

Переосмислення груп-аналітичного підходу до терапевтичного потенціалу великих груп – уроки трирічного щомісячного «сендвіча» з українською спільнотою

Робі Фрідман
Group Analysis, 58(4)

Переосмислення «локацій опрацювання» в груповому аналізі показує, що великі групи мають не менший розвитковий і терапевтичний вплив на індивіда та його стосунки із суспільством, ніж малі групи. Груп-аналітичну велику групу можна розглядати як потенційний простір, у якому стосунки між індивідами та їхнім суспільством можуть бути досліджені, опрацьовані й трансформовані. Якщо у взаємодії між учасниками великої групи, включно з ведучими, підтримується вільно-плинне обговорення, комунікація уможливорює створення спільноти, в якій навіть нестерпні конфлікти можуть бути названі, а часто – утримані та опрацьовані. Великі групи надають унікальний простір у сучасному житті, де можна зустрітися з порушеними стосунками з внутрішніми й зовнішніми авторитетами та впоратися з багатьма іншими колективними занепокоєннями. Групи з понад 40 учасниками є особливо придатними для опрацювання спільних тем, що виникають, – від включення та відторгнення, формування соціально-політичної ідентичності, розщеплення на підгрупи й відновлення орієнтованих на мир матриць – до супроводу воєнних процесів та інших екзистенційних матриць.

На додачу до досвіду роботи з великими групами як такими, поєднання великих і малих груп (наприклад, у моделях «Сендвіч» або «Рефлексивного громадянства») створює ще ширші можливості для опрацювання та «перетравлення» соціальних загроз і збуджень. Такий багатовимірний терапевтичний простір, забезпечений плинними «локаціями опрацювання» (Foulkes, 1948; Friedman, 2024), розширює традиційний груп-аналітичний простір зростання й терапії. Ці процеси буде проілюстровано на прикладі нещодавнього трирічного процесу роботи з українськими колегами.

Ключові слова: локації опрацювання, великі групи, модель «Сендвіч», супровід української спільноти в умовах війни, матриця солдата, мироорієнтована матриця.

Вступ: про унікальний потенціал зростання великих груп, попри початкові труднощі

Клінічний висновок, що випливає зі спільного досвіду учасників великих груп, а також багатьох їхніх ведучих¹, включно зі мною, полягає в тому, що великі групи є суттєвим елементом сучасного груп-аналітичного підходу до процесів людського розвитку й зцілення. Це особливо справедливо тоді, коли велика група поєднується з малими групами. Участь у великих групах² забезпечує надзвичайно інтенсивний емоційний

¹ Позначення *conductor* (ведучий) видається адекватним для великої групи. Я надаю йому перевагу перед іншими термінами, такими як *convener* (організатор), оскільки вважаю, що подібні груп-аналітичні принципи інтервенцій і позиціонування застосовуються як до ведучих малих, так і великих груп.

² Протягом останніх 20 років я проводив великі групи в D3G, SGAZ та на багатьох інших конференціях (AGPA), а також у межах таких форматів, як дворічний курс великої групи в BIG, трирічний щомісячний український «Сендвіч», в PGA та в багатьох процесах «врегулювання конфліктів».

досвід у соціальному житті індивіда³. Хоча ця інтенсивність часто переживається як значуща, саме перебування разом у «масі» з понад 40 учасників спочатку може відчуватися як загрозливе. Якщо ведучі та організатори не приділяють уваги цій початковій небезпеці й тривозі, нові учасники можуть уникати тривалої участі у великих групах. Проте після набуття досвіду участі у великих групах (а іноді для цього потрібен тривалий час) більшість досвідчених учасників, здається, вже не сумніваються в позитивному впливі великих груп як на соціальні процеси, так і на особистісний розвиток – зокрема у здатності давати раду з тривогами, які ускладнюють «знаходження власного голосу».

Спираючись на досвід, я опишу кілька умов, необхідних для більш оптимальної участі у великих групах. По-перше, сетинг має забезпечувати повторювану й безперервну участь у великих групах. По-друге, він має оптимально передбачати процес опрацювання, що включає початок, середину та завершення сесій. В одному з попередніх інститутів дві сесії великої групи, об'єднані в один «блок», виявилися особливо складними й фруструвальними. Вони стали продуктивними лише тоді, коли протягом вікенду було додано третю сесію. Між початком процесу та його завершенням має бути запланована «середина», аби створити кращий простір для опрацювання емоційних труднощів.



Рисунок 1.

По-третє, оптимальне розташування місць має відповідати конкретній групі. Велика група, що сидить одним колом навколо великого порожнього простору, де всі сидять обличчям одне до одного, може виявитися несприятливою для соціального процесу комунікації. Слід розглядати можливість розсадження у концентричних колах,

³ Кілька прикладів: зустрічі формату «Крокуємо разом» (*Walking together*) між єврейськими та арабськими сусідами призвели до створення узгодженого політичного маніфесту; проєкт «Голоси після Аушвіцу» (*Voices after Auschwitz*) допоміг опрацювати деякі трансгенераційні форми ненависті, провини та упереджень між німцями й євреями; «Сендвіч у Ніцанім» сприяв подоланню розколу в одній спільноті.

починаючи з малої групи звичного розміру в центрі. Іноді саме те, що не всіх видно і навіть не всіх добре чути, може сприяти більш автентичній соціальній атмосфері.

Страх перед великою групою: можливі труднощі перших зустрічей із великими групами

Незалежно від того, скільки потенційних можливостей для зростання й терапії можуть надавати великі групи, важливо розуміти емоційні труднощі як професійних, так і непрофесійних новачків.

