

*Васькова Е.В.*

*Клинический психолог, психоаналитик, групповой терапевт*

### **Устойчивость и нестабильность в групповом процессе.**

Ковид нарушил равномерность и непрерывность бытия нашей жизни. Он внес разрыв смыслов, что сильно отразилось на стабильности жизненных процессов человека.

Весь этот процесс от стабильности – нестабильности – к новой форме стабильности мы наблюдали и в рамках группового процесса наших терапевтических групп весь этот год.

Я приведу слова одной моей клиентки: «Чувство принадлежности к какой-то группе – это очень важно». Для этой клиентки в период пандемии коронавируса рухнули многие ее социальные связи. Если вспомнить теорию привязанности Боулби, то в ней он говорит о том, что «люди были неотъемлемо социальными животными, которые с рождения отличаются мотивацией искать и поддерживать связи с другими людьми. Развитие происходило именно через эти связи - через отношения. Именно посредством отношений мы устанавливаем ощущение надежности и уверенности в своей принадлежности к человеческому роду, получаем потенциал для развития и ядро нашего ощущения собственного Я имеет неотъемлемую отношенческую природу».

Люди приходят в группу за тем, чтобы научиться регулировать свое эмоциональное состояние и живо, адекватно реагировать на эмоциональные состояния других людей.

Для большинства участников наших групп группа воспринималась как некто, кто лучше, чем я справляется с окружающим миром. Некой такой «матерью», которая может успокоить и утешить, позаботиться, когда участник напуган или утомлен. Но самое главное, что эта «мать», в периодах

сильнейшей тревоги участников должна была быть стабильно доступной и устойчивой. Т.е. такой, на которую можно опереться.

Переход в онлайн как для некоторых участников, так и для группы в целом оказался очень дестабилизирующим моментом, который повлиял на разрыв связей, отношений, смыслов, но что самое тяжелое - на доступность.

На доступность в прямом смысле этого слова.

У некоторых участников были сложности с техническим подключением (плохо видно, плохо слышно, задержка в передачи видео-изображения, звука), кто-то совсем не мог подключиться, кого-то постоянно «выбрасывало» из конференции. Пространство другого воспринималось как небезопасное и угрожающее (на улице, каждый раз из нового помещения, кто-то постоянно ходил или попадал в кадр). Группа как материнский объект становилось недоступной и дестабилизирующей участников. Группа с трудом могла сохранять и давать другим участникам группы ощущение стабильности.

На группу, как, впрочем, и на социум в целом, сильно оказывала давление нестабильность и неопределенность вводимых мер по борьбе с распространением коронавирусной инфекции: сроки периодов самоизоляции постоянно менялись, сложно было прогнозировать их отмену, от чего напрямую зависело возвращение группы в кабинет.

Мы, как терапевты, не знали, как дальше будет (онлайн или офлайн-формат), группа не знала, как будет (группа разделилась на тех кто за возвращение в кабинет, и тех, кто хочет остаться в онлайн). Все это плохо сказывалось на терапии. По сути группа ощущала, что у нее нет границ, которые ее могут защитить, а мы, как терапевты, как будто не могли это сделать.

Складывалось ощущение, что на нестабильность группы терапевты предлагали свою нестабильность - опоздания, проблемы со связью.

**Но вся эта нестабильность что-то значила в отношениях группы.**

Для некоторых участников нестабильность как в социальном мире, так и в группе настолько сильно обострила и столкнула с переживанием в потребности в других людях и их недоступности, что все эти чувства оказались настолько болезненными, что захотелось защититься от них и бессознательно наказать этих людей, группу- просто избежать контактов, покинуть группу. По сути все те участники, которые покинули группы за период пандемии и работы группы в онлайне оставили группам такой месседж: «Вы настолько же не важны для меня, насколько я, по своим ощущениям не важен для вас».

Для этих участников избегание контактов с другими людьми явилось стратегией самоуспокоения, которая должна помочь им справиться с разбитой надеждой получить успокаивающий отклик от других. Для такого способа бытия в мире характерен гиперконтроль над своим поведением, низкая интенсивность эмоциональной выразительности и чрезмерная самодостаточность.

Плохо двигаться, когда вы не контролируете (не понимаете) что происходит. Не могу контролировать, замораживаюсь. Любую непонятную ситуацию надо прояснять. Некоторые хотят прояснять, но не могут. Страшно потерять жизнь. Страх прояснять- замораживает развитие.

«Каждую ситуацию, с которой мы сталкиваемся в жизни, мы понимаем в терминах имеющихся у нас репрезентационных моделей о себе и других людях. Информация, которая поступает посредством органов чувств, отбирается, интерпретируется в терминах этих моделей. Значимость этой информации для нас и для тех, кто для нас важен, определяется в соответствии с нами, а план действий составляется с учетом этих моделей. Более того, от того как мы интерпретируем и оцениваем каждую ситуацию также зависит то, как мы себя чувствуем.» Д. Боулби.

Группа и участники столкнулись в условиях пандемии с нарушением аффективной регуляции, что поставило ее перед выбором: восстановить

нарушенное равновесие через взаимодействие друг с другом и терапевтами, что может способствовать развитию, или отстраниться от такого взаимодействия, развернув защиты, потому что угроза велика.

От терапевтов тоже требовалось организовать такие условия в группе, чтобы участники могли взаимодействовать друг с другом и пересматривать свои внутренние модели (регуляция аффекта и способ взаимодействия с другим) для того, чтобы лучше адаптироваться к окружающей действительности.

И эта задача оказалась выполнимой. Важно было технически группу сделать стабильной наладить связь, перестать опаздывать определить сроки выхода групп в кабинет, давать интерпретации в тех случаях, когда участники действительно в этом нуждались). Все эти условия явились теми границами, которые защищали и стабилизировали ее.

По сути онлайн- формат, который привел к разрыву установленных эмоциональных связей между участниками, и который группа рассматривала как ограничитель ее развития, оказался тем самым средством, благодаря которому терапевтический процесс в группе стал развиваться.

Группы сейчас движутся в сторону большей эмоциональной вовлеченности и сохранению безопасной коммуникации.

Ноябрь 2020 г.