

**Игорь Вачков,**  
доктор психологических наук

**МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ТРЕНИНГА В ШКОЛЕ**  
**Лекции 4–5**

Москва  
**Педагогический университет**  
**«Первое сентября»**  
2005

И.В. Вачков

Материалы курса «Методы психологического тренинга в школе»: лекции 4–5. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. – 24 с.

*Учебно-методическое пособие*

Редактор *И.В. Вачков*  
Корректор *Э.М. Тахтарова*  
Компьютерная верстка *Г.В. Струкова*

Подписано в печать 05.06.2005.  
Формат 60х90/16. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Печ. л. 1,5.  
Тираж экз. Заказ №  
Педагогический университет «Первое сентября»,  
ул. Киевская, д.24, Москва, 121165  
<http://edu.1september.ru>

© И.В. Вачков, 2005  
© Педагогический университет «Первое сентября»

## Учебный план курса

№ бр.	Учебный материал
1	<b>Лекция № 1.</b> Психологический тренинг и его мифология.
1	<b>Лекция № 2.</b> Тренинг в системе методов практической психологии.
1	<b>Лекция № 3.</b> Сущность тренинговых методов. Контрольная работа № 1
2	<b>Лекция № 4.</b> Тренинговые методы работы с прошлыми событиями.
2	<b>Лекция № 5.</b> Тренинговые методы работы со «случающимися» событиями. Контрольная работа № 2
3	<b>Лекция № 6.</b> Тренинговые методы работы с конструируемыми событиями.
3	<b>Лекция № 7.</b> Организационные аспекты реализации тренинговых методов.
3	<b>Лекция № 8.</b> Примеры тренинговых методов и упражнений.
<b>Итоговая работа.</b> Итоговая работа должна представлять собой программу тренинговых занятий, созданную в соответствии с предложенной в лекциях формой, и содержать по крайней мере одно занятие, подробно описанное и снабженное комментариями относительно использованных методов. Должна присутствовать справка из образовательного учреждения, подтверждающая факт проведения указанного тренинга. Итоговые работы, сопровождаемые справками из учебного заведения (актами о внедрении), должны быть отправлены в Педагогический университет.	

## Лекция четвертая

### ТРЕНИНГОВЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ С ПРОШЛЫМИ СОБЫТИЯМИ

Как было показано в третьей лекции, тренинговые методы можно классифицировать, исходя именно из типологии событий, разворачивающихся в тренинговой реальности. В этом случае традиционные классификации тренинговых методов оказываются малопригодными, однако при последующем рассмотрении мы соотнесем предлагаемую нами классификацию с уже имеющимися.

Начнем с анализа методов работы тренера с событиями, произошедшими до тренинга, а затем будем подниматься по временной шкале вверх.

Поэтому в лекции речь пойдет о тех тренинговых методах, которые предполагают работу с событиями прошлого. Эта группа методов включает в себя следующие:

*метод регрессии* (активизация произошедшего события в психологическом пространстве);

*метод обмена опытом* (активизация произошедшего события в пространстве дискурса);

*метод имитации* (активизация произошедшего события в пространстве физической реальности).

### Метод регрессии

Это метод (реализуемый, как и все остальные, большим количеством разнообразных техник и приемов), с помощью которого тренер помогает клиенту заново погрузиться в ситуацию, требующую психологической проработки, и заново пережить событие во внутреннем плане. У этого метода множество разновидностей. В нейролингвистическом программировании он носит название метода структурированной регрессии (или метода изменения личностной истории), у гештальт-терапевтов подобный прием называется «путешествие в прошлое», в транзактном анализе и ряде других направлений – метод разрешения.

Иногда проживание произошедшего события в психологическом пространстве происходит в состоянии наведенного или спонтанно возникшего транса, что субъективно воспринимается как событие, разворачивающееся в физической реальности (заметим, впрочем, что использование трансовых методик в тренинге, тем более в образовательном учреждении, при работе с детьми, как правило, не поощряется). Важно, чтобы вторичное проживание когда-то произошедшего события привело к изменениям в клиенте (в его представлениях, субъективных отношениях, умении разрешать ситуацию – даже в ментальном плане), иначе придется говорить о бессмысленной цикличности процесса переживания события – этакий «день сурка» в тренинге (последнее замечание касается всех трех методов работы с прошлыми событиями).

Для тех, кто запомнил, что такое «день сурка», напомним, что это название одной из известнейших комедий Гэрольда Рэмиса. В этом фильме рассказывается о радиоведущем Филе, которому однажды пришлось отправиться в заштатный городок Панксватауни, чтобы сделать репортаж о забавном празднике под названием «День сурка», который каждый год второго февраля отмечается в этом городке. Однако с Филом случается странное. «День сурка» прошел, но на следующее утро Фил внезапно обнаружил, что

он все еще остается во втором февраля – «Дне сурка», заново проживая этот день с самого начала.