Хоча перша зустріч із великою групою для багатьох може бути незабутнім досвідом, поширеним є переживання дискомфорту й навіть загрози. Тут я наводжу деякі описи, якими ділилися учасники кваліфікаційного курсу в Цюрихському інституті групового аналізу⁴. Учасниками зазвичай є психотерапевти або медичні фахівці⁵, які повідомляли, що їхні перші зустрічі у великій групі викликали «важкий настрій», нудоту; інші почувалися «викритими й беззахисними». Дехто описував свій досвід як потребу сховатися, водночас ризикуючи бути викритим і «знайденим». Інші ділилися образами «пострілу», неможливості говорити достатньо голосно або значущим голосом, а також почуттям власної мізерності й незначущості. Деякі не могли зрозуміти, про що йдеться, не відчували жодної приналежності, а дехто навіть відчував злість через переживане відкидання. Інші наголошували на почутті сорому, переживанні нестерпних і незрозумілих колективних почуттів провини та потреби вдивлятися у знайомі обличчя, щоби заспокоїти власну тривогу. Багато хто відчував потребу в лідері – особливо такому, який би приймав відмінності або давав певне полегшення за умов конфліктних ідеологічних позицій.

Лише небагато хто почувався «відразу вдома серед відмінностей» або «отримував допомогу в розумінні складної групової динаміки» та міг отримувати задоволення від перебування у «публічному просторі». Переважна більшість на початку почувалася «загубленою» і навіть «фрагментованою», проходячи через складний досвід втрати звичної особистісної ідентичності. Під час зустрічей вони вже не були «Маргаретами» чи «Джонами», а відчували себе втягнутими в соціальні ролі – як-от «швейцарець», «німецька жінка» або «українська жертва». Через ці загрози звичній суб'єктивній ідентичності, що особливо ускладнюють «знаходження власного голосу», багато учасників зізнавалися, що хотіли втекти з великої групи. З огляду на центральність комунікації та стосунків у груп-аналітичному підході не дивно, що однією з базових турбот ведучих великих груп є заохочення учасників ділитися власними думками. Фукс (1975: 141) зазначав, що повага до залежності більше сприяє розвитку, ніж її інтерпретація.

Члени груп-аналітичних інституцій⁶ періодично зустрічаються у великих групах і зазвичай є більш знайомими між собою, ніж учасники «груп незнайомців». Наприклад, студенти Цюрихського інституту групового аналізу зустрічаються щороку на дев'яти великих групах; члени цього інституту – тричі на рік; в PGA – щонайменше шість разів на рік, а в D3G, німецькій парасольковій організації групового аналізу, – на трьох сесіях щороку. У таких безперервних великих групах учасники часто займають

⁴ SGAZ

⁵ Переважно психіатри та психологи.

⁶ А також багато інших організацій, зокрема інститути Тавісток, Райс тощо

соціальні ролі⁷, які можуть ставати хронічними, якщо учасники великої групи, включно з її ведучими, не втручаються. Деякі з цих ролей забезпечують певний захист від «загроз» великої групи, навіть якщо носій ролі здається «делегованим» або використовується (а інколи й зловживається) груповими стосунками.

Отже, якщо ми хочемо, щоб неафілійовані (часто непрофесійні) незнайомці брали участь у великих групах, створених для роботи з конфліктом і насильством (у селах, школах або в зонах війни, як у нинішньому українському «Сендвічі»; Friedman, 2019), нам необхідно знаходити способи зменшувати загрози та дискомфорт, які свідомо й несвідомо переживаються у великих групах.

Як можна працювати зі страхами, пов'язаними з великими групами, особливо в позаінституційних («локаціях»?) конфігураціях?

Множинні локації опрацювання в різних групах

Великі групи, у яких зоровий контакт і комунікація обмежені, де «множинність» часто переживається як недостатньо контейнерована й така, що не отримує належного холдингу, а звична (часто несвідома) обіцянка «невідкинення» відсутня, позбавляють індивіда захисної інтимності пари або малої групи. Саме з цих причин вони становлять унікальний сетинг з унікальним потенціалом зростання й терапії.

Велика група, у якій ніхто не може безпосередньо «зустрітися поглядом» з іншими, створює унікальні можливості для переживання та опрацювання особистісних і соціальних проблем. Усі наведені нижче приклади розташовуються в просторі між індивідуальним і соціальним. Хоча теоретичне розмежування між ними в контексті групової участі є неприйнятним, суб'єктивний досвід індивіда та його розвиток є достатньо значущими, щоби дозволити розглядати великі групи як одну з важливих локацій терапії (див. також Foulkes, 1975: 259). Нижче наведено кілька прикладів особистісного «зростання» у великій групі.

Боротьба учасників за те, щоби «знайти свій голос» у великій групі, видається складною, захопливою й терапевтично значущою. Такий процес, що на перший погляд може здаватися банальним, насправді залучає особисте минуле й теперішнє, коли індивідуальна матриця (Norper, 2003; Friedman, 2019) зіштовхується з базовими переконаннями та торкається комунікативної культури динамічної матриці великої групи. Часто лише безперервно відкритий, безпечний і гостинний сетинг дає змогу людині усвідомити власні обмеження, водночас надаючи постійні можливості навчатися з того, як інші здатні брати участь. І знову ж таки, ці процеси переживаються багатьма – якщо не всіма – як терапевтичні, у своєрідному, унікальному середовищі.

У цих та незліченних інших моментах саме великі групи переважно створюють можливість розвитку соціального мислення, що має велике значення для багатьох людей. Те саме стосується можливості зустрітися з власною владою (авторитетом), а

⁷ Іншими прикладами ролей є пасивний і мовчазний учасник, амбівалентний учасник або той, хто спочатку мовчить, а згодом «вибухає». Також це можуть бути змовник, ідеалізатор, опозиціонер, провокатор, «раціональний» учасник – ролі, які часто формуються внаслідок складних взаємодій між особою та іншими учасниками великої групи.

