

ТЕЗИС: ПУЛСЪТ КАТО ФОРМА ЗА ЗАГРЯВАНЕ НА ГРУПА
РОЛЯТА НА ДИРЕКТОРА ВЪВ ВОДЕНЕТО НА ПУЛС
(Цветанка Пенкова Духлева)

Обикновено психодраматичният уикенд на една група започва с пулс. По преценка на водещия преди това може да се направи физическо загряване.

Пулсът е вербална форма на загряване. Неговата цел е групата да стане едно цяло. Той има важно значение за протичането на уикенда, тъй като дава пространството, в което се осъществява свързването между всички участващи в групата. На група всеки идва от своя външен свят като отделен индивид. За да може тя да функционира като едно цяло е необходимо да се върне взаимното доверие между хората. Чрез пулсирането се създава възможността всеки да бъде почувстван от другите като сподели за себе си.

Основните функции на пулса са свързани от една страна със загряването за ролите – водещия да загрее към групата, а груповите членове да загреят помежду си и към директора. От втора страна чрез пулсирането се постига загряване за процеса на работа. От трета страна от споделеното в пулса, водещия може да се ориентира за състоянието на всеки и да прецени необходимостта от упражнение за загряване. Случва се някой от групата да е дошъл вече загрял за протагонист – тук е мястото да бъде охладен. В пулса се формулират темите за протагонист-центрирана психодрама и да се дава структурата на работния процес през уикенда.

Ролята на директора във воденето на пулса е многопластова. Той носи отговорността групата да загрее и да функционира като едно цяло по време на психодраматичния уикенд. Когато сме в ролята на водещи да се опитаме да се настроим на вълната на този, който говори. Той/тя да чувства, че сме с него/нея. Директорът няма право да взема страна.

ОТГОВОРНОСТИ НА ДИРЕКТОРА ПРИ ВОДЕНЕТО НА ПУЛС

- На всеки да бъде гарантирано достатъчно пространство да каже всичко за себе си. Идвайки на група, в пулса човек се свързва със своя си период и тук може да направи една равносметка за себе си. Водещия е отговорен да осигури на всеки времева рамка да отвори или да затвори нещо. Да проверим дали има нещо незавършено от миналия път, дали още е актуално.
- Всеки да бъде деликатно попитан. Водещият е във властта да пита. Но едновременно с това трябва да има готовност да откажат да му отговорят и да не се фрустрира от това. По принцип това е съпротива, която е насочена към темата, а не към водещия. Да приемем отказа им, но да проверим ясно и еднозначно дали не искат или дали се колебаят да говорят за чувствата си. Да не питаме, за да не притискаме е равнозначно на това да игнорираме дадено преживяване. Понякога е необходимо да насочим към повече конкретност и да проверим има ли нещо, на което да отделим

повече внимание. Достатъчно е в пулса да го формулираме и да предложим по-късно да му отделим време.

- На всеки да бъдат пазени границите за пулсиране. Водещият трябва да ограничава опитите на другите да се залепват в пулса на споделящия. Така се отнема от пространството за пулсиране и се отклоняваме от темата. Да пазим времевата и пространствена рамка на всеки да каже за себе си и да не допускаме отварянето на дискусии във времето за пулсиране.
- С приоритет е решаването на това, което се случва “тук и сега”. Водещият да има готовност да отговори на потребностите в случай, че в пулса се отвори нещо и да използва потенциала на групата. Най-често това е свързано с процесите на груповата динамика или с поставянето на въпроси за дискусия. Ако между групови членове се породи напрежение, да спрем пулсирането и да проверим има ли нещо, което се случва. Ако има напрежение да го формулираме, да му дадем рамка и да се договорим. Начините за решаване на групово-динамичните проблеми са два. Единият е да обясним, че спираме пулса, за да работим за груповите процеси, и след това ще го продължим. Вторият начин е да обясним, че ще работим по този проблем след като приключим пулса.
- Всеки да бъде подкрепен от водещия и групата. Понякога в пулса някой може да сподели нещо разтърсващо за всички. Трябва да го назовем и да обясним, че сега ще дадем подкрепа, а след това ще продължим. Да отделим нужното време и внимание към преживяванията на споделящия и да го подкрепим.
- Водещия да позитивира. Когато този, който споделя се самообвинява за нещо, да не му позволим да задълбае в нещо много негативно. Да му помогнем да излезе от угнетеното чувство. Отминаването на нещо негативно, го прави валидно. Ако не го оспорим, значи той/тя е прав/а и започва самобичуването. Да не допускаме споделящия да си обезцени нещо, което е много ценно. Необходимо е да го уловим, да го зачетем, да го позитивираме.
- Контролът на времето. За водещия един от трудните моменти в пулса е да удържа времето. На всеки трябва да се отдели достатъчно време да сподели. Друго неудобство е, че в пулсирането първият и последният не са в равностойна позиция. Всеки следващ споделя и рефлектира върху предходните теми. Това също води до удължаване на времето.

КОНТРОЛ ОТНОСНО ХИГИЕНАТА НА ГРУПОВИТЕ ОТНОШЕНИЯ

Важно е водещият да пази хигиената на груповите отношения. Това се постига чрез отваряне, затваряне, проверяване и договаряне на теми. Да бъдем сензитивни към отварянето на тема и договорим дали ще работим или не. Ако споделящия не е готов, да я затворим. Да проверяваме дали имаме достатъчно яснотата относно темите. Да не се застояваме там, където няма

енергия. Да наблюдаваме поведението, жестовете, мимиките, начина, по който говори. Значение за психодраматиста има това, което носи напрежение. Например когато споделящия разказва много въввлечено, да насочим към повече конкретизация на преживяването му. Да се договорим това тема ли е и иска ли да работим по нея. Той/тя може да не е готов/а да работи по отворилата се тема или да няма достатъчно яснота какво точно е. Да го попитаме дали можем да го затворим или какво да направим, за да се почувства затворен. Да проверим ще може ли да остане с това и да бъде полезен за себе си и групата. Да се договорим ако усети, че не може да се справя, ще ни каже. Да не допускаме групата да оказва натиск върху групов член или обратно.

СТЪПКИ ПРИ ВОДЕНЕ НА ПУЛС

1. Сядаме в кръг или полукръг (в зависимост от стила на водещия).
2. Въвеждаме групата за работа като насочим всеки към себе си: кой как идва; какво си носи; кои са значимите неща, случили се през изминалия период; за какво е готов; какво очаква да се случи през този уикенд.
3. Започваме пулсирането от тези, които са били протагонисти. Задаваме им въпроси за това как се чувстват след психодрамата, която са правили и какво се е случило или не се е случило във връзка с това, което са работили.
4. След това пулсират останалите. Следим груповата динамика и пазим хигиената на груповите отношения.
5. Накрая споделя директора.
6. Обобщаваме споделеното и затваряме пулса.

Помощник в пулсирането е “Бърборко”. Това е играчка, която се дава на този, който говори. Т.е. думата има този, у когото е “Бърборко”.

Използвани материали: Процес-анализи на водене на пулс от група 1А