



Описать, что такое программа Маса «Ведение групп», довольно сложно: основной опыт, который я получила, связан с внутренними изменениями и переупаковкой понимания себя, а всё остальное — форма, которая к этому опыту привела. Именно эту форму я и попробую зафиксировать, ну и попытаюсь поделиться, что программа мне дала. Дисклеймер: все оценочные суждения проистекают из личного опыта; у других программа получилась иной, и, думаю, это здорово 😊

## Контекст

### Общий

Моя программа проходила с сентября 2023 по март 2024, а значит, попала на две войны: двухлетие российско-украинской и начало хамасо-израильской. Это важно понимать, потому что у программы появилось две дополнительные функции, частично противоречащие друг другу — помогать проживать и помогать переключаться. Быть в группе, с которой можно говорить или молчать о происходящем, особенно когда группа в основном состоит из чутких и эмпатичных людей (мне повезло), — большая поддержка. Когда расписание становится удерживающей рамкой, чтобы не развалиться, а выражение тревог получает место и модерировается, — это почти спасение. Когда нужно не только осваивать теории и пробовать себя в практике, но и постоянно аналитически обращать внимание на своё состояние (это часть психологического обучения), а ещё адаптироваться к новому быту и языку — обнаруживаешь, что провалиться в аффект или заморозиться сложнее, чем если оставаться в привычной гонке рабочих проектов и автоматических съеденных заказанных ужинов. Перемена среды и чёткая задача программы помогли справиться с тем, что происходило вовне.

### Личный

Я из Москвы, на момент начала программы мне было 31, по первому образованию социальный психолог, по второму — практик социального театра, ещё между всем затесалась профессия редактора. Училась в светской еврейской школе и с детства знакома с ивритом и традициями. В 2018 ездила на Таглит, до этого ещё несколько раз была в Израиле. По другим странам тоже путешествовала, включая семестр жизни в Китае с нулевым уровнем китайского — весёлое было время. В общем, гуманитарно ориентированный человек, которые любит менять карьерные треки и осваивать новые обстоятельства жизни, но ценит комфорт. Ещё у меня есть муж: он на Масу не поехал, зато приехал в Израиль позже.



## Группа

В моём заезде была не очень большая группа, меньше 20 человек. В другие годы бывало и больше. Сначала нас было 24, но некоторые уехали из-за войны.

Вообще «нашей группой» можно считать две немного разные конфигурации людей:

- 1) заезд Масы: первые, большая часть, учились групповой фасилитации, оно же ведение групп; вторые (4 человека на программе «Старт») проходили стажировки по своим специальностям. Мы вместе участвовали в групповых активностях и поездках, слушали лекции и ходили на занятия по ивриту.
- 2) участники курса «Ведение групп» — с нами, кроме приехавших на Масу, было два человека, которые учились экстерном. Они приходили только на занятия по ведению. Эта практика существует первый год, но, насколько я знаю, организаторы планируют приглашать экстернов и дальше.

В основном в группе, которая училась ведению (для простоты объяснений людям со стороны мы говорили, что «учим психологию»), были люди, так или иначе взаимодействующие с группами профессионально. Это одно из условий отбора: если ты совсем не встречаешь группы в своей работе, тебя не возьмут. Большинство были психологи, некоторые — педагоги или акторы неформального образования, кто-то вообще лингвист или музыкант. Возрастной разброс не очень большой, но всё-таки был: основному костяку группы оказалось 26-30, но встречались люди и 20 лет, и 40.

Разнородность группы (по возрасту, по профессии, по опыту жизни в Израиле — экстерны уже жили здесь какое-то время) создавала классное поле для обмена информацией и опытом, а то, что все мы собрались для общей задачи в едином контексте, помогало адаптироваться здесь и сейчас. Это, кстати, наглядная иллюстрация одного из тезисов из курса ведения: группа никогда не гомогенна, не однородна, даже если участники очень похожи. В группе всегда есть разные голоса, они дают динамику и ресурс.

## Проживание

Те, кто приехал на Масу (то есть все, не считая экстернов), жили в общежитии ульпана Эцион\* в Иерусалиме. Наш год был первым, когда компания Тлалим, организовавшая программу, договорилась с ульпаном: раньше все жили в отдельных квартирах по 4-6 человек.

