

77 К1

88,9 53.57977

Министерство образования Республики Беларусь П 945

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

И. А. ПЫЛИШЕВА

ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

*для слушателей вечерней формы обучения ИПК и ПК
специальности 1-03 04 72 «Практическая психология»*

Абонемент № 3

УК 8502

Установа адукацыі
«Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт
імя Францыска Скарыны»
БІБЛІЯТЭКА 17

~~Читальня~~ зал № 1

Гомель
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
2009

ПРАВЕРЕНА

РЕПОЗИТОРИЙ

УДК 615.851+159.9:61+316.6 (075.9)
ББК 53.571 я 77
П 945

Рецензенты:

Н. В. Гапанович-Кайдалов, доцент, кандидат
психологических наук;
кафедра социально-гуманитарных дисциплин ИПК и ПК
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим
советом учреждения образования «Гомельский
государственный университет имени Франциска Скорины»

Пылишева, И. А.

П 945

Групповая психотерапия : практическое пособие для
слушателей вечерней формы обучения ИПК и ПК специальности
1-03 04 72 «Практическая психология» / И. А. Пылишева; М-во
образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф.Скорины. –
Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 68 с.
ISBN 978-985-439-356-8

Целью практического пособия по курсу «Групповая психотерапия»
является оказание помощи слушателям в овладении теоретическими
знаниями и в применении этих знаний в практической деятельности.
Практическое пособие включает основные положения и техники по
темам курса, практические задания, вопросы для самоконтроля и
адресовано слушателям ИПК и ПК вечерней формы обучения.

УДК 615.851+159.9:61+316.6 (075.9)
ББК 53.571 я 77

ISBN 978-985-439-356-8

© Пылишева И. А., 2009
© УО «Гомельский государственный
университет имени Франциска
Скорины», 2009

Содержание

Введение	4
Тема 1 Психодрама	5
Тема 2 Гештальт-терапия	13
Тема 3 Телесно-ориентированная психотерапия	22
Тема 4 Терапия искусством	29
Тема 5 Танцевальная терапия	35
Тема 6 Группы встреч	39
Тема 7 Тренинговые группы	45
Тема 8 Группы тренинга умений	50
Тема 9 Группы транзактного анализа	61
Литература	68

Введение

Проблема личностных изменений – одна из важнейших проблем психологической науки, имеющая методологическое значение. Психотерапия не воздействует на основную структуру личности, а помогает человеку становиться более гибким в удовлетворении своих потребностей и использовании способностей. Психотерапевтическое воздействие, не создавая новых качеств у личности, приводит уже имеющиеся качества в соответствие с изменившейся жизненной ситуацией.

Практическое пособие предназначено для овладения слушателями теоретическими знаниями, положениями и понятиями, основными техниками и процедурами работы различных психотерапевтических групп. Для большинства психологических трудностей характерен межличностный контекст, поэтому психологическая помощь в группах наиболее эффективна. В современной психотерапии существуют две модели: медицинская и психологическая. Характерной особенностью последней является убежденность в том, что за человека решить его проблему никто не может. Психотерапевт лишь сопровождает клиента в проблему, в глубину переживаний, помогает найти ресурс изменения и решения возникших проблем. Психотерапия – это всегда творческий процесс. Начинающие практические психологи должны помнить, что их ответственность – это ответственность за свою работу, а не за выбор и решение клиента. При изучении психотерапии важно отчетливо представлять себе не только сильные, но и слабые стороны представленных методов, направленных на возвращение личности к психологическому благополучию.

Тема 1 Психодрама

- 1 Основные понятия
- 2 Основные методики и процедуры

Основные понятия по теме

Психодрама – это психотерапевтический метод, в котором клиенты повторяют и завершают свои действия путём театрализации, представляют свои внутренние процессы при помощи сценического действия. Якоб Леви Морено был первым, кто открыл игру для психотерапии. Ценность игры в том, что она соединяет в себе свободу и направленную ориентацию, реальность и фантазию, действие и символ. Причиной невротического развития личности Морено считал нарушения ролевого развития, которые могут быть обусловлены наследственностью, отсутствием внутренней безопасности, внешними условиями (экономические, общественные факторы, плохое здоровье, межличностные отношения). В психодраме могут проигрываться реальные и виртуальные события, фантазии и сновидения клиента. В психодраматическом представлении актёрство может оказаться помехой. Психодрама даёт возможность преодолеть устойчивые модели поведения по сценарию. В отличие от традиционного театра психодрама поощряет изучение реальных и важных для участников ролей. Сценарий и постановка являются результатом работы не автора и режиссёра, а самого участника.

Обучение ролевым играм преследует две основных цели:

- обучение спонтанности;
- расширение имеющегося ролевого репертуара (иногда даже отказ от ролей) с помощью ролевых игр.

Спонтанность предполагает способность движения в заданном направлении, т. е. она не чужда контролю над собой. Это адекватная реакция на новую ситуацию или новую реакцию на старую ситуацию. Идеи возникают во время спонтанного действия. Блокированная спонтанность вызывает неврозы креативности, т. е. приводит к пассивности (такой человек, несмотря на высокий интеллект и особые способности, не может ни проявить, ни задействовать их). Спонтанность проявляет себя как

некая форма энергии (познаётся только через ощущения), которую нельзя накапливать и сохранять. «Теле» — двусторонний процесс передачи эмоций между клиентом и режиссёром и среди членов группы. Под **катарсисом** обычно понимается снятие напряжения. Катарсис достигается, когда сдерживаемые, но стремящиеся выйти наружу эмоции находят своё выражение. Эмоциональное переживание сопровождается новым пониманием проблемы — достигается **инсайт**. Ещё один фактор изменений — это выработка новых способов реагирования (**научение**), что позволяет клиенту достичь самопонимания и понимания других, а также действовать спонтанно.

Участниками психодрамы являются:

1) **протагонист** — главный герой психодрамы. Он предлагает ситуацию для разыгрывания, её постановку, и сам играет;

2) **вспомогательное Я** — это члены группы, которых протагонист выбирает для изображения отсутствующих участников разыгрываемой сцены (это может быть роль реального лица, образ из сновидения, субличность, часть тела, вещь, идея). У него есть собственное понимание, чувствование проблемы, которое он вносит в игру;

3) **ведущий психодрамы (терапевт)** — несёт ответственность за организацию сеанса, управляет им, выбирает техники. Директор психодрамы выполняет функции аналитика, режиссёра, терапевта и ведущего группы.

Основные психодраматические техники:

1) **самопрезентация (представление самого себя)** — состоит из серии коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя. Эта техника усиливает эффект разогрева и даёт возможность сосредоточиться на проблеме;

2) **монолог** (в этой технике от протагониста требуется изложить свои чувства и мысли, комментировать действия). Протагонист удаляется от центра пространства действия на периферию. Там он начинает ходить по кругу медленным шагом, всегда двигаясь вперёд. В процессе ходьбы протагонист открыто выражает свои мысли и чувства на данный момент (разговор длится от нескольких секунд до 5 минут);

3) **дублирование**. Вспомогательное лицо исполняет роль одновременно с протагонистом и пытается стать его «психологическим двойником», быть его внутренним голосом, сознанием, выражать его чувства, вскрывать тайные мысли и суждения, помогать выражать их полно и открыто. Цель такого повторения — помочь дублёру освободиться от своих индивидуальных свойств и погрузиться в мир протагониста; направить внимание дублёра на физические ключи (Д. Кипер рекомендует стоять рядом с протагонистом, а не сзади как у Морено);

4) **обмен ролями** — два участника меняются местами физически, каждый перенимает позу, манеры, душевное и психологическое состояние другого. Протагонист может обмениваться ролями со вспомогательным лицом несколько раз. Выходя из своей роли, протагонист как бы забывает о психологической защите;

5) **реплики в сторону** — техника служит для извлечения и раскрытия внутренних мыслей и чувств протагониста. Протагонист поворачивает голову в сторону, противоположную от вспомогательного лица, прикрывает рот рукой с той стороны, где стоит вспомогательное лицо, затем вслух говорит, что он действительно думает, чувствует или собирается делать. При этом вспомогательное лицо продолжает действовать, как будто оно не слышало, что было сказано в сторону. Явление, когда протагонист говорит сознательно и умышленно не то, что думает, называется «общением со скрытым смыслом»;

6) **техника пустого стула**. Здесь протагонист действует без вспомогательных лиц. Протагонист в этой технике взаимодействует с воображаемым кем-то или чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями (они могут представлять неодушевлённые объекты, точку зрения, черту характера, навык или помехи, чувства, заместителей отсутствующих лиц). Эта техника применяется в случаях, когда протагонисты не готовы встретиться с обстоятельствами, которые могут причинить боль и которые им придётся рассматривать на терапевтическом сеансе;

7) **техника «зеркало»**. Она осуществляется вспомогательным лицом, исполняющим роль протагониста в течение корот-

Задания

1 “Ролевые игры”

Группа разбивается на две подгруппы с равным количеством участников, после чего делают два круга. По знаку директора внешний круг начинает двигаться по часовой стрелке, а внутренний – против. По сигналу участники останавливаются и поворачиваются лицом к партнёру в другом круге. Находящиеся во внешнем круге играют роли полицейских, дающих указания по движению своим партнёрам во внутреннем круге, которые играют роли автомобилистов. Все играют в течение трёх минут. По знаку директора игра прекращается и три минуты отводится на обмен впечатлениями. По сигналу процесс случайного выбора партнёров повторяется. На этот раз участники из внутреннего круга играют продавцов; которые уговаривают своих партнёров из внешнего круга сделать покупку. Через три минуты ролевая игра останавливается и участники делятся впечатлениями.

Для этого задания могут быть выбраны и другие роли:

- родственники, которые давно не виделись и теперь наконец-то встретились;
- друзья, один (одна) из которых рассказывает не знавшему об этом другому (другой) о недавней кончине своей (своего) супруги (супруга) либо друга (подруги);
- двое детей, которые нашли игрушку и не могут её поделить;
- молодой человек, признающийся своим родителям в том, что он гомосексуалист.

По окончании задания участники группы получают время для того, чтобы поделиться своими впечатлениями, мыслями и реакциями.

2 “Монолог с двойником”

Один из членов группы входит в центр круга, который составляют участники, и начинает говорить обо всём, что приходит ему в голову. Участник озвучивает весь ассоциативный ряд перед группой, свободно возникающий в связи с любой мыслью.

При этом не надо выступать с продуманной речью, надо просто вслух излагать любые мысли. Начать монолог можно с признания в настороженности, в неуверенности, можно свободно расхаживать по помещению (чтобы облегчить себе начало выступления, оратор может представить себе, будто он один в комнате). Через 2 минуты ещё один участник группы по своей инициативе встаёт за спиной выступающего и имитирует все его позы, движения, но не прерывает монолог. Двойник должен приложить все усилия, чтобы настроиться на скрытые мысли и чувства говорящего и озвучить их так, чтобы речевой поток не прерывался. Начать можно с повторения каждой фразы сразу после того, как она произнесена, а затем постепенно пытаться угадать ещё не высказанные чувства и мысли говорящего. Двойник имитирует жесты и другие невербальные формы поведения говорящего. Через несколько минут двойника заменяет следующий участник группы (каждый из участников должен получить возможность сыграть эту роль хотя бы раз).

Обсуждение.

3 “Воображаемая социограмма”

Социограмма – это наглядный способ представить межличностные отношения в группе. Здесь расстояние между участниками соответствует тому, насколько близкие отношения между ними. Наиболее популярный участник оказывается в центре. В психодраме социограмма создаётся за счёт того, что все участники располагаются в ней так, чтобы это отражало интенсивность и характер взаимоотношений между ними. Если к взаимному расположению добавляется ещё и движение, то социограмма называется “активной”, а когда она обогащается элементами фантазии участников, то это “воображаемая социограмма”. Один из участников – выполняет функцию режиссёра, он вызывает организовать всю сцену. Он размещает участников группы в пространстве таким образом, чтобы можно было разыграть сцену на выбранную тему (например, космическое путешествие, вестерн и т.п.). При назначении ролей режиссёр снабжает участников репликой и располагает их как на живой картине. Это создаёт для других участников группы обратную связь, благодаря которой они получают понятие о том, как режиссёр представля-

ет каждого из них в отдельности и всю группу в целом. На последней стадии упражнения, когда сцена организована, каждый персонаж получает возможность, оставаясь в назначенной ему роли, вступить в спонтанное взаимодействие с остальными. Когда вся сцена разыграна, режиссёр обсуждает свои впечатления с группой, где каждый рассказывает о том, как он чувствовал себя в той роли, которую ему пришлось играть, и как он при этом воспринимал поведение всех остальных.

