

Formy.

Záujem o intenzívne zážitkové skupiny vzrástol, ich uplatnenie sa rozšírilo, znásobilo a vyvinulo sa široké spektrum foriem, každá s trochu iným dôrazom. Nasledujúci prehľad so stručnou charakteristikou každej skupiny určite situáciu zjednodušuje, no možno aspoň trochu pomôže ukázať, čo toto široké spektrum vlastne obsahuje.

T-skupina.

Ako som už predtým spomenul, pôvodne kladla dôraz na *zručnosti* v interperso-nálnych vzťahoch, ale postupne sa jej orientácia rozšírila.

Encountrová skupina.

Táto kladie dôraz na osobnostný rast a rozvoj a súčasne na zdokonalenie inter-personálnej komunikácie a vzťahov prostredníctvom zážitkového procesu.

Tréningová skupina senzitivity.

V podstate sa podobá obidvom už spomenutým typom.

Na úlohu zameraná skupina.

Táto forma je veľmi rozšírená v oblasti priemyslu. Zameriava sa na skupinové riešenie úlohy s dôrazom na interpersonálny kontext.

Skupiny senzorickeho uvedomenia, skupiny uvedomenia si telesných pocitov a pohybové skupiny.

Ako už naznačuje názov, tieto skupiny kladú dôraz na uvedomenie si fyzických pocitov a vyjadrenie sa pomocou pohybovej aktivity, spontánneho tanca a pod.

Workshopy tvorivosti.

Tieto sa snažia o tvorivé vyjadrenie sa spontánnym a slobodným spôsobom pomocou rôznych umeleckých prostriedkov.

Skupina zameraná na zdokonalenie organizačných schopností.

Jej primárnym cieľom je zdokonalenie schopností, potrebných pri riadení ľudí.

Tímová skupina.

Táto forma sa uplatňuje najmä v priemysle na budovanie klímy pre efektívnu tímovú prácu.

Gestalt-skupina.

Tu sa kladie dôraz na prístup Gestalt-terapie, kde sa terapeut ako expert zameriava na jedinca v aktuálne prebiehajúcom čase, avšak z pohľadu diagnostického a terapeutického.

e-mail: acor@acor.cz

web: www.acor.cz

Akademické centrum osobnostního rozvoje, Ústav pedagogických věd
Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Arna Nováka 1, 602 00 Brno

Skupina Synanon alebo "game".

Táto forma sa vyvinula v organizácii Synanon, pri liečení drogových závislostí. Kládne dôraz na takmer násilný útok na obrany účastníkov.

Ak sa pozrieme na tento stručný prehľad, nájdeme tu niekoľko rôznych *foriem*. Sú tu napríklad skupiny ľudí, ktorí sa medzi sebou predtým vôbec nepoznali, ale sú tu aj pracovné tímy z oblasti priemyslu, vzdelávacích inštitúcií alebo aj iných oblastí, ktoré sa každodenne stretávajú v práci. Konajú sa aj veľké workshopy alebo tzv. "laboratóriá", kde súčasne prebieha aj viac menších skupín so svojím vlastným dianím a kontinuitou, zatiaľ čo celý workshop sa schádza na spoločných rozhovoroch alebo iných kognitívnych sedeniach. Existujú aj skupiny "pre páry", sú určené pre manželské dvojice, ktoré sa stretávajú, aby si navzájom po-mohli zlepšiť svoje partnerské vzťahy. Najnovšou formou sú rodinné skupiny, kde sa stretáva aj niekoľko rodín a rodičia i deti sa navzájom učia jeden od druhého.

Rozdiely sú aj v čase trvania skupín. Väčšina skupín sa intenzívne stretáva buď cez víkend alebo počas týždňa, alebo aj po niekoľko týždňov. V niektorých prípadoch sú skupinové sedenia raz alebo dvakrát týždenne. Existujú tiež tzv. "maratónové skupiny", ktoré prebiehajú nepretržite 24 aj viac hodín.¹

Čo je spoločné.

