

Н. Б. Григорьев

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



2008

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Н.Б. Григорьев

**ПСИХОТЕХНОЛОГИИ
ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА**

Учебное пособие

*Рекомендовано УМО по образованию в области социальной работы
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлению и специальности “Социальная работа”*

Санкт-Петербург
2008

ББК 88.5

Г 83

УДК 15

Рекомендовано УМО по образованию в области социальной работы в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальности “Социальная работа”.

Рецензент: В.Н. Раскин, кандидат психологических наук, доцент кафедры прикладных социальных технологий Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы

Г 83 Григорьев Н.Б.

Психотехнологии группового тренинга: Учеб. пособие. — СПб.: СПбГИПСР, 2008. — 176 с.

ISBN 978-5-98238-012-8

Пособие представляет собой свод материалов по соответствующей учебной дисциплине, обобщающих теоретические концепции и практику использования современных методов групповой работы специалиста-психолога. Компонировка материалов, их интерпретация и трактовка отдельных понятий соответствуют авторской позиции составителя пособия. Каждый дидактический раздел пособия снабжен вопросами по изучаемой теме для самоконтроля.

Рекомендуется студентам психологической и психолого-социальной специализации, начинающим специалистам по работе с группами, а также преподавателям психологии, педагогики, социальным работникам и другим специалистам в области групповой работы.

© Григорьев Н.Б., 2008

© СПбГИПСР, 2008

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ, ТЕРМИНОЛОГИЯ И СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА ГРУППОВОЙ РАБОТЫ	5
Западная практика групповой работы	11
Направления и основные формы групповой работы	13
Проблемы терминологии.	16
Многомерность понятия психологического тренинга	18
<i>КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ</i>	<i>19</i>
БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИИ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ.	20
Основные методологические принципы психотренинга	21
Организационные особенности групповой работы	25
Технический инструментарий, используемый ведущим в групповой работе	26
Правила поведения в тренинговой группе	27
Формирование тренинговой группы	30
Узловые пункты разработки тренинговой программы.	31
Психогимнастика как базовый элемент групповой деятельности.	33
<i>КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ</i>	<i>36</i>
ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА И ЕЕ СТАДИИ	37
Стадия зависимости.	41
Стадия конфронтации	47
Стадия оптимальной работоспособности	49
Завершающая стадия работы с группой	50
<i>КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ</i>	<i>53</i>
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ГРУППЫ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ	54
Вселение надежды	55
Универсальность переживаний	55
Снабжение информацией	57
Альтруизм	59
Коррекция опыта первичной семьи	59
Развитие навыков социализации	60
Имитационное поведение	61
Межличностное научение	61
Сплоченность группы	64
Катарсис	66
Экзистенциальный фактор	66
Проблематика Личностного Роста (ЛР).	68
<i>КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ</i>	<i>73</i>
РАЗНООБРАЗИЕ ВИДОВ ТРЕНИНГА	74
Типовой социально-психологический тренинг (СПТ).	75
Т-группа (коммуникативный тренинг)	79

Тренинг сенситивности	82
Тренинг ассертивности (уверенности в себе)	84
Тренинг креативности	86
Тренинг социальных и жизненных умений	94
Тренинги для персонала организаций и корпоративных клиентов	95
Марафонские группы	96
<i>КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ</i>	<i>98</i>
ПСИХОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ОТДЕЛЬНЫХ	
НАПРАВЛЕНИЙ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ	
Поведенческая (бихевиористическая) ПАРАДИГМА	102
Основные методы и техники поведенческой терапии	103
Тренинг поведенческих навыков и умений	106
<i>КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ</i>	<i>109</i>
Транзактный АНАЛИЗ (ТА)	110
Структурный анализ	112
Анализ транзакций	115
Четыре жизненных установки	117
Структурирование времени	119
Игры по Берну	120
Сценарии	122
ТА в работе с группой. Основные процедуры	123
<i>КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ</i>	<i>125</i>
Гештальт-терапевтический ПОДХОД (ГТ)	126
Основное отношение	126
Супрессивная техника	130
Экспрессивная техника	132
<i>КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ</i>	<i>137</i>
Психодраматический ПОДХОД	138
Основные элементы психодрамы	140
Основные виды психодрамы	143
Основные фазы психодрамы	144
Основные техники психодрамы	149
Шеринг, или фаза интеграции	151
<i>КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ</i>	<i>153</i>
Гуманистическая и экзистенциальная ПАРАДИГМЫ ПСИХОТЕРАПИИ	154
Личностно-центрированный подход Роджерса	156
Техника недирективной беседы Роджерса	157
Логотерапия В. Франкла	160
«Жизнеизменяющая психотерапия» Дж.Бьюдженталя	163
<i>КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ</i>	<i>170</i>
Глоссарий	171
Литература	175

ИСТОРИЯ, ТЕРМИНОЛОГИЯ И СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

Под «групповой работой» в данном пособии мы будем понимать практическую работу психолога с малыми группами, которая в специальной литературе определяется целой россыпью терминов, не имеющих между собой четко прочерченных границ: «групповой психологический тренинг», «групповая психокоррекция», «экспериментальные¹ группы», «групповая психотерапия» и прочее.

Вожди племен и народов, жрецы, военачальники, политики, торговцы и знахари на протяжении всей человеческой истории вырабатывали навыки практической психологии в области групповой работы. В частности, им был известен эффект эмоционального возбуждения и заражения, проявляющийся в толпе и группе. Ветхозаветные учителя и пророки умело использовали личную и эмоциональную вовлеченность своих подопечных в процесс обучения. В некотором смысле Новый Завет можно рассматривать как описание работы Христа с группой из 12-ти учеников. Древние эзотерические учения и практики, зарождавшаяся первоначально в форме работы с малыми группами учеников и последователей, впоследствии могли трансформироваться в общественные движения, вовлекающие в себя многие тысячи сторонников. В том или ином виде эти учения, движения и практики существуют по сей день — в форме религиозных традиций, культов, сект, эзотерических доктрин и тайных обществ. Осведомленность широкой публики об

¹ «experiential» — «основанный на опыте, эмпирический».