Мне показалось, что жить в общежитии очень классно, и вот почему:

- вы живёте в мини-квартирках по двое. Места не очень много: общая спальня, кухонька с прихожей, где стоит обеденный стол, и отдельная ванная. Уединения порой не хватает, но пространство можно разделить так, чтобы не мешать друг другу и даже иногда вести конфиденциальные разговоры онлайн. Никаких очередей в душ по утрам, возможность спокойно договориться о быте и вообще установить контакт с соседом глаза в глаза — однозначные плюсы.



Мы с соседкой стали за программу очень близки, поскольку много говорили о ценностно важном, пока готовили обед или пили чай. Разумеется, можно и не углубляться во взаимодействие, но установить правила на двоих получится даже у тех, кто изначально не нацелен на большую дружбу.

- в общежитии много мест, куда можно пойти — ты не замкнут в пределах своей квартиры. Есть внутренний дворик, очень уютный, когда тепло. Есть громадный миклат (бомбоубежище) из трёх помещений: там стоят диваны и столы, висит телевизор, стоят бильярдный и теннисный стол и даже есть музыкальная комната с разными инструментами. Можно приходить делать домашку, можно просто тусить, болтать и играть в настолки.
- безопасность: бомбоубежище удобно использовать по назначению, если нужно (нам несколько раз пришлось, когда звучали сирены, и это совершенно особое ощущение — внезапная пижамная вечеринка на сотню человек, которая помогает не бояться и очень объединяет); а сам ульпан находится на огороженной территории с охранником.
- огромная экономия времени: мы учились в аудиториях в том же здании, где находятся квартиры. Не нужно никуда ехать, брать с собой еду в контейнерах, продираться через общественный транспорт с утра — ты просто спускаешься на занятие, завернувшись в плед, а в перерывах поднимаешься к себе попить чай.
- тусовка не только со своей группой. Мы застали две волны тех, кто учился в ульпане. Там очень разные ребята: русско-, франко-, англо- и амхароязычные (последние — из Эфиопии), все изучают иврит на разных уровнях (кто с самого начала, а кто уже на программе Така, готовящей к университету). С ними можно говорить про жизнь в Израиле, обмениваться вещами (общага — один большой своп) и участвовать в бесплатных культурных ивентах, которые организует администрация ульпана.
- понятный быт: если у тебя что-то случилось, например, с сантехникой, ты не бегаешь по потолку в ужасе, а идёшь к завхозу или к замдиректора. Если нужно что-то спросить — можешь попробовать выяснить у мадрихов ульпана. Даже распечатать бумажки к занятиям или сделать ксерокопию паспорта можно в офисной части за символические деньги. Гораздо удобнее, чем звонить кому-то непонятному на иврите и пытаться решить проблему (аааааа!). А ещё зимой в комнатах работает отопление и/или можно гонять обогреватель, не глядя на счета за электричество. В январе-марте тепло в квартире — это просто праздник какой-то.

*\*В Израиле есть несколько ульпанов, то есть языковых школ по изучению иврита, с проживанием — там обычно учатся и живут 1-2 семестра молодые новые репатрианты. Некоторые ребята из нашей группы после Масы не только получили гражданство, но и решили остаться на семестр в ульпане.*



## Учёба

### Иврит

У нас было полтора месяца интенсивных занятий ивритом, с начала программы — каждый день по 5-6 академических часов, 4-5 дней в неделю. Преподавательница была не из ульпана, где мы жили, а отдельно нанятая для нас. Методика у неё классная (мы изучали иврит на иврите, через картинки и совместное проговаривание слов, с вопросами и диалогами, иногда с английскими объяснениями — она не говорила на русском), но эффективность получилась, на мой взгляд, низкой. Основных причин вижу две:

- не очень понятна была цель занятий. Дать нам возможность познакомиться с языком? Строение курса и бережная манера преподавательницы помогали, но зачем тогда интенсив и списки слов наизусть? Дать нам базу, чтобы мы не чувствовали себя неуверенно в бытовой коммуникации? Но было мало реальной практики и вообще занятий. Показать нам, что иврит в принципе можно выучить до какого-то уровня? Но курс не производил впечатление завершённого, мы даже толком не понимали, что именно изучаем. А потом, когда у преподавательницы кончились оплаченные часы, она сказала «пока», и даже никакого финального теста или подведения итогов не случилось — мы просто разошлись. Как понять, к какой цели мы шли и достигли ли её, если всё просто оборвалось?
- главная для меня причина: всех участников посадили в одну группу с самого-самого нуля, с букв. При том что некоторые из нас действительно не сталкивались раньше с ивритом ни в каком виде (и им уже буквы давались сложно), а некоторые учили язык раньше (как я, в школе, или самостоятельно). В этом случае разнородность группы сыграла злую шутку: одним было скучно, другим трудно. Только за две недели до конца занятий группы разделили по уровням, и стало значительно приятнее и эффективнее — но потом занятия прервались, и больше никакой организованной языковой практики у нас не было.

В моём случае занятия воспринимались как лёгкие и приятные, но я в основном вспоминала язык, а не учила его. Мне было весело всё знать и не бояться, что чего-то не могу. Чувство крайне симпатичное для поглаживания собственного эго, но не очень функциональное с точки зрения реальности — я только примерно понимаю свой уровень, что-то в самом конце начального (алеф). Впрочем, в бытовой коммуникации (в магазине, в банке, а также в смолл-токах на тему «ты как давно здесь») у меня проблем нет. Но не уверена, в занятиях ли на Масае здесь дело. Они, скорее, дали мне приятное ощущение, что я что-то могу, чем научили языку. Тем, кто с нуля, будет, наверное, сложнее.



## Ведение групп

Это было главное, ради чего мы собрались на программе (но, кстати, не для всех — у кого-то в приоритете оказалась стажировка, а у кого-то личные интересы и адаптация, но я и многие мои одноклассники ощущали занятия психологией как значимые и старались их не пропускать — не потому что так надо, а потому что интересно и важно).

Занятия проходили два раза в неделю, по понедельникам и средам с 8:30 до 13:00. Вела в основном Либи Левин, которая придумала эту программу, и иногда приглашённые ведущие. Кажется, что дважды в неделю — мало, и первую половину программы хотелось чаще. После экватора возникло чувство, что два дня — многовато: уж слишком много внутренних процессов приходилось регулярно обрабатывать.

Занятие с Либи состояло из трёх частей:

- теоретической
- психодинамической
- практической

Теория — первая часть — это разные штуки про группы: что они вообще такое, какие феномены возникают, если вместе собирается больше трёх человек; какие стадии развития, согласно разным теориям, проходит группа, и как ведущему заметить, где она находится сейчас; чем «рабочая» группа отличается от «группы базовых допущений» (по У. Биону, его подход к групповой динамике лежит в основе того, что преподаёт Либи).

Практика — третья часть — это разбор кейсов, которые приносила Либи и придумывали/вспоминали из своего опыта мы сами, или короткий опыт ведения нашей же собственной группы. Здесь постоянно надо было что-то презентовать и анализировать, готовить домашки. У нас было достаточно много театрального: в рамках кейсов мы отыгрывали то трудных подростков, то выгоревших педагогов, то враждующий рабочий коллектив. Кейсы можно было представлять и иным способом, рассказывая и обсуждая, но у нас чаще рождалась игровая форма — мне кажется, она помогала создать дистанцию и одновременно по-настоящему прожить то, что мы пытались воссоздать. В условиях отсутствия у многих реальной практики это была попытка максимального приближения к ней — не всегда удачная, потому что мы часто придумывали очень сложные случаи, которые в жизни встречаются не всегда, но всё же имевшая право на жизнь. Здесь мы чаще всего работали в парах, дополняя скиллы друг друга.

Психодинамика — вторая часть — это, пожалуй, самое сложное и интересное для меня во всём процессе. Именно отсюда проистекали личные изменения и переоценки, о которых я упоминала в начале текста. До программы я никогда не сталкивалась с понятием «динамической группы». У нас она выглядела как полусвободный групповой