Vynára sa otázka, ako vôbec možno dávať dohromady tieto rozdielne formy skupín s rôznorodým vývinom. Majú tieto široko rozvetvené aktivity vôbec niečo spoločné? Mne sa zdá, že áno. Zdá sa mi, že všetky kladú dôraz na intenzívny zážitok v skupine a všetky majú určité podobné vonkajšie charakteristiky. Skupina je vo väčšine prípadov malá /od 8 do 18 členov/, je relatívne neštruktúrovaná a sleduje svoje vlastné ciele a smery. Zážitok obsahuje často, aj keď nie vždy, istý kognitívny obsahový materiál, ktorý sa skupine predkladá. Takmer vo všetkých prípadoch je primárnou úlohou vedúceho skupiny facilitovať vyjadrovanie pocitov a myšlienok jej členov. Vedúci aj členovia skupiny sú zameraní na proces a na dynamiku bezprostredne prebiehajúcich interakcií. To sú niektoré z charakteristík, ktoré sa dajú celkom ľahko rozpoznať.

Spoločné sú aj isté praktické hypotézy, ktoré sa dajú rôzne formulovať. Napríklad takto:

V intenzívne fungujúcej skupine môže facilitátor vyvinúť takú psychologickú klímu bezpečia a slobody, že sa postupne redukujú obrany.

V takejto psychologickú klímu existuje tendencia k prejavu bezprostredných pocitov a reakcií medzi členmi skupiny navzájom i k sebe samému.

Atmosféra vzájomnej dôvery pomáha rozvíjať slobodu vyjadrenia skutočných, pozitívnych i negatívnych pocitov. Každý člen skupiny smeruje k väčšej akceptácii seba samého - po emocionálnej, intelektuálnej i fyzickej stránke - seba, takého, aký je, so všetkými svojimi možnosťami.

Pre jedinca, ktorý je menej utlmený obrannou rigiditou, sa stáva možnosť zmeny osobných postojov menej ohrozujúcou.

e-mail: acor@acor.cz
web: www.acor.cz

Akademické centrum osobnostního rozvoje, Ústav pedagogických věd
Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Arna Nováka 1, 602 00 Brno

Ak je obranná rigidita redukovaná, jedinci sa môžu navzájom lepšie počúvať a môžu sa vo väčšom rozsahu jeden od druhého učiť.

Rozvinie sa spätná väzba od človeka k človeku a jedinec sa môže dozvedieť, ako pôsobí na iných a kedy v interpersonálnych vzťahoch naráža.

V podmienkach väčšej slobody a podpory komunikácie sa môžu objaviť nové myšlienky, obsahy a smerovania. Túžba po "novom" sa stane silnejšou ako strach z ohrozenia.

Skúsenosti zo skupiny majú tendenciu prenášať sa, či už prechodne alebo na-trvalo, do vzťahov k partnerom, deťom, študentom, podriadeným i nadriadeným, kolegom.

Aj keď v základných aspektoch sa zážitok objavuje vo väčšine skupín, predsa len sa to menej týka Gestalt-prístupu a skupín, v ktorých vedúci majú skôr ríadiacu a manipulatívnu rolu.

Treba podotknúť, že celkový štýl vedenia a ponímania skupinového procesu môžu vo veľkej miere ovplyvniť dianie a zážitok v skupine. Zistilo sa, že ak sa ľudia len jednoducho "intenzívne" stretávajú bez oficiálneho facilitátora alebo vedúceho, prebieha proces veľmi podobný vyššie popísanému. Možno teda povedať, že rôzne formy skupín závisia od štýlu práce, či uhla pohľadu vedúceho alebo facilitátora.

Proces prebiehajúci v skupine.

V tejto kapitole sa pokúsím, stručne a všeobecne, podať podrobný obraz o procese prebiehajúcom v skupine.

