

Конфликты на группах поддержки

Мария Сабунаева, психологиня (Россия – Германия)

Если на группе возникает конфликт, то очень важно остановить его эскалацию. И обычно, если группа уже работает какое-то время, есть доверие друг к другу, есть ощущение и понимание структуры. И поэтому ведущие обычно могут себе позволить какой-то процесс остановить, сказать: «Подождите, пожалуйста, сейчас начинается уже что-то неконструктивное. Сейчас мы теряем силы, сейчас мы кричим. Давайте, пожалуйста, остановимся и попробуем шаг за шагом разобрать, что происходит».

Дальше в любом конфликте мы проверяем, где чей материал, где проблемы, где болезненное место у одного человека затронуто, где затронуто у другого человека. Обычно, если мы хорошо раскладываем этот материал на две кучки, мы обнаруживаем, что на самом деле где-то отреагировал наш травматический опыт, где-то нас случайно задела по больному, не зная. То есть мы можем на самом деле разделить свой опыт и опыт другого человека. И дальше нам всегда важно помнить, какая цель того, что мы здесь собрались в группу, — помочь друг другу, а не утопить друг друга. Поэтому дальше мы смотрим, а какая вообще проблема была у этого конфликта? «Я считаю, что тебе надо сказать на своей работе, что у тебя дочка лесбиянка, а ты не говоришь, я считаю, что ты трусливая». «Подожди, но это ты считаешь, что она трусливая, а она заботится о своей безопасности, с ней все в порядке». И вот это вот разложить, разложить, где чье, и помочь соблюсти границы друг друга.

Это может быть очень ценный опыт, поэтому бояться конфликтов точно не стоит. А вот конструктивное разрешение конфликтов — это тот опыт, который вы унесете с этих групп, который будет с вами везде и будет также помогать вам и вовне. Люди, которые посещают подобные группы, обычно улучшают свою коммуникацию и могут конфликтные ситуации вне групп тоже решать лучше. И даже не конфликтные. Просто могут здоровее коммуницировать, потому что те же самые принципы безоценочности, я-высказываний помогают совершенно замечательно доносить друг до друга информацию, не обижая и не задевая друг друга и не провоцируя конфликтов.