також здатності з'ясувати, якими є особисті стосунки із зовнішньою владою. Згодом це стає важливим для особистісних стосунків і соціального розвитку, зокрема для узгодженості ідентифікацій. Усі ці аспекти є домінантними в українських «Сендвічах», як я це переживаю у великих групах і як про це повідомляють мої колеги – ведучі малих груп. Питання культурних змін, не лише щодо жінок і ієрархії, можна побачити в прикладах того, що я вважаю серединною (медіанною) ділянкою між особистим і соціальним. Український «Сендвіч» – перша в історії спроба емоційно супроводжувати цілу спільноту в умовах війни – надає як індивіду, так і групі спільність, яка утримує й має лікувальний ефект.

«Сендвічі» та дискомфорт у великій групі. Зіткнення з викликом змішаних сетингів

Як уже зазначалося у зв'язку з першими зустрічами з великими групами, індивіди та підгрупи стикаються з труднощами адаптації, перш ніж можуть скористатися можливостями цього сетингу для опрацювання своїх стосунків із матрицею інституцій і спільнот. Хоча Фукс (1975) в одній зі своїх пізніх статей описав потенціал великих груп, він не зосереджувався на труднощах, з якими стикається учасник, що на початку переживає загрозу.

Чому початковий страх перед великою групою⁸ так часто заперечується? Хоча назва статті Фукса – *Problems of the Large Group* (1975), у першому підрозділі під назвою «Соціальна психотерапія» його більше цікавить аналіз центрального процесу у великих групах. Уже в наступному реченні він звертається до комплементарної «соціальної психопатології». Фукс, який брав участь у великих групах, але ніколи їх не проводив, – і це потребує осмислення, – пише, що простір великої групи «дає змогу спостерігати й аналізувати⁹ поведінку та переживання в їх безпосередньому розгортанні – як серйозну, справжню дію...» (Foulkes, 1975: 251). Читаючи текст Фукса, можна побачити потужний вплив ідей Еліаса, а саме розуміння того, що участь у великих групах створює рідкісну можливість контакту з соціальними ролями індивіда. Як уже зазначалося, у великих групах учасники можуть переставати відчувати себе «звичним Я» і ставати жінкою або чоловіком, «матір'ю» – навіть якщо вони не є батьками, – воїном або, зокрема, українцем.

Доповнюючи свій масштабний доробок про процес цивілізації захопливою невеликою книжкою *The Society of Individuals*, Норберт Еліас (1939), один із найвидатніших соціологів¹⁰, описав взаємний вплив між індивідами та їхнім суспільством. Ці процеси

⁸ Тор Крістіан Ісланд, один із найдосвідченіших ведучих великих груп останніх десятиліть, розповів таку історію:

«Пам'ятаю, як Гарольд Бер, наш учитель, почав словами: зараз друга година. Ми сидітимемо тут до третьої. Нічого більше, нічого менше. Після довгої, дуже довгої тиші я раптом відчув, як серце почало шалено калатати, пульс “зірвався”. Це була справжня панічна атака – перша в моєму житті. Тоді я сказав великій групі: “Мені здається, у мене панічна атака”. Це було перше висловлювання в нашій першій великій групі. Але після того, як я це сказав, серцебиття сповільнилося, і мені стало значно краще» (особисте повідомлення). Див. також: Island, 2010.

⁹ «Аналізування» у груповому аналізі не означає «інтерпретацію», а радше вільну комунікацію особистих реакцій між членами групи (Foulkes, 1975: 117).

¹⁰ А також один із трьох засновників Товариства групового аналізу разом із Зігфрідом Генріхом Фуксом.

можна безпосередньо спостерігати у великій групі. Еліас, а слідом за ним і Фукс, вважали, що «соціальна психіатрія» є соціогенним розумінням психічних порушень. Це означає, що суспільні норми та ролі формують порушення стосунків (Friedman, 2007), а загрозливі або збуджувальні соціальні процеси, у свою чергу, впливають на індивідів і на велику групу. З груп-аналітичної перспективи як велика група, так і її окремі учасники поєднують інформаційні та трансформаційні, свідомі й несвідомі комунікації, які формують спільноту.

Зустріч у великій групі – інформування, формування і трансформація

Я розглядаю велику групу як «локацію» опрацювання колективних занепокоєнь. Процес комунікації, що виникає внаслідок цих взаємодій, є динамічною матрицею, здатною визнавати й іноді відновлювати (Schlapobersky, 2016) спільні порушення завдяки «вільно-плинному обговоренню» (Foulkes, 1948: 71).

Що означає те, що посеред загрозливої війни в Україні один чоловік у великій групі розповів, що йому вдалося посадити дерева взимку, а жінка говорила про вагітність і народження дитини? Комунікація у великій групі, вочевидь, стосується більшого, ніж просто передавання фактичної інформації. Ці короткі наративи не лише озвучують колективні екзистенційні занепокоєння великої групи і не лише повідомляють про індивідуальні спроби впоратися з ними через сексуальність і народження, але й (несвідомо) намагаються трансформувати депресію групи, протистоячи відчаю. Велика група спершу обирається як локація опрацювання самої можливості загибелі як спільноти; водночас цілком імовірно, що саме цих двох учасників було «обрано» складною груповою динамікою, щоби вони озвучили власні зусилля. Започаткування діалогу в несвідомих стосунках групи щодо можливості творення майбутнього може здаватися випадковим у складній *міжособистісній* і *трансперсональній* (Foulkes, 1948) комунікації.