идейных основах и технологиях такой практики остается крайне низкой, однако интерес к ним время от времени обостряется, когда эта практика выплескивается на поверхность в виде общественно значимых акций со стороны отдельных сект и движений, или интригует обывателя сенсационными материалами в СМИ, или находит свое отражение в модных литературных бестселлерах¹ и в рекламных кампаниях. Множится сегодня массовая литература масонской², оккультной и мистической тематики, соответственно растет число прозелитических сообществ — реальных и виртуальных — изучающих всякого рода эзотерику. Возрождаются и реанимируются, казалось бы, давно устаревшие и прочно забытые технологии духовного совершенствования и личного роста, вновь популярны, в частности, средневековые доктрины исихазма³ (христианство) и суфизма (ислам); теософическое учение Е.П. Блаватской (1831-1891) и ее последователей⁴; антропософское «тайноведение» Р. Штайнера⁵ (1861-1925) и многое другое.

Рассмотрим в качестве примера деятельность Г.И. Гурджиева и П.Д. Успенского (10-е – 40-е гг. XX века), которых смело можно отнести к основателям современной практики психотерапии и психологического тренинга.

Согласно представлениям Петра Успенского, излагавшего в систематизированном виде методологию учения Гурджиева, практика

¹ В качестве литературных образцов такого рода можно вспомнить книгу Луи Повеля и Жака Бержье «Утро магов» или последнюю новинку массового спроса — «Код да Винчи» Д. Брауна.

² Масоны — тайные братства «Вольных Каменщиков», исповедовавших «духовное зодчество». Известны в Европе по крайней мере с XIV века, в России — с XVIII в. С 1990 г. масонские ложи функционируют в РФ (http://ru-masons.chat.ru/mas_who.html). Предшественниками франкмасонов были розенкрейцеры, иллюминаты и тамплиеры — рыцарские духовные братства и ордена, относимые источниками к ранним векам начала нашей эры. В еще более отдаленном источке лежит собрание мистических текстов («Corpus Hermeticum»), приписываемых древнеегипетскому жрецу Гермесу Трисмегисту.

³ Исихазм (от греч. hesychia — покой, — безмолвие, отрешенность). В православной традиции — учение и практическое руководство для постижения себя и единения с Богом. На этой основе в настоящее время развивается так называемая «Новая антропология» (Хоружий С.С.) и «Православная психотерапия» (И. Влахос).

⁴ Сильвия Крэнстон. «Е.П. Блаватская. Жизнь и творчество основательницы современного теософского движения.» 1996. Рига. ЛИГАТМА.

⁵ Русское Антропософское Общество было закрыто советским правительством в 1922 г. В 1990-е гг. общество снова возобновило свою работу (<http://www.spunge.org/~nyanthro/rsteiner/index.html>)

психологической групповой работы служит целям эволюции человека. основополагающая идея, — пишет Успенский¹, — состоит в следующем: «человек, как он нам известен, не является завершенным существом; природа, развив его до определенной точки, оставляет его затем либо для дальнейшего развития собственными его усилиями и средствами, либо для жизни и смерти таким, каким он родился, либо для вырождения и утраты всякой способности к развитию. Эволюция человека в таком случае будет означать развитие определенных внутренних качеств и черт, каковые обычно остаются неразвитыми и не в состоянии развиться сами по себе. Это развитие возможно только в определенных условиях... Почти все известные нам религии развивали то или иное психологическое учение, нередко связанное с определенным рода практикой». Гурджиев по-видимому был знаком с практикой и учением суфиев². Будучи по происхождению «восточным человеком» (то ли персом, то ли греком), к тому же предприимчивым и даже авантюристичным, он отправился в Петербург и набрал себе там группу учеников, которым стал преподавать древнее учение о самосовершенствовании. В России тогда был большой спрос на новые духовные искания, образованные люди и даже аристократы увлекались мистикой, спиритизмом, теософией, антропософией и прочими духовными поисками. Учитывая конъюнктуру спроса, Гурджиев пытался адаптировать древнее восточное учение к просвещенному западному потребителю. Успенский, будучи к тому времени уже известным исследователем эзотерических и оккультных практик, в 1915 году примкнул к группе Гурджиева. В конечном итоге именно он помог вербализовать новое учение в форме, доступной людям европейской культуры. Однако уже в 1918 году сотрудничество распалось, и Успенский стал набирать собственные группы. Эмигрировав из России, Гурджиев и Успенский — теперь уже порознь — практиковали групповую работу во Франции, в Англии и в Америке. Эта практика хотя и нашла отражение в западной литературе³, но в руководствах и учебниках по группо-

¹ Успенский П.Д. Психология возможной эволюции человека. Космология возможной эволюции человека. — СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2002. — 192 с.

² Суфизм — мистическое движение в Исламе. Суфии не придавали большого значения внешней обрядности, а занимались нравственным совершенствованием и поиском искренности. Последователи суфийского учения создавали ордена странствующих монахов — дервишей.

³ См., например: Луи Повель. Мсье Гурджиев. Документы, свидетельства, тексты и комментарии. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1998. — 496 с.

вой психотерапии в качестве основателей групповой работы психологического толка обычно называют другие имена. Иногда этот ряд имен начинают с Франца Антона Месмера (врач XVIII в., лечебные опыты с «животным магнетизмом» в группе пациентов), с его еще более известного современника маркиза де Сада (театральные эксперименты в лечебнице для умалишенных) или с Джозефа Пратта (врач из Бостона, с 1905 года занимавшийся лечением больных туберкулезом в составе терапевтической группы). Классическим основанием метода групповой психотерапии принято считать работы С. Славсона, А. Вольфа, С. Фоулкса, Я. Морено, Ф. Перлза и других психиатров, так или иначе связанных с психоанализом. Между тем нетрудно заметить, что все эти авторы начали вести группы несколько позже¹ Гурджиева и Успенского и, по-видимому, позаимствовали много ценного из их наработок.