4 «Скульптура семьи»

Участники группы добровольно вызываются создавать живые картины своих семей. Доброволец выбирает из группы тех, кто имеет сходство с членами его семьи. Всех участников надо разместить так, чтобы отразить особенности внутрисемейных отношений (например, можно усадить семью за обеденный стол или сделать фото). К участникам группы надо относиться как к материалу для лепки. Каждому нужно дать немного информации о человеке, которого он представляет, чтобы портрет получился более правдоподобным. Расстояние между участниками символизирует близость семейных отношений. Постановщик сценки должен включить в неё себя как члена семьи. Пока он занимается сценой в целом, он может попросить, чтобы его место занял кто-то другой. Когда живая картинка готова, нужно снабдить каждого персонажа репликой, отражающей характер данного члена семьи. Все они в течение нескольких минут вживаются в свои роли. Потом делятся своими впечатлениями с группой, которая, в свою очередь, может высказать свои соображения относительно того, какой может быть жизнь в представленной таким образом семье.

Обсуждение: поделитесь не только чувствами, но и опытом, который вы приобрели в этом задании.

5 «Самореализация»

Участникам предлагается представить себе свои жизненные планы, а затем эти планы нужно инсценировать с помощью вспомогательных игроков.

Тема 2 Гештальттерапия

- 1 Основные положения
- 2 Основные техники

Основные понятия по теме

Гештальттерапия – это направление психотерапии, которое ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого лучшее понимание и принятие человеком себя (стать аутентичным), достижение внутриличностной целостности, наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром.

Целью терапевтической работы является снятие блокировок и стимулирование процесса развития человека, реализация его возможностей и устремлений за счёт создания внутреннего источника опоры и оптимизации процессов саморегуляции. Гештальттерапия даёт клиенту возможность уйти от социально-нормированных и социально-контролируемых чувств к подлинным, отказаться от стереотипов и клише, открыться новому опыту. В гештальттерапии нет слова «должен», оно заменяется «хочу», под которым понимается осознание действия как принадлежащего, аутентичного индивиду, не индуцированного извне, в противоположность понятию «должен», обозначающему действие вынужденное, неаутентичное, связанное с внешними обстоятельствами. Теоретическими истоками данного направления считаются психоанализ, экзистенциальная философия, гештальт-психология и дзэн-буддизм. Фредерик Солон Перлз ввел в свою теорию термин, взятый из гештальт-психологии и давший название всему психотерапевтическому направлению — гештальт. Возникновение и удовлетворение потребности рассматривается как процесс возникновения и завершения гештальта. Кроме термина «гештальт» из гештальт-психологии было взято и представление об организме/поле окружающей среды. Психологические явления существуют только на границе контакта человека и окружающей его среды. Только из внешней среды человек может получить удовлетворение собственных физиологических и духовных потребностей. При взаимодействии с полем окружающей среды организм осуществляет цикл кон-

такта, включающий в себя следующие стадии: предконтакт, контакт, финальный контакт и постконтакт. На стадии предконтакта возникает потребность, на стадии контакта организм выбирает из среды объект, который может удовлетворить потребность, во время финального контакта исчезает граница между объектом и субъектом. В постконтакте организм отделяется от среды, ассимилирует приобретенный опыт, и, таким образом, цикл контакта завершается. Основной акцент гештальттерапевтического процесса смещен на диалог клиента и терапевта, на происходящее «здесь и сейчас». Человек, достигший аутентичности, обретает свободу выбора и становится лучшим экспертом для собственной личности. Процесс формирования фигуры и фона является динамическим, так как для нормального, полноценного функционирования организма необходима постоянная смена потребностей. Особенность гештальттерапии состоит еще и в том, что ответственность за результаты терапии лежит не только на терапевте, отвечающем за компетентность и профессионализм выполняемой работы, но и на самом клиенте. В гештальттерапии выделяют **невротические механизмы** или, как их еще называют, механизмы сопротивления, механизмы прерывания контакта, которые, по сути, являются психологическими защитами:

1) слияние (конфлюэнция). При включении механизма слияния человек перестает разграничивать «я» и «не-я», он находится в слиянии с окружающим миром. В такой ситуации невозможно определить, где собственные чувства и желания, а где чувства и желания другого, где я, а где ты. Слияние в «мы» — это бегство от ответственности, от необходимости принятия собственных решений. Основная психотерапевтическая работа с клиентами, находящимися в патологическом слиянии, связана с построением личных границ с окружающим миром. Клиент в гештальте высказывается от первого лица;

2) интроекция — это безопечное принятие чужих чувств, установок, мыслей. Часто с интроекцией связано и употребление глагола «должен» (например, «я всегда и во всем должен быть первым»). Работа с интроекцией направлена на осознание собственных желаний, отделение их от ожиданий, желаний и чувств других людей, принятие ответственности за собственный выбор и т. п. Интроцированными могут быть мысли, мнения, представления, образы значимых фигур;

3) проекция. Механизм проекции противоположен интроекции. При проекции нечто внутреннее, принадлежащее субъекту, переносится на внешний мир. Человек приписывает окружающим свои собственные мысли и чувства. Проецируя, индивид нарушает границу между собой и полем окружающей среды таким образом, что вступает в контакт не с внешним миром, а с самим собой. Человек проецирует те мысли и эмоции, которые по каким-либо причинам не может принять в себе самом;

4) ретрофлексия — это термин, который возник в гештальттерапии. При ретрофлексии человек выходит на контакт с окружающей средой, но затем возвращает самому себе то, что было направлено вовне. Эмоции, реакции, действия, предназначенные другим людям, меняют направление и обращаются к субъекту. Например, человек бьет себя кулаком по колену, когда гневается, или гладит по волосам, когда ему хочется принятия и ласки. Ретрофлексия возникает тогда, когда по каким-либо причинам человек не может отреагировать накопившиеся у него эмоции вовне;

5) дефлексия. Этот невротический механизм не был описан Перлзом, понятие дефлексии появилось в трудах его последователей. Под дефлексией подразумевается уход от реального контакта, когда сохраняются только внешние атрибуты взаимодействия при отсутствии внутреннего содержания. Этот механизм применяется для снятия эмоционального накала, который сопровождает любой реальный контакт. Обычной формой дефлексии становятся светские разговоры, чрезмерная болтливость, ритуалы, избегания прямого взгляда в глаза собеседнику и т. п. Действие невротических механизмов приводит к тому, что человек теряет индивидуальность, целостность. Терапевтический процесс включает в себя прохождение нескольких уровней:

- **первый уровень — это уровень обмена клише.** Это ритуальные отношения. К ним относятся разговоры о погоде, политике, звездах, моде. На данном этапе задача терапевта — обратить внимание клиента на бессмысленность времяпрепровождения, при котором нет реального взаимодействия между людьми;

- **второй уровень — это маски, роли, которые мы играем в обыденной жизни.** Это та концепция себя, которую мы строим специально для того, чтобы продемонстрировать ее другим («рубахая-парень», «неудачник», «правдолюбец», «жертва» и т. п.). Терапевт

должен стать «увеличительным зеркалом», в котором клиент может увидеть себя. На этом уровне работа направлена на реализацию принципа «здесь и сейчас» и связана с увеличением сферы осознанного у клиента;

- **третий уровень** — это взрыв, направленный вовнутрь (имплозия). Этот уровень наступает после максимальной фрустрации, когда клиент понимает, что привычное поведение неискренне, манипулятивно и от него необходимо избавиться. Клиент чувствует пустоту и беспомощность, ощущение, что нет выхода. Это неприятное переживание может повлечь за собой выход из процесса осознания и возвращение к привычным формам поведения. На данном этапе терапевт должен показать, что выбор существует и клиент вправе оставаться в привычном положении и не меняться, но человек должен принять ответственность за любой свой выбор;

- **четвертый уровень** — тулик и взрыв, направленный вовне (эксплозия). Ощущение внутреннего смятения и отчаяния на этом этапе может переживаться как смерть или страх смерти. Гештальт-терапия объясняет эту ситуацию вовлечением больших энергетических объемов, связанных с разрушением старого и рождением нового. Терапевт может предложить различные пути для высвобождения этой энергии, связанные с экспериментированием. Необходимо помочь клиенту осознать не только свои ограничения, но и свой потенциал, поскольку страх препятствует внешнему взрыву. Эксплозия — это мощный эмоциональный выброс;

- **пятый уровень** — аутентичность (подлинность) достигается при осознании человеком своей сути, собственной Самости. Личность интегрирует прежде заблокированные собственные части и начинает ощущать свои истинные желания и потребности. Патогенные гештальты завершаются, и человек становится открытым новому опыту, заново обретает себя и свои чувства.

Основные техники

Гештальттерапия обладает большим количеством разнообразных техник, многие из которых заимствованы из других видов психотерапии, например, из психодрамы, транзактного анализа, арт-терапии. В гештальтгруппах акцент делается не на групповой динамике, хотя она и не игнорируется терапевтом, а на индивидуальной работе с одним членом группы, заявившим свою проблему.

16

Первым техническим приемом, используемым в процессе гештальттерапии, является заключение контракта. При заключении контракта оговаривается аспект ответственности за результаты терапии, а также формулируются цели, которые ставит перед собой клиент. В гештальттерапии принято деление техник на две группы: техники диалога и проективные техники. Техника диалога — это работа, осуществляемая на границе контакта между клиентом и терапевтом. Терапевт отслеживает механизмы прерывания клиента и выносит свои эмоции и переживания, как часть среды, окружающей клиента, на границу контакта. Другая группа техник — это так называемые проективные техники, которые используются для работы с образами, сновидениями, воображаемыми диалогами, «частями» личности и т. п. Однако четкое разграничение этих техник возможно только в теории, в практической же работе они тесно взаимосвязаны.

Одной из наиболее известных техник является техника «горячего стула», применяющаяся в ходе групповой работы. «Горячий стул» — это место, на которое садится клиент, намеревающийся рассказать о своей проблеме. При этом взаимодействие осуществляется только между ним и ведущим группы, а остальные члены группы становятся безмолвными слушателями и зрителями и включаются во взаимодействие только по просьбе терапевта.

Еще одной оригинальной гештальттерапевтической техникой является концентрация (фокусированное осознание). Осознание должно происходить на трех уровнях: осознание внешнего мира (что я вижу, слышу), внутреннего мира (эмоции, телесные ощущения), а также мыслей.

Техника экспериментального усиления заключается в том, что клиент должен усилить какое-либо из своих малоосознаваемых вербальных или невербальных проявлений.

Техника челнока направлена на расширение зоны осознания. Она связана с тем, что терапевт намеренно меняет уровни осознания, фигуру и фон в сознании клиента. Челночное движение может осуществляться не только из разных зон осознания, но и из прошлого в настоящее и наоборот.

Техника «Пустой стул» используется для нескольких целей: во-первых, на нем размещается значимый человек, с которым клиент осуществляет диалог, причем это может

17

Установа адукацый
"Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт
імя Францыска Скарыны"
БІБЛІЯТЭКА

быть даже умерший человек, например отец, которому при жизни не были сказаны важные слова; во-вторых, «пустой стул» может быть использован для диалога различных частей личности. Внутрличностные конфликты часто порождаются внутренним диалогом «собака сверху» — долга, требований общества, совести, и «собака снизу» — желаний, эмоций, спонтанности. Разворачивание этого диалога вовне оказывает терапевтическое воздействие.

Для работы с частями личности используется и **техника диалога с частями тела**. Например, мужчина, рассказывая о своих взаимоотношениях в семье, шлепал себя ладонью по колену. Таким образом, рука представляла собой «собаку сверху», которая говорит, каким нужно быть, и наказывает за непослушание, а колено — «собаку снизу», которая пытается схитрить, но сделать то, что хочется.

Еще одной интегрирующей техникой является **техника работы с полярностями**. В гештальттерапии существует представление, что в личности одновременно сосуществуют противоположности, полярности. Клиенту, жалующемуся на неуверенность, предлагается представить свою уверенную часть личности, попытаться пообщаться с другими людьми как уверенному человеку, пройтись уверенной походкой, провести воображаемый диалог между собственной уверенностью и неуверенностью и т.д.

Техника совершения кругов применяется в групповой психотерапии, когда член группы в качестве игры-экспериментирования просит определенных участников группы или всю группу высказаться о нем. Другой вариант — сам участник группы по кругу выражает собственные чувства остальным участникам в группе.

Оригинальна гештальттерапевтическая **техника работы со сновидениями**, существенно отличающаяся от такой работы в других психотерапевтических направлениях. Все элементы сна рассматриваются как части личности клиента, с каждой из которых он должен идентифицироваться, чтобы присвоить собственные проекции или избавиться от ретрофлексии. Важно, чтобы, рассказывая о своем сне, клиент говорил о происходящем в настоящем времени.

Гештальттерапия применяется при работе с невротическими и психосоматическими расстройствами, при работе с детьми, в организационном и семейном консультировании.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Что такое аутентичность?
- 2 Каковы нарушения цикла контакта на каждой из терапевтических стадий?
- 3 Охарактеризуйте основные техники гештальттерапии.
- 4 Каким образом в них реализуются теоретические принципы этого направления?