Это происходит с ним снова и снова. Фил просыпается второго февраля, проводит день, а в шесть утра третьего февраля он снова перескакивает во второе февраля, независимо от того, что с ним приключилось вчера. Поначалу законченного эгоцентрика Фила это изрядно забавляет. Действительно, можно ведь напиться, ограбить инкассатора, купить любые дорогие вещи и так далее, причем тебе за это ничего не будет. Тебя могут посадить в тюрьму, убить или еще что-нибудь с тобой сделать, но ты все равно в шесть утра окажешься в постели частного пансиона Панксватауни, и на дворе будет стоять второе февраля – «День сурка»...

В психотерапии многие разновидности метода регрессии называют погружением, под которым понимают реальное столкновение пациента с ситуациями или объектами, вызывающими негативные переживания, чаще всего – страх. В основе разнообразных техник погружения, по мнению специалистов (см., например, «Психотерапевтическую энциклопедию» под ред. Б.Д. Карвасарского, 1999), лежит механизм угашения страха путем реального тестирования ситуаций, переоценки их значения и своих возможностей, коррекции неадекватных ожиданий.

Такие методы, как систематическая сенсibilизация в поведенческой психотерапии или парадоксальная интенция в логотерапии Виктора Франкла, и многие другие методы разных направлений также предполагают погружение.

Кроме того, работа с событиями прошлого в целях их преобразования в психологическом пространстве очень ярко отражается в методике символического моделирования, разработанной Альбертом Бандурой. В рамках этой методики ставится задача видоизменения стойкого стереотипа поведения с постепенной заменой его другим – в воображении.

В психологическом тренинге, проводимом школьным психологом с подростками, метод регрессии бывает необходим в случае, если требуется изменить отношение участников к какому-либо событию прошлого и ведущий обладает достаточной квалификацией. Так может быть осуществлена работа, например, с событием, вызывавшим когда-то устойчивый страх. В то же время этот метод является продуктивным для создания состояния уверенности в себе перед экзаменом.

Тогда метод регрессии реализуется следующим образом: подростков просят закрыть глаза и как можно ярче представить себе ту ситуацию, когда они были в чем-либо успешны. Глубокое погружение в ситуацию успеха и запоминание своего состояния в ней позволяет в нужный момент (в частно-

сти, в момент экзамена) вызвать в себе это самое состояние и использовать его как дополнительный ресурс.

### Метод обмена опытом

Этот способ работы тренера можно было бы также назвать методом актуализации биографии. Чаще всего он реализуется в форме группового обсуждения, когда участники делятся друг с другом переживаниями тех или иных событий, которые имели для них (и имеют сейчас) особое значение. Раскрывая другому свою субъектность, участники предъявляют свой опыт построения собственного субъектного мира, и одновременно этот опыт расширяет поле возможных вариантов для других членов группы.

Одним из главных преимуществ этого метода психологической работы в группе является то, что групповой опыт противодействует отчуждению, которое может возникнуть при индивидуальной работе с психологом. Клиент (например, подросток), взаимодействуя только с консультантом, часто не может избавиться от ощущения, что его проблема – единственная в своем роде. Там, за стенами кабинета, – счастливые и беззаботные люди, не ведающие, как ему тяжело. Ему кажется, что событие, которое он пережил, никто никогда не переживал.

Оказавшись в тренинговой группе, человек обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства, и с ними происходили подобные события. Почти всегда он встречает в группе людей с такими проблемами, в сравнении с которыми его собственные – это просто цветочки. А они – эти другие участники группы – живут, действуют и не теряют оптимизма. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.

В некоторых группах метод обмена опытом (актуализации биографии) становится едва ли не основным (например, в группах «анонимных алкоголиков» или «анонимных наркоманов»: «Я пил сначала пиво по несколько бутылок в день, потом перешел на водку... Но однажды, когда моя девушка ушла от меня, я понял, что если не остановлюсь...»). Однако если жизненные трудности, переживаемые человеком, значительно серьезней, чем у других участников, и событие, которое он пережил, является очень травматичным, то работа в тренинговой группе с использованием только этого метода может оказаться менее полезной, чем индивидуальные консультации.

Этот метод по своему духу является родственным направлениям, ориентированным на психотерапевтическую работу с прошлым, – особенно групп-

анализу, поэтому в тренингах с такой концептуальной основой он также может оказаться основным.

Кстати, вспоминается забавный эпизод семинара по групп-анализу, проводившегося в Москве английскими специалистами в начале 90-х годов. Участники группы – российские психологи и психотерапевты – сидят в кругу, с нетерпением ждут начала работы. Ведущая – женщина средних лет, очень опытный групп-аналитик, поздоровавшись, молча смотрит на нас. Мы молчим, она молчит. Проходит 5 минут. Мы ждем, когда нам все-таки скажут, что надо делать. Она молчит. Проходит 15 минут. Мы удивленно переглядываемся, но терпеливо ждем. Проходит полчаса. Напряжение возрастает, но прервать молчание никто из нас не решается. Проходит ЧАС. От напряжения, кажется, звенит воздух в аудитории. Проходит полтора часа! Ведущая открывает рот и произносит: «Перерыв»(?!).

В перерыве мы решаем: «Чего молчать? Деньги за семинар заплачены немалые. Будем говорить сами». И процесс пошел. Ведущая в наши диалоги вмешивалась нечасто, короткими, но емкими репликами направляя дискуссию.