Согласно Гурджиеву, человек пребывает в плену множества механических законов, затрудняющих его самореализацию. Внутренний рост достигается нелегко, от человека требуются огромное внимание и большие усилия. И хотя человек имеет возможность повысить уровень своего сознания и, следовательно, бытия, одному ему реализовать это неимоверно трудно. Метод саморазвития, которому он обучал, — это попытка освободить человека от груза механически усвоенных стереотипов сознания, сдерживающих его развитие. Для духовного развития личности необходимо дополнительное воздействие со стороны Учителя или группы. Работа над собой — это не чтение книг. Необходимо тройственное усилие: активное — Учителя, пассивное — ученика, нейтральное — группы. Знание и освобождение от механических стереотипов жизни не может прийти к людям без их собственных усилий, — утверждал Гурджиев. «Необходима организация, необходимо работать в группе и с помощью того, кто уже освободился раньше». В книге П. Успенского «Фрагменты неизвестного учения» излагается концепция эволюции человека путем восхождения по уровням развития. Таких уровней он насчитывает по меньшей мере семь.

Уровни развития человека:

– уровень физического тела — центр тяжести психической жизни такого индивида лежит в двигательном центре. Этот человек

¹ Так, в своей книге «Встречи с замечательными людьми» Г.И. Гурджиев рассказывает историю создания «Института гармонического развития личности», который он задумал еще в Петербурге, основал во Франции, а уже в 1924 году присутствовал на открытии отделения этого Института в Нью-Йорке.

руководствуется в жизни инстинктами и механически заученными стереотипами;

– уровень эмоций — это человек, у которого эмоциональная функция имеет перевес над всеми прочими;

– уровень интеллекта — мыслительная функция у такого человека преобладает над двигательной, инстинктивной и эмоциональной функциями; это человек рассудка, который ко всему подходит с точки зрения теорий и умственных соображений.

Каждый человек от рождения обладает одним из этих трех исходных уровней.

Следующего, более высокого уровня можно достичь только в результате специальных усилий и только в рамках групповой работы с наставником. На этом уровне человек уже начинает познавать себя, начинает понимать, куда он должен двигаться. Его психические центры — физический, эмоциональный и интеллектуальный — уже начали приходить в состояние гармонического равновесия. Однако существуют и более высокие уровни развития, к которым следует стремиться, чтобы обрести самого себя и раскрыть весь свой потенциал.

Целью человека, который начинает работу в группе, должно быть самоизучение. Работа по самоизучению может протекать только в правильно организованных группах. Человек в одиночестве не может увидеть себя. Но когда несколько человек объединились с такой целью, они даже невольно будут помогать друг другу. Это общая черта человеческой природы: человек лучше видит чужие недостатки, чем свои собственные. В то же время на пути самоизучения он узнаёт, что и сам обладает всеми теми недостатками, которые находит у других. Однако есть множество вещей, которые в себе он не видит, но замечает у других. Таким образом, другие члены группы служат ему зеркалами, в которых он видит себя. Но, конечно, чтобы видеть себя в чужих недостатках, а не просто видеть чужие недостатки, человек должен быть очень внимательным к себе и глубоко искренним.

Правила групповой работы, обязательные для всех участников, необходимы, хотя они могут казаться не слишком лёгкими, приятными или удобными. «Наоборот, они должны быть трудными, неприятными и неудобными, иначе они не будут отвечать своей цели. Правила — это будильники, которые будят спящего»¹.

¹ П.Д. Успенский. В поисках чудесного. Фрагменты неизвестного учения. — СПб.: Издательство Чернышева, 1992.

В приведенном фрагменте можно увидеть по крайней мере два принципиальных момента, основополагающих для современных представлений о практике группового тренинга: концепцию личностного роста и концепцию обратной связи. С современными представлениями расходится, однако, роль ведущего группы. Вслед за Гурджиевым Успенский ставит ведущего в позицию Учителя, непререкаемого авторитета, «гуру». В подавляющем большинстве современных подходов роль ведущего тренинговой, психокоррекционной или психотерапевтической группы ограничивается ответственным участием в совместной работе, фасилитацией и технологической компетентностью. Харизматичность профессионального лидера в группе считается совершенно необязательной и даже вредной, так как это препятствует свободной самореализации участников и может привести к их личной зависимости от лидера. Обязательная харизматичность лидера является характерным признаком так называемых «тоталитарных» сект и учений — вроде дианетических (сайентологических) групп последователей Рона Хаббарда, или китайского движения «Фалуныгун», или японской секты «Аум Сенрикё». Начиная с 90-х годов прошлого века новые или нетрадиционные религиозные движения явили целую череду «живых богов» и в нашем отечестве: группы Порфирия Иванова, «виссарионовцы», Белое Братство Цвигун (Мария Дэви Христос), группы Григория Грабового и т.п.

Вопрос о том, что отличает «правильную» групповую работу (психотренинг, психокоррекцию, психотерапию) от «неправильной» («тоталитарной», «манипулятивной» и т.п.) не так уж и прост. Казалось бы, научная, профессиональная компетентность практикующего специалиста, подтвержденная официальными свидетельствами и дипломами, является надежной гарантией того, что он будет вести группу правильно и уж конечно не причинит вреда своим подопечным. Однако это не всегда так. Достаточно взглянуть на список регалий скандального известного ныне Г. Грабового: «...учёный, академик нескольких международных академий, трижды доктор наук, кандидат наук, профессор, член профессиональной психотерапевтической лиги, награжденный «серебряной медалью И.П. Павлова «За развитие медицины и здравоохранения» — вот неполный перечень его титулов и заслуг, приводимый в интернетовских источниках. К сожалению, критерий «научности» плохо применим к сфере практической психологии, поскольку эта практика почти целиком лежит в поле гуманитарных дисциплин, креативных интуиций и почти артистического опыта. Имеются ли более надежные критерии

для отделения терапевтических зерен от вредоносных плевел? Достаточно ли, например, указать на профессиональный этический кодекс психолога (врача) и на знаменитое правило «не навреди»?

