.3. Сценарий проведения группы анонимных наркоманов



Перед началом группы:

Кто хочет сегодня быть ведущим нашего собрания? Кого вы предлагаете попросить об этом?

Здравствуйте! Меня зовут _____, я наркоман (алкоголик).

Сегодня я, с вашего согласия, буду секретарем нашего собрания! Добро пожаловать на группу (название группы), которая является частью всемирного товарищества Анонимных Наркоманов (АН)!

Преамбула

АН — это сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали главной проблемой. Мы — выздоравливающие наркоманы, которые встречаются регулярно для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. Эта программа полного отказа от всех видов наркотиков. Есть только одно условие для членства в АН — это желание прекратить употреблять. Мы предлагаем вам быть восприимчивыми и дать себе шанс. Наша программа основана на принципах, изложенных настолько просто, что мы можем следовать им в повседневной жизни, и главное — они работают.

Давайте начнем нашу встречу с минуты молчания! Подумаем о том, что нас объединяет; о тех, кто еще не знает о нас, кто ищет дорогу к нам; о тех, кого уже никогда не будет рядом с нами из-за этой страшной болезни; о тех членах АН, кого нет сегодня на собрании! Подумаем о себе и о том, зачем мы здесь!

Живя наперекор всем лишениям, мы — наркоманы, которые регулярно встречаются. Мы откликаемся на откровения и слушаем истории наших товарищей, чтобы узнать, как нам выздоравливать. Мы понимаем, что у нас наконец-то появилась надежда.

Наши собрания проходят в атмосфере сопереживания. В соответствии с принципами программы выздоровления мы стараемся не создавать стереотипы, не поучать и не осуждать друг друга.

Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как Программа выздоровления: (Зачитываются участниками по кругу). Этот список кажется слишком длинным, и мы не можем сразу принять его целиком. Но ведь и наркоманами мы стали не за один день! Так что помните: тише едешь — дальше будешь!

Двенадцать шагов анонимных наркоманов:

1. Мы признали свое бессилие перед своей болезнью; признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Мы пришли к убеждению, что только сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Мы приняли решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь Богу.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмешали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались достичь смысл наших идей до других наркоманов и применять эти принципы во всех наших делах.

У нас есть, еще «Двенадцать традиций». В их основу положен опыт первых групп. Это принципы, которые рекомендуется нам использовать, чтобы группа выжила и развивалась: (зачитываются участниками по кругу).

Двенадцать традиций анонимных наркоманов:

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АН.
2. В делах нашей группы есть один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он выражает себя в нашем групповом сознании. Наши лидеры всего лишь облеченные доверием исполнители, они не управляют.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АН, — это желание прекратить употреблять наркотики.

4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АН в целом.

5. У каждой группы есть одна главная цель — донести наши идеи до тех наркоманов, которые все еще страдают.

6. Группе АН никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АН для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.

7. Каждой группе АН следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

8. Товарищество Анонимных Наркоманов должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши советы или группы по обслуживанию могут нанимать платных сотрудников.

9. Товариществу АН никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления, однако мы можем создавать советы или группы по обслуживанию, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

10. Товарищество Анонимных Наркоманов не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности поэтому имя АН не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.

11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.

12. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Позвольте напомнить некоторые правила нашего собрания:

- Во время слушания других мы стараемся допускать только, смех, слезы и другие наиболее трудно контролируемые эмоции! Мы поддерживаем, а не критикуем друг друга! Мы принимаем друг друга такими, какие мы есть!
- Наша программа анонимная. Поэтому мы стараемся не называть имен и не ссылаться на других людей! Мы уважаем нашу анонимность и поэтому не задаем вопросов! Нам все равно, кто вы и что вы совершили! Вам здесь рады!
- Мы не оцениваем, мы не спорим, мы не судим! Мы не даем советов! Говорите о том, что беспокоит лично вас, а не о проблемах других людей!
- Обращаемся друг к другу по имени и на «ты»: перед болезнью все равны!
- Пожалуйста, не говорите о себе во втором или третьем лице! Пожалуйста, **избегайте безличных предложений и предложений со словами «ты», «мы», «они»...**, «если бы...», «я думаю, что...»!
- На собрании мы предпочитаем делиться своим личным опытом, а не своими знаниями и мыслями. Мы стараемся говорить о своих чувствах, которые испытывали, испытываем, надеемся испытывать!

- Мы стараемся не говорить слишком длинных речей о нашем наркоманском прошлом и сосредотачиваемся на своем выздоровлении.
- Мы стараемся говорить не от имени других людей и не от имени Бога, а от своего имени; не о других людях и не о Боге, а о себе; не для других людей и не для Бога, а для себя! Избегая посторонних высказываний, мы создаем безопасную атмосферу для нашей группы.
- Выступая, помните, пожалуйста, о времени, чтобы возможность высказаться имел каждый желающий.
- Прийти на собрание и покинуть его можно в любое время, желательно между выступлениями!

Наше собрание идет ОДИН час, до!

Давайте для простоты общения представимся по кругу своим действительным или вымышленным именем и напомним себе, по какой причине мы здесь собрались.. ! Давайте приветствуем друг друга! (Аплодисменты!) Пожалуйста, кто желает поделиться в начале собрания чем-то важным для него?.. (Кто хочет предложить тему нашего сегодняшнего собрания? (После обсуждения). Тема собрания: _____ .

Напоминаю, что каждый присутствующий на собрании может говорить не по предложенной теме собрания, а о том, что его сегодня беспокоит! Прошу представляться перед началом выступлений, напоминая при этом себе и остальным о причине, по которой мы здесь собирались _____ .

