

Kazimierz Żdziebło

*Istnienie każdej grupy przypomina kolejne etapy ludzkiego
życia. Powstaje ona, rośnie, przechodzi przez różne fazy,
czasem choruje i utyka, a kiedy przychodzi jej czas wreszcie
dobiega końca*
M. Verfurth

Socjoterapia, czy to działa? Proces grupowy i jego znaczenie w socjoterapii. Opis przypadku

W niniejszym artykule chciałbym zwrócić uwagę czytelników na proces grupowy i jego wpływ na przebieg oraz powodzenie przedsięwzięcia zwanego grupą socjoterapeutyczną. Na dwóch przykładach z własnej pracy chciałbym przyjrzeć się procesowi grupowemu jako elementowi, który jest ważnym wyznacznikiem tego co, w jakim czasie i kolejności dzieje się na grupie socjoterapeutycznej. Jednocześnie chciałbym zwrócić uwagę na fakt, iż pomimo, że proces grupowy jest rodzajem drogowskazu dla prowadzącego grupę, nie zawsze udaje jej się przejść przez wszystkie jego etapy. I co wtedy? Czy grupę należy wówczas uznać za nieudaną, a efekty za niewystarczające, a może nawet nieprawidłowe?

Jeden z zaprezentowanych przypadków dotyczyć będzie grupy, która przeszła przez cały proces, można powiedzieć wręcz podręcznikowo. W drugim pokażę taką, która z różnych powodów nie miała sił, „nie chciała”, nie mogła wejść w fazę pracy właściwej i zatrzymała się na etapie integracji i/lub „utajonego” konfliktu.

Co wtedy robić? Czy należy sztucznie stymulować i wspomagać grupę by weszła na kolejny etap? Czy grupa, w której nie udało się

wejść w fazę pracy właściwej jest grupą NIEUDANA, a jej uczestnicy nic nie zyskali i był to stracony czas? Na te pytania postaram się udzielić odpowiedzi w tym artykule.

Jako długoletni praktyk i superwizor socjoterapii często spotykam się z problemami początkujących – choć nie tylko – socjoterapeutów. Jednym z nich jest powtarzający się dylemat mieszczący się pomiędzy początkowymi celami grupy i indywidualnymi celami uczestników a ich realizacją i poczuciem osiągnięcia na końcu procesu socjoterapeutycznego. Każdy z nas chciałby odnosić sukcesy w swojej pracy i z radością obserwować zmiany w uczestnikach uwzględniając cele szczegółowe socjoterapii. Powtarzając za Maciejem Wilkiem (Wilk, 2014) chcielibyśmy widzieć:

- zmianę negatywnych sądów o sobie;
- ukształtowane nowe wzorce zachowań oraz korzystniejsze sposoby funkcjonowania w obszarze interpersonalnym;
- nabycie umiejętności rozwiązywania konfliktów;
- rozwijanie umiejętności pełnienia ról społecznych, a wszystko w atmosferze sprzyjającej i umożliwiającej odreagowanie napięć emocjonalnych oraz przeżycie korektywnego doświadczenia będącego alternatywą dla wcześniejszych urazów.

W pracy socjoterapeuty poza kompetencjami, wiedzą, wiarą, że socjoterapia ma sens, że możliwa jest zmiana funkcjonowania, własną empatią, zaangażowaniem i chęcią niesienia pomocy ważne są – co oczywiste – możliwości uczestników i samej grupy. Socjoterapeuta bierze pod uwagę indywidualne diagnozy oraz indywidualne predyspozycje i związane z tym możliwości osiągnięcia celów. Zarówno na poziomie indywidualnym, jak i całej grupy, jako specyficznej konfiguracji osobowości, problemów, możliwości. Socjoterapeuta cały czas zastanawia się co zrobić, w jaki sposób zwiększyć prawdopodobieństwo uzyskania celów terapeutycznych, jak pracować, aby zwiększyć prawdopodobieństwo uzyskania pożąda-

nych efektów zmiany.

W celu weryfikacji czy cele zostały osiągnięte socjoterapeuta może sięgać do początków grupy i sposobów funkcjonowania ich członków, spotkań diagnostycznych i ostatecznie porównać stan obecny z zastanym na początku. Na bieżąco jednak odnosi to, co dzieje się na grupie, zarówno do swojej wiedzy psychologicznej dotyczącej rozwojowego funkcjonowania danej grupy wiekowej, jak i do problemów, z którymi zgłosili się uczestnicy, ale również do procesu grupowego, po którym porusza się jak po linie.