Тогда мы еще не имели представления о подобных приемах начала группы, используемых, кстати, не только в групп-анализе, но и в других школах.

Одной из наиболее распространенных форм метода обмена опытом являются групповые дискуссии биографического характера. Такие дискуссии традиционно выделяют среди опорных методов групповой психотерапии наряду с дискуссиями тематической и интеракционной ориентации.

Биографические дискуссии подразумевают обсуждение историй, отдельных эпизодов и ситуаций из жизни члена группы, его проблем, конфликтов, отношений, установок, особенностей поведения в разные моменты его биографии. Считается, что более полезным является не изолированное обсуждение биографии каждого участника (по очереди), а спонтанное обращение к биографическому материалу в процессе взаимодействия и общения участников. Разумеется, это обсуждение нужно вовсе не для того, чтобы «разбередить едва зажившие раны», а для того, чтобы помочь человеку через погружение в дискурс события пересмотреть свои представления о происходившем, изменить свое отношение к событию и выстроить – во всяком случае, в вербальном плане – стратегии изменения своей жизни в будущем.

Люди по-разному относятся к своему прошлому и своему опыту. Отсюда – и разное понимание значения времени. Можно вспомнить чудесную притчу о трех мудрецах.

Три мудреца спорили о том, что важнее для человека – прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал:

– Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них.

– С этим невозможно согласиться, – сказал другой. – Человека делает его будущее. Неважно, что я знаю и что умею сейчас, – я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мои действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, не похожие на тех, кого я знал раньше.

– Вы совсем упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. И независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем.

И долго еще спорили мудрецы, наслаждаясь неспешной беседой.

### Метод имитации

Имитационное моделирование поведения – первоэлемент всяких ролевых игр, применяемых в русле различных теоретических ориентаций: и в психоаналитических школах А. Адлера и К.Г. Юнга, и в психодинамическом подходе, и в концепции личностно-ориентированной психотерапии К. Роджерса, и в гештальт-терапии, и в направлениях бихевиористского характера. Между тем следует заметить, что в истории психологической мысли первенство в попытке объяснения механизмов воздействия ролевых игр и разработке стратегии и тактики их осмысленного применения принадлежит психодраматическому направлению, созданному более 70 лет назад австрийским психиатром Дж. Морено.

Джекоб Морено был довольно загадочной фигурой. Он любил ореол тайны и, похоже, сознательно создавал его вокруг себя. Начнем с того, что он не Джекоб и не Морено. Его настоящее имя Якоб Морено Леви (Морено – это имя его отца, которое он сделал своей фамилией в эмиграции).

Он родился то ли в Бухаресте, то ли на судне, переправлявшемся через Средиземное море, то ли в 1889, то ли в 1890, то ли в 1892 году. Да и относительно многих других эпизодов его биографии нет достоверных сведений. Что и говорить: маэстро психодрамы любил мистификации!

В своей жизни он: занимался философией и сотрудничал с Кафкой, Шеллером, Бубером (через литературно-философский журнал «Даймон»); писал стихи (издал два сборника – причем анонимно); разрабатывал собственную религию (Библию он называл «психодрамой Бога», а собственную по-

зицию обозначал как «позитивную религию»); создавал «театры импровизаций»; наконец, стал основателем таких направлений, как психодрама, социодрама, социальная психиатрия и др.

Согласно психодраматической концепции (и с этим нужно согласиться), метод имитации реализуется в следующих условиях:

во-первых, подразумевается, что клиенты представляют свои конфликты в некоем сценическом действии, а не рассказывают о них. Конкретизация достигается также за счет того, что с помощью вспомогательных лиц (других участников группы) и необходимых предметов, часто символических, моделируется фактор окружающей среды;

во-вторых, разыгрываемое поведение должно быть аутентичным, т.е. воссозданное пациентом описание должно достоверно отражать психологическое состояние в момент развертывания события;

в-третьих, метод имитации в психодраме использует выборочное усиление (фокусировку), т.е. фиксацию на определенных, конкретных, наиболее важных аспектах события;

в-четвертых, в отличие от реальной ситуации, где различные факторы сдерживают проявление открытых эмоциональных реакций и новых форм поведения, имитируемое событие является защищенным и безопасным для человека, что дает новый шанс психологической и социокультурной реинтеграции;

в-пятых, процесс имитационного моделирования (в форме психодраматических игр) включает последовательность взаимосвязанных разыгрываемых эпизодов и возможность переходов к другим прошлым событиям, которые каким-либо образом связаны с актуализированным вначале событием.

Несмотря на то что метод имитации в настоящее время применяется в тренингах, базирующихся на разных концептуальных основаниях, наиболее глубоко его механизмы разработаны Дж. Морено.

В отличие от традиционных (прежде всего психоаналитических) подходов, согласно которым психологические проблемы имеют свои корни в интрапсихических процессах и потому воспроизведение реального контекста в психотерапии считается необязательным, концепция Дж. Морено опирается на иной постулат: психодинамическая и социокультурная подстройка к нежелательной естественной среде предполагает «применение поведенческого моделирования экзистенциальных реалий с помощью ролевых игр в кабинете терапевта» (Д. Киппер, 1993, с. 29).