Завершение

Время нашего собрания подходит к концу. У кого есть непреодолимое желание что-то сказать? _____

Кто хочет предложить тему нашего следующего собрания? (После обсуждения). Тема следующего собрания: _____. Пожалуйста, у кого есть объявления, касающиеся движения АН или дел нашей группы? _____

Позвольте напомнить о нашей Седьмой традиции, в соответствии с которой мы отказываемся от помощи извне и существуем на наши анонимные, добровольные пожертвования, хотя пожертвование не является условием членства. Размер пожертвований определяет каждый из нас, сам для себя, исходя из расположения своего сердца! Собранные средства пойдут на организацию чаепития, на аренду помещения, на издание литературы в помощь новичкам, на развитие движения АН в мире. (Если Вы меньше трех раз на собрании — считайте себя нашим гостем!)

Завершение группы

В заключение я хочу добавить, что мнения, выраженные здесь, это частные мнения тех, кто говорил, а не АН в целом! Примите же то, что Вам сегодня понравилось, и оставьте остальное! Истории, услышанные Вами, были рассказаны в доверии. Сохраните их только в этих стенах и в Ваших сердцах!

Прошу желающих присоединиться ко мне в нашей заключительной молитве:

Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить. Мужество изменить то, что могу. И мудрость отличить одно от другого.

2.4. Сценарий проведения группы наркозависимых, которые находятся в программе ЗПТ



Для создания данного сценария использовались материалы, разработанные Гарри Свини, координатора крупного центра ЗПТ метадоном («Man Alive»).

В 1991 году Гарри посетил собрание Анонимных Наркоманов, чтобы поздравить пациентку, получившую «знак года трезвости». Когда эта женщина выражала благодарность за то, как ей помог Метадон, у нее забрали этот знак в связи с тем, что группа считала Метадон одним из запрещенных наркотиков.

Свини был возмущен поведением группы. Он решил создать программу 12 Шагов для пациентов, получающих ЗПТ метадоном. Так как в Украине программы ЗПТ проводятся различными препаратами, мы адаптировали сценарий ведения группы взаимопомощи под наши условия.

Здравствуйте, меня зовут _____. Я наркозависимый, в программе ЗПТ ____ лет, сегодня я ведущий группы. Эта группа взаимопомощи для наркоманов, которые отказались от уличных наркотиков и принимают лечение в программе ЗПТ, которая проходит регулярно: по _____.

Зачитывается преамбула

Мы, члены сообщества считаем, что препараты ЗПТ являются лечебными средствами для достижения выздоровления, которое может использоваться в течение длительного времени, или быть отменено, в зависимости от потребностей человека.

Мы все испытывали на себе разрушительное действие уличных наркотиков в разной степени. Мы также знаем, что существует способ вновь обрести контроль над нашей жизнью, и это реально и осуществимо. Все, кто хотел изменить свою жизнь, добивались успеха.

Один из главных законов в этом реальном мире состоит в том, что рост осуществляется постепенно, и это убеждение является основанием для тех, кто страдает от химической

зависимости, кто хочет выздороветь. Чем больше мы посещаем группу взаимопомощи, тем больше узнаем разных способов выхода из проблемы.

Наша группа опирается на следующие принципы (зачитывает фасилитатор):

1. Группа не заменяет индивидуальных встреч с врачом-наркологом.
2. Мы убеждены в том, что предписанный курс лечения врачом нам необходим на данном жизненном этапе, и мы не должны отказываться от препаратов или менять их до тех пор, пока это не будет согласовано с лечащим врачом.
3. Мы не обсуждаем лекарства, религию и способы терапии. Наша группа — это не группа для дискуссий о медицине.

Наши двенадцать обещаний (зачитывают участники группы по кругу):

1. Мы достигнем и будем поддерживать трезвость.
2. Мы узнаем новую свободу и новое счастье.
3. Мы не будем сожалеть о прошлом, но и не хотим забывать о нем.
4. Мы будем понимать слова «душевное равновесие» и познаем умиротворенность.
5. Не важно, как низко мы пали, мы увидим, насколько наш опыт может принести пользу другим.
6. Исчезнет чувство бесполезности и жалости к самому себе.
7. Мы откажемся от своих эгоистических желаний, и у нас появится интерес к проблемам наших товарищей.
8. Мы откажемся от меркантильных поступков.
9. Изменяется в целом наше отношение к жизни и взгляды на нее.
10. Исчезнет страх перед людьми и экономической нестабильностью.
11. У нас появится интуитивное знание, как справляться с проблемами, которые ранее ставили нас в тупик.
12. Мы внезапно поймем, что Сила, более могущественная, чем мы, сделает для нас то, чего мы не можем сделать для себя сами.

Есть ли у нас новички? Если да, прошу назвать ваше имя.

Несколько слов о том, как проходит наша встреча. Говорите от первого лица, о себе и про себя. Используйте исключительно местоимение «я». Делитесь только своим опытом и новым осознанием. Воздерживайтесь от разговоров о других людях, не используйте местоимений «мы», «вы», «они». Не давайте «обратной связи», если предыдущий выступающий вас об этом не просил. Если вы хотите высказаться, пожалуйста, предварительно назовите свое имя и причину, по которой вы сегодня сюда пришли.

Лимит высказывания у нас приблизительно ____ минут.

Пожалуйста, не говорите о религии и политике, не читайте проповедей, не учите, как жить, и не давайте советов.

1-я часть (до 30 мин.)

Пожалуйста, кто желает поделиться в начале собрания чем-то важным для него? (Ваши мысли, переживания в данный момент).

2-я часть (1 час)

Прошу предлагать тему для обсуждения. Темой обсуждения может быть какой-либо из вопросов, упомянутых в первой части, или любой важный вопрос для участников группы.

Во время дискуссии говорящий участник может попросить других: 1) только слушать; 2) слушать и поддерживать; 3) слушать и делиться своим опытом.

Помните, что высказываться нужно от первого лица, избегать обобщений и опираться на собственный опыт. Также следует избегать категорических советов типа «Тебе не следует...» и желательно соблюдать регламент.

Завершение

Фасilitатор говорит: «Истории, услышанные Вами, были рассказаны в доверии. Сохраните их только в этих стенах и в Ваших сердцах!»

Завершение группы

Чаепитие и непринужденное общение (____ мин.)