Aby doprecyzować terminologię, krótko scharakteryzuję poszczególne etapy procesu.

Faza wstępna (faza integracji)

W fazie tej uczestnicy nie znają się, w związku z tym nie mają do siebie zaufania, mogą odczuwać skrępowanie wynikające z obecności w nowym, obcym środowisku, są niepewni, nie wiedzą co będzie się działo - a to wywołuje napięcie, stres, lęk i niepokój. Wiele osób bacznie obserwuje, co może ich spotkać i jakie niebezpieczeństwa mogą im zagrażać, czasem wyrażają otwarte niezadowolenie i opór wobec prowadzącego i proponowanych przez niego aktywności. W niektórych grupach na tym etapie mogą pojawić się prowokacje ze strony uczestników, a wszystko po to, aby sprawdzić co się stanie, gdy złamie się normy, gdy nie będą przestrzegane wspólnie ustalone zasady, w jaki sposób zachowa się prowadzący, w jaki sposób zareaguje, a wszystko po to, aby w konsekwencji zmniejszyć lęk i odnaleźć się w grupie.

Wzrostowi bezpieczeństwa towarzyszy coraz większa otwartość uczestników polegająca na komunikowaniu swoich myśli oraz uczuć. Normy i zasady grupy krystalizują się, większość uczestników coraz chętniej bierze udział w proponowanych przez prowadzących aktywnościach oraz wykazuje się inicjatywą.

W odpowiednio sprzyjających warunkach członkowie grupy są w stanie zredukować swoje napięcia, powoli budować zaufanie i przychodzić na spotkania grupy z coraz większym zadowoleniem. Zadaniem tego etapu jest zadbanie o poczucie bezpieczeństwa, zbudowanie większej spójności i zaufania, przygotowujących do wspólnej pracy. Służy temu słuchanie grupy i poszczególnych członków oraz wprowadzenie norm grupowych oraz zasad, co obniża napięcie, szczególnie obecne w tej fazie funkcjonowania grupy. Na tym etapie zarysowują się poszczególne role uczestników, a grupa niweluje różnice i ujednolica się. Prowadzący ma za zadanie budować jej spójność, poszukiwać podobieństw, dbać o dobre samopoczucie, a wszystko po to, aby grupa mogła bezpiecznie wejść w kolejną fazę.

Faza oporu, zwana również fazą konfliktu czy relacji

Uzyskanie odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa wyzwala ujawnianie się konfliktów wewnątrzgrupowych i indywidualnych. Zjawisko oporu może dotyczyć wielu sfer funkcjonowania grupy. Kryształizacja norm i zasad oraz struktury grupy może wywoływać większe napięcia między uczestnikami, wzajemną wrogość, negatywne komentarze. Towarzyszące uczestnikom silne emocje mogą wywoływać konflikty zarówno między sobą jak i prowadzącym. Uczestnicy dostrzegają, że poza wieloma podobieństwami, sporo ich różni. Poziom bezpieczeństwa pozwala te zaobserwowane różnice zwerbalizować i nagłośnić. Jest to trudny moment zarówno dla uczestników grupy, jak i prowadzącego.

Opór ten może się manifestować poprzez otwarcie wyrażaną wrogość, konflikty, spory, ale również poprzez milczenie i bierność, wycofanie, czasem poprzez tworzenie podgrup lub koalicji. Niestety dochodzić może również do ucieczki z grupy (drop-outów) i zerwania relacji socjoterapeutycznej.

Członkowie grupy potrzebują czasu, aby zrozumieć, że zmiana dokonuje się przez intensywną interakcję grupową. Silna ekspresja afektywna może rzeczywiście prowadzić do pewnego uwolnienia a troska i akceptacja mogą wspomagać większą „samoakceptację”. Szczere „wyłożenie” emocji i zdania o innych pozwala na ich bardziej obiektywne poznanie i uporządkowanie, czego rezultatem może być lepsze zrozumienie siebie i swoich reakcji.