Можна також відчувати, що велика група «потребувала» обох процесів – саджання дерев і зачаття, – аби «мати голос», не лише як змістів, а як *формування* зв'язків усередині групи, які знову впливають на її настрій і творчість. Трансперсональна комунікація, що в невиразний, але відчутний спосіб впливає на індивідів у парах і малих групах, у великих групах іноді переживається ще менш окреслено, проте водночас сильніше. На стадіонах люди імпульсивно підводяться, коли виникає масова «хвиля». Несвідомо «обрані» учасники групи можуть почати злитися й боротися, коли в приміщенні вторгаються агресивні настрої. Навіть ті, хто не бере активної участі, можуть істотно впливати на інших. Я був свідком того, як великі групи спробували змінювати культуру комунікації цілої спільноти, перетворюючи ненависть на діалог, а ворожість – на співіснування. Після трьох інтервенцій великої групи в одному розділеному селі, де сусіди уникали одне одного протягом десятиліття, учасники почали слухати різні позиції й доходити згоди¹¹.

В іншому випадку директорка великої установи у сфері психічного здоров'я, яка роками відмовлялася залишити свою неуспішну посаду, зрештою погодилася піти після процесу у великій групі в сусідньому приміщенні. Я також був свідком того, як

¹¹ Це відбувалося під час інтервенцій у селах і організаціях в Ізраїлі та за його межами.

великі групи в психоаналітичних інститутах спробувалися «відкрити» ієрархію у стосунках.

Сенс наведених прикладів полягає в тому, що великі групи є не лише *інформативними*, тобто такими, що мають соціально-діагностичну цінність, а й *трансформувальними* (Friedman, 2012) щодо комунікації та стосунків. Великі групи відіграють ключову роль у підтримці спільнот у ситуаціях тривоги знищення та у здатності контейнерувати й утримувати спільноти в травматичні часи. Саме такою «трансформувальною локацією» був український трирічний «Сендвіч» – сетинг, що поєднував малі й великі групи, взаємодія яких сприяла психічному виживанню та водночас *формуванню* української ідентичності, а також опрацюванню старих і нових стилів влади й багатьох інших аспектів, які я опишу далі.

Останнє спостереження полягає в тому, що несвідома соціальна валентність великої групи видається незамінною для надання більшої ваги соціально-політичним процесам та домовленостям. Після багаторічної роботи з малими групами у сфері розв’язання конфліктів багато колег і я сам дійшли спершу несподіваного й болісного висновку: хоча конфліктуючим сторонам часто легше дійти згоди в малих групах, ці домовленості не утримуються, коли учасники повертаються до своїх спільнот. Розмір групи, схоже, має відносно більшу валентність у конфліктних ситуаціях, що надає великим групам здатність відкидати рішення, ухвалені в малих групах. Чому?

Я описував «обіцянку невідкинення» (Friedman, 2018b) як невисловлений несвідомий постулат, згідно з яким членів родини ніколи не виганяють незалежно від того, що вони роблять або у що вірять. Існує базова фантазія, що за жодних умов дітей не виганяють із сім’ї. Родини, які такі «виганяють небажаних у пустелю», порушують табу й одразу потребують божественного втручання. Іншість у сім’ї відкидається значно менше, ніж у суспільстві¹². Обіцянка невідкинення, вочевидь, є також засадничою для учасників малих груп, які, на мою думку, є спадкоємцями сімейної матриці. Натомість у великій групі жодної такої обіцянки не існує і вона навіть не фантазується. Типовим є відчуття, що кожен, хто поводить себе або висловлюється неприйнятно, може «спричинити» відторгнення з боку великої групи й бути «вигнаним у пустелю» (якщо тільки його заздалегідь не захищає «антипідгрупа»¹³). Саме тому малі групи завжди несвідомо підозрюються в надмірній поступливості. Велика група є тим простором, який забезпечує валідність домовленостей.

Нам, імовірно, слід серйозно поставитися до великих груп, визнати різноманіття їхніх функцій і прийняти значущість того, що вони є потенційним простором міжособистісних і трансперсональних соціально-політичних процесів холдингу та контейнерування.

Поєднання малих і великих груп у груповому аналізі

¹² Скасування такого табу в тоталітарних режимах (наприклад, у нацистській Німеччині) через заохочення до доносів на «нелояльних» членів родини було одним із найпотужніших чинників терору.

¹³ Це пояснює багато політичних динамік в інституціях. Також це демонструє силу соціальної належності порівняно з валідністю змісту.

Вже на етапі організації великих груп-аналітичних груп початкову загрозу, яку переживають окремі учасники, необхідно визнавати, а згодом – опрацьовувати. Хоча участь у великих групах видається доцільною й навіть необхідною як для окремого учасника, так і на спільнотному (і національному) рівнях, шлях від початкового дискомфорту й тривоги до відчуття меншої моторошності або більш безпечної тривожності в присутності приблизно п'ятдесяти учасників є непростим. Як допомогти людям стати здатнішими до рефлексії та висловлення власних думок? Цей захопливий процес особистісного розвитку – через усвідомлення потужних соціальних емоцій, таких як гнів, заздрість і суперництво, приниження та інші вразливості в собі й у соціальних стосунках – часто є частиною дозрівання, необхідного для демократичного громадянства.

Group Analysis Mixing Small and large groups





Introduction (10 minutes)
Small group (60 minutes)
Large group (70 minutes)
Pause (10-20 minutes)
Small group (40 minutes)
Closure of Sandwich (10 minutes)
In total: 3.5 hours

Рисунок 2.