2.5. Сценарий проведения группы ЖСБ



А) Сценарий для ЖСБ, которые хотят отказаться от практики — «секс за деньги»

Здравствуйте, меня зовут _____. Я (обозначение принадлежности к проблеме). Сегодня я провожу собрание нашей группы.

Преамбула

Многие из нас ощущали, что мы неполноценны, недостойны, одиноки и напуганы. Мы подвергались домогательствам, сексуальной эксплуатации и насилию. Мы знали только одну возможность жить — заниматься сексом за деньги. Все это породило в нас вину, ненависть к себе, угрызения совести, пустоту и боль, так что, запутавшись в самих себе, мы все глубже замыкались в себе, бежали от реальности, от любви.

Наши особенности жизни сделали нас уязвимыми и зависимыми от такого вида заработка, как секс. Мы искали «химию», искали «волшебных» отношений, потому что это помогало нам избежать подлинных отношений. Фантазии исказили реальность. Обманываясь вновь и вновь, что следующий клиент спасет нас, на самом деле мы теряли свою жизнь.

Когда мы увидели свои недостатки, в нас зародилось желание измениться. И наедине с собой, и в общении с другими людьми мы стали чувствовать себя лучше без нашей «работы».

Правила группы (читает фасилитатор):

- В этой группе мы предпочитаем делиться своим личным опытом, а не своими знаниями и мыслями. Мы стараемся говорить о своих чувствах, которые испытывали, испытываем, надеемся испытывать в будущем.

- Пожалуйста, избегайте безличных предложений и предложений со словами: «ты», «мы», «вы», «они», «если бы...», «я думаю...»! Говорите о том, что беспокоит лично вас, а не о проблемах других людей!
- Во время слушания других мы допускаем смех, слезы и другие трудно контролируемые эмоции.
- Мы уважаем конфиденциальность каждого выступающего. Не забывайте — сказанное на этой группе сообщалось в доверии и уверенности, что это останется здесь!
- Если вы хотите высказаться, пожалуйста, предварительно назовите свое имя и причину, по которой вы сегодня сюда пришли.
- Помните о времени, чтобы возможность высказаться имел каждый.
- Пожалуйста, не говорите о религии и политике, не читайте проповедей, не учите, как жить, и не давайте советов.

1-я часть (до 30 мин.)

Пожалуйста, кто желает поделиться в начале собрания чем-то важным для него? (Ваши мысли переживания в данный момент).

2-я часть (1 час)

Прошу предлагать тему для обсуждения. Темой обсуждения может быть какой-либо из вопросов, упомянутых в первой части, или любой важный вопрос для участников группы.

Завершение

Фасilitатор говорит: «Мы беремся за руки, и вместе можем сделать то, что в одиночку нам не под силу».

Завершение группы

Чаепитие и непринужденное общение (____ мин.)

Б) Сценарий для ЖСБ, которые хотят снизить риски на работе, избавиться от насилия

Здравствуйте и добро пожаловать на встречу группы для ЖСБ.

Меня зовут _____ и я буду сегодня вести группу.

Преамбула

Наша группа — это сообщество женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим снизить риски на работе, избавиться от насилия.

Некоторые из нас искали выход в одержимости работой, сексом или в других формах разрушительного поведения, включая алкоголизм, наркоманию. В своих проблемах мы винили наших близких и жизненные обстоятельства. Эта попытка справиться с нашими проблемами, сваливая их на других, давала возможность процветать разным формам насилия в нашей жизни, не приближала нас к решению проблем.

Мы потеряли смысл жизни. Ни семья, ни друзья, ни работа, ни мы сами уже не имели для нас большого значения. Большинство из нас с трудом представляли себе, что такое дружба или близкие отношения. Мы не знали, что делать. Те из нас, кто перенес сексуальное насилие, считали себя грязными, испорченными или порочными. Мы чувствовали себя словно отделенными от остальных людей, не такими, как все. Мы устали от боли и бед. Нанесенная насилием травма оставила незаживающую рану, с которой мы не умелиправляться. В итоге рана только разрасталась, контролируя все больше и больше сфер нашей жизни. Чтобы не сойти с ума от непереносимой эмоциональной боли, рано или поздно нам пришлось «отключить» свои чувства, «заморозиться», что еще больше отделяло нас от самих себя. Многие из нас так сильно «заморозились», что разучились плакать, радоваться, сопереживать. Вообще разучились чувствовать.

На группе мы каждый раз открываем в себе новые возможности, учимся видеть свою ценность, любить и уважать себя. Нам не надо больше чувствовать себя грязными или ужасными.

Правила группы:

- В этой группе мы предпочитаем делиться своим личным опытом, а не своими знаниями и мыслями. Мы стараемся говорить о своих чувствах, которые испытывали, испытываем, надеемся испытывать в будущем.
- Пожалуйста, избегайте безличных предложений и предложений со словами: «ты», «мы», «вы», «они», «если бы...», «я думаю...»! Говорите о том, что беспокоит лично вас, а не о проблемах других людей! Принимайте и отдавайте только то, что касается вас, отбрасывая остальное.
- Во время слушания других мы допускаем смех, слезы и другие трудно контролируемые эмоции.
- Пожалуйста, воздерживайтесь от посторонних слов, которые могут выражаться в форме советов, обратной связи, прерываний и критических комментариев.
- Мы уважаем конфиденциальность каждого выступающего. Не забывайте — сказанное на этой группе сообщалось в доверии и уверенности, что это останется здесь!

- Если вы хотите высказаться, пожалуйста, предварительно назовите свое имя и причину, по которой вы сегодня сюда пришли.
- Помните о времени, чтобы возможность высказаться имел каждый.

1-я часть (до 30 мин.)

Пожалуйста, кто желает поделиться в начале собрания чем-то важным для него? (Ваши мысли переживания в данный момент).

2-я часть (1 час)

Прошу предлагать тему для обсуждения. Темой обсуждения может быть какой-либо из вопросов, упомянутых в первой части, или любой важный вопрос для участников группы.