разговор на волнующие темы: о том, что происходит с каждой из нас здесь и сейчас, что цепляет в группе, с чем тяжело. Иногда разговор касался внешних событий, иногда — прошлого опыта некоторых участниц, но Либи постоянно обращала наше внимание, что всё, о чём бы мы ни говорили, — разговор о настоящем моменте. Было порой болезненно, но очень ценно: наблюдать себя в постоянном взаимодействии, замечать, как реагируешь на что-то ты, а как — другие, выстраивать неотсроченные отношения. Группа здорово подсвечивала триггерные точки и привычные паттерны поведения — и предоставляла возможность попробовать по-другому. Среда ощущалась достаточно безопасной, и ради развития было интересно (хотя иногда и невероятно сложно) выйти за рамки комфортного и понятного. Условия существования группы (новая страна, отдельная программа, почти что выделенная под неё маленькая жизнь) добавляли ощущения, что это игра, в которой можно проверять разные стратегии и/или замечать, какой отклик находят те, которые ты обычно используешь. Поскольку мы не только участвовали в динамической группе, но и осваивали её как инструмент, Либи периодически приглашала к анализу, что происходит, на каком этапе групповой динамики мы находимся, из какого «сценария» и групповой потребности кто-то берёт на себя определённую роль и почему она сама как ведущая делает те или иные интервенции (вмешательства). Zoom out происходил не всегда, мне в нём не хватало системности, но даже то, что было, позволяло настраивать профессиональный аппарат на наблюдение и включение, смотреть на групповые процессы не только с позиции участницы, но и как потенциальной ведущей.

Занятия с приглашёнными специалистами строились по их собственному плану, без всяких там динамических блоков (отличная передышка!). Мы попробовали несколько тренинговых форматов, пощупали приёмы из психодрамы и КБТ, узнали про юнгианский анализ сновидений и фототерапию, познакомились со способами работы в неформальном образовании. Такие занятия в основном вели русскоязычные и в паре случаев англоязычные специалист.ки, которые обосновались в Израиле и построили здесь практику (значит, это возможно!). Мне кажется, люди и темы оказывались в расписании по принципу калейдоскопа, но из них можно было взять как раз разнообразие — и сделать вывод, что с группами можно работать в непохожей манере, использовать дополнительные материалы или нет, а главное — соответствовать своим ценностям и взглядам в том, что ты как ведущая делаешь.

Если я собиралась на программу с ощущением, что уж в работе с группами кое-что понимаю и сейчас только подструктурирую знания и навыки, то вышла с неё с большим вопросом, как именно хочу работать, точно ли с группами и как в принципе быть в деятельности созвучной самой себе. Для меня этот вопрос, пожалуй, ценнее, чем все инструменты группового фасилитатора вместе взятые, ведь понимать цели и ценностное ядро в принципе гораздо важнее — без них ничего не будет работать. Поэтому дальше на профессиональном пути я планирую нащупывать веру в себя и обнаруживать, что для меня действительно имеет внутренний смысл, чтобы быть честной с собой как ведущая и как человек. Такой вот неожиданно глобальный эффект от узкопрофессиональной программы.





## Стажировка

Предполагалось, что в процессе обучения у каждого из нас будет что-то вроде базы практики, но организация, во-первых, с самого начала была непрозрачной и не до конца понятной (вроде как у нас была кураторка стажировок, но часто её работа не давала результата, да и необходимость стажировок мерцала от присутствующей, но редкой, до необязательной вовсе), а во-вторых, сбилась из-за войны. В итоге кто-то придумывал, искал и выбивал себе стажировки самостоятельно (если планируете так делать, подумайте заранее, где вы бы хотели стажироваться, желательно с конкретными названиями мест/компаний), кто-то контактировал с организациями из небольшого списка, предоставленного программой (в частности, там была мэрия Иерусалима и школа-пнимия «Хават-а-ноар» для подростков, которые приехали по специальной программе репатриации+учёбы в старших классах), а кто-то, как я, решил не дёргаться и остался без стажировки вообще. Не могу сказать, что сильно расстроена, потому что нашла как потратить время, но организованной базы для практики ведения групп мне не хватило, а энергии собирать какую-то группу полностью самостоятельно не нашлось.

## Что ещё

### Стипендия

Её дают, это очень приятно. Шиковать точно не получится, но безо всяких развлечений, а тупо на еду, проезд и связь может хватить без дополнительных трат. Если захочешь куда-то сходить (я, например, не могу без театра) или съездить погулять в другой город, лучше иметь подушку. Работать в Израиле во время Масы нельзя, поэтому пополнить запас в местной валюте сложновато. Я из шести месяцев программы два прожила чисто на стипендию, в остальные залезала в кубышку, но не сильно.