Труднощі «знаходження власного голосу» у великих групах відрізняються від таких у малих групах. Комунікація в малій групі є знайомим досвідом, тоді як у матриці великої групи ніхто не має звичного орієнтиру, а всі (у трансперсональному вимірі) піддаються впливу потужних і часто ворожих почуттів. Один досвідчений учасник поділився, що фізично занедужував у відповідь на гнів у великій групі та на власну агресію, яка в ній актуалізувалася. Водночас він зазначав, що з часом – завдяки опрацюванню «між малою та великою групами» – його переживання істотно змінилися.

Досвід навчив мене, що для полегшення процесу належності та запобігання опору деструктивності великої групи необхідно створити складніший і безпечніший сетинг. Перш ніж описувати, що це означає для інтервенційної ролі ведучого під час сесій, я зупинюся на тому, що може зробити адміністративна організація сетингу. Йдеться про таку структуру, у межах якої одна (коротка) мала група «вводить» велику групу, після чого слідує друга мала група, у якій може відбутися певне «дебрифінгове» опрацювання пережитих надмірних емоцій.

Саме ця «філософія» привела до створення моделі «Сендвіч» (Friedman, 2019), яка пропонує спосіб сприяти «перетравленню» початкових соціальних труднощів у великій групі, що «буферуються» або «затискаються між шарами» малих груп. Згодом я зрозумів, що цей сетинг забезпечує ширший спектр можливостей перетравлення завдяки наявності різних «локацій опрацювання».

Модель «Сендвіч» виникла тоді, коли нас запросили працювати зі спільнотами, що перебували в конфлікті. Мій досвід показав, що хоча велика група є незамінною для інформування та трансформації спільнотних загроз, малі групи до і після неї є життєво необхідними для кращого холдингу й контейнерування (James, 1984) та потребують досвідчених ведучих малих груп. Ці колеги ставали партнерами ведучих великої групи. Разом з організаторами ми залучалися до процесу опрацювання «колективних занепокоєнь» спільноти. Ці потреби груп-аналітичного процесу були втілені в адміністративному оформленні сетингу з трьох зустрічей тривалістю щонайменше три з половиною години кожна, оптимально розділених тижнями.

Для посилення холдингу та контейнерування ведучі малих і великих груп зустрічалися також на коротких сесіях до й після «Сендвічів». Ці умови стали негласним контрактом між нами та спільнотами, які нас запрошували. Професійні інститути, села, кібуци, середні школи, а також організації у сфері психічного здоров'я чи співіснування погоджувалися з такими пропозиціями. Як буде показано далі, «Сендвіч» починався з короткого спільного зібрання, на якому пояснювався сетинг; за ним йшла годинна сесія у звичнішій малій групі та дуже коротка перерва. Потім відбувалася півторагодинна сесія великої групи, після якої слідувала ще одна дуже коротка сесія малої групи, що завершувала «Сендвіч» у тій самій малій групі, з якої він починався. І насамкінець кілька хвилин спільного зібрання завершували роботу для всіх учасників.

Клінічний приклад: трирічний процес роботи з українською спільнотою, що розпочався через кілька тижнів після російського вторгнення в Україну

За кілька днів після російського вторгнення Асоціація психотерапевтів і психоаналітиків України (АППУ), професійна організація із секцією групової психоаналітичної психотерапії, звернулася до ІІГА (Ізраїльського інституту групового аналізу) з проханням допомогти в організації групи, яка могла б підтримати колег у їхніх екзистенційних тривогах. Коли стало зрозуміло, що ми можемо спиратися на допомогу досвідчених ведучих малих груп, Яель Дорон¹⁴ стала моєю співведучою, і ми розпочали проведення «Сендвіча» двічі на місяць. Коли після кількох зустрічей Яель не змогла продовжувати участь, до роботи добровільно долучилася Катрін Альберт (груповий аналітик з Берлінського груп-аналітичного інституту BIG). Через пів року, коли стало зрозуміло, що українське життя, попри загибель солдатів і травматичні загрози, триває й утримується, ми змінили формат на щомісячний.

Протягом трьох років жоден аспект нашого досвіду не змусив мене змінити думку щодо сетингу «Сендвіча» та його «підготовки» (тобто того, як я називав спільні зустрічі ведучих і організаторів). «Усе полягає в групах...» – писав Фукс (1948: 111) з

¹⁴ Яель Дорон – психотерапевтка і груповий аналітик, співредакторка разом зі мною книги *Group Analysis in the Land of Milk and Honey* (2017).

лікарні Нортфілд, говорячи про терапію посттравматичних станів. Згодом я усвідомив, що «дебріфінг» під час спільних зустрічей є також способом опрацювання труднощів самих ведучих і запобігання вторинній травматизації. Ці зустрічі, схоже, надійно репрезентують значущі процеси, що відбуваються в групах, і можуть бути названі «контекстом» або матрицею «Сендвіча». Вони стосуються професійної політики та процесів холдингу й контейнерування тривоги, які завжди є (часто несвідомими) колективними занепокоєннями організації й спільноти терапевтів. Природно, що ці короткі зустрічі також торкаються свідомого й несвідомого контакту з «токсичними» почуттями – передусім тривогами знищення та процесами пошуку цапа-відбувайла / відкидання у різних «локаціях» опрацювання в межах «Сендвіча».

Крім того, ведучі разом з АППУ – основним організатором – зустрічалися за два тижні до кожного «Сендвіча» як українська професійна матриця. З мого погляду, це доповнює інші ресурси ширшої української матриці в умовах війни, зокрема супервізійну групу з Джоном Шлапоберські. У сукупності вони становлять «плинну локацію опрацювання» травматичного досвіду війни.

Чому саме українська група?