Завершение

Истории, услышанные Вами, были рассказаны в доверии. Сохраните их только в этих стенах и в Ваших сердцах!

Завершение группы

Чаепитие и непринужденное общение (____ мин.)

IV.

Динамика развития группы



1. Основные этапы становления группы (модель Брюса Такмэна)

Этап 1. Становление

Это начальная стадия, когда люди:

- знакомятся друг с другом;
- определяют свои цели;
- формулируют основные принципы своей работы;
- начинают доверять друг другу.

Этап 2. Смятение

Это конфликтная стадия, на которой группа вырабатывает модели взаимоотношений и направление деятельности. Также это трудная фаза — в случае неудачи, группа может распасться.

Этап 3. Сплочение

На этом этапе группа становится более сплоченной. Это характеризуется:

- одобрением людей и ролей;
- групповой гармонией;
- следованием групповым целям и принципам.

Этап 4. Собственно работа

На этой зрелой стадии своего существования группа, как правило, хорошо работает. Это проявляется в:

- эффективном решении проблем;
- подвижности ролей;
- благополучном разрешении конфликтов.

Этап 5. Расспуск

Когда группа завершает свою работу, важно дать возможность ее членам признать необходимость ее расспуска. Людям должна быть предоставлена возможность:

- выразить свое отношение к расспуску группы;
- оценить успехи и неудачи;

- получить обратную связь по поводу значения группы для других людей;
- обсудить возможность возобновления работы группы в будущем;
- отметить завершение работы и попрощаться.

Американский психолог и психотерапевт Ирвин Ялом выделяет следующие стадии развития групп:

1. Знакомство, нерешительность, поиск смысла.
2. Конфликт, доминирование, сопротивление.
3. Развитие сплоченности.

Знание этой динамики хорошо помогает отслеживать, в каком месте находится группа, поскольку каждой стадии соответствуют определенные групповые феномены.

Знакомство. Задача этого этапа — помочь участникам группы лучше узнать друг друга, сориентироваться в основных ценностях друг друга и занять свое место в группе. Обычно группа игнорирует этап знакомства, превращая его в формальную процедуру. Желательно не пропускать эту фазу и делать акцент в группе в этот период на том, что чувствуют участники, когда оказываются в этой обстановке, как на них влияет узнанность, знакомство.

Узнавание глубоких различий в мировоззрении, самовыражении, ценностях, восприятии окружающего и себя самих. Обнаружение этих различий становится возможным только после того, как людям действительно удалось познакомиться, встретиться друг с другом и установить атмосферу доверия в группе. На этом этапе групповой работы уникальность каждого вызывает самые разные чувства.

Принятие различий. Именно на этом этапе участники начинают относиться с уважением к своей и чужой уникальности, обучаются конфронтировать не с личностью другого, а с его способом поведения, расширяют собственное мировоззрение о своих и чужих особенностях, правах, возможностях.

Групповая работа всегда подчинена определенной динамике. И потому на каждой фазе могут возникнуть определенные трудности.

2. Трудности, возникающие на различных этапах существования группы

Участники групп хотя и связаны общим желанием, но очень различны по своим индивидуальным качествам. В каждой группе людей сталкиваются различные мнения, интересы и потребности. Это — вполне нормальное и само по себе беспроблемное явление. Проблемой являются не различия во мнениях и точках зрения, а обращение с ними.

Трудности начальной фазы:

- члены группы не знают, как ввести себя в группу или как рассказать другим о себе;
- чувство ожидания помочи перевешивает индивидуальную готовность к собственной активности, то есть пострадавшие исходят из того, что им сразу будет оказана помощь посторонними (позиция потребителя);
- ответственность за процессы в группе перекладывается на плечи «руководителя группы» или контактного лица;
- необходимые работы выполняются всегда одними и теми же людьми;
- группа слишком велика или мала по своему составу;
- сложность ситуации и ожидания отдельных лиц — различные;
- невозможность достижения единства при выработке целей и методов работы;
- минимальные организационные предпосылки не могут быть созданы (например, наличие помещения, договоренности о встречах);
- интеграция новых членов удается лишь с трудом, так как уже существует ядро группы. Не исключено и противоположное явление: принятие в свою среду новых членов группы осложняется из-за нехватки внутренней стабильности в группе. Текущесть членов группы может оказать на нее отрицательное воздействие.

Трудности на этапах развития и в процессе деятельности группы

Каждая группа взаимопомощи разрабатывает свой собственный стиль и структуры, составляющие ее силу и определяющие ее внутреннюю жизнь. При этом нельзя исключить и описанные ниже трудности.

- В группе больше пассивных, чем активных членов. Пассивные члены группы ожидают от активных, что они будут поддерживать «жизнеспособность» группы, а те чувствуют себя при этом перегруженными.
- В группе взаимопомощи за основу принимаются особые задачи и обязанности, исходящие от доминирующих и очень активных ее членов. Так создается ориентация группы преимущественно к отдельным членам, которые тем самым воспринимаются как неофициальные руководители.
- На конфликты, возникающие в группе, ее члены реагируют своим отсутствием. А это может подвергнуть опасности само существование немногочисленных групп.
- Одним из важных факторов для совместной работы в группе взаимопомощи является взаимная симпатия, которая возникает в открытой, честной и интересной атмосфере между

членами группы. Если возникшая антипатия между присутствующими не устраняется путем объяснений, то тогда она значительно осложняет отношения в группе.

- Слишком большие расхождения между ожиданиями от группы взаимопомощи и возможностями их реализации ведут к возникновению чувства разочарованности и/или распада группы.
- Весьма проблематичным может стать «отправка» определенных лиц в группу взаимопомощи профессионалами (например, врачи, терапевты). Зачастую эти пациенты не проинформированы в достаточной степени о сути взаимопомощи и ожидают немедленной помощи для решения своих проблем извне, без всякой активности со своей стороны (позиция потребителя).

