

Этапы работы группы самопомощи родителей ЛГБТК+ людей

Ли́ка Барабадзе, психологиня (Грузия)

Почему группы самопомощи важны и каких процессов стоит ожидать во время работы группы? Ведущие играют важную роль, они задают направление всем процессам и в первую очередь должны знать, чего стоит ожидать. Группа — это отдельный организм, а не просто собрание людей, которые вместе сидят. Это что-то новое, созданное особой связью. Как салат — это не отдельно огурец, отдельно помидор, отдельно лист салата, он дает новый вкус при соединении продуктов, так и соединение индивидов в одной группе — это новый организм. И у этого организма свои особенности.

Как когда мы встречаемся с новым человеком, так и когда мы собираемся в группу, мы проходим разные этапы взаимоотношений. Первый этап — это этап преконтакта. Преконтакт — это когда мы знакомимся друг с другом, еще не зная, в чем можно доверять друг другу, а в чем нельзя. Какая участница группы нравится, какая не нравится, насколько мы доверяем ведущей. И тут мы как собаки, которые в парке друг друга обнюхивают. И этот момент «обнюхивания» очень важен, так как если я перепрыгну преконтакт, то я потом не смогу раскрыться во время контакта. Важный инструмент, который у нас есть в группе во время преконтакта, — это возможность поделиться — шеринг (sharing).

Во время шеринга мы просим участниц, хотя бы в двух словах сказать, кто они и как себя чувствуют там, где они находятся. Иногда участницы группы этому сопротивляются, потому что некоторые не любят говорить о себе, а некоторые — слушать других. Но это очень важная стартовая точка, чтобы ведущая смогла понять, какая температура в комнате, с чего мы начинаем работать. А также чтобы участницы группы на этапе преконтакта увидели друг друга. До того как мы перейдем на этап контакта, но уже ближе к концу преконтакта, могут возникать определенные конфликты. Потому что чем мы ближе к этапу контакта, тем больше мы расслабляемся, снимаем маски, становимся собой и начинаем говорить откровенно. Чем откровеннее мы говорим, тем выше риск конфликта. Конфликт на этом этапе ожидаем и нормален.

Ведущей группы стоит, во-первых, дать пространство этому конфликту, во-вторых, не допустить перерастания конфликта в агрессию. Конфликт помогает нам лучше узнать друг друга, преодолеть недоверие и принять друг друга. После преодоления конфликта наступает фаза контакта, на которой участницы группы очень сближаются. Они знают, что здесь безопасно, что они друг друга хорошо слышат, что они принимают проблемы друг

друга и так называемые минусы. Участницы начинают ценить то положительное, что другие могут привнести в группу. И это очень важное ощущение единства, которое наступает где-то в середине процесса.

Конец — это фаза постконтакта, во время которой мы готовимся прощаться друг с другом. Мы потихоньку выходим, начинаем анализировать те навыки и ту поддержку, которые мы получили в группе. И думаем о том, как полученные в группе ресурсы перенести за ее пределы и как их реализовать в мире вне группы, потому что мы не можем вечно оставаться в группе. Очень важно, чтобы процесс шел именно так и чтобы мы с самого начала создали безопасную среду. Однако идея безопасной среды не подразумевает, что конфликт не должен случиться.

Безопасная среда предполагает, что мы с самого начала все вместе обговариваем те границы и правила, которые у нас будут в группе самоподдержки. Первое — это временные рамки. Сколько длятся наши встречи, как часто мы встречаемся. Второе — это соблюдение конфиденциальности. То, что происходит в группе, мы оттуда не выносим. Участницы группы не говорят друг о друге за спиной. Мы максимально честны в коммуникации друг с другом. Группа — это то место, где мы можем открыться, если у нас есть такое желание. Но и это необязательно. Все равно я всегда сама регулирую, что я хочу сказать, а чего говорить не хочу. Также стоит обговорить, что мы как группа друг друга не осуждаем, а поддерживаем. Ещё важно в безопасной среде не только говорить о грустном и сострадать друг другу, но и делиться историями успеха, механизмами преодоления проблем, путями выхода из кризисов. То есть, предлагая эмпатию и сострадание, стоит также предлагать ободрение, чтобы группа не превратилась в негативное место, где постоянно говорят о грустном.