У перших «Сендвічах» українські учасники великої групи неодноразово висловлювали потребу в окремому просторі, призначеному лише для українців. Вони зазначали, що після участі в інших великих групах разом з іноземцями їм важливо мати простір, у якому можна вільніше говорити між собою. Водночас вони переживали амбівалентні, а подекуди й зневажливі реакції. Вони відчували, що їх критикують за почуття, які виникли після російського вторгнення, а також за потребу дистанціюватися від своєї попередньої російсько-центричної української культури. Хоча європейці самі були вражені російським вторгненням і загрозою, здавалося, що їх лякала українська ненависть – і у відповідь вони спонукали українців «говорити зі своїм ворогом». У присутності іноземців українці відчували, що мусять «продавати Україну європейцям», і переживали звинувачення у своїх войовничих реакціях щодо загарбників. З мого досвіду також відомо, що в «матриці солдата» (Friedman, 2015) культура емоційної комунікації робить діалогічну позицію щодо ворога майже неможливою.

Ведучий у великій групі

Можливо, ізраїльських ведучих сприймали прихильно тому, що вони, здавалося, мали досвід крайніх емоцій страху, ненависті та потреби виживати в умовах сильної взаємної залежності. У великій групі ми також чули, що нас сприймають як носіїв ізраїльської репутації – здатності переходити від позиції жертви до екзистенційного виживання через контратаку проти ворога. Після подій 7 жовтня, через півтора року після початку проєкту «Сендвіч», деякі з цих уявлень стало можливим осмислити безпосередньо *in vivo*. Цікаво, що коли мою першу ізраїльську співведучу замінила німецька колега, учасники «Сендвіча» відчували її здатність приймати емоційні вимоги української воєнної матриці та української боротьби за власну ідентичність.

Моя (і наша) особиста позиція щодо цих зустрічей у межах «Сендвіча» не була строго нейтральною. Хоча учасники великої групи могли відчувати, що я та мої співведучі ідентифікуємося з українською спільнотою, ми не проговорювали цього відкрито й намагалися застосовувати наш професійний і воєнний досвід для збереження «позиції мислення». Ми послідовно втручалися, ставлячи під сумнів крайні позиції та

заохочуючи здатність учасників обирати свої ідентичності через відкритий діалог у групі навіть у часи серйозної небезпеки.

Прикладами таких інтервенцій були: мої запитання до групи про те, яких національних «героїв» слід «обирати» для зміцнення ідентичності; звернення уваги на зростання рівності жінок у групі; а також спроби переосмислити індивідуальні «рішення» між слуханням і говорінням. Я та мої співведучі намагалися «терпіти» більшу масифікацію тоді, коли велика група намагалася контейнерувати й опрацьовувати впливи бомбардувань і мобілізації близьких, ніж це було б можливим у груп-аналітичному, діалогічному, мультикультурному поліфонічному підході в умовах миру. Перехідний патріотичний елемент у воєнному суспільстві здавався важливим етапом розвитку, який варто було пережити разом. Водночас у моменти, коли ця «над-єдність» посилювалася, конфлікти й навіть розколи в ширшому українському суспільстві неодноразово відтворювалися – як у великій групі, так і в зустрічах до та після «Сендвіча» терапевтичної спільноти.

Соціальні та медико-психологічні функції українського «Сендвіча»

Українська «матриця солдата» була «природною» відповіддю на загрози й обіцянки війни на соціальному, реляційному та емоційному рівнях. Учасники відчували, що тепер «живуть в іншому світі»¹⁵, оскільки екзистенційні загрози миттєво змінили відчуття належності до спільного людського світу. Хоча ми завжди наголошували на вільній комунікації замість заданого «завдання», протягом першого року стало очевидно, що зустрічі відповідали на певні запити, які з часом ставали дедалі виразнішими. Українці, які перебували під загрозою, – як ті, що залишалися в країні, так і ті, хто змушений був її покинути, – опинялися серед людей, здатних їх зрозуміти, почути й нерідко також «навчити».

По-перше, вже з перших місяців у межах «Сендвічів» точилася (здебільшого невисловлена, але супроводжувана) боротьба за виживання під час бомбардувань без первинної чи вторинної травматизації. Цивільні суспільства під обстрілами схильні – задля збереження психічної рівноваги – формувати матрицю зі зниженим рівнем тривоги. Це відомо ще з часів лондонського Бліцу та інших бомбардувань і відповідає моєму власному досвіду життя в Хайфі під час тисяч ракетних обстрілів з боку Лівану у 2006 році. Спільне переживання «живих» вибухів під час перших Zoom-зустрічей об'єднувало тих, хто виїхав, і тих, хто залишився в країні, та допомагало знижувати рівень тривоги.

По-друге, учасники «Сендвіча» з перших зустрічей прагнули колективно відокремитися (а не лише розщепитися) від своєї попередньої російської ідентичності. Цей рух відходу від колишньої російсько-центричної культури й мови періодично повертався. Спочатку він проявлявся у вигляді мовного конфлікту: у великій групі виникав тиск говорити й слухати «лише українською»¹⁶. Імовірно, протягом приблизно

¹⁵ Після 7 жовтня 2023 року я особисто переживав подібні відчуття, коли мусив «синхронізуватися» під час роботи в Європі (наприклад, у своїй діяльності як навчальний груп-аналітик у Цюриху), де панує відносна безпека.

¹⁶ «Українська» — це усна й писемна мова, якою користується більшість українців.
Див.: https://en.wikipedia.org/wiki/Ukrainian_language

року справжнім переживанням було «тільки не російське», адже ніхто не заперечував проти того, що в Zoom часом звучала англійська розмова з перекладачкою. Ця сильна патріотична комунікативна масифікація (Horner, 2003), яка, ймовірно, була захисним розігруванням ненависті до російських загарбників, свідомо й несвідомо об'єднувала зусилля, спрямовані на підтримку екзистенційної боротьби.