Литература

- 1 Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика / А. Ф. Бондаренко. — М., 2000. — 368 с.
- 2 Гештальттерапия. Теория и практика / под общей ред. М. Папуша. — М., 2002. — 320 с.
- 3 Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. — СПб., 2003. — 928 с.
- 4 Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. — М., 2004. — 512 с.
- 5 Психотерапия : учебник для вузов / под ред. проф. Л. Ф. Бурлачука. — СПб., 2003. — 472 с.
- 6 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. — М., 1990. — 368 с.
- 7 Таланов, В. Л. Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых. — М., 2005. — 928 с.

Задания

1 «Преувеличенное либо противоположное поведение»

Каждый участник выбирает для себя такой способ поведения, который был бы наиболее для него нежелательным (либо вся группа может определить, какого рода поведение, очевидное для окружающих, сам участник за собой не замечает). Например, готовность извиняться по малейшему поводу, привычка говорить слишком тихо, нетерпеливость или склонность к обвинениям. Если участник не замечает за собой склонности вести

себя так, как ему было предложено, то он получает указание утратить такое поведение. Если признаёт такую склонность за собой и находит её нежелательной, он должен попробовать вести себя прямо противоположным образом, а именно:

- склонность к излишним извинениям. Преувеличенно эту склонность можно изобразить, обходя всех участников группы и каждую фразу начинать словами: «прошу прощения...»

- привычка говорить тихо. Противоположное поведение – нужно подойти к каждому участнику группы, глядя в глаза, говорить с ними громко и властно (это поможет вступить в контакт с теми сторонами личности, которые обычно скрыты от него его же застенчивостью). Каждый участник разыгрывает то, что ему назначено (около 5 минут). После идёт обсуждение и получение обратной связи.

2 «Полярности: конфликт «нападающего» и «защищающегося»

Работа в паре (напротив друг друга). Один – нападающий, второй – защищающийся. После этого нужно завести разговор, в котором каждый стоит на своём и не сдаётся. Если нападающий, то поучайте партнёра, как он должен себя вести, что ему надо сделать, тираньте его, критикуйте с позиции вашей правоты и явного превосходства. Защищающийся – всё время ищите себе оправдание, хнычьте, рассказывайте, что вы всем хотите сделать хорошо, и как вам всё время что-то мешает (около 10 минут).

Обмен ролями.

Обсуждение: сравните сыгранные вами роли с тем, как вы ведёте себя в обычной жизни. Анализ впечатлений.

3 «Три фразы»

Работа в паре. Участники произносят поочерёдно по три фразы, глядя в глаза партнёру и начиная с определённых слов, а затем изменяют фразу, заменяя первые слова заданными, но сохраняя её окончание. Каждую часть нужно выполнять без обратной связи, меняясь ролями. **Часть 1:** начало фразы «Я должен...» (добавить своё окончание) заменить на фразу «Я предпочитаю...» (окончание фразы оставить прежним). **Часть 2:** начало фразы «Я не могу...» заменить на «Я не хо-

чу...». **Часть 3:** начало фразы «Мне надо...» заменить на «Я хочу...». **Часть 4:** начало фразы «Я боюсь, что...» заменить на «Я хотел бы...».

Обсуждение сначала проводится в паре, а затем, по завершении всех частей задания, в группе.

4 «Зоны сознания»

Работа в паре. Начать свою речь словами: «Сейчас я осознаю, что...» и закончить рассказом о своих ощущениях от воздействия окружающей обстановки (света, запаха, вида партнёра и т. д.). Говорить 5 минут (внешняя зона). Обмен ролями. Далее по очереди нужно рассказать об ощущениях, связанных с телом (средняя зона). Начать рассказ словами: «Сейчас я осознаю...» и закончить описанием своих ощущений, связанных с телом (сухость во рту, тяжесть в руках, зуд, боль и т. д.). Рассказывать 3 минуты, потом внимательно слушать партнёра. Переключитесь на свой мир чувств, мыслей, фантазий. Начните рассказ словами: «Сейчас я осознаю...» и закончите повествование о своих чувствах, связанных с данным занятием, о ваших заботах, мыслях. Соблюдайте принцип «здесь и теперь». Говорите 5 минут, затем выслушайте партнёра. После обмена впечатлениями вновь по очереди включитесь в процесс осознания, «переходя» из зоны в зону. Постарайтесь осознать партнёра и позвольте ему сделать то же самое в отношении вас.

Обсуждение. Анализ впечатлений.

5 «Ваши способности к искренности»

Работа в паре. Сесть лицом друг к другу. Нужно поделиться с партнёром действительно важным для вас: своими мыслями, чувствами. Старайтесь говорить свободно. Осознайте ваши чувства и выразите их. Как изменяются ваши чувства? Обмен ролями.

Обсуждение. Анализ впечатлений: какие чувства вы испытываете к своему партнёру после упражнения?

Тема 3 Телесно-ориентированная психотерапия

- 1 Основные понятия
- 2 Техника работы с телом

Основные понятия по теме

Телесно-ориентированная психотерапия представляет собой уникальный и эффективный способ личностного роста и целостного развития человека, помогающий связать воедино его чувства, разум и телесные ощущения, создать условия доверительного и полного контакта человека с жизнью его тела. Общей основой методов является использование контакта терапевта с телом клиента, основанное на представлении о неразрывной связи тела и духовно-психической сферы. Неотреагированные эмоции и травматические воспоминания клиента вследствие функционирования физиологических механизмов психологической защиты запечатлеваются в теле. Хронические мышечные напряжения становятся привычными и не осознаются. Блокироваться могут различные мышцы — рта, горла, шеи, груди, живота, таза и т. п. Хронически напряженные мышцы удерживают в себе энергетику подавленного эмоционального импульса. Такие напряжения составляют мышечный панцирь или броню. Мышечный панцирь защищает тело от опасных импульсов гнева, страха, отчаяния, боли и, конечно же, любви. Основоположник телесно-ориентированной психотерапии Вильгельм Райх выделил семь уровней блокирования: глаза, рот, шея, грудь, диафрагма, живот и таз. По Райху, освобождение тела от блоков должно идти сверху вниз — от глаз к тазу. В телесно-ориентированной психотерапии прикосновение — это один из основных методов работы. В области прикосновения создается зона повышенного осознанного внимания. Создатель биоэнергетического анализа американский психиатр Александр Лоуэн построил иную концепцию человека. Лоуэн отмечал, что освобождение сексуальности автоматически не освобождает индивида от личностных проблем, как это предполагалось в концепции Райха. Согласно биоэнергетическому анализу, человек приходит в мир для любви и за любовь. Мышечный блок, или мышечная защита, фактически является эквивалентом психологической защиты. Устойчивые защит-

ные образования личности конституируют её характер. Лоуэн выделяет пять главных характерологических структур: шизоидную, оральную, нарциссическую, мазохистическую и ригидную. Эти типы характера являются специфическими формами либидозной фиксации. Характерологические типы в чистом виде встречаются крайне редко. Как правило, в человеке представлены две или более характерологические структуры. Каждому типу характера свойствен особый внутренний конфликт. Для шизоидного типа — это борьба между существованием и потребностью, для орального — между потребностью и независимостью, для психопатического — между независимостью и близостью, для мазохистического — между близостью и свободой, для ригидного — между свободой и взаимностью в любви.

В результате психотерапевтической работы изменяется структура тела: устраняется блокирование мышц, изменяется осанка, нормализуется дыхание, человек становится укорененным.

Основные положения концепции:

1) **энергия.** По идее Райха, в норме оргонная энергия беспрепятственно протекает вдоль нашего тела, перераспределяясь для совершения каких-то определённых действий, адекватных реальным внешним условиям. В понимании Лоуэна, биоэнергетические нарушения способствуют эмоциональным расстройствам, а их устранение приводит к достижению свободы и самовыражению. Для члена группы вступить в оптимальные отношения с собственным телом означает активизировать спонтанный поток энергии, распространяющийся по всему организму от самых поверхностных слоёв кожи до наиболее глубинных процессов метаболизма. Биоэнергетические методы направлены на достижение свободы самовыражения посредством мобилизации энергетического потенциала тела и восстановления того, что считается «первичной сутью» человека, т. е. получения удовольствия от жизни, что уменьшит отчуждение от себя и других;

2) **мышечная броня.** Это хроническое мышечное напряжение, которое предохраняет от переживания неприятных эмоций. Когда мышцы напрягаются, чувства притупляются. Играющие роль брони мышцы создают препятствие для струящихся в теле потоков оргонной энергии. Противостоят психологическим за-

щитным механизмам можно путём модификации телесного состояния и бездействия на напряжённую область. **Мышечный зажим** – это постоянное, фоновое напряжение одной конкретной мышцы, не соответствующее никакой выполняемой в данный момент работе. Мышечным блоком называется комбинация таких зажимов, которая приводит к затруднённому протеканию энергии на каком-то определённом участке тела. Кольца мышечной брони располагаются на уровне глаз, челюстей, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза;

3) **заземление**. Это не только способность твёрдо стоять на ногах в физическом смысле, это ещё метафора фрейдовского «принципа реальности». Это энергетический контакт с почвой, ощущение опоры, которая обеспечивает устойчивость, стабильность и уверенность, а также даёт возможность двигаться. Концепция заземления важна ещё и по той причине, что она ориентирует на реальность.

Основные процедуры:

1) **дыхание**. Упражнения включают задержку дыхания, ослабленное или полное дыхание, способствуют разрядке сдерживаемых чувств. Задержка дыхания – эффективный способ совладать с сильными эмоциями: ярость, печаль, страх, сексуальное переживание. Приёмы регуляции дыхания дают возможность управлять своим эмоциональным состоянием и овладеть свободой выражения ранее подавляемых чувств;

2) **напряжённые позы и оценка физического состояния**. Они предназначены для выявления специфических участков мышечной брони. Помогают клиенту лучше почувствовать собственное тело и научиться сохранять состояние внутренней гармонии, а также воздействовать на мышцы с целью их расслабления;

3) **двигательные упражнения**. Их выполнение вызывает регрессию человека к самым примитивным эмоциональным состояниям. Поощрение свободы в движениях должно способствовать высвобождению сдерживающих импульсов и заблокированных чувств;

4) **физические контакты**. Лоуэн предлагал прямые физические контакты между членами группы, считая, что они, по-

добно массажу, могут расслабить мышцы и хронически напряжённые участки тела. По Райху основным средством достижения эмоциональной разрядки является массаж мышц.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Что такое характерный тип, характерологическая структура?
- 2 Какие техники распускания мышечного блока используются в биоэнергетическом анализе?
- 3 Охарактеризуйте концепцию укоренения.

Литература

- 1 Лоуэн, А. Психология тела : биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн; пер. с англ. С. Коледа. – М., 2006. – 256 с.
- 2 Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика : новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. – СПб., 2003. – 928 с.
- 3 Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М., 2004. – 512 с.
- 4 Психотерапия : учебник для вузов / под ред. проф. Л. Ф. Бурлачука. – СПб., 2003. – 472 с.
- 5 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – 368 с.
- 6 Тимошенко, Г. В. Работа с телом в психотерапии : практическое руководство / Г. В. Тимошенко, Е. А. Леоненко. – М., 2006. – 480 с.

Задания

1 «Разминка»

Встать в круг. Расставить ноги на один метр и перенести тяжесть тела на переднюю часть стопы. Колени слегка согнуть, тело расслабить, чтобы таз свободно повис. Поместить руку на живот и установить визуальный контакт с участником напротив. Синхронно с ним сделать глубокий вдох через рот, вбирая воздух до самого живота. Вместе делать выдох до тех пор, пока не прекратится сопровождающий его звук. Снова мягкий вдох. Выполнить 16 вдохов, глубоких и медленных. Не спешить, иначе может начаться гипервентиляция и головокружение. Обратит внимание на всё, что мешает вашему дыханию, и на все ощущения, которые возникают, когда воздух проходит до само-

го живота. Оставайтесь расслабленным, как бы обвисшим. Встряхнитесь, руки свободно опустите, ноги – то слегка сгибай-те в коленях, то разгибайте. Сделать несколько прыжков на мес-те, чтобы зарядиться энергией. Прыжки должны быть несчасты-ми, ноги только слегка отрывайте от пола. Прыгать до тех пор, пока не почувствуете усталость. Отдохните, слегка согнув коле-ни, чуть наклонившись вперёд и выпрямив спину.

2 «Напряжённые позы»

Арка Лоуэна. Встать, ноги расставить на полметра, слегка повернув носки внутрь, а колени, согнув насколько это можно, когда пятки продолжают касаться пола. Уприте кулаки в пояс-ницу и прогнитесь назад. Дышите животом и удерживайте эту позу в течение минуты. Обратите внимание на то, какие участки вашего тела напряжены. Если вы держите эту позу правильно, правильно дышите и при этом не напрягаетесь, ваши ноги нач-нут дрожать.

Наклон Лоуэна. Расставьте стопы на четверть метра, слегка поверните носки внутрь и согнитесь в пояснице вперёд. Держа колени согнутыми, пальцами коснитесь пола. Весь свой вес пе-ренесите на переднюю часть стоп. Глубоко дышите через рот. Медленно распрямите ноги, но не до конца. Удерживайте эту позу около минуты. Ваши ноги начнут дрожать. Такой наклон очень хорошо усиливает заземление. Распрямяйтесь очень мед-ленно.