Можно сказать, что акцент на интрапсихическом в психодинамическом подходе определялся работой с прошлыми событиями в пространстве дис-



курса, но не переходил в пространство физической реальности, а Дж. Морено предпочитал работать с прошлыми событиями именно в физическом пространстве.

О том, как бессмысленно бывает нести груз прошлых негативных событий, рассказывает «Притча о тяжелой ноше», популярная среди психодраматистов (здесь приводится эта притча в пересказе Питера Келлермана, слегка измененная мною).

*У одного странника была привычка брать какой-нибудь сувенир на том месте, где с ним приключилось несчастье. Его путь был дальним, и мешок, в котором он нес все эти сувениры, становился все тяжелее и боль в плечах становилась все нестерпимее. Однажды на пересечении дорог он встретил бродячих актеров. Те спросили странника о том, почему у него такой тяжелый мешок. Он достал из мешка один сувенир и поведал историю, связанную с ним. На актеров снизошло вдохновение, и они тут же представили эту историю в драматической манере. Вскоре странник и сам включился в представление, играя самого себя в драме своей жизни.*

*Когда все представления, связанные с каждым из сувениров, были разыграны, бродячие актеры предложили сложить из них монумент трудностям, встретившимся страннику в пути. Скоро памятник был готов, и путешественник понял, что может оставить его здесь как символ своей свободы.*

*Поблагодарив актеров, странник продолжил свой путь, ощущая внутри себя какой-то особенный свет, ибо он сбросил огромную ношу со своих плеч.*

Однако не следует думать, что в метод имитации должны входить все имеющиеся в арсенале практических психологов ролевые игры. В широком смысле ролевую игру можно определить как метод психологического моделирования разнообразных систем человеческих отношений в процессе разворачивания определенных событий, направленный на изменения участников через организацию всевозможных ситуаций взаимодействия. К ролевым играм можно отнести: 1) собственно ситуационно-ролевые игры; 2) игры-проживания; 3) игры-драмы; 4) творческие игры; 5) спонтанно-импровизационные игры.

Методы имитации, активно используемые в тренингах, помимо значительной части психодраматических техник, в первую очередь включают в себя из этого списка только ситуационно-ролевые игры.

Ситуационно-ролевая игра подразумевает опору на реальное событие, происшедшее с кем-то из участников группы в прошлом, наличие достаточно ясной инструкции, заранее намеченных ролей, определенного (хотя бы примерно) сюжета. Роли распределяются обычно сознательно, либо по общему согласию, либо в соответствии с мнением участника, чье событие стало предметом общего переживания. В процессе разворачивания события тренер может вмешиваться, например задавая те или иные вопросы исполнителям. В ходе такой игры возможна трансформация изначальной ситуации: то есть событие проживается еще раз в физическом пространстве тренинговой реальности, но уже по-другому.

В тренинге ситуационно-ролевая игра служит действенным методом моделирования ситуаций, позволяющим эффективно способствовать социализации и адаптации к обстоятельствам жизни, нейтрализации стрессопорождающих нагрузок и, следовательно, может выступать средством оздоровления. Важнейшая функция ситуационно-ролевой игры заключается, таким образом, в возможности отыграть болезненную для человека ситуацию в достаточно безопасных в психологическом отношении обстоятельствах и не только пережить (а значит – прожить) ее, приобретя уникальный опыт преодоления всех ее негативных воздействий, но и путем перебора и анализа найти оптимальный (во всяком случае – приемлемый) поведенческий паттерн, позволяющий справиться с негативной ситуацией как в условиях игрового моделирования, так и в реальных жизненных условиях.

Ролевые игры изначально базировались на теории ролей, которую – каждый по-своему – разрабатывали Дж. Мид, Дж.Л. Морено и Р. Линтон. Сейчас ролевые игры применяются очень широко – как в направлениях психотерапии, признающих катарсис (социометрия и психодрама, гештальт-терапия, группы встреч, первичная терапия Янова и др.), так и в бихевиористской психотерапии. В определенном смысле к игровым методам можно отнести и работу с деструктивными играми в общении, проводимую в транзактном анализе Э. Берна.

В тренинговых группах, ориентированных на личностный рост, саморазвитие и самопознание, ролевые игры также применяются очень активно, хотя и далеко не исчерпывают все игровое содержание занятий.

К важнейшим признакам ролевой игры, характеризующим ее как универсальное понятие, можно отнести: игровой контекст, включающий время и пространство (игровую зону – психологическую, дискурсную или физическую), в границах которых осуществляется игровое действие; наличие ролей и их взаимодействия друг с другом; ту или иную степень вариативно-

сти развития сюжета; наличие целей и критериев успешности реализации действия.

