

Границы ответственности ведущих групп поддержки

Мария Сабунаева, психологиня (Россия – Германия)

Важно сказать, что группы самопомощи — это группы, где ответственность распределяется между участниками и участницами равным образом. Это не какая-то группа, которую собрал именитый психолог и ведет ее по какой-то своей логике. Нет.

И даже ведущий группы рекомендуется, чтобы он не был профессионалом, рекомендуется, чтобы он был представителем этой самой группы или, еще лучше, даже чтобы ведение могло передаваться. Сегодня ведет этот человек. Завтра мы договариваемся, что ведет следующий человек — ну, не завтра, а через неделю, или через две, или через месяц, когда у нас встречается группа.

Мы все одинаково ответственны за процесс, который происходит на группе. Если кто-то вдруг нарушает правила, то остальные люди могут сказать, что им дискомфортно, когда правила нарушены. Здесь очень важно принять на себя ответственность. И в этом плане группа как раз помогает этому. Потому что в обществе от нас иногда ожидается, что мы сидим и молчим.

Советское общество очень часто подразумевало, что мы сидим и молчим и слушаем только кого-то, кто вещает с трибуны. Но здесь очень важно забирать себе эту активность, субъектность, право высказываться, потому что вообще-то нам нужно, чтобы у всех родителей ЛГБТК+ людей и у самих ЛГБТК+ людей было право активно высказывать свою позицию. Это можно прекрасно тренировать на группе.

Если кто-то нарушает правила, точно так же, в жанре я-высказывания, можно сказать: «Мне сейчас дискомфортно, потому что я слышу слишком много оценок. Давайте попробуем перефразировать это же без оценки». Если кто-то, например, все время опаздывает, то тоже можно обсудить это всем вместе. Когда кто-то все время приходит на полчаса позже, а у нас уже пошел какой-то процесс: может быть, кто-то кого-то поддерживает или кто-то плачет, и кто-то входит и оказывается не в контексте, и всем приходится бросить поддержку человека, который рассказывает и заниматься тем, кто вошел. Это будет дискомфортно. Обычно люди сами это чувствуют. Если не чувствуют, то это нормально обсудить и принять какие-то еще дополнительные правила в процессе, если что-то не работает.

Никто не должен терпеть — если какие-то люди не соблюдают правила, то это ненормально терпеть, нормально высказываться, призывать к общим договоренностям. И важно, что если мы все обладаем одинаковой разделенной ответственностью за это пространство, то все мы имеем право высказываться. Ответственность и права в этом плане сочетаются, к счастью.