Тазовая арка. Развивает осознание нижней части тела. Лягте на спину на мат или коврик. Согните ноги в коленях и расставь-те стопы примерно на четверть метра. Ухватив себя руками за лодыжки и подтянувшись к ним, прогнитесь в пояснице. Ваша голова должна откинуться назад так, чтобы пола касалась только её макушка (а также плечи и ноги). Теперь подставьте кулаки под пятки и выдвиньте колени вперёд. Приподнимите таз и глу-боко дышите. Постарайтесь расслабить ягодичные мышцы. Вы почувствуете, как он дрожит. Покачайте тазом вверх-вниз. Сле-дайте несколько раз. Если удерживаемая вами поза становится слишком неудобной или болезненной, прекращайте упражнение.

3 «Ноги вверх»

Лягте на спину и поднимите прямые ноги вверх так, чтобы по-ясница не отрывалась от пола. Оставайтесь в таком положении пятнадцать минут – до тех пор, пока по телу не пройдёт вибрация. В ходе упражнения может возникать сильная боль в пояснице, та-зовой области или мышцах ног. В этом случае ноги можно на не-сколько секунд немного согнуть, а затем вернуть в прежнее поло-жение. После прохождения вибрации боль проходит.

Анализ впечатлений.

4 «Потолкушки»

Работа в паре. Станьте напротив друг друга на расстоянии одной вытянутой руки. Ступни у каждого плотно прижаты друг к другу. Прижмите свои ладони к ладоням партнёра. Задача ка-ждого – заставить другого потерять равновесие и не дать ему сделать то же самое с вами. Потерей равновесия считается пол-ный отрыв от пола хотя бы одной ступни. Нужно в ходе упраж-нения смотреть в глаза друг другу. Пробуйте разные варианты своего поведения, изучайте стратегию партнёра, учитесь дер-жать равновесие.

Анализ впечатлений.

5 «Преодоление сопротивления»

Работа в тройках. Один из партнёров прочно становится на ноги, а два других изо всех сил удерживают его – каждый из них обхватывает обеими руками одно плечо, как бы собираясь на нём повиснуть. Задача удерживаемого – пройти с таким грузом на плечах не менее пяти – семи метров.

6 «Дай руки»

Партнёры становятся друг напротив друга на расстоянии одной вытянутой руки. Один из них просит другого дать ему руки. Задача партнёра – быть предельно внимательным к своим ощущениям и дать руки только в том случае, если другой участ-ник действительно захочет этого. Если просьба первого окажет-ся неубедительной, либо у второго будут какие-то свои причины не протягивать свои руки навстречу рукам первого – этого вполне можно не делать. Первый партнёр должен внимательно на-

блюдать за всем, что будет происходить у него внутри на протяжении всего этого процесса. Действие можно повторить несколько раз, затем в паре обсудить всё происшедшее и поменяться ролями.

Обсуждение.

7 «Кукла и кукловод»

Работа в паре. «Кукловод» без предварительной договорённости с «куклой» решает, через какую часть её тела он будет осуществлять руководство её движениями. Это может быть спина, шея, рука – что угодно. Когда точка выбрана, «кукловод» прикладывает к ней руку, и та словно «приклеивается». У «кукловода» нет возможности эту точку изменить. «Кукловод» может водить «куклу» в любом направлении, укладывать, поднимать, сгибать. «Кукла» должна полностью отдаться воле «кукловода», подчиняясь всем движениям его руки. Место «склейки» должно оставаться неразрывным, и весь процесс осуществляется в полном молчании. Через десять-пятнадцать минут происходит обмен ролями.

Анализ впечатлений.

Тема 4 Терапия искусством

- 1 Основные понятия
- 2 Основные техники

Основные понятия по теме

Впервые термин «арт-терапия» был использован Адрианом Хиллом в 1938 году. Это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности. Первоначально терапия искусством возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда и К. Юнга, а в дальнейшем приобретала всё более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К. Роджерса и А. Маслоу. Основными направлениями терапии искусством являются: динамически ориентированная арт-терапия и гештальториентированная арт-терапия. Главная цель терапии искусством состоит в гармонизации развития личности через исследование способности к самовыражению и самопознанию. Этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне, а именно:

- предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере (рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения);

- ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

- даёт основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду её реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

- позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

- помогает укрепить терапевтическое взаимоотношение. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

- способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка. Рисование, живопись красками и лепка приводят к необходимости организовывать формы и цвета;

- развивает и усиливает внимание к чувствам. Искусство возникает в результате творческого акта, который дает возможность прояснить зрительные и кинестетические ощущения и позволяет экспериментировать с ними;

- усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность;

- ни один эксперт не может предсказать содержание картины. Ни один опытный аналитик не может высказать точных предположений относительно того, что изобразит клиент на бумаге и как: какими мазками, какими красками, каковы будут композиция и распределение пространства.

Недостатком терапии искусством является то, что личностный характер заданий может стимулировать нарциссизм и уход в себя, а не приводить к раскрытию и установлению контактов.

Руководитель группы терапии искусством обеспечивает группу необходимым материалом и проявляет максимум гибкости для стимулирования художественного творчества. Материалы используются самые простые: наборы карандашей всех цветов, глина для лепки, а также деревянные камешки, кусочки ткани и бумага. Иногда члены группы могут сами принести и другие материалы, которые привлекают их: береговой песок и кору деревьев. Терапевт, занимающийся арт-терапией, не обязательно должен быть художником. Гораздо более существенны его интерес к проблемам художественного творчества, знания психологии и групповой динамики. Процессные аспекты терапии искусством зависят от теоретической и профессиональной подготовки руководителя и функций группы.

Выделяют два основных механизма психологического воздействия, характерных для метода арт-терапии:

1) искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти её разрешение через реструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта;

2) связь с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» (Л.С. Выготский).

Существует две формы арт-терапии: пассивная и активная. При пассивной форме клиент «потребляет» художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, слушает музыкальные произведения. При активной форме клиент сам создаёт продукты творчества: рисунки, скульптуры и т. п.

Основные техники

Важнейшей техникой является «техника активного воображения», направленная на то, чтобы столкнуться лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия. Создаваемые клиентом продукты творчества дают возможность для самовыражения и самореализации, а также облегчают процесс коммуникации и установления отношений со значимыми другими. Техника «рассказа в картинках» помогает рассмотреть проблему в динамике, воссоздать цепочку обстоятельств и поступков. Данная техника имеет особую ценность в работе с лицами, которые затрудняются дать вербальное описание событий и чувств.

Терапия искусством даёт выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпретации вытесненных переживаний, дисциплинирует группу, способствует повышению самооценки клиента, способности осознавать свои ощущения и чувства, развивает художественные способности. Используется как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Раскройте цели терапии искусством.
- 2 Охарактеризуйте основные направления в арт-терапии.

Литература

- 1 Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. – СПб., 2003. – 928 с.
- 2 Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М., 2004. – 512 с.
- 3 Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – СПб., 2001. – 150 с.
- 4 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – 368 с.

Задания

1 «Индивидуальное рисование»

Каждый член группы имеет в своем распоряжении много бумаги и цветных карандашей. Используйте две минуты, чтобы осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаш и начните наносить какие-нибудь штрихи на бумагу. Рисуйте цветные линии и формы, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Попробуйте символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляйте себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуйте то, что приходит в голову. Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая. В качестве варианта попробуйте другие материалы: краски, мел. Старайтесь обнаружить новую для себя информацию, доверьтесь своим внутренним ощущениям.

Обсуждение.

2 «Рисование с партнером»

Выберите партнера. Положите между собой и партнером большой лист бумаги, возьмите каждый по несколько цветных мелков. Внимательно посмотрите друг другу в глаза и затем спонтанно начинайте рисовать. Старайтесь выразить свои чувства. Если вы хотите общаться с партнером, делайте это с помощью линий, форм и цветов. Когда закончите рисовать, обменяйтесь с партнером впечатлениями о том, что происходило во время упражнения. Говорите о любых эмоциях, которые у вас вызывает рисунок парт-

нера. Посмотрите, не можете ли вы провести параллели между тем, как вы рисуете, и тем, как функционируете в группе. Постарайтесь узнать что-то о своём партнере.

Анализ впечатлений.

3 «Групповое рисование»

Все члены группы садятся в круг в середине комнаты. Перед каждым лежит лист бумаги и цветные ручки или карандаши. Начинайте рисовать что-нибудь важное для себя. По сигналу руководителя группы передайте свой лист участнику, сидящему от вас слева, и получите начатый рисунок от участника, сидящего справа. Работайте над этим рисунком, изменяйте и добавляйте к нему, что хотите. По сигналу передайте этот рисунок налево и получите рисунок справа. Продолжайте так до тех пор, пока к вам не вернется тот рисунок, который вы начали. Осознайте чувства, возникающие у вас при виде того, что другие изобразили на вашем листе. Изменяйте в рисунке все, что хотите. В заключение обсудите свои впечатления с группой.

Вариант этого задания: члены группы по очереди рисуют на общем листе на стене, добавляя к композиции нечто, выражающее их настроение в данный момент и сообщающее это настроение группе.

Анализ впечатлений.

4 «Сотворение глиняного мира»

Каждый член группы получает большой ком глины. Группа делится на подгруппы по 5 человек. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабляющей атмосферы. Представьте, что вы создаёте мир. С закрытыми глазами работайте с глиной и дайте пальцам выразить ваши мысли и чувства. Когда вылепите скульптуру, поместите ее на столе вместе с остальными вылепленными в вашей подгруппе скульптурами. Совместно с членами подгруппы с открытыми глазами поработайте над структурированием целостного мира из соответствующих частей. Если в ходе упражнения у вас возникли сильные чувства относительно ваших партнёров, выскажите их или выразите их в глине.

5 «Могу позволить себе играть как ребёнок...»

Нарисовать «нерабочей» рукой самую любимую игру (или занятие) своего детства и придумать к рисунку название.

Обсуждение: почему именно эта детская игра возникла в воображении? Как чувствовал себя человек, работая над образами? Что чувствует сейчас?

6 «Рисование в воздухе»

Задание можно выполнять в паре или общем круге. Размашистые движения воображаемой кисти по «пространству картины» (в воздухе) должны постепенно переходить в мелкие мазки, штрихи. Если упражнение проводится в общем круге, то характер движений и темп задаёт арт-терапевт, а затем, по желанию, и другие участники группы.

Тема 5 Танцевальная терапия

Основные понятия по теме

Танцевальная терапия как отдельное направление оформилось в 50-70 годах 20 столетия. Она позволяет проводить групповые и индивидуальные занятия, на которых можно решать свои личностные проблемы, связанные с отношениями с другими людьми, тревогами, страхами, кризисными ситуациями, непониманием себя. Это единственный вид терапии, где используется много свободного пространства. Танцетерапевт постоянно работает с собственным телом, используя его как инструмент, с помощью которого он знакомится с невербальным миром клиента. Основной задачей групп танцевальной терапии является осуществление спонтанного движения. Движения отражают черты личности. Танцевальная терапия направлена на решение следующих задач:

1) углубление осознания членами группы собственного тела и возможностей его использования;

2) усиление чувства собственного достоинства у участников группы путём выработки у них более позитивного образа тела;

3) развитие социальных навыков посредством приобретения участниками соответствующего приятного опыта;

4) помощь участникам группы вступить в контакт с их собственными чувствами путём установления связи чувств с движениями;

5) создание «магического кольца», т. е. приобретение участниками группового опыта, все компоненты которого на бессознательном уровне образуют замкнутый устойчивый комплекс.

Специальные упражнения танцевальной терапии представляют собой свободное раскачивание, движения, требующие собранности и контроля над телом, чередование расслабления и собранности, связанных с дыхательным циклом, перемещение по помещению строго определённым образом.

На первом этапе, занимающем несколько минут, занятия обычно используются для разминки, помогающей каждому участнику подготовить своё тело к работе. Разминочные упражнения имеют физический («разогрев»), психический (идентифика-

ция с чувствами) и социальный (установление контактов) аспекты. Одним из вариантов начала занятий предусматривается выполнение спонтанных движений свободной формы под попури из разных мелодий. Упражнения включают в себя растяжки, встряхивание, раскачивание, хлопки. Эти упражнения повторяются до тех пор, пока вся группа не разогреется как следует.

На втором этапе происходит разработка общегрупповой темы.

На заключительной стадии занятия тема разрабатывается с использованием всего предоставленного группе пространства, при этом меняется скорость движений и их последовательность.

Руководитель группы может быть: партнёром по танцам, организатором, катализатором развития личности участников через движение. В основе танцевальной терапии лежит изучение отношений между психическими и физиологическими процессами и последующая модификация этих отношений посредством спонтанной двигательной активности. Руководитель группы побуждает участников к движению, и это приводит к тому, что каждый из них начинает лучше осознавать свое тело и свои эмоции, что, в конечном счете, способствует повышению их самооценки.