Трудности в ориентации и внешний эффект

Члены группы взаимопомощи, существующей длительное время, становятся «экспертами» собственных проблем благодаря интенсивному рассмотрению своей темы. Они приняли внутренне свою проблему, научились лучше обращаться с ней или даже смогли ее преодолеть. При этом часто возникает желание использовать собственную компетенцию с тем, чтобы оказать помощь другим пострадавшим при решении их проблем (например, в виде консультаций).

Таким образом, группа взаимопомощи, ориентированная вначале на решение внутренних задач, расширяет основные пункты и цели своей деятельности за пределы группы. Нередко образуется группа-ядро, которая на общественных началах снабжает информацией и дает консультации другим пострадавшим, не входящим в состав группы. Границы между взаимопомощью и посторонней помощью стираются.

На этой фазе могут возникать большие нагрузки и конфликты, касающиеся группы взаимопомощи и вызывающие, прежде всего, цепочку не прекращающихся конфликтов у консультирующих членов группы (непомерная нагрузка и доминирование отдельных личностей, увеличение объема деятельности на общественных началах для других и пр.). Именно в этой критической ситуации открытость в отношениях друг с другом, убежденность в достижении общих целей и избрании правильного пути являются предпосылкой для дальнейшего существования группы. Получение советов от опытных сотрудников по реализации проекта или своевременная помощь в виде контроля за прохождением процесса работы помогут избежать разочарований.

Деятельность групп взаимопомощи отличается тем, что они работают без профессиональной помощи. Однако они могут организовать проведение консультаций или оказание поддержки профессиональными специалистами.

Динамика и проблемы в группе могут быть так тесно связаны друг с другом, что ее участники не в состоянии распознать собственные причины конфликта и вследствие этого не могут устраниить их. В подобных ситуациях группы зачастую желают извне получить конкретную помощь. Они обращаются к другим группам взаимопомощи или профессионалам, например, специалистам социальной сферы, имеющим опыт групповой работы, или психологам. Группа взаимопомощи самостоятельно принимает решение относительно вида необходимой поддержки.

Если группе нужна помощь, тогда все темы и проблемы должны быть точно сформулированы и желание по оказанию поддержки извне должно исходить от всех членов группы взаимопомощи. Также должны быть обозначены и пределы оказываемой помощи.

Как правило, группа приглашает на свою встречу консультанта, когда присутствуют все члены группы взаимопомощи. Консультации должны проводиться только во время встречи группы.

Особенно важно, чтобы консультанты не вмешивались в тематику группы, а сосредотачивали направление своей консультации только на структуре и методах работы группы, а также на обращении ее членов друг с другом.

Групповая деятельность тем и интересна, что в ней, как и в реальной жизни, нет возможности предсказать события, одномоментно распределить ответственность и избежать трудностей.

Надеемся, что данное пособие станет ориентиром для всех людей, желающих внести вклад в противодействие эпидемии ВИЧ/СПИД, используя методику работы в группах взаимопомощи.

Приложения

Приложение 1.

Правила ведения обсуждения в группе

Обсуждение в группе взаимопомощи может иметь направляющую структуру. Такой стиль дает возможность высказаться каждому члену группы, если он этого желает, а также исключает потерю направления темы и сохраняет «красную нить» на протяжении всего обсуждения. Руководство обсуждением при встречах может поочередно возлагаться на любого из членов группы. Оно является средством при структурировании развития событий в группе, но не определяет само содержание. Фасилитаторы/ведущие обсуждения не являются руководителями группы!

Примеры правил ведения обсуждения во взаимодействии с центральными темами

Психоаналитик Рут Кон (Ruth Cohn) разработала концепцию взаимодействия с централизацией определенных тем, элементы которой в последние годы все чаще находят применение в групповой работе со взрослыми людьми.

Ниже приведены некоторые примеры, которые должны послужить вспомогательным средством в групповой работе. Группа взаимопомощи должна пользоваться теми методами или правилами в своей работе, которые помогут ей создать структуру группового обсуждения и основы целенаправленной работы. Некоторые группы обращаются лишь к нескольким правилам или работают вообще без них, другие же, наоборот, работают на основе многих разработанных правил. Решающим фактором при этом — пользоваться или вообще не пользоваться какими-либо правилами и методами в работе — является эффект от их применения вместе с приятной групповой работой.

«Будь своим собственным шефом»

Будь своим собственным шефом и ориентируйся только на свои потребности: применительно к тематике и к тому, что еще может являться для тебя главным. Ты несешь ответственность за то, что получишь от участия в этой группе для себя лично. Ты не должен сразу спрашивать о том, понравится или нет то, чего хочешь ты, остальным членам группы. Скажи просто, чего хочешь ты. Другие члены группы являются также своими собственными шефами и сами сообщат тебе о том, если они не хотят того, чего хочешь ты.

«Будь аутентичным и избирательным в своих словесных выражениях. Осознавай, что ты думаешь и чувствуешь, и выбирай слова и действия»

Если я что-либо говорю или делаю только потому, что должен, тогда это действие не попало под мой собственный надежный контроль, и оно не является аутентичным, то есть не соответствует моей сути. Если же, напротив, я действую аутентично, то этим способствую возникновению доверия и понимания.

«Воздержись от обобщений»

Обобщения обладают свойством прерывать групповой процесс. Они могут легко способствовать отвлечению внимания от конкретных лиц. Обобщения допустимы, если было проведено исчерпывающее обсуждение одной из подтем и уже наступил момент перемены темы.

«Не ссылайся на кого-то неопределенного и не пользуйся словом «мы», а говори всегда «я». Представляй в своих высказываниях только самого себя»

Собственные высказывания являются личным признанием, которое побуждает и других участников к таким же собственным высказываниям. Ты можешь хорошо спрятать себя за ссылками на неопределенных лиц или, пользуясь словом «мы», снять с себя всякую ответственность за сказанное тобой. Прояви себя как самостоятельная личность и говори всегда «я».