### Поездки, экскурсии и «еврейский контент»

Внутри Масы есть подпрограмма, которая называется MasaID. Это небольшое путешествие по ключевым точкам Израиля с экскурсиями, объединяющие групповые занятия про евреев/еврейскость и лекции про исторический и современный Израиль. В этом году сама поездка (интенсив на 4 дня) могла отмениться из-за войны, и остались бы только лекции, но, к счастью, всё состоялось в полном объёме. Мы ходили по пустыне, по Тель-Авиву и по Иерусалиму, обсуждали глубинный смысл шаббата, делали соцопрос местных жителей, дарили друг другу конфеты-символы, а ещё слушали о палестино-израильском конфликте, механике выборов в Кнессет, истории сионизма, израильском искусстве и даже еде. Гидов и лекторов каждой группе подбирают, то есть программа в целом универсальная, но разные темы могут представлять разные люди. У нас было несколько интересных ведущих, которые не согласны друг с другом, но умеют профессионально подавать информацию и отделять факты от мнений. Были и другие, с неприятной (устаревшей, стереотипной, часто



сексистской) оптикой. Но лекции считались обязательными, поэтому я приходила почти на все — и имела возможность понять, какая подача мне близка. Тоже своего рода тренировка насмотренности по ведению групп 😊

Уразуметь, как устроены внутренние процессы Масы, порой сложно, поэтому если у нас в расписании появлялась лекция или экскурсия, не всегда было понятно, она в рамках МасыID — то есть со сквозной линией «найди себя в Израиле» — или просто так. Зато благодаря вееру возможностей мы ходили по Иерусалиму и Тель-Авиву с разными гидами, съездили в Хайфу (гулять) и в Эйлат (хайкать по каньону и купаться/смотреть на рыбок в Красном море). Обычно, когда я вспоминаю эти поездки и сопоставляю с тем, сколько для меня стоила программа (включавшая обучение и жильё), понимаю, насколько больше я получила, чем вложила — не только в категории денег, но и в плане смыслов и ожиданий.

Вообще у меня не было представления, что нас будут так много «развлекать». Особенно учитывая, что началась война и все отлаженные процессы застопорились, я была готова просидеть в общаге полгода, выбираясь только учиться и гулять по городу. Тем не менее у нас в расписании постоянно появлялись события, которые организовывала наша мадриха или кто-то инициативный из группы. Мы устраивали пикник на Рош-а-шана (еврейский Новый год), слушали лекции друг друга (было и про психологически обусловленные стратегии классного руководства, и про химические особенности пищевых добавок — вот что значит разные участники в группе!), много пели вместе, встретили несколько шаббатов и Новый год, зажигали свечи на Хануку, обсуждали карточки с еврейскими мудростями, говорили про еврейских предков и происхождение фамилий... Системы как будто не было, а вот тепло и желание собраться — было. Пожалуй, это очень по-израильски: нечётко, не всегда вовремя, без понимания, что и зачем мы делаем, но весело и совместно что-нибудь замутить. Удивительно, как в наше достаточно изолированное комьюнити просочились местные вайбы (или мои стереотипы о них?).

### Волонтёрство

На программе было предусмотрено несколько выездов, в которые мы делали что-то для Израиля и знакомились с ещё одной стороной его жизни — взаимопомощью. Здесь возникало чувство сообщества и полезности: когда ты можешь прийти и помочь, просто потому что надо вот это и вон то, а у тебя свободны руки. В войну волонтёрские инициативы, с одной стороны, стали ещё актуальнее, а с другой — помогать бросились буквально все, и иногда мы со своим программным участием были парадоксально ненужными.

Для нас волонтёрство было обязательным пунктом программы, не совсем добровольным (но если ты совсем не мог, то не ехал, конечно), и организовывалось в заданные дни, с подвозкой и иногда даже с обедом. Я участвовала в:





- сборке еды для солдат на военной базе (конвейер — ад, спасибо за опыт, правда: если мне когда-нибудь предложат поработать на заводском конвейере, я буду точно знать, от чего и почему отказываюсь);
- сборке помидоров и мандаринов на фермах (и там и там нам дали с собой в нагрузку килограммы собранного, ели потом всей общагой);
- готовке и упаковке обедов на 200 солдат (это было проще и понятнее всего, подтырила рецепт запеканки из овощей в промышленных масштабах).