А. Сосланд¹, выступил, например, с такой точкой зрения. Предполагается, — рассуждает он, — что психотерапевтический метод создается ради нужд пациента. Правда, однако, заключается в том, что новые идеи и техники появляются чаще всего для обслуживания интересов их создателя. Важным мотивом нововведений является желание изобретателя нового метода обустроить свою собственную нишу в терапевтической конъюнктуре так, чтобы она соответствовала его же предпочтениям и склонностям. В этой нише автор (и вслед за ним его последователи) надеются надежно закрепиться и осуществлять там свое господство. При этом объективное исследование эффективности нового метода осуществляется чаще всего задним числом и на явно неудовлетворительном научном уровне. «Мы пришли к выводу, что среди потенциальной клиентуры существует спрос не столько на метод терапевтической работы, сколько на особые свойства личности, которыми, как это представляется пациенту, наделен «эффективный» психотерапевт. Именно эти особые свойства, позволяющие оказывать эффективное влияние на других, и составляют главное в структуре харизматической личности». Правда далее А. Сосланд уточняет и смягчает этот тезис: «Разумеется, речь идет о влиянии на других в пределах, жестко ограниченных общепринятыми конвенциональными нормами; не может быть и речи о том, что в этом контексте допускается манипулирование другой личностью».

Таким образом, правильная, адекватная профессии психолога групповая работа исключает манипулирование группой и ее отдельными участниками со стороны ведущего (тренера, терапевта). Уточним: имеется в виду манипулирование людьми **как объектами личного интереса и в корыстных целях** приобретения односторонних преимуществ.

Западная практика групповой работы

Согласно обзору практик групповой работы в США (1991 г., институт Гэллага)², 40% всех американцев от 18 лет и старше посещают малые группы, которые собираются регулярно и «дают своим участ-

¹ Александр Сосланд. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или как создать свою школу в психотерапии. — М.: Логос, 1999. — 368 с.

² Источник цитирования: Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. — СПб.: Питер, 2000.

никам заботу и поддержку». Это приблизительно 3 млн. малых групп по всей стране.

В структуре этого группового движения:

– более 50% или 1,7 млн. малых групп спонсируются церковью (группы воскресной школы для взрослых, группы по изучению Библии и т.п.);

– 750 тыс. — «группы по интересам» (клубы любителей книги, «группы по обсуждению текущих событий», спортивные группы и т.п.);

– 500 тыс. — группы «самопомощи» (насчитывают до 10 млн. человек), т.е. группы, «специально предназначенные для оказания поддержки при психологическом дискомфорте».

Один из выводов исследования: «Независимо от названия, спонсора и провозглашаемой цели группы, самым важным для участников является межличностное взаимодействие в группе», в частности: «когда участники подбадривают тебя» (86% опрошенных называют как самое важное); «когда слышишь, как другие участники высказывают свои взгляды» (85%); «когда чувствуешь, что ты больше не один» (82%); «когда находишь в группе любовь и заботу» (80%).

Вот далеко не полный перечень разнообразия этих групп:

- группы для больных СПИДом и ВИЧ-инфицированных;
- «Анонимные алкоголики»;
- «Анонимные наркозависимые»;
- «Бросающие курить»;
- группы психологической поддержки для онкобольных;
- «Гомосексуальные алкоголики»;
- группы жертв сексуального насилия;
- для родителей детей, ставших жертвами сексуального насилия;
- «Следящие за весом»;
- для пожилых людей со старческими нарушениями психики;
- для больных инфарктом миокарда, парезами и параличами, диабетической слепотой, почечной недостаточностью;
- для пациентов с пересаженным костным мозгом;
- «Супруги пострадавших от черепно-мозговой травмы»;
- для утративших способность к полноценной жизни в результате панических расстройств;
- «Объединения Выздоровливающих»;
- для взрослых детей алкоголиков;
- для мужчин, избивающих своих жен;

- для супружеских пар;
- группы для страдающих расстройством питания;
- для разведенных;
- для переживающих утрату близкого человека;
- для неблагополучных семей;
- «Родители Убитых Детей»;
- «Взрослые, Пережившие Инцест»;
- «Анонимные Сексуальнозависимые»;
- «Анонимные Передающие» и т.д., и т.п.

Большинство этих групп функционируют по крайней мере 1 раз в неделю на протяжении по крайней мере трех лет.

Проблемы, с которыми люди приходят в разные группы, идентичны: «тревога, вина и депрессия», личностные кризисы, озабоченность поиском смысла жизни.

Церковь поощряла формы работы с малыми группами (МГ) задолго до появления групповой психотерапии: «на протяжении всей истории церкви МГ составляли основу религиозных организаций», а начиная с 60-х гг. XX века церковь, а также нетрадиционные религиозные движения (НРД) и секты «интенсивно и открыто используют технологию группы встреч» (структурированные упражнения, делающие акцент на самоисследовании, выявлении и выражении чувств, а также подлинной близости между участниками).

Направления и основные формы групповой работы

Тренинг, будучи формой практической психологической работы, всегда отражает своим содержанием определенную парадигму того направления, взглядов которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия. Таких *парадигм* можно выделить несколько¹:

1) *тренинг как своеобразная форма дрессуры*, при которой жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного подкрепления «стираются» вредные, ненужные, по мнению ведущего;

¹ Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. — М: Издательство «Ось-89», 1999.

2) **тренинг как тренировка**, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;

3) **тренинг как форма активного обучения**, целью которого является, прежде всего, передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков;

4) **тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.**

Парадигмы расположены в списке по степени уменьшения уровня манипулятивности ведущего и возрастания ответственности за происходящее на тренинге и осознанности участников группы. «Дрессировщик» полностью берет на себя ответственность за изменения, происходящие в участниках, он занимается «натаскиванием» для развития необходимых умений и навыков. «Учитель» способен осуществлять сотрудничество с участниками, однако занимает обычно позицию «сверху» и не рискует полностью отдавать членам группы ответственность за них. «Ведущий» берет на себя ответственность только за создание для участников благоприятных и безопасных условий, в которых возможен старт самоизменений.

Классическими, получившими широкое признание направлениями групповой работы являются следующие:

1. Группы лабораторного тренинга или Т-группы.

Цели и задачи:

- снижение порогов психологической защиты;
- развитие навыков межличностного общения: открытость, искренность;
- развитие самопознания (в духе «окна Джо-Гарри»);
- изучение факторов, влияющих на групповые процессы: размер, состав, формат группы;
- изучение феномена групповой динамики, включая: цели группы; нормы; структура (лидерство, иерархия взаимоотношений); сплоченность; фазы развития.

2. Бихевиоральные, или поведенческие группы.

Цели и задачи:

- расширение репертуара поведенческих стереотипов.