По-третє, як уже зазначалося, учасники намагалися сформувати українську ідентичність. Подібності всередині великої групи, а також спільні «обрані травми» й «обрані звияти» (Volkan, 1991) сприяли цьому процесу. Турбота ведучих полягала радше не у змісті цих ідентичностей, а у сприянні відкритій комунікації великої групи в умовах масифікації. За винятком одного випадку, я не втручався, висловлюючи власні погляди, наприклад коли тон ставав радше націоналістичним, ніж ліберальним. Я довіряв груповому процесу та нашим стосункам більше, ніж власним інтерпретаціям. Цим винятком була моя особиста складність, коли Бандеру¹⁷ (націоналіста часів Другої світової війни, пов'язаного з німцями, який для деяких учасників «Сендвіча» був місцевим героєм, а в моїй родині – фігурою страху й ненависті) назвали «одним із наших найкращих». Я сказав тоді щось про можливість по-новому обирати героїв. Озираючись назад, думаю, що наша «прийнятна» або толерантна позиція могла бути зумовлена відсутністю антисемітських підтекстів у групі.

Результати процесу «Сендвічів»

Після перших півтора року стало зрозуміло, що спільнота, яку супроводжували зустрічі «Сендвіча», набула зростаючої здатності до діалогу – тобто до «озвучування» власних занепокоєнь, слухання різних голосів і реагування на них, «включно з ведучими» (Foulkes & Anthony, 1957). Я припускаю, що цей розвиток водночас свідчить про потенціал української демократичної держави й, можливо, робить внесок у її формування. Учасники проєкту «Сендвіч» поступово навчилися розрізняти лідерство і диктатуру та, що важливіше, усвідомлювати, що вони як члени спільноти не зобов'язані бути лише «послідовниками». Цей проєкт, здається, формує матрицю справедливості та рівності, а не корупції й елітарної влади.

У нашому проєкті «Сендвіч» ми чули голоси багатьох сильних жінок, які з часом, ймовірно, обіймуть провідні позиції в суспільстві. Розвиток різних форм індивідуальної та групової влади в малих і великих групах також є надзвичайно показовим. Груп-аналітичні ведучі часто працюють із тривогами, пов'язаними з відокремленням від фігур залежності, з метою створення матриці, де залежні тенденції щодо лідерства стримуються на рівні зрілої поваги. Я відчув подібні стосунки з групою, коли повідомив про смерть мого зятя 7 жовтня і коли, згодом, через кілька тижнів, зазнав тілесної травми під час катання на гірському велосипеді. Майже всі учасники, здавалося, вірили, що навіть частково «пошкоджений» контейнер усе ж здатний функціонувати. Катрін Альберт продовжувала вести «Сендвічі» та інші зустрічі з ведучими малих груп без перерв між сесіями й, здавалося, користувалася довірою в її здатності здійснювати холдинг і контейнерування емоцій. Хоча неодноразово антигрупові або антизалежні підгрупи висловлювали свої потреби, зріла взаємодія навколо зміни співведучих була достатнім свідченням того, що група не стала надмірно залежною. Можливо, це також засвідчувало, що ведучі достатньо

¹⁷ Див.: https://www.lemonde.fr/en/international/article/2023/01/12/stepan-bandera-the-ukrainian-anti-hero-glorified-following-the-russian-invasion_6011401_4.html

децентрували себе (Friedman, 2018b). Коли Катрін Альберт пішла, велика група відреагувала сумом, але прийняла Таммі Елад з відкритістю й цікавістю, а не через розщеплення. Стосунок до матерів у часи війни має величезне значення. Я сподіваюся, що коли мені доведеться піти – якщо лише мир не зупинить цей проєкт раніше – «первинна батьківська зосередженість» (Friedman, 2018a) іншого ведучого також буде прийнята.

Протягом останнього пів року нас здивували висловлювання про те, що «Сендвіч» допоміг окремим учасникам упоратися з травмою та посттравматичними переживаннями довкола них. Це надзвичайно важливі свідчення, зважаючи на те, що учасники «Сендвіча» – це терапевти у воєнний час, які зазнають вторинної травматизації через роботу з травмованими пацієнтами й супервізандами.

Груп-аналітична позиція та інтервенції ведучих великої групи

Може бути корисно замислитися над можливими подібностями й відмінностями у способах ведення груп-аналітичних малих і великих груп загалом, а також у контексті війни зокрема. Груп-аналітичні ведучі поділяють переконання щодо здатності учасників ділитися будь-якими думками й реакціями, які можуть бути корисними для інформування та трансформації як малих, так і великих груп. Ведучі намагаються підтримувати здатність кожного учасника встановлювати зв'язок і комунікувати, тоді як лише на ведучого покладено завдання утримувати увагу до контексту реляційного страждання окремих осіб і групи загалом. Можливо, саме тому у великій групі ведучі приділяють інтенсивнішу увагу соціальному вимірові та тому, що виходить за межі індивідуального.

Моя увага та можливі інтервенції як ведучого передусім спрямовані на вербальну й невербальну комунікацію в групі, а також на «колективні занепокоєння», які можуть перешкоджати опрацюванню надмірних загроз і уявних величань у групі. Відтак, якщо в малих групах надмірні емоції опрацьовуються індивідуально, то у великих групах до них ставляться як до «голосів», що запрошують до відгуку з боку всіх учасників.