Танцевальная терапия – вид психотерапии, в котором психотерапевт использует движение как основное средство для достижения психотерапевтических целей.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Охарактеризуйте этапы занятия танцевальной терапией.
- 2 Раскройте ключевые события в истории развития танцевальной терапии.

Литература

- 1 Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. – СПб., 2003. – 928 с.
- 2 Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М., 2004. – 512 с.
- 3 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – 368 с.

Задания

1 «Животные»

Выберите любое животное. Вам надо стать этим животным, пережить его вид, двигаться также, издавать такие же звуки. О своём выборе заранее объявлять не надо. Ползайте, прыгайте, летайте, изображая это животное. Двигайтесь по помещению, вступаите спонтанно во взаимодействие с другими членами группы. Подходите к этому творчески, стараясь выразить те стороны своей личности, которые другим способом выразить затруднительно.

Обмен впечатлениями.

2 «Отображение»

Группа разбивается на пары. В каждой паре один играет роль ведущего, а другой — ведомого. Участники встают друг против друга и устанавливают зрительный контакт. Ведущий начинает совершать медленные и, насколько возможно, грациозные движения руками, ногами, головой, торсом. При этом ему надо осознавать как собственное тело, так и собственные эмоции и довериться своему телу. Во время упражнения надо сохранять зрительный контакт с партнёром.

Ведомый, словно зеркало, отражает все движения ведущего, делая те же движения, что и он, и делая их одновременно с ним. Например, если ведущий протягивает свою правую руку, ведомый протягивает свою левую руку. Ведомый следует за ведущим и в том, куда он движется, и в том, как он движется. При этом не надо ни о чем задумываться, пусть тело движется само, а сознание переживает опыт следования за другим. Примерно через пять минут ведомый и ведущий меняются ролями. Еще через пять минут они отводят некоторое время на то, чтобы поделиться своими впечатлениями. Анализ впечатлений.

3 «Следуй за ведущим»

Большая группа делится на подгруппы по четыре–пять человек. Каждая подгруппа выстраивается в линию. Крайний на любом из флангов играет роль ведущего. Ведущий движется по помещению любым путем, какой подскажет ему фантазия, совершая при этом импровизированные движения. Остальные

при желании могут двигаться цепочкой вслед за ним или повторять его движения. Через несколько минут ведущий переходит в конец цепочки, и его место занимает следующий участник. Продолжать надо до тех пор, пока каждый в цепочке не побудет ведущим и не внесет свой вклад в расширение двигательного репертуара ее участников. Это упражнение может быть очень увлекательным и веселым, особенно если пути движения нескольких групп то и дело пересекаются.

4 «Свободный танец»

Группа усаживается в круг. Один из ее участников выходит в середину и танцует. При этом ему не надо беспокоиться о том, чтобы быть «хорошим танцором». Движения должны быть свободными и спонтанными. Танцор подчиняется своему телу. Он ни с кем не соревнуется. Через пару минут он садится, и в круг выходит следующий танцор. Так продолжается, пока все желающие не получат возможность исполнить свой танец в течение минуты или двух. Упражнение может быть завершено участием всей группы в свободном танце.

Тема 6 Группы встреч

- 1 Основные понятия
- 2 Техники

Основные понятия по теме

Термин «группа встреч» изобрёл в середине 1960-х Карл Роджерс. Он обозначал им группы обретения опыта (экспериментальные). Центром развития движения групп встреч считается Институт Эсален (США, штат Калифорния). Первое употребление термина «встреча» в психотерапевтическом контексте приписывается Якобу Морено, основателю психо-драмы. Современное определение «встречи» дано Вильямом Шютцем (Schutz, 1971): «Встреча — это способ установления отношений между людьми, основанный на открытости, честности, уверенности в себе, чувстве ответственности перед самим собой, самоконтроле, внимании к чувствам и сосредоточенности на принципе "здесь и теперь"». В группах встреч главным является достижение аутентичности во взаимоотношениях между людьми и развитие личности. Цель этих групп — осознание и возможно полная реализация личностного и интеллектуального потенциала, заложенного в каждом индивиде. В группах встреч основное внимание уделяется выбору, который участник делает в текущий момент, и ответственности участника за последствия своего выбора. Руководитель группы выступает в качестве модели личности, способной к самораскрытию и конфронтации. Подчеркивается важность тела и соматических ощущений. Группа способствует развитию личности и самореализации.

Предложенное Шютцем определение группы встреч включает несколько элементов, связанных с такими понятиями, как открытость и честность, осознание самого себя и своего физического «Я», ответственность перед собой, внимание к чувствам и принцип «здесь и теперь», а именно:

1) самораскрытие — это раскрытие своих чувств и мыслей, особенно тех, которые касаются других участников или событий, происходящих в группе в данный момент времени — в противовес воспоминаниям, которые не относятся к текущим

событиям в группе. Оно реализуется постепенно, при условии сохранения безусловного положительного отношения партнёров друг к другу и их персональной психологической защищённости;

2) самоосознание. Выражая свои мысли и чувства, и получая на них обратную связь, члены группы обретают возможность взглянуть на себя со стороны. Один из способов достижения высокого уровня самоосознания предусматривает конфронтацию. Она побуждает индивида к рефлексии, к размышлениям о своем поведении, к его анализу и пересмотру. Еще один аспект самоосознания — это осознание собственного тела;

3) ответственность. Предполагается, что члены группы должны отвечать за свое поведение в группе и в реальной жизни. Подчеркивая ответственность клиентов за результат терапевтического процесса, нельзя полностью отрицать и ответственность руководителя за его ход. Группа не берёт на себя функцию защиты своих участников. Она поощряет их к реализации собственных возможностей, принятию самостоятельных решений и полной ответственности за самих себя;

4) внимание к чувствам — это обогащение представлений участников об эмоциональном потенциале человека. Способствуя осознанию и приятию глубинных чувств и переживаний — будь то радость, печаль, страх, гнев или сексуальные желания, — группы встреч утверждают выражение чувств в качестве наиболее адекватной формы подлинных человеческих взаимоотношений. Путь к реализации такого идеала — снижение интеллектуальной психологической защиты, препятствующей эмоциональному инсайту. Внимание к чувствам развивает способность к сопереживанию, близости, проявлению тепла не только в отношениях с партнерами по группе, но и с миром в целом;

5) «здесь и теперь». Ориентация участников группы на события, которые происходят с ними сейчас не только в группе, но и за её пределами.

Основными техническими приёмами в группе встреч являются:

1) установление контакта. На ранних этапах существования группы ее участники направляют свои усилия на установ-

ление доверительных межличностных отношений, адаптацию к групповой обстановке, уменьшение напряженности и неопределенности. Знакомство начинается с контактов в мини — группах или в парах. Часто началу работы в группе предшествуют физические упражнения, которые призваны зарядить участников энергией и сломать имеющиеся между ними психологические барьеры;

2) создание доверительной обстановки. Ощущение изолированности от группы характерно для тех ее участников, которые и в реальной жизни не доверяют другим и испытывают тревогу от перспективы поделиться с окружающими своими переживаниями. Для работы с таким параметром отношений, как взаимное доверие, существует множество специальных приемов. Развитию общительности способствует спонтанный обмен чувствами и впечатлениями, а также существуют специальные упражнения, помогающие осознать своё чувство одиночества и преодолеть барьер недоверия друг к другу;

3) изучение конфликтов. Конфликты в группе нередко возникают тогда, когда участники делятся своими чувствами и переживаниями. Некоторые виды конфликтов связаны с лидерством или доминированием. На определенной стадии группового процесса на первый план выходят соревнование и явное соперничество. Конфликты можно изучать не только на вербальном уровне, но и на уровне физического взаимодействия;

4) изучение сопротивления. Иногда члены групп встреч оказывают сопротивление или упорствуют в защите своих обычных, ограничивающих их возможности, форм поведения. В таких случаях руководитель группы может с помощью косвенных методов исследовать это сопротивление и в мягкой форме предложить упорствующим пойти на риск и продолжить совместную групповую работу. Фантазии также могут оказаться полезными. Они помогают открыть дверь в бессознательное, преодолеть сопротивление, которое создается сознательным эго. Фантазии на тему тела провоцируют выражение эмоциональных конфликтов в символической форме. Это бывает особенно полезно в тех случаях, когда есть необходимость получить какие-либо сведения о бессознательных аспектах лично-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИИ

сти участника, но его сопротивление ограничивает применение прямых подходов;

5) сочувствие и поддержка. Некоторые приемы работы в группах встреч направлены на создание атмосферы сочувствия и поддержки, особенно на заключительных стадиях группового процесса, когда все большее значение приобретает аффективная сфера. Уровень эмоциональности в отношениях между участниками растет, и более актуальными становятся проблемы взаимности, близости, личных склонностей. Некоторым бывает очень трудно попросить о поддержке и принять ее. С целью оказать поддержку члену группы руководитель может предложить физические упражнения. Упражнения, которые предусматривают прикосновения, можно предложить группе в любой момент занятий. Однако в начале работы тесные физические контакты могут стать препятствием для подлинной близости.

Вопросы для самоконтроля:

1 По каким критериям происходит отбор участников в группу встреч?

2 Охарактеризуйте основные технические приемы.

Литература

1 Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – М., 2004. – 464 с.

2 Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М., 2004. – 512 с.

3 Психотерапия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб., 2000. – 544 с.

4 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – 368 с.

5 Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб., 2000. – 640 с.

Задания

1 «Встреча»

Группа садится в круг. Руководитель коротко определяет суть встречи: открытая, честная беседа, внимание к партнёрам,

стремление осознать самого себя, соблюдение принципа «здесь и теперь». Исключаются беседы на абстрактные темы и рассказывание анекдотов. Через 10-15 минут руководитель прекращает встречу и обсуждает вместе с группой, как она происходила.

2 «Прорвись в круг»

Стать в круг, взяться за руки. Один участник, испытывающий одиночество, получает от руководителя задание – прорвать круг и проникнуть внутрь него. Участники, образовавшие круг, сначала сопротивляются действиям своего одинокого партнёра, а потом «пропускают» его в свой круг.

Обсуждение. Участник, проникающий в круг, должен осознать, что для преодоления одиночества нужно приложить определённые усилия.

3 «Одиночество»

Каждому члену группы предлагается вспомнить момент, когда он более всего чувствовал себя одиноким. Тихо сидя в кругу, в течение двух минут ещё раз нужно пережить эти моменты, а потом поделиться своими переживаниями друг с другом.

Анализ впечатлений.

4 «Впечатления»

Кратко рассказать партнёру по группе, как вы его воспринимаете, и какие чувства он у вас вызывает. Можно касаться, говорить так, чтобы слышали все. Когда вы выслушиваете, старайтесь не отвечать, а только учитывать то, что вы узнаете о себе от других. Нужно обойти всех участников в группе. Важно не превратить это упражнение в фарс или гротеск.

Обсуждение.

5 «Живые руки»

Расставить стулья в два ряда так, чтобы между ними было расстояние примерно 60 см, с рук снять кольца и часы, завязать глаза. Руководитель подводит участников к стульям так, чтобы они не знали, кто сидит напротив. Разговаривать нельзя. Участники стараются вложить в свои руки всю выразительность чувств. Упражнение проводится в несколько этапов:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ

1 Знакомство с партнёром, касаясь руками друг друга – 3 минуты;

2 Борьба руками – 3 минуты;

3 Помириться руками – 3 минуты;

4 Прощание друг с другом – 3 минуты.

После этого с глаз снимаются повязки, и участники обмениваются друг с другом и с группой своими ощущениями.

6 «Последняя встреча»

Закрывать глаза и представить, что занятия закончились, и вы идёте домой. Подумайте о том, чего вы не сказали в группе, хотя и хотели. Через несколько минут откройте глаза и скажите всё это.

Анализ впечатлений.

7 «Общение в паре»

Выберите себе партнёра. Через 5 минут поменяйте партнёра и выполните другой вариант упражнения:

1 «Спина к спине». Сядьте на пол спина к спине. Попробуйте поговорить на любую тему. Через несколько минут развернитесь и поделитесь впечатлениями.

2 «Глаза в глаза». Смотрите в глаза друг другу и общайтесь только взглядом. Через несколько минут обсудите свои впечатления.

3 Один партнёр в ходе разговора стоит, а второй – сидит. Через несколько минут участники меняются местами, чтобы каждый испытал при разговоре ощущение в позиции «сверху» и «снизу».

Обсуждение.

8 «Слушание»

Разбиться на подгруппы по 6 человек одного пола. Участники группы образуют круг возле одного участника. Он в течение 10 минут будет находиться в центре их внимания. Тот, кто находится в центре, рассказывает, что значит для него быть «мужчиной среди мужчин и женщиной среди женщин» или «женщиной среди женщин и мужчиной среди мужчин». Все слушают, не разговаривая и не прерывая. По окончании времени, участник становится ко всем в круг. В центре внимания должны побыть все участники группы.

Анализ впечатлений.