Uczestnicy zachęceni są do rozpoznawania intensywności swoich uczuć, do umieszczania swoich reakcji w bardziej realistycznej perspektywie. Mogą także sprawdzać inne możliwe sposoby zachowania, zanim nastąpi nieproporcjonalna eskalacja ich uczuć. Zamiast pozwalać złości urastać do granic wytrzymałości, uczą się reagować w momencie, gdy dane osoby wywołują ich niezadowolenie. Poradzenie sobie przez grupę z fazą oporu umożliwia jej przejście do następnej fazy.

Faza pracy właściwej

Z czasem, kiedy uczestnicy wyrazili już część spiętrzonej złości i wrogich uczuć rywalizacji, na pierwszy plan przechodzą zupełnie inne uczucia. Po regresji w obszar uczuć agresywnych, wielu uczestników jest już w stanie ponownie zintegrować swoje uczucia na nowej płaszczyźnie. Odczuwają więcej szacunku i akceptacji dla siebie nawzajem oraz głośno o tym mówią. Przynależność do grupy zaczyna sprawiać im przyjemność. Zauważają, że zbytnia rywalizacja szkodzi. Komunikacja staje się bardziej otwarta, poszczególne osoby prezentują się bardziej autentycznie ze swoimi reakcjami, życzeniami i potrzebami. Przestrzeń działania pojedynczych uczestników zwiększa się, a odbiegające od normy zachowanie jest coraz częściej tolerowane. Wszyscy życzą sobie intensywniej współpracy i odstępują

coraz silniej od rywalizacji. Większość czuje się akceptowana takimi, jacy są i odczuwa przynależność do grupy. Uczestnicy lepiej rozumieją genezę własnych trudności, zmienia się obraz własnego ja. Włączone są elementy doświadczeń grupowych. Poszerza się repertuar sposobu odnoszenia się do innych ludzi. Uczestnicy są w stanie opowiadać o swoich trudnościach, problemach, troskach – mając zaufanie, że nie tylko nie zostaną wyśmiani a problem zbagatelizowany, ale co więcej, uzyskają wsparcie, zrozumienie i pomoc ze strony pozostałych osób. Po „dobrym” czasie pracy właściwej czas istnienia grupy powoli zbliża się do swojego finału i grupa zmierzyć się musi z przygotowaniem do zakończenia jej funkcjonowania.

Faza zakończenia

Proces zakończenia grupy socjoterapeutycznej jest związany z przeżywaniem straty. Pojawia się żal, złość, poczucie odrzucenia i opuszczenia, poczucie, że otrzymało się za mało. Wiele z tych odczuć wpływa na samoocenę i poczucie pewności siebie.

Zakończenie grupy socjoterapeutycznej oznacza, że każdy jej uczestnik zmuszony będzie funkcjonować samodzielnie. Proces zamykania grupy podsumowuje wiele spraw poruszanych w czasie jej trwania. Proces pracy nad zakończeniem będzie przebiegał z różną intensywnością w zależności od doświadczenia całej grupy.

Dla grup niewymagających zaangażowania lub spotykających się przez krótki okres, zakończenie będzie miało mniejsze znaczenie. Dla grup, w których wszyscy przeszli przez ważne dla nich osobiste poszukiwania, rozstanie stanie się głębokim doświadczeniem.

Kończący cykl zajęć powinien przynieść uczestnikom wzmocnienie pozytywnych uczuć, podsumowanie nabytych umiejętności i pomóc w zaplanowaniu, co będą robić po zakończeniu grupy.

Co jednak w sytuacji, kiedy idealnie przebiegający proces opisany

powyżej nie ma miejsca i przykładowo uczestnicy zatrzymają się na etapie konfliktu lub nie będą chcieli wyjść poza fazę integracji?

Opis przypadku

W roku szkolnym 2015/2016 prowadziłem dwie grupy socjoterapeutyczne dla uczniów gimnazjum.

Powodami zgłoszenia były najczęściej trudności w funkcjonowaniu społecznym, nadmierna impulsywność, wycofanie społeczne, trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji społecznych, niska samoocena, trudności wychowawcze.

Spotkania grupy odbywały się raz w tygodniu i trwały dwie godziny zegarowe. Rozpoczęły się z początkiem października i trwały do połowy czerwca.