Везде была возможность поболтать с местными: организаторами или такими же волонтерами. И это, конечно, классная объединяющая групповая активность. А ещё я слабо могу представить, где и когда делала бы такое в других обстоятельствах, так что опыт реально ценный.

Из «мероприятий солидарности» я была ещё на одном: во время боевой операции погиб юный парень, он был солдат-одиночка (значит, родственников в Израиле нет), и люди кинули клич, чтобы на похороны пришли все, кто может, даже кто его лично не знал — особая израильская (и еврейская?) традиция, чтобы и в смерти человеку не быть одному. Собралось целое футбольное поле людей, было мощно и грустно. Но это тоже типичная история для Израиля: красивые, спокойные военные кладбища и близкие даты на лежащих камнях.

## Гражданство

Ещё до отъезда на программу у меня было желание оформить гражданство и остаться в Израиле, все документы заранее собрала, но окончательно приняла решение уже когда была там. Как ни странно, повлияла война, которая началась 7 октября 2023. Я увидела, насколько круто люди могут объединяться, чтобы помогать друг другу, какую силу обретает сообщество — и почувствовала, что являюсь его частью. Раньше у меня такого ощущения не было, и я поняла, что хочу продолжать его испытывать, быть причастной даже в сложных обстоятельствах.

Список документов для граждан России (с другими странами исхода сложнее), которые нужны для оформления гражданства Израиля, Маса прислала ещё до отъезда на программу. Набор небольшой: апостилированное свидетельство о рождении и справка о несудимости (она нужна и для самой Масы), справка о гражданском состоянии (в ней написано, состоишь ты в браке или нет) и, если вы семья уже больше года, свидетельство о браке (тоже с апостилом) и справка об отсутствии записи акта о гражданском состоянии (она же форма №15 — о том, что до текущего брака у вас не было какого-нибудь ещё). Если ты жил за границей больше полугода, то нужна будет справка о несудимости оттуда. Все эти штуки лучше собрать заранее, если решишь репатриироваться, и взять с собой.

Формальные вещи по оформлению гражданства на Маса казались простыми. Наша мадриха (у нас была Мари Грапова, которую я знаю ещё с Таглита) помогала на каждом этапе, буквально вела за ручку: записывала на приём в МВД и в Министерство



алии и интеграции, рассказывала о бытовых и бюрократических особенностях жизни в Израиле, через которые проходила сама. Даже после программы она продолжает отвечать на вопросы и помогать, где может.

## Итог

Маса стала для меня очень классным опытом — и как будто бы даже больше. Я ехала с желанием подышать другим воздухом — он оказался и правда другим, тёплым и свободным, особенно если стоять на какой-нибудь иерусалимской горе. Хотела профессионального развития — получила развитие личностное. Не думала о новых контактах, но с такой интенсивностью, как за эти полгода на Маса, не социализировалась уже много лет, и в итоге приобрела много приятных связей и даже целых двух друзей. Хотела выяснить, что для меня сейчас важно — вспомнила, откуда я вообще есть пошла, переоткрыла, что когда-то любила и на что опиралась. Думала, на полгода выпадает из привычной жизни, — а обнаружила, что никакой привычной жизни уже и нет, зато есть новая, которую я могу строить по другим правилам, и переход в неё из «детского лагеря», каким мне казалась Маса все эти месяцы, — самый нежный старт.

В учебниках по кросс-культурной психологии рисуют U-образную кривую адаптации к эмиграции. Первая стадия называется «медовый месяц»: она предполагает полную очарованность, розовые очки по отношению к новой культуре, местам и людям. Следующая стадия — культурный шок, когда привычные опоры теряются, влюблённость проходит, а различия становятся тревожными и пугающими. Если с ним справиться, постепенно наступит адаптация. На момент, когда пишу этот текст, я в Израиле почти 7 месяцев, 6 из которых была Маса. И я всё ещё чувствую, как Израиль меня обнимает. Может, провал U-образной кривой будет пологим, и в его ямке расцветут нежно-сиреневые цикламены.

P. S. Если вы прочитали этот текст и дополнительно хотите меня о чём-то спросить (о расходах, таймингах, преподавателях и о чём угодно ещё про Масу в Иерусалиме) — пишите в телеграм @mariakhayt