#### Литература:

1. *Вачков И.В., Дерябо С.Д.* Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. – СПб.: Речь, 2004.
2. *Гриндер Д., Бэндлер Р.* Из лягушек в принцы. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993.
3. *Келлерман П.Ф.* Психодрама крупным планом. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
4. *Киппер Д.* Клинические ролевые игры и психодрама. – М.: Независимая фирма «Класс», 1993.
5. *Морено Я.* Психодрама. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001.
6. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1999.

#### Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Раскройте содержание понятия «метод регрессии» в тренинге. Приведите примеры конкретного вопрошания этого метода.
2. Раскройте содержание понятия «метод обмена опытом» в тренинге. Приведите примеры конкретного вопрошания этого метода.
3. Раскройте содержание понятия «метод имитации» в тренинге. Приведите примеры конкретного воплощения этого метода.

## Лекция пятая

### ТРЕНИНГОВЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ СО «СЛУЧАЮЩИМИСЯ» СОБЫТИЯМИ

К числу тренинговых методов работы с теми событиями, которые «случаются» на тренинге, можно отнести следующие:

*метод концентрации присутствия* (активизация происходящего события в психологическом пространстве);

*метод групповой рефлексии* (активизация происходящего события в пространстве дискурса);

*метод построения диспозиций* (активизация происходящего события в пространстве физической реальности).

Все эти методы направлены на то, чтобы в процессе тренинговой работы разворачивались события, которые оказались бы неожиданными для членов группы (поскольку они этих событий еще никогда не проживали) и значимыми для их изменений.

#### Метод концентрации присутствия

Реализуя этот метод, тренер стремится заострить внимание участников на том, что с ними происходит в настоящую минуту. Самым распространенным приемом является использование особого рода вопросов, которые можно назвать вопросами на осознание.

Вот несколько примеров: «Что ты сейчас чувствуешь? О чем ты сейчас думаешь? Какие ощущения возникли у тебя в теле? Где именно они сосредоточены?» Другим приемом является фиксация (констатация) тренером того, что он наблюдает: «Сейчас ты произнес, что Роман тебя раздражает... Ты опустил глаза... Твоя правая рука сжимает подлокотник кресла...» и т.п. Такие довольно простые техники порой оказывают ошеломляюще сильное воздействие на участников, давая им возможность глубоко пережить и прочувствовать событие, происходящее в его психологическом пространстве «здесь и теперь».

Сходный эффект могут иметь некоторые упражнения телесно-ориентированной терапии, а также задания на самоанализ. В последнем случае речь идет, например, о таких приемах, как предложение дать свободное самописание или сосредоточиться на своих ощущениях и фиксировать их мысленно.

Общим свойством приемов и технологий в рамках указанного метода является проживание участниками тренинга внутри себя события, не принесенного из прошлого, а происходящего в настоящем. При этом событие не выносится в пространство дискурса (такое вынесение может в дальнейшем произойти – тогда потребуется другой метод, – а может и не произойти).

Фредерик Перлз, основатель гештальт-терапии, писал по этому поводу (1993, с. 42): *«Актуальное находится всегда в настоящем времени. То, что случилось в прошлом, было актуально тогда, а то, что случится в будущем, будет актуально, когда оно случится. То же, что актуально теперь, – и таким образом все, что вы можете осознавать, – должно быть в настоящем. Следовательно, если мы хотим развить чувство актуальности, нам необходимо подчеркивание таких слов, как «сейчас» и в «этот момент».*

Точно так же то, что актуально для вас, должно быть там, где вы находитесь. Отсюда подчеркивание таких слов, как «здесь». Вы не можете в данный момент пережить непосредственно какое-либо событие, если оно происходит за пределами ваших рецепторов. Вы, конечно, можете вообразить его себе, но этот процесс «воображения» будет происходить там, где вы есть.

*Для психоанализа привычно (например, в интерпретации снов) говорить о настоящем как включающем недавнее прошлое, скажем, последние 24 часа. Но здесь, когда мы говорим о настоящем, мы будем иметь в виду непосредственное настоящее, здесь-и-теперь: время протяженности вашего внимания, время, которое есть «сейчас».*

Одним из простых приемов внутри метода концентрации присутствия является **упражнение «Самоанализ»**.

Каждый из участников, сидящих в кругу, получает лист бумаги и делит его на четыре части. Дается следующая инструкция: *«Дайте 10 ответов на вопрос: «Кто я такой?» Сделайте это быстро, записывая свои ответы точно в той форме, в какой они сразу приходят в голову. Запишите их в первый столбик. Во второй столбик запишите ответы на тот же вопрос, но так, как, по вашему мнению, отозвались бы о вас ваши близкие (выберите кого-то конкретно). В третий столбик запишите ответы на тот же вопрос так, как, по вашему мнению, отозвался бы о вас участник группы, сидящий слева от вас. Теперь сложите листок так, чтобы не были видны ваши записи, и передайте соседу слева. Получив лист, в оставшемся пустом столбике запишите 10 ответов на вопрос: «Кто такой – тот человек, который дал вам этот лист?»*

Дальнейшая работа может происходить уже в других пространствах: в пространстве дискурса в форме обсуждения (угадывания) или в физическом пространстве – через телесные прикосновения к авторам описаний.