Grupa, którą będę nazywał „czwartkową” składała się w początkowej fazie z dziesięciu osób. Wśród nich było trzech chłopców oraz siedem dziewczyn. Grupa w problematyce była dość homogeniczna: większość uczestników została zapisana przez rodziców lub skierowana przez terapeutów z powodu nieśmiałości i wynikającej z niej małej ilości relacji społecznych. Były jeszcze dwie osoby z zaburzeniami znacznie głębszymi od pozostałych. Obie (dziewczyna i chłopak) zrezygnowały z grupy. Dziewczyna uciekła z rodzinnego domu dziecka i do dzisiaj nie została odnaleziona. Chłopak zaś w jednym momencie zrezygnował z terapii indywidualnej oraz socjoterapii. Z perspektywy czasu myślę, że nie byli w stanie zintegrować dużej ilości pozytywnych informacji jakie otrzymywali od innych uczestników oraz nie poradzili sobie z fazą konfliktu. Ucieczka była jedyną znaną im reakcją i jedynym sposobem na ochronę bardzo słabego i fałszywego self. Trzeba dodać, że pomimo dość złego funkcjonowania społecznego ich obojga, podczas zajęć brali czynny udział, byli otwarci, współpracujący i lubiani przez pozostałych członków grupy. Cele grupy zostały określone jako zmiana negatywnych sądów

o sobie, nauka i zmiana sposobów funkcjonowania społecznego, w tym między innymi nawiązywania, budowania i utrzymywania relacji społecznych oraz prezentowania swoich opinii na forum oraz dbania o swoje granice.

Druga grupa, „środowa” również rekrutowała się z uczniów gimnazjów. W tej grupie dominowali chłopcy. Grupa składała się z sześciu chłopców i czterech dziewczyn. Zakres problematyki był bardziej rozległy. Wśród uczestników były osoby zmagające się z nieśmiałością i wycofaniem społecznym, ale również z problemami z radzeniem sobie z emocjami, z budowaniem i utrzymaniem relacji, problematyką narcystyczną i niską samooceną. Część uczestników znalazła się na grupie z własnej inicjatywy, pozostali mniej chętnie, ale jednak przyszedli na zajęcia.

Cele grupy zostały określone jako zmiana negatywnych sądów o sobie, nauka i zmiana sposobów funkcjonowania społecznego, rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz odreagowanie emocjonalne i radzenie sobie z nadmiernymi stanami emocjonalnymi. Z perspektywy czasu widzę, że były one zbyt ambitne i nie dające możliwości realizacji.

W grupie czwartkowej poszczególne elementy procesu przebiegały wręcz książkowo. W fazie integracji uczestnicy byli niepewni, nieśmiali i wycofani, a prowadzący szybko zostali obsadzeni w roli rodziców mających zapewnić bezpieczeństwo, zadbać o zasady i ich przestrzeganie. Pojawiały się trudności z prezentacją swojego zdania, grupa unikała wszelkich sytuacji konfliktowych. Uczestnicy chętnie brali udział w proponowanych przez prowadzących ćwiczeniach, grach, dyskusjach. Najtrudniej przychodziło dzielenie się swoimi indywidualnymi przemyśleniami na forum, co biorąc pod uwagę etap procesu oraz charakter grupy, było zupełnie naturalne. Z każdymi zajęciami uczestnicy stawali się coraz bardziej otwarci, odważni, chętniej i więcej mówili od siebie i o sobie.

Moje reakcje przeciwprzeniesieniowe były pozytywne. Lubilem tę grupę i jej uczestników, miałem ogromną ochotę pomagać im w ich trudnościach, otaczać opieką i uczestniczyć w bardziej odważnym stawaniu się jednostkami społecznymi. Reakcje te rozumiałem jako wynik projekcyjnej identyfikacji uczestników grupy. Regresowali się, a ja jako „dobry ojciec” oraz „dobra matka” w postaci koterapeutki opiekowaliśmy się nimi.

Inaczej było z grupą środową, w której od samego początku było trudno. Uczestnicy niechętnie angażowali się w proponowane aktywności, pojawiły się trudności w ustaleniu i wypracowaniu a następnie przestrzeganiu zasad grupowych. Wypowiedzi typu „nie chcę tu być”, „po co ja tu w ogóle muszę przychodzić?”, „to strata czasu” i wiele innych były zwyczajowym repertuarem uczestników. Większość aktywności wymagającej współpracy, bez względu na wielkość podgrup, była bojkotowana albo w dość masywny sposób niszczona poprzez wyśmiewanie jej i siebie nawzajem. Uczestnicy wykonywali polecenia „po łebkach”. Po ćwiczeniach trudno było zaangażować uczestników w dyskusję, aby wyciągnąć wnioski. Grupa chętnie brała udział w typowych grach i zabawach – odrzucała jednak każdy komentarz i interpretacje.