3. Группы транзактного анализа.

Цели и задачи:

- исследование природы межлических отношений;

- улучшение и оптимизация межличностной коммуникации;
- преодоление личностных ограничений;
- улучшение общественных взаимоотношений.

4. Группы гештальт-терапии.

Цели и задачи:

- осознание субъективного жизненного опыта «здесь и теперь»;
- овладение способностью «жить в полной мере, а не рассуждать о жизни»;
- расширение сферы осознания своей самоидентичности;
- личностный рост.

5. Психодраматический подход.

Цели и задачи:

- Осознание собственного жизненного опыта, социальных ролей и личной проблематики;
- актуализация творческого потенциала;
- коррекция и терапия на основе инсайта и «катарсиса».

6. Гуманистический и экзистенциальный подходы.

Цели и задачи:

- осознание смыслов и ценностей своего существования;
- принятие ответственности за совершение жизненных и поведенческих выборов;
- развитие аутентичности личности;
- личностный рост и самоактуализация.

Другие популярные в зарубежной практике психотехнологии групповой работы:

- группы краткосрочной терапии (кратковременная, гомогенная группа, с ограниченными задачами преодоления симптома и четким алгоритмом работы);
- группы поддержки и самовыражения;
- когнитивно-бихевиоральные;
- психоаналитические;
- образовательные психологические;
- экспериенциальные (группы переживаемого опыта, процессуальные группы);
- рационально-эмоциональный подход (РЭТ).

Считается, что независимо от формата, направления, ритуалов, символики, мифологии и идеологии психотерапевтического подхода суть групповой работы одна и та же: приобретение и усвоение членом группы нового опыта посредством механизмов терапевтическо-

го изменения. Число этих механизмов довольно ограничено, во всех разновидностях психотерапии/тренинга они весьма схожи. По свидетельству И. Ялома¹ среди американских специалистов в области психотерапии ныне преобладает мнение, что речь может идти не об «излечении» пациента, а только о росте и изменении, перемене диспозиций личности. Базовая модель психотерапии (по И. Ялому): «интенсивная, гетерогенная практика, претендующая на достижение как симптоматического облегчения, так и характерологических изменений».

Таким образом, практика групповой работы весьма разнообразна по своему содержанию и по используемым в ней технологиям обучения и воздействия. При этом устоявшаяся в той или иной профессиональной среде терминология не сбалансирована какой-либо одной общепринятой теорией групповой работы. Рассмотрим содержательное наполнение наиболее часто употребляемых терминов, приводимых в авторитетных учебниках и руководствах.

Проблемы терминологии

Термин психокоррекция. К. Рудестам² приводит такое определение: «*психокоррекционными группами* называют небольшие временные объединения людей, имеющие специально назначенного руководителя, проводящие встречи в определенное время. Основные задачи таких групп — взаимное исследование, получение знаний о собственной личности, ее развитие и раскрытие». Однако, — отмечает он, — по вопросу о том, что именно происходит в психокоррекционных группах, имеются значительные расхождения. Тем не менее, можно выделить шесть технологических процессов, которые, являются общими для всех психокоррекционных групп. А именно: 1) группы облегчают выражение эмоций; 2) создают чувство принадлежности к коллективу; 3) побуждают к самораскрытию; 4) знакомят с новыми образцами поведения; 5) позволяют сопоставить личностные особенности отдельных членов группы; 6) способствуют распределению ответственности между руководителем и остальными участниками.

В отечественной «Психотерапевтической энциклопедии» *психологическая коррекция* определена как «направленное психологическое воз-

¹ Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. — СПб.: Питер, 2000.

² Кьелл Рудестам. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М.: Прогресс, 1990 — СПб.: Питер Ком, 1998.

действие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида»¹. В советской психиатрии этот термин использовался как повод обойти формальные препятствия для деятельности психологов (не медиков) в психотерапевтической работе с пациентами. В зарубежной литературе по тем же сообщениям используется термин «*психологическое вмешательство*».

Термин *психотерапия* (от греч. *psyche* — душа и *therapeia* — лечение), согласно определению, приведенному в уже упомянутой энциклопедии, относится к лечебной практике, которой по закону может заниматься только лицо, имеющее высшее медицинское образование. Категоричность этого утверждения снимается, впрочем, дальнейшим развитием темы: «Тем не менее вопрос о соотношении понятия «психотерапия» и «психокоррекция» остается открытым и сегодня». Приводятся аргументы и в пользу признания полной идентичности понятий *психологическая коррекция* и *психотерапия*, хотя и отмечается, что «П. к<оррекция> как направленное психологическое воздействие реализуется не только в медицине, но и в других сферах человеческой практики, например в педагогике».

Согласно декларации, принятой Европейской ассоциацией психотерапии в Страсбурге 21 октября 1990 г.:

1) психотерапия является особой дисциплиной из области гуманитарных наук, занятие которой представляет собой свободную и независимую профессию;

2) психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовленности;

...

4) образование в области одного из психотерапевтических методов должно осуществляться интегрально; оно включает теорию, личный терапевтический опыт и практику под руководством супервизора, одновременно приобретаются широкие представления о других методах;

5) доступ к такому образованию возможен при условии широкой предварительной подготовки, в частности в области гуманитарных и общественных наук.

Терминологическая неопределенность усиливается, если к перечисленному выше добавить проблематику термина «*психологический тренинг*».

¹ Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Б. Д. Карвасарского. <http://bookap.by.ru/genpsy/psythenc/oglav.shtm>

Многомерность понятия психологического тренинга

В 70-е годы М. Форверг (ГДР) разработал групповой метод активного обучения, основой которого были ролевые игры с элементами драматизации. В отличие от психотерапии цели тренинговой работы не были связаны собственно с лечением. Ведущий тренинга ставил задачей оказание психологической помощи, а не лечебное воздействие. Метод был назван *социально-психологическим тренингом* — СПТ. На основании большой экспериментально-исследовательской работы был сделан вывод об эффективном влиянии СПТ на повышение интерперсональной компетентности за счет интериоризации измененных установок личности и их переноса на профессиональную деятельность.