Тема 7 Тренинговые группы

Основные понятия по теме

История создания тренинговых групп (Т-групп) тесно связана с именем Курта Левина. Работая сначала в лаборатории, затем в полевых условиях, он пришёл к выводу, что люди в группе постоянно воздействуют друг на друга. Группа – это реальный мир в миниатюре. От реального мира эта искусственно созданная лаборатория отличается тем, что в тренинговой группе каждый может быть и экспериментатором и предметом эксперимента. Руководитель или тренер традиционной Т-группы осуществляет недирективное руководство ею, так что участники делят с ним и между собой ответственность за ход дел в группе и за решение стоящих перед ней задач. Эти задачи обычно включают развитие навыков межличностных взаимодействий и изучение групповых процессов. Конечная цель тренинговой группы – научить её участников применять полученные на занятиях знания и навыки в реальной жизни. Позже Т-группы по своему целевому назначению стали подразделяться на группы развития коммуникативных навыков и умений, группы межличностных отношений, группы сензитивности. В Т-группах, в отличие от большинства терапевтических групп, содержание взаимодействий является средством для понимания процесса взаимодействий. К числу концепций, которые для Т-групп являются фундаментальными, можно отнести понятия об обучающей лаборатории и об обучении тому, как учиться, а также принцип самопрезентации, принцип обратной связи и принцип «здесь и теперь»:

1) **обучающая лаборатория.** В группе каждый является как участником, который может экспериментировать с изменениями в своем поведении, так и наблюдателем, который контролирует результаты этих изменений. Группа является микроскопом, представляющим реальный мир в миниатюре. В группе имеют место те же проблемы и конфликты, которые встречаются в реальном мире. Разница лишь в том, что Т-группа обеспечивает возможности для решения проблем, не всегда разрешимых в реальной жизни. Руководитель Т-группы

— это тренер или фасилитатор (facilitator — от глагола, переводимого как «облегчать, помогать»). Т-группы ориентированы на получение знаний о групповом процессе, а группы развития сензитивности — на изучение личности и межличностных отношений. *Примечание:* если главное значение приобретают эмоции, а целью становится развитие межличностных отношений и самореализация, группа может быть названа *группой встреч*;

2) обучение тому, как учиться. Уоррен Беннис определил смысл ценностей, которые лежат в основе этого обучения:

- во-первых, целью Т-группы является повышение способности отдельных ее членов осознавать ситуацию;

- во-вторых, Т-группы будят дух исследования. «Что именно происходит с нами и почему?» — вот вопрос, который постоянно стоит перед участниками;

- в-третьих, в Т-группах подчеркивается необходимость открытости и искренности в межличностных взаимодействиях;

- в-четвертых, Т-группы демонстрируют модель руководства, которая опирается на сотрудничество.

Руководители Т-групп придерживаются демократического стиля руководства и стараются не прибегать к политике силы и принуждения. Понятию «обучения тому, как учиться» соответствует циклическое чередование самопрезентации, обратной связи и экспериментирования:

1) самопрезентация, т. е. на протяжении всего существования группы восприятие происходящего членами группы проявляется в их действиях. Одним из способов представления этого процесса в Т-группе является применение модели «окна Джогари», названной так по именам ее изобретателей, Джозефа Лафта и Гарри Ингрэма. В соответствии с этой моделью представления человека о себе включают четыре области: «арена», «фасад», «скрытая область», «слепое пятно»;

2) обратная связь. Различают эффективную и неэффективную обратную связь. Важно, чтобы обратная связь давалась, пока вызвавшее ее поведение еще имеет место, а не тогда, когда все уже в прошлом и содержащаяся в обратной связи информация уже не актуальна. Обратная связь приносит

реальную пользу, когда раскрывает отношение одного человека к поведению другого, а не является критикой в его адрес;

3) экспериментирование — это испытание новых способов и стратегий поведения. Практическая отработка навыков желательного поведения дает возможность достигнуть необходимого автоматизма новых навыков и почувствовать себя более уверенно. Последний этап обучения — это использование приобретенных навыков вне группы. Т-группы помогают переносить усвоенные уроки на отношения в семье, на работе или в классе;

4) «здесь и теперь». Один из самых важных принципов работы Т-групп. Подробное изложение случаев из жизни не поощряется, если эти случаи не связаны с текущими переживаниями и не имеют отношения к взаимодействиям, происходящим в группе в данный момент. Действие принципа исключает психологический уход кого-либо из участников групповой работы, его отчужденно отстраненную позицию по отношению к высказыванию или критике в свой адрес.

Основными процедурами Т-групп являются поведение руководителя и коммуникативные навыки. Фокусировка внимания руководителя на общей для всей группы проблеме и его нежелание высказывать свое одобрение или неодобрение и участвовать в организации группового процесса побуждает участников брать на себя ответственность за собственное развитие. Выработываемые в Т-группе коммуникативные навыки включают умение описывать поведение, передавать свои чувства, активно слушать, предоставлять обратную связь и вступать в конфронтацию. Успешное овладение этими навыками сводит до минимума стесненность и отчуждение в группе, способствует кооперации участников и достижению групповых целей.

Вопросы для самоконтроля

1 Охарактеризуйте процесс «самопрезентации».

2 Раскройте содержание эффективной и неэффективной обратной связи.

Литература

1 Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. — М., 2004. — 512 с.

2 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – 368 с.

3 Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб., 2000. – 640 с.

Задания

1 «Кто я?»

Проставить в столбик номера от 1 до 10 и дать десять ответов на вопрос «Кто я?». При этом можно учитывать любые свои характеристики, черты, интересы, эмоции. Описать всё, что покажется подходящим для того, чтобы охарактеризовать себя фразой, которая начинается с «Я - ...». Каждый участник оглашает свой список перед группой (1-ый вариант).

Готовые ответы приколоть на лавчан пиджака и ходить с ним по комнате, дать прочитать, что написано другим, и ознакомиться с ответами участников. Не стесняться комментировать чужие ответы (2-ой вариант).

2 «Функциональные роли: решение задач и оказание поддержки»

Группа образует два круга – внешний и внутренний. Каждому во внешнем круге предлагается наблюдать за поведением одного из участников во внутреннем круге.

Инструкция (для тех, кто в центре): вам предстоит принять участие в дискуссии, которая будет продолжаться 15 минут. Подойдёт любая тема (лучше, чтобы она в конце обсуждения так и осталась открытой). Во время дискуссии за вами будет наблюдать кто-либо из внешнего круга.

Инструкция (для тех, кто во внешнем круге): обратите внимание на то, как часто партнёр, за которым вы наблюдаете, вносит непосредственный вклад в решение поставленной задачи и как часто он помогает урегулировать отношения, возникающие между членами группы в процессе дискуссии. Отметьте, какие из этих действий способствуют, а какие препятствуют достижению общегрупповой цели. Запишите, какие формы поведения носят непродуктивный характер. Это могут быть самоустранение, уход от темы, стремление к всеобщему признанию, доминирование, агрессия, склонность к разрушению или просто

безразличие. Через 15 минут сообщите партнёру о результатах своих наблюдений. Обмен ролями.

Обсуждение: как часто участники выполняют функции оказания поддержки и решения стоящих перед группой задач.

3 «Список претензий»

На листе бумаги нужно составить список людей из ближнего и отдалённого окружения (родители, жена, дети, друзья, сослуживцы и т. д.) и в их адрес изложить конкретные претензии. Затем участники объединяются в микрогруппы (по 5 человек) и обсуждают эти претензии, обращая внимание на сходство и различия, а также собственное поведение в конфликтных ситуациях.

Обсуждение.

РЕПОЗИТОРИЙ ГП

Тема 8 Группы тренинга умений

1 Основные понятия

2 Техники

Основные понятия по теме

Группы тренинга умений представляют бихевиористское направление в психотерапии. В фокусе внимания поведенческого подхода находится наблюдаемое поведение. Поведенческие психотерапевты обычно работают с проблемными формами поведения непосредственно и не вдаются в исследование их причин или исторических корней. Бихевиористы вполне допускают, что текущие проблемы могут являться результатом событий прошлого, но предпочитают воздействовать на наблюдаемое поведение и на те обуславливающие его факторы, которые существуют в данный момент. Решающее значение придается изучению поведения в тех условиях, где оно проявляется. Концептуальные основы групп тренинга умений несут на себе выраженный отпечаток бихевиоризма. Целью групп тренинга умений является выработка нужных внешних форм поведения.

Группы тренинга умений можно рассматривать как вариант психокоррекционных групп или групп обучения на основе непосредственного опыта в том смысле, что в них освоение различных форм поведения имеет место в условиях «здесь и теперь» создаваемой группой обстановки, и каждый участник группы побуждается к тому, чтобы реагировать на действия других. Хорошим примером групп тренинга умений могут быть группы тренинга уверенности в себе. Структурированные формы работы применяются в них для того, чтобы поощрять участников к приобретению навыков более уверенного поведения, что ведет к развитию чувства личной ответственности и обогащению поведенческого репертуара.

Группа тренинга умений включает в себя такие компоненты, как:

1) **учебная модель.** В группах тренинга умений присутствует стремление объединить дидактические способы обучения с обучением на основе непосредственного опыта. На приобрете-

ние опыта направлены многие упражнения, предлагаемые в таких группах. Руководители таких групп дают систематизированные инструкции по изменению способов поведения и жизненных установок, а также по достижению целей, которые участники ставят перед собой. Опыт пребывания в группе может либо способствовать научению, либо мешать ему. Научению в группе могут мешать защитные реакции её участников, их конформизм или стремление к власти. Участники группы рассматриваются как лица, пожелавшие приобрести определённые умения и навыки, которые помогут им улучшить свою жизнь и выработать социально одобряемые формы поведения;

2) **постановка цели.** Перед членами групп тренинга умений ставят цель — выработать такие формы поведения, которые либо одобряются обществом, либо желательны для самих участников. Все другие эффекты, например удовольствие от пребывания в группе, знакомство с другими участниками, личностные изменения, считаются побочными результатами достижения специфической цели группы. Усилия в группе направлены на то, чтобы помочь участникам в развитии важных навыков межличностных отношений и управления эмоциями. В отличие от руководителей групп встреч или групп развития сензитивности, руководитель группы тренинга умений обязан вносить коррективы в поведение участников, если они отклоняются от установленной цели в область общей личностной рестройки.

В группах обучают умению планировать карьеру и принимать решения, развивают способность справляться с беспокойством, совершенствуют навыки общения, уверенности в себе и родительские навыки. Поставленная цель может быть узкой или широкой.

Задачи, решаемые в группах тренинга умений, обычно индивидуальны. Однако некоторые терапевты направляют свои усилия также на достижение участниками общегрупповых целей, которые могут способствовать решению индивидуальных задач. Групповые цели вводятся для того, чтобы усиливать мотивацию участников и улучшать характер их взаимоотношений. Обычно такие групповые цели вторичны по отношению к индивидуальным задачам. Руководитель группы тщательно структурирует

содержание каждого занятия и ориентирует участников на достижение значимых целей;

3) измерение и оценка. Считается важным не только знать, что что-то изменилось, но и продемонстрировать эти изменения и их связь с исходными параметрами. В поведенческих группах часто применяют разнообразные тесты, для проведения которых требуются карандаш, бумага и измерительные приборы, а наблюдение за поведением с помощью этих средств проводят в продолжение всего курса занятий, что позволяет фиксировать успехи членов группы. Проблемы участников четко характеризуются по степени их серьезности и интенсивности. Большинство проблем связаны с дефицитом (недостаток контакта, уверенности в себе, сна, физической активности) или с избытком чего-то (выкуриваемых сигарет, споров, излишних эмоций, опасений). На занятиях участники приобретают навыки самонаблюдения и учатся регистрировать результаты этих наблюдений. Эти проблемы, а также связанные с ними поведение, эмоциональные реакции могут оцениваться и измеряться в количественном отношении (в шкалах, баллах, физиологических показателях и т. д.). Данный подход позволяет провести статистическую оценку результатов, получаемых при исследовании небольшой группы лиц в течение определенного отрезка времени при отсутствии контрольной группы.