W przeciwprzeniesieniowych emocjach czułem się zły, nie chciało mi się przychodzić na kolejne spotkania, czułem się wypalony i zastanawiałem się nad sensem swojej dalszej pracy. Oczywiście emocje te i reakcje ewoluowały i zmieniały swoją siłę. Niemniej jednak były w tej grupie dość powszechne. Analizując je i superwizując pracę tej grupy rozumiałem je jako wynik projekcyjnej identyfikacji jaką kierowała do mnie grupa. Większość uczestników czuła się w swoich domach i środowiskach rówieśniczych nieakceptowana oraz niespełniająca oczekiwań. Na grupie byli z przymusu, a na dodatek z nieuświadomionym przekonaniem, że coś z nimi jest nie tak skoro kazano im na nią przychodzić.

Ich wczesnodziecięce doświadczenia nie pozwoliły na introjekcję dobrych obiektów, mieli więc trudność z byciem ze sobą i braniem czegoś z zajęć. Mając wewnętrzne przekonanie o tym, iż świat dorosłych jest nieakceptujący, a oni sami nigdy nie byli, nie są i nie będą w stanie spełnić jego oczekiwań, nie byli w stanie zaakceptować, że grupa i prowadzący są dla nich, że podczas zajęć może być przyjemnie, że są ważni, że ktoś się nimi interesuje. Takie myślenie mogłoby stać się załącznikiem korektywnej zmiany.

Z taką wiedzą postanowiłem trochę „odpuścić”. Wydłużyłem fazę integracji, co nie było łatwe, ponieważ grupa nadal miała trudność z zaakceptowaniem proponowanych przez prowadzących aktywności i przestrzeganiem zasad, które sami stworzyli.

Czas leciał i w dobie zbliżających się świąt Bożego Narodzenia uczestnicy obu grup zaproponowali, abyśmy ostatnie zajęcia przed świętami przeznaczyli na Wigilię wraz z przygotowaniem symbolicznych paczek.

W grupie czwartkowej uczestnicy sprawnie podzielili się niezbędnymi produktami do przyniesienia oraz materiałami do przystrojenia sali. Przy naszej – prowadzących – pomocy ustalili kwotę za jaką należy zakupić paczkę oraz przeprowadzili losowanie. Kiedy doszło do zaplanowanej Wigilii wszyscy pojawili się w odświętnych ubraniach z przygotowanymi potrawami. Przystroili stół i w miłej atmosferze spędziliśmy całe zajęcia. Były kolędy, opowieści o świętach i marzenia o prezentach. Uczestnikom początkowo towarzyszyło widoczne napięcie wynikające z konieczności mniej zadaniowego bycia. Podejmowali próby przerzucania na nas poprowadzenia zajęć. Jednak planowo oddawaliśmy uczestnikom to zadanie. Napięcie z czasem trochę minęło i spędzono ze sobą miły czas – miało się wrażenie - z ogromną satysfakcją.

Z czasem – po świętach - sytuacja dobrego samopoczucia i jednolitości się wyczerpywała. Pojawiały się podskórne konflikty, odmienne

zdania na różne tematy, brak możliwości porozumienia w grupie. Wszystko to sugerowało nam, że faza integracji powoli dobiega końca i z początkiem nowego roku należy przechodzić do fazy konfliktu.

Inaczej było z grupą środową. Inicjatywa zorganizowania Wigilii również wyszła od samych uczestników, jednak podział obowiązków oraz losowanie nie odbyły się już tak gładko. Po losowaniu osób do przygotowania prezentu miały miejsce wymiany z powodu lubienia bądź nie lubienia danej osoby, a dzielenie potraw do przygotowania szło bardzo opornie. Udało się, jednak na Wigilię nie przyszło kilka osób, stół nie był udekorowany i brakowało paczek dla wszystkich. Ktoś zapomniał, kogoś innego nie było. Atmosfera była bardzo napięta a uczestnicy chcieli jak najszybciej zakończyć spotkanie. Trudno im było wytrzymać napięcie w takiej sytuacji. Rozumiałem to – na poziomie indywidualnym – jako trudność z otrzymywaniem i dawaniem przyjemnych rzeczy, zaś na poziomie grupowym jako trudność w integracji wynikającej z lęku i dominacji dużej impulsywności, z którą nie potrafili sobie radzić.