«Задавая какой-либо вопрос, скажи, почему ты спрашиваешь об этом и что этот вопрос означает для тебя»

Таким образом поощряются натуральные диалоги, отвечающие потребностям спрашивающего в получении ответа. Зачастую сами вопросы являются методом не проявлять себя и не высказывать своего мнения. Если же ты дополнительно к своему вопросу еще выражашь и собственное мнение, то тем самым облегчаешь другим возможность возразить тебе или присоединиться к твоему мнению.

«Высказывайтесь поочередно»

Никто не в состоянии воспринимать более одного высказывания в одно и то же время. Для концентрации на словесном взаимодействии необходима его последовательность. Совместная работа группы основана на концентрации интереса применительно друг к другу, а также к высказываниям и действиям каждого участника.

Посторонние разговоры недопустимы. Однако если они все-таки ведутся, то тогда следует сделать их достоянием всех присутствующих с последующим групповым обсуждением.

Приложение 2.

Терапевтические факторы групп самопомощи, работающих по программе «12 шагов»

Ясный психологический анализ работы программы «12 шагов» предложил психотерапевт, директор Московского Гештальт Института Даниил Хломов. В данном руководстве мы представляем его видение работы программы.

С того времени, как в 1939 году программа «12 шагов» была опубликована, она практически не претерпела серьезных изменений. Все это говорит об очень хорошо построенной в психологическом отношении модели жизни — лечения — реабилитации лиц с алкогольной зависимостью. Попробуем провести психологический анализ того, что делает человек на «каждом шаге» и что с ним действительно происходит.

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголизмом, признали, что потеряли контроль над собой.

В основе каждого серьезного преобразования поведения и личности человека должна находиться базисная точка («твердое основание» по Ф. Шарп). Поэтому первый шаг — это нахождение этой твердой точки — начала пути. Признание первого положения абсолютно необходимо для построения всей последующей системы. В то же время это действие дает возможность также снизить задействованность «Я», устранив его от действия, так как предыдущими действиями «Я» дискредитировало возможности сознательных выборов. И действительно, бороться не только с зависимостью, но и с разнообразными трюками «Я» — пустая трата времени. Без признания факта недееспособности «Я» невозможно достижение базисной честности в психотерапии — честности пациента перед самим собой.

2. Пришли к убеждению, что только сила более могущественная, чем моя, может вернуть нам здравомыслие.

Второй шаг программы «12 шагов» логически вытекает из первого. Ведь если алкоголь сильнее чем «Я», то «Я» физически должно быть уничтожено. Однако «Я» еще существует, и значит, есть сила более могущественная, чем «Я», чем алкоголь. И эта сила может вернуть человеку здравомыслие и здоровье. Таким образом, второй шаг дает ощущение возможности выхода после тупика первого шага.

3. Приняли решение перепоручить нашу жизнь Богу, как мы его понимаем.

Третий шаг — персонификация этой силы, причем максимальна проективная персонификация: это может быть Бог в соответствии с вероисповеданием религиозного человека, или силы природы в соответствии с натурфилософской ориентацией, или астральная сущность для человека с мистической ориентацией и т. д. И пациент перепоручает свою волю и свою жизнь этой высшей инстанции, для которой алкоголь безразличен. Развитие этой персонификации позволяет трансформировать энергию намерений через супер-эго, функции которого переданы этой персонификации.

4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

Нравственная точка зрения — прерогатива супер-эго, и в этом смысле четвертый шаг — это реализация персонификации Бога во внутреннем мире человека. Смещение позиции пациента с эго на супер-эго дает возможность произвести оценку прошлой жизни и развить чувство вины. Но оставлять это чувство вины во внутреннем мире нельзя — можно вызвать аутоагрессивное поведение и поэтому — пятый шаг.

5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Следующий шаг — это фиксация и экстериоризация чувства вины для того, чтобы в дальнейшем использовать энергию чувства вины для развития личности. В этом шаге закрепляется печать вины на своей прошлой жизни и выявляются причины или указывание псевдопричины, почему это было так. Обнаружение ключа к неправильным поступкам — психотерапевтический ход. Этот шаг можно условно определить как стадия «очернения Я» и поиска «причины-инсайта».

6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

Подготовительная стадия в психотерапевтической работе столь же велика, как часто и само действие, и если эта стадия проведена достаточно широко — значение и эффективность действия обеспечена.

7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

Начало процедуры «отбеливания Я», создание основы для изменений. Как и предыдущая стадия, эта ступень представлена с максимальной проективностью. Только пациент, Бог и доверенное лицо знают, что именно нужно изменить в структуре «Я». Энергия вины направлена на эти изменения.

8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

Практическое внешнее действие по реализации чувства вины по указанию высшей идентификации через актуальное «Я». Фактически реальная процедура «отбеливания Я».

9. Лично возместили причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

Признание персональной вины на предыдущем шаге актуализирует агрессию, и тогда эта агрессия может быть направлена против меня или против других. Если агрессию, актуализированную в 8-м шаге, оставить внутри, возможен рецидив болезни или прямое аутоагрессивное поведение. Поэтому на 9-м шаге предлагается путь по трансформации агрессии в помогающее поведение — этот путь впоследствии подробно описан в бихевиоральной терапии (А.П.Гольдштейн — поведенческие альтернативы агрессии).

10. Продолжаем самоанализ, и когда допускали ошибки, сразу признавали это.

В этом шаге наиболее важно продолжать самоанализ, и теперь уже по пройденному пути трансформировать вину в агрессию (энергию) — в помощь и в преобразование себя.

11. Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, молясь лишь о знании его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании сил для этого.

Продолжающееся взаимодействие с проекцией супер-эго создает достаточные предпосылки для дальнейшего развития и совершенствования «Я». При этом очень важно, что указания от супер-эго трансформируются в действия.

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей другим алкоголикам и применять эти принципы во всех наших делах.