У великій групі моя увага спрямована також на співведучого та на ведучих малих груп, які беруть участь у великій групі. Сприйнята якість наших взаємин має бути такою, щоб не обтяжувати роботу учасників. Як у малих, так і у великих групах учасники мають бути вільними від додаткового тягаря необхідності контейнерувати конфлікти керівництва групи. Можливо, найбільшою відмінністю між веденням малих і великих груп є більший емоційний тягар, який несе ведучий великої групи, а також сильніша спорідненість із процесами централізації. Значна частина функції ведучого великої групи полягає в тому, як його невербальна позиція та поведінка передають здатність утримувати великі конфлікти. Зрештою, ведучий великої групи має бути водночас більш видимим і демонструвати здатність «мислити під вогнем», а також розуміти процеси, які переживає велика група та її учасники. Сьогодні я також вважаю, що здатність передати відчуття того, що індивід-у-групі є побаченим, створює певну безпеку для учасників як малих, так і великих груп.

Насамкінець: сновидіння у великій групі

Протягом останніх півтора року, після того як стало відчутно, що ця спільнота частково втратила свій страх (хоча моторошні переживання завжди залишаються)

перед великою групою, ми змінили сетинг «Сендвіча», запровадивши тримісячний цикл. Раз на три місяці застосовується «класичний» формат МГ–ВГ–МГ. Наступна зустріч, через місяць, відбувається у форматі ВГ–МГ–ВГ, а на третій зустрічі цього циклу той самий формат повторюється, але перша велика група використовується як сесія розповіді сновидінь (*dreamtelling*) (Friedman, 2024) – вільного ділення сновидіннями та відгуками на них¹⁸.

У багатьох таких сесіях відчувається щось на кшталт виверження накопичених емоційних реакцій на війну: останнім часом сни були наповнені ракетами, загрозою життю тварин, чоловіками й жінками, які лежать на землі, прикриваючи голови руками. Сновидці, які діляться сновидіннями, разом із «сновидцями, що сновидять сон» (Grotstein, 1979), створюють фігурацію, яка засвідчує несвідоме життя спільноти. Очевидно, що таке спільне проживання сприяє подальшому опрацюванню та контейнуванню частини травматичного досвіду через його поділення й відчуття супроводу з боку учасників «Сендвіча».

Список літератури

Elias N (1939) *Die Gesellschaft der Individuen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1987.

Elias N (1994) *The Civilizing Process*. Oxford: Blackwell. First published in German in 1939.

– Volume 1 (1978) *The History of Manners*. Oxford: Blackwell.

– Volume 2 (1982) *State Formation and Civilization*. Oxford: Blackwell.

Foulkes SH (1948) *Introduction to Group Analytic Psychotherapy*. London: Heinemann. (Maresfield Reprint, Karnac Books, London, 1991.)

Foulkes SH (1975) *Problems of the large group from a group-analytical point of view*. In: Kreeger L (ed.) *The Large Group: Dynamics and Therapy*. Illinois: F.E. Peacock, pp. 33–56.

Foulkes SH and Anthony EJ (1957) *Group Psychotherapy: The Psychoanalytical Approach*. London: Karnac, 1984 (reprint of 1973).

Friedman R (2007) *Where to look? Supervising group analysis – a relations disorder perspective*. *Group Analysis* 40(2): 251–268.

Friedman R (2012) *Conducting a large group: Is it 'informative' or is it also 'transformative'? Comments on Teresa von Sommaruga Howard's large group in New Zealand*. *Group Analysis* 45: 263–276.

Friedman R (2015) *A soldier's matrix: A group-analytic view of societies in war*. *Group Analysis* 48(3): 1–19.

Friedman R (2018a) *Id-training in action – or learning to love in the group-analytic group? Response to Doron*. *Group Analysis* 51(2): 235–237.

Friedman R (2018b) *Beyond rejection, glory and the soldier's matrix: The heart of my group analysis*. *Group Analysis* 51(4): 1–17.

Friedman R (2019) *The group sandwich model for international conflict using large groups as a social developmental space*. In: Friedman R (ed.) *Dreamtelling, Relations and Large Groups*. London: Routledge.

¹⁸ За своїм процесом це нагадує Матрицю соціального сновидіння Лоуренса (Lawrence, 2005), однак ми використовуємо «вільно-плинне обговорення» замість обмеження відповідей лише «сновидіннями без сновидця».

- Friedman R (2024) *Dreamtelling: The value of dreaming and sharing dreams in relations. Part I: From collective preoccupations to shared dreaming. Group Analysis* 57(3): 367–389. <https://doi.org/10.1177/05333164241241263>
- Friedman R and Doron Y (eds) (2017) *Group Analysis in the Land of Milk and Honey. London: Karnac.*
- Grotstein JS (1979) *Who is the dreamer who dreams the dream and who is the dreamer who understands it? Contemporary Psychoanalysis* 15(1): 1–14.
- Hopper E (2003) *Incohesion: Aggregation/massification; the fourth basic assumption in the unconscious life of groups and group-like social systems. In: Lipgar RM and Pines M (eds) Building on Bion: Roots. London: Jessica Kingsley Publishers, International Library of Group Analysis* 20, pp. 89–114.
- Island TK (2010) *Desintegration oder Dialog? Die Bedeutung von Grossgruppen im Kontext [Disintegration or Dialogue? The significance of the large group in context]. Österreichisches Jahrbuch für Gruppenanalyse* 4: 77–99.
- James C (1984) *Bion's 'containing' and Winnicott's 'holding' in the context of the group matrix. International Journal of Group Psychotherapy* 34(2): 201–213.
- Lawrence WG (2005) *Introduction to Social Dreaming: Transforming Thinking. London: Karnac.*
- Schlapobersky JR (2016) *From the Couch to the Circle: The Routledge Handbook of Group-Analytic Psychotherapy. London: Routledge.*
- Volkan VD (1991) *On chosen trauma. Mind and Human Interaction* 4: 3–19.