V prípade, že má skupina neštrukturovaný charakter, hlavným problémom pre účastníkov býva, ako spolu využijú svoj čas - či už je to 18 hodín počas víkendu alebo 40 hodín počas celého týždňa. Často sa spočiatku objavuje zdesenie, anxieta, či podráždenosť, čiastočne zapríčinená nedostatkom štruktúry. Len postupne sa ozrejní, že hlavným cieľom pre takmer každého účastníka je dostať sa do kontaktu s inými i so sebou samým. A potom, keď členovia postupne, skusmo a bolestivo, objavujú svoje vlastné pocity a postoje k ostatným i k sebe samým, prichádzajú na to, že to, čo na začiatku prezentovali, boli len fasády a masky. Iba veľmi obozretne sa začínajú vynárať skutočné pocity skutočných ľudí. Postupom času sa stáva kontrast medzi vonkajším štítom a vnútorným pre-žívaním stále viac očividným. Krôčik po krôčiku sa začína budovať pravá, nefalšovaná komunikácia a človek, ktorý sa pred ostatnými celkom obrnil akosi ste-nou, vychádza s drobnými útržkami svojich aktuálnych pocitov. Obvykle býval jeho postoj taký, že jeho skutočné pocity iní členovia skupiny nebudú akceptovať. Užasnutý však zisťuje, že je akceptovaný tým viac, čím viac je ozajstný. Najviac obávanými sú negatívne pocity. Každému človeku sa zdá, že jeho zlosť alebo žiarlivosť iný človek jednoducho akceptovať nemôže. Takto sa najčastejšie buduje v skupine atmosféra dôvery, srdečnosti a vzájomnej náklonnosti. Toto je výrok ženy v jedno nedeľné popoludnie: "Keby mi niekto v piatok večer povedal, že budem mať rada každého človeka z tejto skupiny, bola by som mu povedala, že patrí do blázince." Ľudia tu môžu pocítiť takú blízkosť a intimitu, akú ešte nepocítili ani so svojimi partnermi, ani vo svojej vlastnej rodine, pretože tu sa odhalili oveľa hlbšie a plnšie.

e-mail: acor@acor.cz
web: www.acor.cz

Akademické centrum osobnostního rozvoje, Ústav pedagogických věd
Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Arna Nováka 1, 602 00 Brno

V takejto skupine zvykne človek lepšie spoznať sám seba i ostatných. Oveľa viac ako v bežných sociálnych situáciách a pracovných vzťahoch. Lepšie spozná iných i svoje vnútorné ja, ktoré obyčajne skrýva za fasádou. V dôsledku toho si vytvorí priveranejšie vzťahy - v skupine, alebo aj neskôr, v každodennom živote.

Prečo sa skupiny tak rýchlo rozšírili?

Dnes by bolo už ťažké nájsť v našej krajine nejaké väčšie mesto, kde by nebola dostupná nejaká z foriem intenzívnych zážitkových skupín. Rýchlosť rozšírenia sa záujmu o skupiny je neuveriteľná. Asi pred rokom, keď som bol prednášať pred veľkým publikom na západe krajiny, opýtal som sa organizátora mítingu, aká časť publika už mala nejakú skúsenosť s encountrovou alebo nejakou podobnou skupinou. On mi vtedy odpovedal: "Takmer tretina." Keď som potom podal stručný popis takejto skupiny a jej rôzne možné názvy, požiadal som, aby zdvihli ruky tí, ktorí sa už s takouto skupinou niekedy stretli. Prihlásili sa asi tri štvrtiny z 1200 všetkých zúčastnených. Som si istý, že ešte pred desiatimi rokmi by to bolo sotva 50 ľudí.