После процедуры «отбеливания Я» и действительной реорганизации личности остается не-задействованной негативная проекция — «очерненное Я/прошлое». И как во всякой психотерапевтической работе, эту негативную идентификацию необходимо вывести из игры. В программе «12 шагов» эта негативная идентификация выводится наружу в помощь другим алкоголикам, для последующей работы с ней. Таким образом, в этой программе одновременно проводится «очернительная» процедура и процедура самовоспроизведения программы. Цикл программы завершен полностью. С точки зрения психотерапевтической реальности данная программа представляет почти идеально организованный психотерапевтический процесс. В этом процессе работа идет по обеспечению получения действительной поддержки от других в процессе лечения. Вначале из недифференцированного мрака «плохого Я» выделяется бессильное «Я» и высшая проекция супер-эго. Затем пациент фиксирует и оставляет негативную проекцию (прошлое «плохое Я») и начинает преобразования с позиций высшей идентификации. Затем производится работа по актуализации вины, трансформации ее в действие (агрессию) и трансформации в помогающее поведение. Далее предлагается посмотреть, что внутри, и проделать этот же путь. И, наконец, цикл закончен работой с негативной персонификацией на другом алкоголике. Структура завершается. Как видно из приведенного анализа программы «12 шагов», построение действующей и достаточно эффективной психотерапевтической программы по лечению и реабилитации больных алкоголизмом — это в первую очередь задача по созданию логически связанный и самовоспроизводящейся системы психотерапевтических действий. Поэтому при построении психотерапевтической программы по психологической реабилитации больных, зависимых от психоактивных веществ, необходимо учитывать психотерапевтическую механику, так наглядно и действенно представленную в программе «12 шагов». При этом идеология программы может быть совершенно отличной от идеологии АА.

Приложение 3. Ежедневные размышления

Текст «Ежедневных размышлений» — это книга размышлений членов АН для членов АН.

Она не является истиной что называется в последней инстанции, но читателю следует иметь в виду, что написаны они были самими выздоравливающими алкоголиками, с различными сроками трезвости, с целью попытаться практически помочь людям, находящимся порой в безвыходном положении.

В начале каждой датированной страницы помещена цитата из таких источников, как «Анонимные Алкоголики», «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций», «АА взрослеет», «Как это видит Билл», «Лучшее из Билла», «Доктор Боб и славные старожилы» и других изданий, одобренных Конференцией АА.

Основное внимание в книге уделяется трем Заветам АН: Выздоровлению, Единству и Служению, а также идеям нашей Преамбулы, где сказано, что «АН не связаны с какой-либо сектой, вероисповеданием, политической организацией или учреждением».

В предисловии к книге «Как это видит Билл» автор писал, что эта работа «может оказать помощь в индивидуальных медитациях, стимулировать обсуждение этих тем в группах и вполне способна направить на еще более широкое изучение всей нашей литературы».

«Ежедневные размышления»

22 декабря — Новый путь в жизни

«Когда в конечном счете убеждаемся, что не можем больше жить по-человечески ни с наркотиками, ни без них, мы оказываемся в тупике... Оказывается, у нас есть альтернатива движению к мучительному концу — к тюрьме, больнице или смерти. Это поиск нового пути в жизни».

Базовый текст, с. 105.

Что было самым ужасным во время активного употребления наркотиков? Для многих из нас возможность умереть однажды от нашей болезни не была самым страшным моментом. Самым страшным было медленное умирание, которое происходило изо дня в день, беспространность и бессмысленность жизни. Мы ощущали себя призраками, а вовсе не жизнерадостными созданиями, мы не чувствовали себя частью окружающего мира.

Выздоровливая, мы пришли к убеждению, что в нашем существовании есть смысл: жизнь дана нам, чтобы любить себя и любить других. Работая по «12 Шагам», мы научились принимать себя. С принятием себя пришло и уважение к себе. Мы заметили, что все, что мы делаем, отражается на окружающих, что мы неразрывно связаны с другими людьми так же, как и они с нами. Мы начали доверять людям и признавать свою ответственность перед ними.

Выздоровливая, мы вернулись к жизни. Мы поддерживаем нашу новую жизнь, жертвуя чем-то ради других, и каждый день ищем пути, как сделать это лучше. Таким образом, мы включаем в свою жизнь 10, 11 и 12-й Шаги. Времена, когда мы жили, словно призраки, прошли, но они могут вернуться, если не будем делать все возможное, чтобы быть здоровыми, любящими

и ответственными перед своей жизнью и жизнями окружающих людей.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я нашел новый путь в жизни. Сегодня я буду делать все возможное, чтобы относиться с любовью к окружающим и к самому себе.

24 декабря — Группа

«Двенадцатый шаг индивидуальной программы также говорит, что мы делимся опытом выздоровления с наркоманами, которые все еще страдают... Группа является самым лучшим средством передачи опыта другим наркоманам». Базовый текст, с. 81:

Когда мы впервые приходим на собрания Анонимных Наркоманов, то встречаем там выздоравливающих людей. Мы знаем, что они действительно наркоманы, потому что говорят о тех же чувствах и том же опыте, который есть и у нас. Мы знаем, что они выздоравливают, потому что они не суетятся и остаются спокойными, у них есть что-то, чего не хватает нам. Мы обретаем надежду, когда другие наркоманы на собраниях делятся с нами своим выздоровлением.

Атмосфера выздоровления привлекает нас, и мы снова приходим на собрания. Она создается благодаря тому, что члены группы собираются вместе для работы. Мы пытаемся улучшить атмосферу выздоровления, помогая проводить собрания, общаясь с новичками и с другими наркоманами после собраний. Такое проявление единства делает наши собрания привлекательными и помогает группам делиться выздоровлением.

Делиться опытом на собраниях — это наш единственный способ помочь друг другу, и зачастую это является основой нашего ощущения сопричастности. Мы идентифицируем себя с другими наркоманами, следовательно, доверяем их опыту выздоровления и обретаем надежду. Многие из нас не остались бы в Анонимных Наркоманах, если бы не чувствовали сопричастности и надежды. Когда мы делимся опытом на группе, то помогаем другим и этим поддерживаем свое личное выздоровление.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я обращаюсь к другому наркоману на группе и поделюсь с ним опытом моего выздоровления.