Początek roku przyniósł przymiarki do rozpoczęcia fazy relacji. W grupie czwartkowej pojawiły się elementy konfliktowe, jednak były one bardzo zawoalowane. Ich uwypuklenie i konfrontacja były trudne ponieważ uczestnicy długo nie byli w stanie wyrazić, nagłośnić negatywnych informacji. Wszystko „ślizgało się” po powierzchni. Z czasem jednak role grupowe wyodrębniły się na tyle mocno, iż nie dało się dłużej utrzymywać fikcji. Afekt wisiał w powietrzu. Ostatecznie uczestnicy zaczęli przekazywać sobie informacje zwrotne, co rozładowało napięcie wynikające ze wzajemnych pretensji, konfliktów, odrębnych zdań. Uczestnicy przekazywali sobie bardzo dużo informacji, również tych pozytywnych. Tego właśnie nie wytrzymały dwie wcześniej wspomniane osoby. I w tym czasie odeszły z grupy. Pozostałych uczestników wymiana informacji mocno zintegrowała, co zaowocowało wnoszeniem większej ilości prywatnych spraw

na grupę. Grupa zaczęła wchodzić w kolejną fazę – fazę pracy właściwej. Przejście przez fazę konfliktu zintegrowało grupę, uczestnicy poczuli się akceptowani tacy jacy są. Zarówno z tym, co fajne, jak i nie. Podniosło to ich samoocenę, urealniło wiedzę na temat siebie i dało możliwość wspólnej pracy. Uczestnicy zaczęli bardziej otwarcie rozmawiać o sobie, swoich trudnościach i problemach, które grupa pomagała rozwiązywać, przepracowywać, oswajać.

W tym czasie grupa środowa przejawiała dość dużą zwartość przeciw prowadzącym. Byliśmy bardzo często krytykowani i obwiniani za konieczność bycia na grupie. Komentarze dotyczące tego, iż to przemieszczona złość na siebie – trafiały w próżnię i były masywnie zaprzeczane. Jeśli ktoś był bardziej refleksyjny i odważny i nieśmiało prezentował swoje zdanie, najczęściej był stopowany, krytykowany lub przerywano mu. Każda taka sytuacja była omawiana – jednak miałem wrażenie, że to również „nie dochodzi” do uczestników.

Ciekawa sytuacja miała miejsce na początku marca. Obie grupy miały dodatkowe spotkanie w sobotę na kręglach.

Na taką propozycję grupa czwartkowa zareagowała entuzjastycznie i szybko ustaliła pasujący każdemu termin. Na kręgielni pojawili się z rezerwą czasową, weszli razem i całe spotkanie świetnie się bawili śmiejąc się, żartując, podpowiadając jak osiągać lepsze wyniki. Na zakończenie pożegnali się i wspólnie w podgrupach udali się do domów. Na kolejnych zajęciach komentowali i pozytywnie wspominali tę eskapadę.

Grupa środowa od początku – miałem wrażenie - dość sceptycznie podeszła do wspólnego wyjścia. Trudno było ustalić termin, dwie osoby poinformowały, iż nie przyjdą, bo nie lubią tej gry. Ostatecznie udało się ustalić wspólny termin. Pojawiła się większość uczestników jednak przebieg spotkania miał zupełnie inny charakter. Każdy przyszedł sam, a oczekujący nie nawiązywali relacji z innymi tylko wpatrywali się w ekrany telefonów. Podczas gry, grali jakby osobno.

Podczas oczekiwania na swoją kolejkę izolowali się poprzez koncentrację na facebooku. Na zakończenie po prostu wyszli – każdy osobno. Spotkanie to nastroiło mnie potwornym smutkiem. Czułem się jednocześnie zły, przygnębiony i bardzo bezsilny, co rozumiałem jako reakcję przeciwprzeniesieniową.