Jedným z faktorov, ktoré podnietili také rýchle rozšírenie sa skupín bola ich celkom neorganizovaná spontaneita. Takže napriek ostrému hlasu politickej pravice (o ktorom som už hovoril), nešlo o žiadne sprisahanie. Práve naopak. Žiadna skupina ani organizácia nevyvíjala tlak na rozvoj encountrových skupín. Skupiny neboli financované ani žiadnymi nadáciami, ani vládou. Veľa ortodoxných psychológov a psychiatrov prijímalo tento rozvoj s nevôľou. Avšak napriek tomu sa neustále vytvárali nové skupiny v cirkevných zariadeniach, na univerzitách, v psychologických centrách "pre rast" i v oblasti priemyslu. Spontánny do-pyt po skupinách prichádzal od ľudí, ktorí hľadali niečo konkrétne. Niektorí z členov nášho tímu v Centre pre štúdium osobnosti viedli letné programy pre výcvik facilitátorov alebo vedúcich skupín. Súčasťou tohto programu bola aj možnosť, aby dvojice frekventantov kofacilitovali víkendové skupiny. Aby získali účastníkov do týchto skupín, rozposlali oznamy do oblasti San Diega. Tejto akcii nerobili vtedy žiadnu publicitu ani reklamu v novinách. Neobvyklé bolo iba to, že účastníci platili len poplatok za registráciu, stravu a ubytovanie. Neplatili nič za výcvik a boli upovedomení, že facilitátori sú ešte vo výcviku. Predpokladal som, že s takou malou reklamou sa neprihlási dostatočný počet záujemcov. No na moje veľké prekvapenie sa na prvé víkendové stretnutie prihlásilo 600 ľudí a na druhé dokonca 800. To svedčí o veľmi veľkom spontánnom dopyte.

Čím by sa dalo vysvetliť také rýchle rozšírenie sa skupín? Tento enormný záujem ľudí? Vidím dve možné príčiny. Prvou je rastúca dehumanizácia našej kultúry, kde sa s človekom ako takým jednoducho nepočíta - nanajvýš s jeho IBM kartou alebo ako s článkom sociálneho poistenia. Táto neosobnosť prešla do všetkých inštitúcií v našej krajine. Druhou príčinou je naša presýtenosť informáciami, ktorá spôsobuje, že už ani nevenujeme pozornosť svojim psychologickým potrebám. Ak som plne zaujatý svojím platom na ďalší mesiac, neuvedomujem si predsa celkom jasne svoju osamelosť. Mám potvrdené vlastnou skúsenosťou, že v gettách nie je o encountrové skupiny až taký veľký záujem ako u tej časti populácie, kde nie sú materiálne potreby stredobodom záujmu.

e-mail: acor@acor.cz
web: www.acor.cz

Akademické centrum osobnostního rozvoje, Ústav pedagogických věd
Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Arna Nováka 1, 602 00 Brno

Ale aká to je psychologická potreba, čo privádza ľudí do encountrových skupín? Ja si myslím, že je to hlad po niečom, čo nenachádzajú ani na svojom pracovisku, ani v kostole, a určite nie ani v škole, či univerzite a čo je najsmutnejšie, v súčasnosti už ani v rodine. Je to hlad po vzťahoch, ktoré sú otvorené a skutočné, v ktorých sa môžu slobodne vyjadrovať pocity a emócie bez predchádzajúcej cenzúry alebo potlačenia a ktoré poskytujú možnosť podeliť sa s hlbokými zážitkami sklamaní i radosti, možnosť riskovať a vyskúšať si nový spôsob správania, slovom po takých vzťahoch, kde by človek mohol pocítiť blízkosť, byť akceptovaný a takto si pripraviť pôdu pre svoj osobnostný rast. A ľudia dúfajú, že si tento intenzívny pocit hladu budú môcť uspokojiť zážitkom v encounterovej skupine.

e-mail: acor@acor.cz
web: www.acor.cz

Akademické centrum osobnostního rozvoje, Ústav pedagogických věd
Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Arna Nováka 1, 602 00 Brno