

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ЗАМЕТКА ПО СТИЛЮ	10
ГЛАВА 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВСТРЕЧИ	12
ГЛАВА 2. ИСТОРИЯ ВСТРЕЧИ	14
2.1 ПРЕДЫСТОРИЯ	14
2.2 НАЧАЛО	19
2.2.1 Групповая психотерапия	19
2.2.2 Тренинговые группы	20
2.2.3 Групповая динамика	22
2.2.4 Психодрама	23
2.2.5 Гештальт-терапия	24
2.2.6 Методы работы с телом	24
2.2.7 Театр и танец	25
2.3 НЫНЕШНЕЕ СОСТОЯНИЕ	29
2.3.1 Подготовка	32
2.3.2 Публикации	32
2.3.3 Литературное движение	32
ГЛАВА 3. ПРИНЦИПЫ ВСТРЕЧИ	35
3.1 ЕДИНСТВО ОРГАНИЗМА	35
3.2 ЧЕСТНОСТЬ	35
3.3 ОСОЗНАНИЕ	37
3.4 СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	38
3.5 ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	39
3.6 ЕСТЕСТВЕННОСТЬ	41
3.7 СПОСОБ ЖИЗНИ	41
3.8 ДРУГИЕ СИСТЕМЫ	43

ГЛАВА 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ВСТРЕЧИ	45
4.1 ФИЗИЧЕСКАЯ ТРАВМА	47
4.2 ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТРАВМА	48
4.3 ОГРАНИЧЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛА	50
4.3.1 Упражнение <i>Фельденкрайза</i>	54
4.4 ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ	57
4.4.1 <i>Единство организма</i>	57
4.4.2 <i>Двигательные аспекты</i>	58
4.4.3 <i>Подавление</i>	59
4.5 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦИКЛЫ	63
4.6 ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕЛА	66
4.7 ИТОГ	71
ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ВСТРЕЧИ	73
5.1 ПРИСОЕДИНЕНИЕ	74
5.2 КОНТРОЛЬ	80
5.3 ПРИВЯЗАННОСТЬ	84
5.4 ТЕОРЕТИКИ ПСИХОАНАЛИЗА	89
5.5 Я-ПРИРОДА	90
5.6 Я-ТЫ	92
5.7 ИТОГ	94
ГЛАВА 6. ТЕОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУППЫ	95
6.1 ФАЗА ПРИСОЕДИНЕНИЯ	95
6.1.1 <i>Присоединение – Лидер</i>	98
6.1.2 <i>Присоединение – Участник</i>	99
6.2 ФАЗА КОНТРОЛЯ	99
6.2.1 <i>Контроль – Лидер</i>	100

6.2.2 <i>Контроль – Участник</i>	100
6.3 ФАЗА ПРИВЯЗАННОСТИ	101
6.3.1 <i>Привязанность – Лидер</i>	102
6.3.2 <i>Привязанность – Участник</i>	102
6.4 РАССТАВАНИЕ.....	105
6.5 ИТОГ	107
ГЛАВА 7. ГРУППА ВСТРЕЧ	108
7.1 ПРАВИЛА ВСТРЕЧИ.....	112
7.2 ЛИДЕР ГРУППЫ ВСТРЕЧ	125
7.3 ТЕХНИКА ЛИДЕРА: СЛЕДИТЕ ЗА ЭНЕРГИЕЙ..	131
ГЛАВА 8. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТРЕЧИ	154
ГЛАВА 9. СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВСТРЕЧИ	160
9.1 ПСИХОТЕРАПИЯ.....	161
9.2 ПРОИЗВОДСТВО И БИЗНЕС	163
9.3 ТЕАТР	165
9.4 ОБРАЗОВАНИЕ.....	165
9.5 РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЬ-РЕБЕНОК	168
9.6 РЕЛИГИЯ.....	170
9.7 ОБЩЕСТВО	172
9.8 ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ.....	176
9.9 ИТОГ	179
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	182

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВСТРЕЧИ

Встреча – это метод установления связей между людьми, основанный на открытости и честности, само-осознании, ответственности за свои действия, осознании тела, внимании к чувствам и акценте на «здесь и сейчас». *Встреча* обычно происходит в группе. *Встреча* – это терапия, поскольку она концентрируется на устранении препятствий на пути к лучшему функционированию. *Встреча* – это образование и религия в том смысле, что она пытается создать условия, которые приведут к наиболее удовлетворяющему использованию личностных возможностей.

Встреча обычно проводится в группе от 8 до 15 человек в комнате с ковром, без мебели, все участники сидят на полу или на подушках. Занятие-*Встреча* обычно состоит из нескольких сессий, каждая, как правило, длится 2 часа, распределенных на выходные или на 5 дней. Возраст варьирует от 15 до 75 лет, но возраст большинства участников от 20 до 50 лет. Занятия проводятся в специальных местах, где все это время живут участники. Официальной повестки дня нет. Группа концентрируется на обнаружении и экспрессии своих чувств здесь и сейчас. Лидер группы

помогает участникам разобраться в этих чувствах. Все эти условия для группы достаточно вариативны. В книге я буду обсуждать как раз такие занятия.

Между группами, которые называются группами *Встреч*, и группами с почти синонимичными названиями, например, тренинговые группы (T-groups) и группы тренинга синзитивности, могут быть широкие вариации. Даже термин «*Встреча*» некоторые авторы и специалисты используют по-разному. Подход, представленный в этой книге, я назвал «*открытая Встреча*», чтобы отличать его от других групп *Встреч*. Карл Роджерс (1970), например, использовал термин «*базовая Встреча*». Чтобы упростить, во всей книге я буду использовать термин «*Встреча*», но его всегда следует понимать именно как «*открытую Встречу*».