Техники

Техника тренинга умений многообразна и сложна. Выбор конкретных методик определяется поставленной целью и методами, посредством которых эта цель достигается. Из числа различных групп тренинга умений лучше всего отражают основные принципы обучения жизненно важным навыкам с помощью методов поведенческой терапии группы тренинга уверенности в себе (уверенного поведения). Ланге и Якубовский подразделяют группы тренинга уверенности в себе на четыре типа в зависимости от структуры занятий в них: 1) группы, где основу каждого занятия составляют различные ролевые игры; 2) группы, где каждое занятие посвящено одной определенной

теме, например конструктивной критике; 3) группы, где ролевые игры используются в сочетании с другими процедурами, направленными, например, на развитие самооценки, совершенствование родительских навыков, развитие умения разрешать конфликты, трансактный анализ сценариев и т. д.; 4) неструктурированные группы, работа в которых проводится в соответствии с текущими потребностями отдельных участников. Основными элементами техники тренинга умений (на модели групп тренинга уверенности в себе) являются:

1) оценка уверенности в себе. Работа в группах тренинга уверенности в себе начинается с оценки степени ее проявления в поведении участников. Чтобы выявлять те проблемы в поведении, которые имеют отношение к уверенности в себе, существуют различные опросники. Самый распространенный – это опросник из 30 вопросов, разработанный Райтасом (Rathus, 1974). В сущности, уверенность в себе означает способность определять и выражать свои потребности, желания, предпочтения и ожидания. Уверенность в себе проявляется в умении использовать просьбы и отказы в отношениях со значимыми другими либо с посторонними. Компонентами уверенного поведения могут быть взгляд, поза, жестикация, выражение лица, интонация, а также выбор слов и выражений;

2) репетиция уверенного поведения. В группах развития уверенности в себе основной методикой является репетиция уверенного поведения. С этой целью в них используются ролевые игры, моделирующие ситуации, которые в свое время создали или могут создать определенные сложности для участников. При этом руководитель группы выступает в роли тренера, а игра строится на основе взаимодействия одного из членов группы с другими участниками, которые представляют значимых для него лиц. Поначалу в группе воспроизводятся ситуации, которые не создают для участников особых проблем. По мере развития группы можно предлагать отработку поведения в более трудных ситуациях. Со временем большинство групп тренинга уверенности в себе становится менее структурированными, а материалом для ролевых игр служат конкретные реальные проблемы участников. Разыгрываемые ситуации имеют отношение только к проблемам, связанным с недостат-

ком уверенности в себе и с созданием адаптивного поведенческого репертуара. Отработка поведения в группах тренинга умений предполагает **моделирование** — это особый прием поведенческой терапии, использование которого весьма эффективно в случаях, когда членам группы требуется освоить новые или усилить недостаточно выраженные формы поведения. В некоторых группах применяют аудио- и видеозаписи моделей образцового (в смысле уверенности) поведения. Группы, состоящие из более опытных участников, могут сразу переходить к фазе репетиции поведения. Разыгрывая различные роли, члены группы вовлекаются в групповой процесс и приобретают новые полезные поведенческие навыки. Руководитель может помогать, инструктируя участников. **Инструктаж** — это вмешательство, при котором руководитель подсказывает, намекает и советует участникам, когда они оказываются в особенно трудном положении, поддерживая их в течение всего процесса взаимодействия. Еще одним компонентом процесса отработки поведения является **подкрепление** — это поощрение или любая позитивная реакция со стороны руководителя или членов группы. Очень важно, чтобы подкреплялось любое, даже самое небольшое достижение, а не только успешно завершенная сложная последовательность действий. Методика репетиции уверенного поведения включает следующие этапы:

- постановку задачи, т. е. определение поведения, которое нуждается в коррекции и тренинге;
- инструктаж и обучение участников исполнению сценария запланированной ситуации;
- разыгрывание ситуации;
- моделирование желательного поведения;
- отработку оптимального поведения в течение всего занятия;
- получение обратной связи;

3) релаксационный тренинг. Очень неуверенные в себе люди часто испытывают значительное беспокойство и тревогу в самых обычных ситуациях, возникающих при общении между людьми. В группах тренинга уверенности в себе участники, перед тем как приступить к собственно тренингу поведения, осваивают специальные приемы релаксации, которые помогают

им тормозить тревогу. Существует несколько методик релаксационного тренинга. Большинство из них основаны на процедуре прогрессивной мышечной релаксации и предусматривает последовательное напряжение и расслабление различных мышечных групп. Часто релаксационный тренинг используется в сочетании с мысленными представлениями, при так называемой систематической десенсибилизации, что позволяет участнику не только действовать уверенно, но и оставаться при этом спокойным. Методика систематической десенсибилизации была разработана Джоузефом Вольпе.

Важным этапом релаксационного тренинга является перенос его из лабораторных условий группы в повседневную жизнь;

4) когнитивное реструктурирование. Воздействовать на систему убеждений неуверенных в себе участников психокоррекционной группы можно с помощью методики когнитивного реструктурирования. Люди часто действуют на основании неких иррациональных убеждений, которые не всегда ими осознаются. Альберт Эллис перечислил 11 иррациональных убеждений, которые ведут к возникновению эмоциональных проблем. Наиболее важные из них — это убеждение в том, что человеку необходимы одобрение и любовь со стороны всех, и убеждение в том, что человек, состоявшийся как личность, должен всегда вести себя адекватно, быть во всем компетентным, а также быть способным всегда добиваться любых поставленных перед собой целей. Эллис настаивает, что эти убеждения явно нелогичны и действуют на личность разрушительно, поскольку ведут к эмоциональным расстройствам всякий раз, когда нам отказывают в одобрении и любви или когда мы терпим неудачу в каком-либо начинании. Разработанная Эллисом рационально-эмоциональная терапия (РЭТ) является способом диагностики иррациональных убеждений и систематического замещения их рациональными представлениями. В РЭТ-группах значительная часть времени отводится выделению иррациональных компонентов образа мыслей участников и их замещению более разумными соображениями и выводами. Ланге и Якубовский сделали когнитивное реструктурирование неотъемлемым компонентом занятий в руководимых

ими группах тренинга уверенности в себе. На этих занятиях члены групп учатся распознавать свои иррациональные установки и замещать их рациональными альтернативами, т. е. чем более рационально мыслит человек, тем больше вероятность того, что его поведение будет уверенным;

5) **домашняя работа.** Поведенческих терапевтов часто беспокоит разрыв между опытом, который их клиенты получают в группах, и его применением в нормальных условиях — дома, на работе, учёбе и т. п. Одним из способов переноса на поведение в реальной обстановке тех изменений, которые способствуют проявлению членами группы уверенности на занятиях, являются домашние задания. Как минимум, участникам можно предложить, чтобы они вспоминали о недавних инцидентах, когда им было трудно вести себя уверенно, и рассказывали об этих случаях в группе для того, чтобы сделать возможными формирование и репетицию поведения в подобных ситуациях. Участники могут также описать уверенные ответы, от которых они уклонились в реальных обстоятельствах на работе или дома, а теперь хотят попробовать в группе. Домашние задания первого уровня даются в начале курса занятий и предусматривают действия в ситуациях, не сопряженных с сильным стрессом, чтобы вероятность успешного исхода была максимальной. Удача воодушевляет на новые эксперименты и достижение новых успехов. Задания можно индивидуализировать в соответствии с конкретными проблемами, которые возникают у каждого участника;

6) **дополнительные методики.** По мере того как участники берут на себя все большую ответственность за свои успехи в группе и применение приобретаемых навыков вне группы, терапевт становится все меньше руководителем и все больше консультантом. Среди технических приемов есть такие, которые используются только в группах тренинга уверенности в себе. Примером может служить методика под названием «заезженная пластинка», суть которой заключается в отстаивании своей позиции в условиях непрекращающегося давления со стороны оппонентов, которые заставляют упряма сдаться или пойти на компромисс. При этом участник не должен скатываться на оборонительную позицию. Методика «наведения тумана»

предложена Мануэлем Смитом. Уклончивость рекомендуется в качестве пассивного, не ведущего к обострению отношений средства устоять против занудного придиры или критикана. При этом можно допускать, что в критике что-то есть, но не уточнять, что именно, и, тем более, не выражать прямого согласия с критикующим. Проблема заключается в том, что, хотя подобное поведение может предотвратить назревающий конфликт, оно по своей сути манипулятивно и неискренне и по большому счету не способствует улучшению дальнейших отношений между людьми. Руководитель группы тренинга умений может придумать множество других приемов, чтобы дополнить ими существующие стандартные процедуры.

Группы тренинга умений не ограничиваются тренингом уверенности в себе. Он используется для тренинга нормализации взаимоотношений в семье, для контроля за эмоциями. Группы тренинга умений способствуют осознанию, нормализации поведения и более адекватной самооценки личности.

Вопросы для самоконтроля

1 Охарактеризуйте методику систематической десенсибилизации.

2 Раскройте содержание методик «заезженная пластинка» и «наведение тумана».

Литература

1 Бишоп, С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. — СПб., 2001. — 208 с.

2 Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика / А. Ф. Бондаренко. — М., 2000. — 368 с.

3 Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. — СПб., 2003. — 928 с.

4 Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. — М., 2004. — 512 с.

5 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. — М., 1990. — 368 с.

6 Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. — СПб., 2000. — 640 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ

Задания

1 «Тренинг умения вести разговор»

Группа разбивается на пары. **На первом этапе** – задаются друг другу открытые вопросы, требующие развернутого ответа. Тот, кто отвечает, включает в свой ответ дополнительную информацию о себе (около 5 минут). Обмен ролями. **На втором этапе** – один из участников начинает с того, что рассказывает что-нибудь о себе или описывает какой-то свой личный опыт. Второй участник старается поддержать разговор, демонстрируя свою заинтересованность в том, о чём рассказывает собеседник (около 5 минут). Обмен ролями.

Между двумя этапами даётся время на обсуждение впечатлениями в парах.

2 «Упражнение по репетиции поведения»

Вообразить ситуацию, в которой хочется себя вести уверенно, записать её. Ситуация должна иметь личное значение. Группа делится на 5 человек. В каждой из них участник коротко описывает ту стрессовую либо конфликтную ситуацию, которую хочет проработать (например, как в комнате общежития им следует поддерживать порядок). Выберите из группы одного из участников на роль соседа по комнате. Как можно более уверенно доводите своё мнение до его сведения. Через пару минут сделайте паузу, чтобы получить обратную связь от группы. Эта связь должна касаться только вашего поведения. Скажите, что вам самому понравилось в вашем поведении. Определите, как бы вы хотели его изменить. Затем роль соседа по комнате берёт на себя другой участник. Через пару минут снова обратная связь от группы. Продолжать до тех пор, пока каждый из участников не побудет в этой роли. При этом важно дать тому, кто тренирует свою уверенность в себе, возможность каждый раз побеждать, чтобы его опыт всегда был позитивным.

Обсуждение.

3 Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение

Каждому участнику группы предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную реакцию и уверенную реакцию в некой гипотетической ситуации.

Например, можно представить, что ваш друг «забыл» вернуть взятые в долг деньги. Агрессивная реакция в этом случае может быть такой: «Черт! Я так и знал, что тебе нельзя доверять. Сейчас же верни мои деньги!» Неуверенная реакция может быть выражена такими словами: «Прости, я не хочу быть назойливым, но, может быть, ты не будешь слишком задерживаться с возвратом этих денег?» Наконец, уверенное поведение может включать такую фразу: «Я полагал, что мы договорились: ты должен был вернуть мне деньги сегодня. Буду очень признателен, если ты сможешь сделать это не позднее пятницы».

Надо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы, даже если времени каждому хватит только на один из трех вариантов. Для этого каждому из участников должна быть предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим. Если при работе над этими ситуациями прибегать к ролевым играм, участники группы могут идентифицировать себя с самыми уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа их знакомых. При этом они должны помнить, что невербальное поведение говорит о человеке не меньше, чем произносимые им слова, поэтому интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции. Если для этого упражнения используют ситуации, которые приведены ниже, можно либо вызывать добровольцев из числа участников группы, либо обходить всех по очереди. При этом надо, чтобы каждый получил обратную связь от участников группы, которая будет оценивать степень уверенности или агрессивности его реакций. Абсолютно правильных реакций в таких случаях не бывает, и их обсуждение может быть очень информативным.

Примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении. Руководитель группы и его участники могут придумать и что-нибудь другое:

- приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: ...
- вы заказали в ресторане бифштекс с кровью, но он оказался пережаренным. Вы говорите официанту: ...
- за ремонт автомобиля в автосервисе вы получили счет

на сумму, которая на 25 долларов превышает предварительную оценку. Вы говорите служащему мастерской: ...

- вы ловите на себе взгляд привлекательной особы противоположного пола и чувствуете, что, возможно, заинтересовали ее (или его) собой. Вы подходите к ней (к нему) и говорите: ...

- собака вашего соседа использует ваш газон как отхожее место. Вы подходите к соседу и говорите ему: ...

- ваш сосед по комнате в общежитии поставил вас в неловкое положение, т.е. без вашего разрешения пригласил в гости незнакомого вам человека. Вы говорите ему: ...

- вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите: ...

- вы пришли в ресторан, но вас не устраивает место, которое вам предложили. И вы говорите метрдотелю: ...

- ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно. И вы говорите: ...

- ваш друг просит вас одолжить ему вашу машину, но вы не считаете его таким уж хорошим водителем. Вы говорите ему: ...

- ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему: ...

Анализ впечатлений.