## Метод групповой рефлексии

Этот метод является в полном смысле центральным не только в группе методов работы со «случающимися» событиями, но вообще среди методов тренинга. Обычно групповую рефлексии рассматривают как заключительный этап самых разнообразных тренинговых техник, но в действительности она выступает в качестве отдельного и исключительно важного метода.

Групповую рефлексии можно определить как совместное обсуждение и анализ событий, происходящих в группе, с целью стимуляции групповых и индивидуальных процессов. При этом групповая рефлексии может происходить по поводу событий, случившихся как в психологическом пространстве участников, так и в пространстве физической реальности. В то же время в результате применения этого метода происходят события в пространстве дискурса, в котором этот метод и осуществляется, и эти события также становятся предметом обсуждения. Анализ индивидуальных переживаний усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников.

Групповая рефлексии может проходить в форме дискуссий разного типа, например, в форме неструктурированной (нерегламентированной) дискуссии, в которой тренер пассивен, темы выбираются самими участниками, время дискуссии формально не ограничивается.

С точки зрения содержания групповой рефлексии этот метод может быть представлен в виде, например, дискуссии интеракционного типа, материалом которой служат структура и содержание взаимоотношений между участниками группы.

В ходе групповой рефлексии участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. Они получают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие. Они приобретают умение глубокого самоанализа, а также смысловой и безоценочной интерпретации себя и других людей.

Важнейшее значение при этом приобретает реализуемая в процессе групповой рефлексии многосторонняя обратная связь. Этого вопроса мы уже касались выше.

Существует огромное количество разнообразных классификаций групповых дискуссий (по-видимому, это связано с тем фактом, что подавляю-



щее большинство специалистов относят дискуссию к важнейшим тренинговым методам). Вот только несколько вариантов.

Дискуссии могут различаться:

- *по цели*: 1) информационные (нацеленные на сбор информации); 2) конфронтационные (нацеленные на формулировку противоположных точек зрения); 3) императивные (нацеленные на достижение общего согласия) (Г.В. Быков);

- *по результативности*: 1) конструктивные и 2) неконструктивные (В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева);

- *по ведущей детерминанте*: 1) вызванные противоречивой природой изучаемого объекта; 2) вызванные несовершенством старых и новых знаний (Б.М. Кедров);

- *по уровню организации*: 1) структурированные (с заранее запланированной темой и отведенным временем и порядком проведения); 2) неструктурированные (развивающиеся спонтанно и формально не ограниченные по времени).

По последнему критерию еще выделяют: 1) дискуссии с явным лидером; 2) дискуссии без лидера; 3) дискуссии с переменным лидерством.

В процессе дискуссии взаимопонимание участников является основополагающим условием ее продуктивности. Великие китайские философы были великими психологами. Приведенный ниже афоризм Чжуан-Цзы стоит многих томов рассуждений о понимании людьми друг друга: *«Ловушка нужна для ловли зайцев. Поймав зайца, забывают про ловушку. Слова нужны, чтобы поймать мысли: когда мысль поймана, про слова забывают. Как бы мне найти человека, забывшего про слова, – и поговорить с ним!»*

В тренинговой группе, как правило, используется безоценочная обратная связь, то есть такое сообщение, исходящее от участников, которое отражает прежде всего чувства, переживаемые человеком при восприятии поведения другого. Например: «Когда я вижу, как ты обращаешься к Сергею, мне становится стыдно и обидно». Никаких «ярлыков» и никаких утверждений типа «Знаешь, Вова, ты человек недалекий» не допускается.

Под обратной связью в общении понимается процесс и результат получения информации о состояниях партнера по общению и о его восприятии поведения субъекта. В широком смысле механизм обратной связи рассматривается как одна из важнейших особенностей функционирования психики.

В узком смысле обратная связь обычно понимается как те сообщения, которые получает субъект от объекта (или другого субъекта) в ответ на его

воздействия и которые используются субъектом для корректировки дальнейшего взаимодействия с этим объектом (субъектом). В тренинге под обратной связью имеют в виду механизм взаимопонимания, заключающийся в получении информации о том, какое воздействие участник оказал на других и какое впечатление о нем сложилось у его партнеров по общению, и корректировки стратегии дальнейших коммуникаций.

Именно обратная связь выступает важнейшим механизмом формирования диспозиционных умений – способности занимать определенную диспозицию по отношению к ситуации на основе имеющейся системы субъективных отношений.

В реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь. Бывает, что мнений и суждений о себе и на работе и дома человек наслушался уже вдоволь. Но суждения эти, категоричные, явно оценочные, предвзятые, пристрастные, не могут быть приняты – срабатывает защитный психологический механизм отрицания.

Случаются ситуации, когда в обыденной жизни человек просто не имеет возможности услышать хоть какое-то мнение о себе – нет рядом людей, которым можно полностью довериться. Нет близких, способных на полную искренность. Да и небезопасно это – не всегда и близкие нас шадят.

В тренинговой группе создается ситуация, позволяющая увидеть свое отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое. Каждый может выступить «зеркалом», дающим отражение. Наверное, среди этих «зеркал» есть и «кривые». Но возможность смотреться в целую галерею живых зеркал является, по-видимому, самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом.