В отличие от психокоррекции в *тренинге* уделяется внимание не столько дискретным характеристикам внутреннего мира, отдельным психологическим структурам, сколько развитию личности в целом. Кроме того, коррекция напрямую связана с понятием *нормы* психического развития, на которую она ориентируется, в то время как в некоторых видах тренинга вообще не применяется категория нормы.

Возникшее в 60-х годах XX в. гуманистическое движение в психологии дало мощный стимул к развитию групповой работы как в терапевтических группах, так и в так называемых группах *лабораторного тренинга*. «Эти группы были ориентированы скорее на развитие и рост личности, чем на избавление от расстройств. Если не считать Т-группы, которые рассчитаны исключительно на здоровых, нормальных людей, в психокоррекционных группах не придается особого значения тому, какого рода клиентуру они обслуживают»¹.

И.В. Вачков в книге «Основы технологии группового тренинга» пишет: «Современное понимание тренинга включает в себя многие традиционные методы групповой психотерапии и психокоррекции»².

С.И. Макшанов дает предельно расширительное понимание тренинга как «многофункционального метода преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации»³.

«Психотерапевтическая энциклопедия», напротив, сужает понятие тренинга до уровня технического средства в психотерапии:

¹ Кьелл Рудестам. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М.: Прогресс, 1990. — СПб.: Питер Ком, 1998.

² Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. — М., 1999.

³ Макшанов С.И. Принципы психологического тренинга // Журнал практического психолога. — 1999. №3. — С. 13-38.

«В психотерапии тренинг — это совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов... Выделяют тренинги, направленные на развитие навыков саморегуляции, коммуникативные тренинги, тренинговые подходы, стимулирующие личностный рост, обучающие тренинги».

Психологический тренинг широко применяют в различных областях человеческой практики для развития навыков самопознания, рефлексии, изменения отношения к себе и другим, для выработки навыков саморегуляции, развития эмоциональной сензитивности, креативности, для улучшения социальной адаптации участников, углубления опыта психологической интерпретации поведения других людей.

Разное понимание психологического смысла тренинга находит свое отражение и в разнообразии названий специалиста, проводящего тренинг: ведущий, руководитель, тренер, эксперт, фасилитатор и др.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ

1. В каких сферах человеческой жизни и деятельности может применяться психологический тренинг?

2. На какие основные формы (в соответствии с уровнем манипулятивности) можно дифференцировать разнообразие практик психологического тренинга?

3. Чем можно объяснить неувядающий интерес людей к эзотерике (к тайным учениям и практикам «для избранных»)?

4. Что позволяет отнести Гурджиева и Успенского к основателям современного группового тренинга и психотерапии?

5. В чем состоит эволюция человека по Успенскому?

6. Можно ли утверждать, что харизматическая личность ведущего повышает эффективность групповой работы?

7. Согласно опросам, основными мотивами добровольного участия большинства людей в групповой психологической работе являются ...

8. В каких терминах определяется психологическая групповая работа с клиентами и пациентами? Имеются ли принципиальные различия между этими терминами?

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИИ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

Специфическими для группового психологического тренинга параметрами являются:

- наличие постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);
- определенная пространственная организация (чаще всего — работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- соблюдение ряда принципов и правил групповой работы;
- нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, сколько от самих участников;
- атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

Личностный смысл групповой работы хорошо передает когнитивная схема, которую принято называть окном «Джо-Гарри» (по именам разработчиков схемы):

	Я — знаю о себе	Я — не знаю о себе
Другие — знают обо мне	ВИДИМАЯ ОБЛАСТЬ «Я»	СЛЕПОЕ ПЯТНО
Другие — не знают обо мне	СКРЫТАЯ ОБЛАСТЬ «Я»	НЕИЗВЕСТНЫЙ «Я»

В ходе групповой работы площадь области «видимого Я» увеличивается за счет сокращения области «слепого пятна» посредством механизма обратной связи, а также за счет сокращения области «скрытого Я» путем самораскрытия.

Профессиональная групповая работа обусловлена рядом методологических принципов.

Основные методологические принципы психотренинга

Принцип активности.

Имеются в виду два аспекта активности: личностный и групповой.

1) Поскольку групповая ситуация в тренинге моделирует реальную жизнь, каждый участник приносит себе и группе столько пользы, насколько активной является его собственная позиция. Тренинг, как и наша жизнь в целом, к сожалению, ограничены во времени, и тот, кто хочет себя реализовать, должен приложить для этого усилия. «Успех» и «успеть» — однокоренные слова, хотя это и не означает, что надо «тянуть одеяло на себя». Активность бывает не только внешней, еще более важна активность внутренняя.

2) Активность группы в целом означает, что в любую специально организованную групповую ситуацию, либо в ситуацию, возникшую спонтанно, в каждый данный момент вовлечены все члены группы. Никто не выпадает из ситуации, даже если технология работы предполагает формальное разделение участников на «действующих» (протагонистов) и «зрителей». Постоянная поддержка, пусть даже молчаливая, и эмпатия членов группы друг к другу формируют групповую сплоченность и чувство «Мы». *Принцип активности смыкается с такой групповой нормой, как «принятие на себя ответственности за работу группы».* Если эта норма не действует, участники будут пассивными и зависимыми от ведущего. Как говорит И. Ялом: «моя цель — помочь участникам понять, что они и есть кино: если они ничего не делают, экран пуст».

Принцип исследовательской (творческой) позиции.

«Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности. Исходя из этого принципа, тренер придумывает, конструирует и организует такие

ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними.

В тренинговой группе создается *креативная среда*, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безопасность.

Реализация этого принципа порой встречает достаточно сильное сопротивление со стороны участников. Люди, которые приходят в группу тренинга, имеют определенный опыт обучения в школе, в институте, где им предлагались те или иные правила, которые надо было выучить, и модели, которым надо следовать в дальнейшем. Сталкиваясь с другим, непривычным для них способом обучения, люди проявляют недовольство, иногда в достаточно сильной, даже агрессивной форме. Преодолеть такое сопротивление помогают ситуации, позволяющие участникам тренинга осознать важность и необходимость формирования у них готовности и после окончания тренинга экспериментировать со своим поведением, творчески относиться к жизни, к самому себе»¹.

Принцип объективации (осознания) происходящего.