Kolejne próby pokazywania im tego w komentarzach napotykały na silny opór. Dało się jednak zaobserwować pewne niewielkie – ale jednak – zmiany w ich zachowaniu. Kłótnie i prezentacja odmiennego zdania nie były już tak agresywne, w trakcie ćwiczeń i zadań grupowych uczestnicy potrafili ze sobą (w mniejszych grupach) konstruktywnie pracować. Jeden z uczestników, który po konflikcie poza grupą z innym członkiem zniknął na kilka tygodni – wrócił. Jego powrót spotkał się z radością pozostałej części grupy. Na pytanie, co się działo podał wymyślony i bardzo barwny powód swojej nieobecności. Grupa przyjęła tę opowieść z zainteresowaniem, ale i niedowierzaniem.

Osobiście czułem się cały czas rozżalony i sfrustrowany, było mi ich żal i nie wiedziałem, co dalej zrobić – co rozumiałem jako wyraz przeciwprzeniesieniowej reakcji. Uczestnicy również chcieli tu być, ale jednocześnie zupełnie nie potrafili. Przeżywali złość, frustrację, rozżalenie i afekty te – trudne do pomieszczenia – projektowali na mnie.

Po jednej z superwizji miałem refleksję, że w obliczu tych dwóch grup jestem jak ojciec posiadający dwoje dzieci. Jedno mądre, piękne, spokojne i grzeczne – generalnie spełniające oczekiwania - oraz drugie, które nie spełnia ich w ogóle, a po lekcjach bije się z kolegami i dostaje dużą ilość uwag do dziennika, kłóci się i nie wykonuje swoich obowiązków, nie chce się uczyć i o wszystko wszczyna awantury. W konfrontacji i zestawieniu tych dwóch grup, jedna wychodziła znacznie lepiej niż mogło to być w rzeczywistości, druga zaś znacznie słabiej. Od tej słabszej wymaga się tyle samo a może

i więcej. To wpływało na obniżenie jej samooceny i reakcje buntu z powodu niesprawiedliwości z jednej strony i poczucia niespełniania wygórowanych oczekiwań opiekunów – z drugiej. Przeniesieniowo staliśmy się rodzicami, których oczekiwań nie można zaspokoić, wiecznie niezadowolonymi i chcącymi coraz więcej i więcej.

Przez utratę neutralności zupełnie nie rozumiałem (a nawet złościło mnie to) dlaczego grupa ta prawie podczas każdych zajęć chciała grać w grę „bar mleczny”, doskonale się przy tym bawiąc. Superwizja pomogła mi zobaczyć, że grupa redukowała w ten sposób napięcie. Co więcej gra dawała uczestnikom możliwość nieskrępowanej zabawy - spełniała więc swoje socjoterapeutyczne funkcje i grupa z tego korzystała, ale ja – surowy ojciec - chciałem WIĘCEJ. Chciałem czegoś do czego ta grupa nie była gotowa, do czego nie mogła dojść w tym czasie, a może w ogóle w takim składzie, czasie, sytuacji.

Podczas jednych zajęć, około maja, jedna z uczestniczek opowiedziała o swojej sytuacji w domu, bardzo trudnej emocjonalnie. Pozostała część grupy, co prawda nie wyśmiała i nie zaatakowała jej, ale zachowywała się tak, jakby w ogóle nie usłyszeli co mówiła. Było to dla mnie potwierdzeniem braku gotowości do bardziej pogłębionej pracy i dowodem słabego ego grupy. Grupa obroniła się poprzez zaprzeczenie i szybko przeszła do miłych aktywności.

Zrozumiawszy to zredukowałem swoje nierealne oczekiwania, przyjąłem, że chęć zabawy nosiła znamiona regresu w służbie ego, po to aby ratować grupę – w tym przypadku - przed rozpadem, przed dekompensacją.

Było to dla mnie odkrywcze i wpłynęło na zmianę mojego postępowania wobec grupy środowowej. Spojrzałem na uczestników inaczej. Zobaczyłem w nich bardziej zaburzone - niż wcześniej - osoby, które mają ogromne trudności z zaufaniem i przyjmowaniem pozytywnych informacji na swój temat, budowaniem trwałych i prawidłowych relacji z innymi. Od tej pory nie naciskałem i na siłę nie przyspiesza-

łem procesu. Uczestnicy z czasem nauczyli się ze sobą rozmawiać i bawić, nauczyli się być i kłócić, miałem wrażenie, że czują się ze sobą coraz lepiej. Było to widoczne na przykład poprzez to, iż jeden z chłopaków zaczął bardziej systematycznie uczęszczać na grupę i nie musieli przyprowadzać go rodzice. Uczestnicy bardziej odważnie prezentowali swoje zdanie – bez agresji i bardziej asertywnie – potrafili pracować w grupach i nie kłócili się w trakcie pracy, czekając na rozpoczęcie zajęć w mniejszych grupach rozmawiali ze sobą, a nie – jak wcześniej – uciekali w telefony.