В тренинговой группе могут быть высказаны разные мнения, и тут уж человек сам может решать, с какой обратной связью согласиться, а какую отвергнуть.

Взаимодействие в группе в пространстве дискурса часто создает эмоциональное напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого. Создавая дополнительные трудности для тренера, психологическое напряжение в группе может (и должно) играть конструктивную роль, подпитывать энергетику групповых процессов.

Задача тренера – не дать напряжению выйти из-под контроля и полностью разрушить отношения в группе. Продуктивные конфликты помогают прояснить отношения между людьми, научить их выражать подлинные чувства, способствуют нахождению неординарных способов взаимодействия, создают динамику группового развития.

## Метод построения диспозиций

В число техник, относящихся к этому методу, входит значительная часть ролевых игр, а также упражнения, в которых моделируется система отношений, сложившихся между участниками группы, такие, например, как «Скульптура группы» или различные социометрические процедуры, реализуемые в активной двигательной форме.

Все эти техники позволяют организовать разворачивание тренинговых событий в ситуации «здесь и теперь» в пространстве физической реальности того помещения (или помещений), где проводится тренинг.

Группа способна отразить общество в миниатюре, а значит, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм. По сути дела, в процессе реализации метода построения диспозиций в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни, а это дает участникам возможность увидеть и прожить в «концентрированном» виде такие события, сущность которых неочевидна в житейских ситуациях.

В группе участники могут идентифицировать себя с другими, сыграть роль другого для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения. В результате идентификации, то есть отождествления себя с другим человеком, сознательного уподобления себя ему, возникают эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия. Не вызывает сомнения важность этих переживаний в плане содействия личностному росту и развитию самосознания.

Идентификация, являющаяся, как известно, одним из механизмов стихийного развития личности, становится в группе надежной опорой происходящих с людьми изменений.

То, что сразу бросается в глаза даже самому неопытному участнику группы, – родственная связь между многими тренинговыми процедурами и детскими играми. Их объединяет не только форма (инструкции тренера, правила, соревновательный характер, непредсказуемость итога, приоритет процесса над результатом и т.д.), но – что важнее – глубинный духовный смысл творческого проживания, порождающего новый опыт происходящего события.

Игра создает новую модель мира, приемлемую для ее участников. В рамках этой модели задается новая воображаемая ситуация, часто изменяется не только семантика привычных понятий и действий, но и их смыслы, «спрессовывается» время, до краев наполняясь интеллектуальными и эмоциональными событиями.

К особенностям игры относится также ее эвристичность, дух творчества, пронизывающий все разворачивающиеся действия. Ведь результат игры изначально непредсказуем, имеет вероятностный характер, что и придает каждой игре привлекательную неповторимость знакомого по эмоциональному эффекту, но невоспроизводимого в точности события.

Чтобы возник и начал жить новый игровой мир, должны совпасть векторы устремлений, желаний, творческих возможностей играющих людей. На развитие мира игры действуют и другие факторы: владение игроками техникой игры, их понимание своего места в реальном и игровом мире, отношение окружающих к личности и к самой игре, культурная ситуация в целом, влияющая на положение игры и игровых сообществ.

Кто из нас не помнит из своего детства магическую формулу: «А давайте поиграем...» – после которой скамейка возле подъезда вдруг мгновенно превращалась в пиратский фрегат, низкорослые заросли кустов непостижимым образом приобретали очертания крепостных стен, а лохматый Петька с восьмого этажа, поглаживая очевидную для него и для нас бороду, водил эфесом несуществующей шпаги по морской карте. Любой взрослый не раз с ироничной улыбкой наблюдал игру «в войну», в ходе которой звучали реплики: «Та-та-та! Ты убит! Я в тебя расстрелял всю обойму!», «А я из последних сил в тебя гранату кинул!», «А я ее поймал и назад кинул!».

Ни один из играющих не оспаривает права другого домыслить и разрешить возникшую игровую ситуацию тем или иным, пусть даже маловероятным, способом, лишь бы происходящее не противоречило основным положениям и установкам игры. «Сыграем в «Пятнашки»?» – предлагает инициативный отрок скучающей компании сверстников. «Давай! Классная игра!» – оживленно отзывается юная поросль. Они уже знают, что «классная», но ведь еще понятия не имеют, как именно *сейчас* она будет разворачиваться!

Игра в психологическом тренинге выполняет две самые важные функции: диагностическую и развивающую.

Диагностическая функция игры определяется тем, что она обладает большей предсказательностью, прогностичностью, чем любая другая человеческая деятельность, во-первых, потому что человек ведет себя в игре «по максимуму» (физические силы, интеллект, творчество), во-вторых, игра сама по себе – особое «поле самовыражения», в котором человек наиболее естественен, искренен, открыт.

Развивающая функция ролевой игры определяется тем очевидным фактом, что значение игры для раскрытия сущностных сил человека переоценить попросту невозможно.