Хотя личностная и эмоциональная вовлеченность участников является основой групповой работы, надо иметь в виду, что субъективное переживание происходящих процессов может порождать их субъективную интерпретацию. Всякое значимое переживание должно быть объективировано на группе, проверено на адекватность объективной реальности. Универсальным средством объективации является *«обратная связь»*. Создание условий для эффективной обратной связи в группе — важнейшая задача тренерской работы.

На феномене обратной связи следует остановиться особо в силу его принципиальной важности и технологической содержательности. «Обратная связь» означает любую реакцию участников группы на поведение друг друга. Это реагирование друг на друга является формой взаимной помощи, так как помогает человеку оценить, насколько его поведение соответствует его же намерениям. Реакции других людей также помогают установить свою идентичность, ответить на важнейший вопрос — «кто я?».

¹ Психогимнастика в тренинге./ Под ред. Н.Ю. Хрящевой. — СПб.: Речь, 2001. — 256 с.

Реагирование друг на друга важно на протяжении всей работы группы, однако в начальной стадии терапевт должен прилагать особенно много усилий, чтобы участники научились должным образом реагировать друг на друга.

ОС можно классифицировать: по валентности — положительные и отрицательные реакции; по содержанию — связь, характеризующая поведение другого человека и характеризующая свои чувства по отношению к другому; по времени — реакции на поведение «здесь и теперь» или на поведение «там и тогда».

Типичные для группы формы обратной связи:

Совет. Это не самая лучшая форма реагирования, хотя иногда она может иметь смысл. Совет может быть бесполезным, но иногда важно внимание.

Интерпретация. Терапевт должен следить, насколько даваемые участниками интерпретации адекватны (соответствуют реальности).

Выражение положительных чувств, симпатии.

Конфронтация (выражение отрицательных чувств).

Самораскрытие. Это самая продуктивная форма реагирования, хотя и самая рискованная, таящая в себе много «подводных камней».

Обратная связь в группе должна быть:

- *всегда*, т.е. дается постоянно и всем участникам группы;
- *конкретной*, т.е. следует избегать глобальных и обобщающих реакций, так как они непродуктивны; реакция должна быть направлена на конкретный поступок, а не на поведение вообще;
- *прямой*, т.е. она дается человеку при обращении к нему на «ты», а не намеками, и не кому-то третьему или «некоторым людям в группе»;
- *всякой*, т.е. должно быть высказано то, что нравится, и то, что не нравится в поведении другого человека;
- *соответствующей* как своим потребностям, так и потребностям другого, на кого направлена реакция;
- *практичной*, т.е. она должна быть направлена на то, что человек может изменить; реакция неудачна, если она направлена на вещи, не контролируемые человеком (например, «мне не нравится твой тип лица...»);
- *своевременной*; реакция является наиболее ценной, когда следует сразу за поступком, вызвавшим ее;
- *понятной* человеку, на которого она направлена;

– *точной*; большинство людей одни и те же вещи видят и оценивают по-разному; мы чаще всего видим то, что хотим видеть, поэтому лучше всего реагировать так: «*То, что ты сейчас сказал, задело меня*», вместо: «*Ты меня провоцируешь*».

Во многих исследованиях анализировались различия между положительными и отрицательными реакциями. Результаты свидетельствуют, что люди отдают предпочтение положительной обратной связи, считая ее более эффективной и дающей больше импульсов к изменению. Положительные реакции более предпочтительны в начальной стадии работы группы, позднее различия между положительными и отрицательными реакциями уменьшаются. Негативные реакции становятся более действенными и больше ценятся на более поздних этапах работы группы, в особенности в тех случаях, когда этому предшествовала положительная реакция.

По данным исследований, участники групп лучше понимают эмоциональную реакцию на свои конкретные поступки, чем интерпретации, даваемые другими. Если положительная реакция на поведение дополняется высказыванием положительных чувств, ее воздействие усиливается, однако высказывание отрицательных чувств затрудняет понимание отрицательной реакции на конкретные поступки.

Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения.

«Партнерским, или субъект-субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

Принцип целевой рефлексии групповой работы.

Этот принцип является обязательным для ведущего группы, но его следует придерживаться и опытным участникам тренингов. Он заключается в постоянном «бодрствовании» относительно всего того, что происходит в группе. Эта рефлексия осуществляется за счет того, что тренер (и участник) все время — приступая к проведению тре-

нинга, планируя работу на день, непосредственно в процессе работы — задает себе ряд вопросов:

- Что я делаю здесь и теперь?
- Какой цели я хочу достичь?
- Почему я хочу достичь этой цели?
- Какими средствами я собираюсь ее достичь?

Последовательная реализация названных принципов — одно из условий эффективной работы группы социально-психологического тренинга. Она отличает эту работу от других методов обучения и психологического воздействия¹.

Организационные особенности групповой работы

Размер группы зависит от нескольких факторов: ее типа, возраста участников, опыта ведущего. Например, оптимальная величина детской группы — 3-4, подростковой — 6-8 участников. Психотерапевтическая группа пациентов клиники чаще всего состоит из 5-10 участников.

Обучающая и тренинговая группа, в которой сочетаются межличностная динамика и цели обучения, может быть больше — до 15 участников. Поскольку некоторые участники могут покинуть группу (а это случается практически в каждой долгосрочной группе), работу можно начинать с несколько большей группой (до 18-20 участников).

Частота встреч группы может варьироваться от 1 до 5 раз в неделю. Психотерапевтическая группа, работающая в условиях стационара, как правило, встречается 3-5 раз в неделю (из-за ограниченной общей продолжительности), а амбулаторная длительная группа, основанная на межличностной динамике, — 1-2 раза в неделю. Уже при двухразовых встречах в неделю значительно повышается интенсивность и продуктивность работы, появляется чувство непрерывности процесса. Нежелательно встречаться реже одного раза в неделю, так как при увеличении промежутка между встречами становится трудно сконцентрироваться на работе «здесь и сейчас», участники склонны решать в группе принесенные с собой ситуативные проблемы.