Blisko końca grupy zaprzeczali mu i nie chcieli o nim rozmawiać. Nie podjęli również tematu dodatkowego spotkania z nocowaniem w ośrodku. Kiedy przypominałem, że istnieje taka możliwość – część osób powiedziała, że nie chcą, że nie mogą, że mają dużo lekcji albo, że mama nie puści.

Inaczej grupa czwartkowa: sama przypomniała, że wspominałem na początku, że będzie taka możliwość i dali znać, że bardzo chcą z niej skorzystać. Spędziliśmy razem bardzo miły czas, oglądając filmy, prowadząc ćwiczenia bardzo angażujące emocjonalnie, w których wykazali się dojrzałością i dbałością o siebie wzajemnie.

Podsumowując te krótkie rozważania chciałbym powrócić do tematu oraz wprowadzającego cytatu. Na przewrotne pytanie tytułowe „Socjoterapia, czy to działa?” odpowiadam, że tak. Staralem się pokazać to w opisie obu grup. Uczestnicy zarówno środowowej jak i czwartkowej grupy zmienili się i zaobserwowano u nich pozytywne zmiany pod wpływem oddziaływań socjoterapeutycznych. W środowowej nawiązali pozytywne relacje, nauczyli się rozmawiać bez agresji i prezentować odmienne stanowisko, kontrolować i bardziej konstruktywnie rozładowywać emocje, uzyskali lepszą – bardziej adekwatną – ocenę własnej osoby. Jeden z chłopaków nauczył się bardziej konstruktywnie rozładowywać agresję i zaprzestał uczestniczenia w spotkaniach pseudokibiców.

W czwartkowej – większość nawiązała nowe relacje rówieśnicze, zbudowała większą pewność siebie oraz lepszą samoocenę, uczestnicy nauczyli się dbać o swoje granice. Na poziomie indywidualnym jedna z dziewczynek pierwszy raz w życiu (w drugiej klasie gimnazjum) pojechała na wycieczkę klasową a inna zaczęła spotykać się z koleżankami i przyprowadzać je do domu.

Należy sobie również zadać pytanie, czy każdy człowiek rośnie i przechodzi rozwojowo przez różne fazy. Owszem KAŻDY, ale czy w ten sam sposób? W tym samym tempie i z tą samą intensywnością? Czy w wyniku tego rozwoju i drogi osiąga to samo, dochodzi do tego samego punktu? Ostatecznie tak, bo jego życie dobiega końca, ale wcześniej? Czy można powiedzieć, że ktoś kto posiada tytułu doktora, magistra, profesora jest lepszy od tych, którzy ich nie posiadają?

Podobnie z grupą. Jednej uda się przejść przez cały proces, innej zaś tylko przez jego część. Jeśli natomiast superwizujemy swoją pracę, jesteśmy wrażliwi i uważni a jednocześnie znamy swoje ograniczenia i potrafimy przyznać się do niewiedzy lub błędu, dajemy szansę swoim grupom na uzyskanie efektów socjoterapeutycznych i uczestniczący w grupie wyniosą z niej coś więcej niż tylko wspólnie spędzony czas.

Literatura:

Sawicka, K. (red).(1999) *Socjoterapia* Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Wilk, M. (2014). *Diagnoza w socjoterapii*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Grudzińska, E. (red).(2015). *Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Programy zajęć*. Warszawa: Engram.

Schneider Corey M., Corey G. (2002). *Grupy. Metody grupo-*

wej pomocy psychologicznej. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. Polskie Towarzystwo Psychologiczne.

Vopel K. W. (1999). *Poradnik dla prowadzących grupy.* Kielce: Wydawnictwo JEDNOŚĆ.

McWilliams N. (2009). *Diagnoza psychoanalityczna.* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kazimierz Żdziebło

socjoterapeuta i superwizor socjoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Polskiego Stowarzyszenia Socjoterapeutów i Trenerów, superwizor treningu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego
Dolnośląskie Centrum Psychiatrii i Psychoterapii SUPER-ego
Fundacja PozyTYwka
Wrocław