Словарь терминов

ВИЧ (Human Immunodeficiency Virus) — вирус иммунодефицита человека. Относится к лентивирусам, подгруппа ретровирусов. Способен со временем уменьшать количество Т-лимфоцитов, приводя к развитию СПИД (4-я клиническая стадия).

Группы само- и взаимопомощи — регулярно собирающиеся группы людей, объединенных общей проблемой или ситуацией. Организаторами и ответственными лицами на группе являются сами участники. Группу может вести фасилитатор, который также должен разделять проблему или ситуацию, объединившую других участников. Группы взаимопомощи признаны эффективным методом для повышения качества жизни и развития активизма людей с хроническими заболеваниями, принадлежащих к стигматизированным группам.

Групповая динамика — процессы взаимодействия членов группы: образование в группе подгрупп по интересам; появление в группе лидеров и их уход; развитие группы; изменение ролей членов группы; распад группы.

Групповая дискуссия — один из методов, используемых в групповой работе. Ее цель — формирование соответствующих социальных установок, умений и навыков по организации и руководству дискуссией, необходимых для решения аналогичных проблем в реальной жизни. Проблемой дискуссии может быть конкретная ситуация либо межличностные отношения участников.

Групповая сплоченность — стремление группы к совместной деятельности, основанное на едином понимании цели и схожей мотивации для ее достижения. Сплоченность ведет к созданию в группе атмосферы безопасности, снижению напряжения, установлению искренних, доверительных отношений между участниками.

Группы поддержки — регулярно собирающиеся группы людей, объединенных общей проблемой или ситуацией. Служат для обмена опытом, информацией и оказания поддержки. Организатором таких групп выступает общественная или государственная организация. Группу ведет профессиональный фасилитатор, сотрудник организации, в которой проходит группа. Группы поддержки считаются эффективным методом для повышения качества жизни людей, живущих с хроническими заболеваниями и принадлежащих к стигматизированным группам.

Дискриминация — необоснованные ограничения прав и свобод людей, обычно из-за их принадлежности к стигматизированной в обществе группе. Является непосредственным следствием стигмы.

Коалиция — временный союз индивидов, групп для достижения общей цели.

Конфиденциальность — обязательство хранить тайну доверенной секретной или личной информации. Согласно законодательству, результаты тестирования на ВИЧ конфиденциальны, и никто не обязан раскрывать свой ВИЧ-статус, кроме случаев, оговоренных законом.

Обратная связь — это любого рода сведения, которые человек получает от других участников группы относительно своего поведения в различных ситуациях общения.

Правила группы — список норм, которых должны придерживаться участники группы, включая финансовые вопросы, выбор лидера, процедуру принятия решений, этику поведения на встречах группы, конфиденциальность.

Равный–равному — программы обучения, ухода и профилактики, в которых услуги предо-

ставляются человеком, обладающим общими с клиентом характеристиками (возраст, пол, национальность, наличие ВИЧ). Данный подход позволяет специалисту использовать свой жизненный опыт и способствует большему доверию со стороны клиентов. Обычно подход «равный–равному» используется в программах профилактики. Тем не менее, он также эффективен в службах поддержки людей с ВИЧ; например, службы консультирования людей с ВИЧ могут строиться по этому принципу.

Стигма — сильный социальный стереотип, который полностью меняет отношение к другим людям и к самим себе, вынуждая относиться к человеку только как к носителю нежелательного качества.

Целевая группа — люди, жизненная ситуация которых обременена совокупностью проблем и, кроме того, характеризуется наличием особых кризисных и конфликтных ситуаций.

Фасilitатор — человек, занимающийся организацией и ведением групповых форм работы. Задача фасилитатора следить за регламентом и способствовать комфортной атмосфере, сплочению группы и плодотворной работе.

Эмпаурмент — от англ. «power» (сила, власть, полномочия, энергия). Процесс, в результате которого представители стигматизированной группы овладевают информацией, навыками и ресурсами для независимости и управления своей жизнью.

Источники

1. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2004.
2. Ирвин Ялом. Групповая психотерапия. Теория и практика. — М.: Изд-во Института Психотерапии «Апрель Пресс», НГУ, 2006.
3. Кьелл Рудестам. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М.: Прогресс, 1990.
4. Литвиненко В.И. Основы самопомощи. — Полтава: 2003.
5. Старшенбаум Г.В. Психотерапия в группе. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. — С. 30.
6. Савельева И. Группы взаимопомощи / И. Савельева, Н. Недзельский, А. Толмосова. — М.: Российский фонд «ИМЕНА», изд. центр «Рубикон», 1998.
7. Сильверман Ф.Р. Группы взаимной помощи // Энциклопедия социальной работы. — М., 1996. С. 158–179.
8. Бланк О.В., Кобринец Н.А., Матюхова О.В., Мицкевич Ж.И., Фролова Л.Е. Производственно-практическое издание «СПЕЦИФИКА РАБОТЫ В ГРУППЕ ВЗАИМОПОМОЩИ ДЛЯ ЛЖВ: ПРИНЦИПЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДИКА». — Минск, 2010.
9. Недзельский Н. Поддержка людей, живущих с ВИЧ / Н. Недзельский, Е. Морозова. — М.: Просветительский центр «ИНФО — Плюс», 2003.
10. Основы деятельности и успеха некоммерческих организаций CAF (Charities Aid Foundation). Проект «Charities United». — Москва, 1995. — С.64–66.
11. Превенция самоубийств: как организовать группу самопомощи для лиц, переживших утрату близкого в результате самоубийства. — О.: Одесский Национальный Университет им. И.И. Мечникова, 2005.
12. Хломов Д. Психотерапевтический анализ программы реабилитации лиц с алкогольной зависимостью// Сборник Московского Гештальт Института «Гештальт 2004» www.gestalt.ru
13. <http://www.aaspb.ru/Litra/histore.htm>
14. http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_psychology/192/%D0%93%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B (психологическая энциклопедия).
15. <http://www.aids.ru/whatnext/problem.shtml>
16. <http://www.methadone-anonymous.org/>