Недаром Й. Хейзинга в своей знаменитой книге «Homo ludens» («Человек играющий») позволяет себе не скрывать пафос по поводу сакрального значения игры: *«Бытие игры всякий час подтверждает, причем в самом высшем смысле, супралогический характер нашего положения во Вселенной... Мы играем, и мы знаем, что мы играем, значит, мы более чем просто разумные существа, ибо игра есть занятие внеразумное»* (Й. Хейзинга, 1992, с. 13).

Среди ролевых игр, относящихся к методу построения диспозиций, следует назвать игры-проживания, игры-драмы, творческие игры, спонтанно-импровизационные игры.

Понятия игр-проживаний и игр-драм были предложены коллективом специалистов под руководством М.Р. Битяновой.

По их мнению, игра-проживание позволяет создать условия для совместного и одновременно индивидуального, личного освоения некоторого придуманного пространства, построения в его рамках межличностных отношений, создания и осмысления ценностей личного существования в данной ситуации. Таким пространством может стать, например, необитаемый остров. Сущностью игры-драмы является погружение участников в ситуацию, в которой за коллизиями сюжета и изысками антуража возникает необходимость самоопределения каждого участника и совершение личного выбора. В результате такого выбора человек оказывается в ситуации символического проживания выбранного пути. Становятся очевидными все потери и обретения, все последствия выбора, за которые каждый должен нести полную ответственность. Иначе говоря, игра предоставляет возможность совершать игровые выборы, за которыми стоят выборы ценностно-смысловые, и осознавать систему своих жизненных ценностей.

Творческие игры связаны с необходимостью проявить креативность и находчивость, свой явный и скрытый потенциал в ситуации, неожиданно предложенной тренером. Тренер, например, может попросить участников за двадцать минут поставить балет на определенную тему или спектакль по сказке, которую нужно тут же сочинить. Спонтанно-импровизационные игры схожи с предыдущим видом игр. Но в отличие от творческих игр они проводятся без всякой предварительной подготовки и используются тогда, когда возникают неожиданные проблемы, требующие немедленного разрешения. Роли при этом могут не распределяться, а попросту захватываться.

Игры в рамках этого метода позволяют каждому участнику тренинга найти способ объединения эмоционального и рационального компонентов «Я», примирить тенденцию «Я» к самоутверждению через расширение границ своего влияния и тенденцию следовать социальным ограничениям. Бла-

годаря этому явлению в игре идет соотнесение «Я» и «других», намечается понимание зависимости от партнеров по игре. Ценность своего «Я» начинает сочетаться с ценностью «других».

В заключение лекции о методах работы с событиями, «случающимися» на тренинге, хочется вспомнить одну старую хасидскую историю о раввине, в которой говорится о самом важном условии успешности решения возникающих перед людьми проблем.

*Однажды раввин вел с Господом разговор о Рае и Аде. «Я покажу тебе Ад» – с этими словами Господь ввел раввина в комнату, полную истощенных, отчаявшихся людей, сидящих вокруг большого круглого стола. В центре стола стоял дымящийся горшок с тушеным мясом, такой огромный, что с лихвой хватило бы каждому. Мясо источало такой восхитительный аромат, что рот у раввина наполнился слюной. Тем не менее никто не прикасался к еде. Каждый из окружающих стол едоков держал в руке ложку с очень длинной ручкой – достаточно длинной, чтобы дотянуться до горшка и набрать полную ложку мяса, но слишком длинной, чтобы ею можно было положить мясо в рот. Раввин понял, что страдания этих людей и в самом деле ужасны.*

*«А теперь я покажу тебе Рай», – сказал Господь, и они вошли в другую комнату, точную копию первой – тот же большой круглый стол, тот же гигантский горшок мяса, те же ложки с длинными ручками. Однако здесь царила атмосфера веселья: все были сытыми, упитанными и розовощеками. Раввин в замешательстве посмотрел на Господа. «Все очень просто, – объяснил Господь. – Требуется лишь определенный навык. Дело в том, что люди в этой комнате научились кормить друг друга!»*

### Литература:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2000.
2. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. – СПб.: Речь, 2004.
3. Никандров В.В. Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психотренинга. – СПб.: Речь, 2003.
4. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. – М.: Прогресс, 1992.
5. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальт-терапии). – М.: Гиль-Эстель, 1993.
6. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под общ. ред. М.Р. Битяновой. – СПб.: Питер, 2003.

7. Хейзинга Й. Homo ludens. В тени завтрашнего дня. – М.: Прогресс, Прогресс-Академия, 1992.

**Вопросы и задания для самоконтроля:**

1. Раскройте содержание понятия «метод концентрации присутствия» в тренинге. Приведите примеры конкретного воплощения этого метода.
2. Раскройте содержание понятия «метод групповой рефлексии» в тренинге. Приведите примеры конкретного воплощения этого метода.
3. Раскройте содержание понятия «метод построения диспозиций» в тренинге. Приведите примеры конкретного воплощения этого метода.

## Содержание

**Лекция № 4.**

Тренинговые методы работы с прошлыми событиями ..... 3

**Лекция № 5.**

Тренинговые методы работы со «случающимися» событиями ..... 13