Тема 9 Группы транзактного анализа

Основные понятия по теме

Транзактный анализ – психотерапевтическая методика группового и личностного роста, предложенная американским психиатром Эриком Берном. Данный метод психотерапии основан на процедуре анализа структуры личности. В качестве личностных структур как интериоризаций социального опыта здесь рассматриваются особенности и взаимодействие трёх состояний «Я»: «Родитель», «Ребёнок» и «Взрослый». Основу теории транзактного анализа составляют: модель эго-состояний, транзакции, поглаживания, структурирование времени, жизненный сценарий и игры. Руководитель ТА-группы оговаривает с каждым ее участником, что тот желает в себе изменить и как можно достигнуть этой цели. Руководитель позволяет участникам свободно экспериментировать с новыми формами поведения, оказывает им помощь и поддержку, когда они начинают испытывать слишком сильный дискомфорт, и пользуется множеством специальных методик, которые способствуют развитию группового процесса. Основная цель этого психотерапевтического метода – актуализация «Взрослого» в человеке, реконструкция личности на основе пересмотра жизненных позиций, непродуктивных стереотипов поведения, формирование новой системы ценностей. В настоящее время существует множество разновидностей исходного варианта ТА, а характерный для начальных этапов его развития чисто когнитивный подход к работе с группами вообрал многое из других школ психотерапии.

Основу транзактного анализа составляют следующие понятия:

1) **модель эго-состояний** («модель РВД») – это совокупность взаимосвязанных мыслей, чувств и поведенческих реакций, способ существования и проявления одной из трёх частей личности в данный момент времени. Модель описывает три различные эго-состояния: эго-состояние Родителя, эго-состояние Взрослого и эго-состояние Ребёнка. Каждое состоя-

ние эго представляет собой особый паттерн мышления, чувств и поведения;

2) **трансакция** представляет собой обмен воздействиями между двумя людьми, между состояниями их эго, т. е. это основная единица социального общения, включающая в себя стимул и реакцию. Существуют трансакции трёх видов: комплиментарные (параллельные), перекрёстные (пересекающиеся) и скрытые. Запреты – это то, что сообщается индивиду Детским эго его родителей и в дальнейшем тормозит свободное функционирование его как взрослой личности;

3) **структурирование времени**. При встречах людей в группах или парах существует всего шесть различных способов проводить своё время. Эрик Берн дал следующие определения этим видам структурирования времени: уход, ритуалы, время-препровождение, деятельность, игры, интимность. Каждый из этих видов структурирования времени можно связать с имеющимися у нас знаниями об эго-состояниях и поглаживаниях. По мнению автора, все эти способы дают возможность для удовлетворения структурного голода человека;

4) **поглаживание** – это своеобразная единица внимания по отношению к другому человеку. При обмене трансакциями человек сигнализирует партнёру о том, что признаёт его присутствие. Этот акт признания и есть поглаживание. Воздействия имеют определённое значение для выживания. Они находят выражение в прикосновениях или в вербальных проявлениях, могут быть условными и безусловными, положительными или отрицательными. Поглаживания способствуют физическому и психическому здоровью личности;

5) **сценарий жизни**. Эрик Берн считал, что каждый из нас пишет свой сценарий жизни. От жизненной позиции ребёнка зависит разрабатываемый им сценарий. Основной сюжет возникает в раннем детстве. Дошкольник добавляет детали. К семи годам сценарий в основном написан, а в юношеском возрасте он может быть пересмотрен и адаптирован. Сценарий – это бессознательный план жизни, который составляется в детстве в форме драмы, имеющей чётко обозначенные начало, середину и конец. Конец, или финал, сценария называют «расплатой». Анализ

жизненных сценариев используется для описания, объяснения и коррекции поведения человека и его взаимодействия с другими;

6) **игры**. Люди играют в игры, не осознавая того, что они делают. В финале игрового взаимодействия обычно чувствуется, что произошло нечто непредвиденное и неприятное. Сам Эрик Берн рассматривал игру как непрерывную серию скрытых трансакций, направленных на чётко определённую и предвидимую развязку, которая заключается в серии «негативных выигрышей», сочетающихся чаще всего с неприятными чувствами и отрицательной оценкой себя и другого. Психологические игры имеют свои правила. Игра включает в себя Крючок, Клёв, Переключение и Смущение. Игры постоянно повторяются. Время от времени человек играет в свою любимую игру. При этом игроки и обстоятельства могут меняться, но паттерн игры всегда остаётся одним и тем же.

Таким образом, данный вид психотерапии основан на контрактном методе, при котором клиент и терапевт несут взаимную ответственность за достижение целей контракта. Роль руководителя группы определяется защитой её участников, позволением экспериментировать с происходящими в них переменами и деспособностью, которая выражается в своевременном вмешательстве. Руководитель помогает анализировать состояния эго, трансакции, игры и сценарии. Работа в группах имеет познавательную и образовательную направленность.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Охарактеризуйте три эго-состояния.
- 2 Какие бывают трансакции?

Литература

- 1 Горянина, В. А. Преобразование жизненных ситуаций. Эффективные психосоциальные технологии / В. А. Горянина, И. К. Масалков. – М., 1999. – 400 с.
- 2 Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. – СПб., 2003. – 928 с.
- 3 Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М., 2004. – 512 с.

4 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. — М., 1990. — 368 с.

5 Таланов, В. Л. Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых. — М., 2005. — 928 с.

Задания

1 «Осознание состояний эго»

Три добровольца рассаживаются перед группой на стульях. Каждый из них выбирает для себя роль Родителя, Взрослого или Ребенка. Каждое из состояний эго представляет часть одной и той же личности. Если вылезались вы, то, пока упражнение выполняется, оставайтесь в своей роли.

Представьте, что вы гуляете в лесу. Каковы ваши ощущения? Если вы Родитель, вас могут беспокоить возможные опасности или дело, которое надо сделать по ходу прогулки. Помните, что Родитель часто дает оценки и пользуется словами типа «противно» или «смешно». Если вы Взрослый, то можете обращать внимание на то, какие виды птиц живут в лесу или какие вокруг вас деревья. Словарь Взрослого включает такие слова, как «полезно», «практично», «желательно». Если вы Ребенок, вы, возможно, ощущаете прилив бодрости или скуку, обращаете внимание на то, тепло вам или холодно, пересылаете свою речь мусорными словами. Почувствуйте себя в выбранной роли и поделитесь вашими впечатлениями со всей группой.

Теперь руководитель может пригласить еще трех добровольцев присоединиться к первым. Они будут другими Родителем, Взрослым и Ребенком, представляющими лицо противоположного пола.

Чтобы расшевелить новых добровольцев к разыгрыванию их состояний эго, придумайте воображаемую ситуацию, например поход в кино. Что вы там увидели? Как вам это понравилось? Можно, чтобы о ваших впечатлениях спрашивали другие участники.

Теперь расставьте стулья так, чтобы две группы добровольцев оказались друг против друга: Родитель напротив Родителя, Взрослый напротив Взрослого и Ребенок напротив Ребенка.

Представьте, что вы супружеская пара, у которой возникли проблемы. Заведите разговор. Разговаривать можно с другим человеком или со своим собственным другим состоянием эго. При этом каждый раз убеждайтесь, что ваши слова обращены к определенному состоянию эго. Скоро вы увидите, что даже самые простые вещи могут иметь разное значение в зависимости от того, кто о них говорит и к кому обращается. Через пять минут закончите разговор и обсудите его между собой и с другими участниками группы. После этого переключитесь на другие состояния эго или пригласите кого-нибудь еще из группы себе на замену. Надо следить за порядком этих взаимодействий, чтобы у каждого была возможность сыграть какое-нибудь состояние эго.

Если группа особенно активна, можно сыграть все пять состояний эго личности: Критичного Родителя, Заботливого Родителя, Взрослого, Адаптированного Ребенка и Свободного Ребенка.

Обсуждение.

2 «Сообщения»

На одном листке бумаги выписаны пять сценарных сообщений или директив: Будь сильным, Стремись к совершенству, Старайся изо всех сил, Поторапливайся, Радуй меня (или других). Подумайте над этими фразами и посмотрите, соответствуют ли какие-то из них тому, что вы в раннем детстве слышали от своих родителей. Если да, определите, насколько они к вам подходят. То, что им отвечает, и было исходно тем, что вы делали, чтобы родители были вами довольны или горды. Вы и теперь можете считать, что с вами все хорошо, только пока вы действуете в соответствии с родительскими директивами. Расставьте директивы по порядку — от оказавших самое сильное влияние на вашу жизнь до наименее влиятельных.

3 «Характер семейных воздействий»

Руководитель должен быть опытным, поскольку это упражнение может вызывать сильные эмоции. Нужно принять удобное положение и закрыть глаза. Представьте, как вы стоите возле дома, где жили, когда были маленькими. Теперь

представьте, что вы упали и разодрали колено. Вы с рыданиями бежите в дом, а по ноге у вас стекает маленькая капля крови. Посмотрите на выражение лиц членов вашей семьи. Что они говорят вам? Какие чувства они испытывают? Что они делают?

Повторите это упражнение в следующих воображаемых ситуациях:

- вы вбегаете в дом злым и плачущим, потому что кто-то из детей постарше отобрал у вас игрушку;

- вы вбегаете в дом в сильном испуге, потому что увидели большую собаку;

- вы вбегаете в дом, смеясь и радуясь тому, что получили в школе приз;

- вы входите в дом с чувством сильнейшего стыда, потому что промочили штаны, и старшие ребята над вами смеялись.

По завершении этого упражнения откройте глаза и разбейтесь на пары. Поделитесь впечатлениями. Случалось вам испытывать чувства, которые в вашей семье считались неприемлемыми и которые вы теперь отказываетесь у себя признавать? Были ли у вас чувства, которые поощрялись и с помощью которых вы теперь манипулируете другими, чтобы добиваться того, что вам нужно?

4 «Идентификация сценариев»

Разбейтесь на подгруппы по четыре-пять человек. В каждой такой подгруппе подумайте над ответами на такие вопросы:

- Что случается с людьми вроде меня?
- Если я и дальше буду таким, как есть, чем это по логике должно кончиться?

- Что при этом скажут обо мне другие?

В пределах подгруппы поделитесь ответами на вопросы, насколько сочтете нужным. Эти ответы могут иметь происхождение те решения, которые вы приняли когда-то в детстве. Теперь у вас может появиться желание пересмотреть эти решения.

Следующие вопросы также могут быть полезны в идентификации жизненных сценариев, и добавлены к упражнению:

- Какая у вас в детстве была любимая история или волшебная сказка?

- Что рассказывали в семье о вашем рождении?

- Как было выбрано ваше имя?

- Какая надпись на вашем надгробии подвела бы итог вашей жизни?

5 «Заключение контракта в ТА»

Напишите на бумаге ваши собственные ответы на следующие вопросы:

- Что бы вы хотели именно для себя такого, что сделало бы вашу жизнь более полной?

- Что надо сделать, чтобы так и получилось?

- Что вы готовы сделать?

- Как вы сами и другие поймете, что эта цель достигнута?

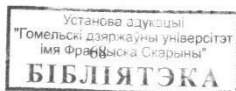
- Какие у вас есть способы саботировать работу над собой?

Ответы на эти вопросы являются этапами заключения хорошего ТА-контракта по достижению перемен в своей личности. Когда все в группе закончат на них отвечать, остальное время занятия можно потратить на обмен мнениями о контрактах и на их уяснение.

Обсуждение.

Литература

- 1 Бишоп, С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – СПб., 2001. – 208 с.
- 2 Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – М., 2000. – 368 с.
- 3 Гештальттерапия. Теория и практика / под общей ред. М. Палуша. – М., 2002. – 320 с.
- 4 Горянина, В. А. Пресобращение жизненных ситуаций. Эффективные психосоциальные технологии / В. А. Горянина, И. К. Масалков. – М., 1999. – 400 с.
- 5 Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – М., 2004. – 464 с.
- 6 Лоуэн, А. Психология тела : биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн; пер. с англ. С. Коледа. – М., 2006. – 256 с.
- 7 Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. – СПб., 2003. – 928 с.
- 8 Морено, Я. Психодрама / Я. Морено; пер. с англ. Г. Пимочкиной. – М., 2001. – 528 с.
- 9 Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М., 2004. – 512 с.
- 10 Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – СПб., 2001. – 150 с.
- 11 Психотерапия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб., 2000. – 544 с.
- 12 Психотерапия : учебник для вузов / под ред. Л. Ф. Бурлачука. – СПб., 2003. – 472 с.
- 13 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – 368 с.
- 14 Таланов, В. Л. Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых. – М., 2005. – 928 с.
- 15 Тимошенко, Г. В. Работа с телом в психотерапии : практическое руководство / Г. В. Тимошенко, Е. А. Леоненко. – М., 2006. – 480 с.
- 16 Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб., 2000. – 640 с.



Учебное издание

ПЫЛИШЕВА Ирина Александровна

ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

для слушателей вечерней формы обучения ИПК и ПК специальности 1-03 04 72 «Практическая психология»

Редактор *В. И. Шкредова*
Корректор *В. В. Калужина*

Лицензия № 02330/0133208 от 30.04.04.
Подписано в печать 12.10.08. Формат 60х84 1/16.
Бумага писчая № 1. Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 4,06.
Уч.-изд. л. 4,37. Тираж 100 экз. Заказ № 12

1434-00

Отпечатано с оригинала-макета на ризографе
учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
Лицензия № 02330/0056611 от 16.02.04
246019, г. Гомель, ул. Советская, 104

РЕПОЗИТОРИЙ