¹ там же

Оптимальная **продолжительность** встречи психотерапевтической группы пациентов — 1,5-2 часа. Более продолжительная встреча вызывает усталость как у участников, так и у терапевта, в результате чего снижается эффективность работы. Короткая встреча не позволяет развиваться дискуссиям и обсуждению проблем, так как для «разогрева» группе требуется 20-30 минут. Встреча группы трудных пациентов может быть короче (45-60 минут), чтобы сохранялось внимание участников и не возникало чрезмерного напряжения.

Специфический случай в групповой психотерапии — так называемые *марафонские группы*, работа в которых длится много часов без перерывов.

Технический инструментарий, используемый ведущим в групповой работе

Общепризнано, что эффективность тренингов различных направлений по сравнению с другими подходами обучения и совершенствования навыков доказана практикой. Не в последнюю очередь этому способствует игровой характер предлагаемой деятельности и свободная от унылых формальностей атмосфера общения, что, в общем и целом, стимулирует креативность участников. Однако следует помнить, что профессиональный ведущий тренинговой группы и профессиональный массовик-затейник — представители совершенно разных профессий. Игры, упражнения, техники и приемы, характерные для той или иной психологической школы тренинга, являются не более чем инструментом моделирования реальности.

При всем разнообразии тренингов и различии их теоретической базы можно выделить некоторые основные приемы, или процедуры: ролевые игры, групповая дискуссия, различные упражнения невербальной и вербальной направленности, репетиция конкретных навыков, психогимнастика.

Выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется следующими факторами:

- содержанием тренинга;
- особенностями группы;
- особенностями ситуации;
- возможностями и личными склонностями тренера.

Правила поведения в тренинговой группе

Основная *гуманистическая идея тренинга* заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, не ломать человека, а помочь ему стать самим собой, принять самого себя, преодолеть стереотипы, мешающие жить и полноценно функционировать, прежде всего в общении с окружающими.

Моделируя реальность, тренинг часто создает нестандартные ситуации, которые предполагают не совсем обычное поведение и реакции участников. Необычная, живая атмосфера, которая возникает на тренингах, способствует раскрепощению ее участников, освобождению их от привычных моделей поведения, стимулирует творческую активность.

Однако вся эта необычность и нестандартность регламентируется некоторыми ограничениями — правилами общения. Назначение правил состоит в обеспечении психологической безопасности участников тренинга. Задача тренера в том, чтобы объяснить эти правила участникам тренинга перед его началом и контролировать их соблюдение в дальнейшем. При этом важно получить согласие на введение этих правил для группы у самой группы. Так, с самого начала, будет закладываться доверие и понимание в отношениях тренера с участниками тренинга.

В тренинге не обязательно наличие жесткого, заранее заданного сценария. Ситуации лучше организовывать спонтанно, сообразуясь с конкретной обстановкой. Необходимо видеть (чувствовать) атмосферу в группе и поступать соответственно. Конечно, степень неопределенности сценария можно варьировать в зависимости от задач тренинга. Если задача — обучить людей простым, стандартным навыкам общения, то жесткий сценарий предпочтителен. Но, чем более глубокие уровни общения задействованы в тренинге, тем более уместна креативная неопределенность.

Стандартный набор правил включает в себя следующие пункты:

- Единая форма обращения друг к другу для создания климата доверия в группе. Обычно предлагается обращаться ко всем, включая тренера, на «ты». Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

- Правило «здесь и теперь». На группе можно пользоваться только той информацией друг о друге, которую человек предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не

обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Только через актуальные переживания и через групповой опыт участник тренинга может познать себя.

- Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

- Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». Говорим только от своего имени и только лично кому-то.

- Принцип эмоциональной открытости: если участник думает или чувствует что-то действительно для него важное, «здесь и сейчас», то ему следует сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

- Правило «СТОП»: каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

- Правило искренности: говорить следует только о своих реальных чувствах, а не о тех, которые могут кого-то утешить, кому-то польстить, или просто кажутся уместными согласно общепринятому в быту этикету. Если давать партнеру по общению искаженную обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.

- Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он кончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

- Правило «Не опаздывать!» Во время занятий группы создается некоторое энергетическое поле, которое надо беречь. Опаздывающие или попусту болтающие участники «разрезают» его и снижают эффективность работы всей группы. Выходить из помещения во время занятий нельзя.

- Правило «Не давать советов, не выставлять диагнозов и оценок». Все эти запрещенные на группе действия в повседневном быту служат ограничению личной свободы, хотя иногда бывают вполне уместными в определенных обстоятельствах. В группе советы и оценки неуместны всегда,

поскольку они гасят индивидуальную инициативу, порождают тревогу по поводу возможных последствий, что может привести к возникновению «закрытости» некоторых членов группы или к стремлению поступать исходя из принципов социальной желаемости, подстраиваться.

Отдельно рассмотрим правила, которыми должен руководствоваться ведущий группы:

- Ведущий объясняет участникам вышеперечисленные правила, дает ответы на все возникающие вопросы. Если со стороны членов группы нет возражений, то правила считаются принятыми группой и являются законом для всех, в том числе для ведущего. Ведущий должен следить, чтобы эти правила никем не нарушались. Если же какое-то правило все-таки было нарушено, то нужно напомнить о нем участникам группы еще раз.

- Тренер — не учитель, который должен «научить жить», он лишь помогает каждому изучить себя и других людей, понять свои чувства, контролировать собственные мысли и поступки. Тренер только помогает, всю активную работу проводит сам участник.

- Ведущий должен стараться создать нестандартную обстановку. Это будет способствовать интересу к тренингу и раскрепощению его участников. Желательно предусмотреть возможность перестройки занимаемого группой пространства в соответствии со сменой характера общения. Помещение, где будет проходить занятие, не должно быть слишком тесным.

- Цель ведущего — не демонстрация своих блестящих способностей (работа для группы), а помощь в построении отношений общения между участниками (работа с группой). Для создания игрового процесса ведущий может чередовать различные эмоциональные состояния участников, учитывать смену возможных ритмов работы, менять формы общения.

- Не надо думать, что тренер — «гений общения», что он должен быть как-то особенно элегантен, остроумен, артистичен или что он может найти выход из любого положения. Нежелателен также стереотип: «тренер должен быть активным и энергичным, он должен заряжать участников своей энергией». Тренер должен быть только самим собой, оставаясь профессионалом.

- Не следует также заботиться о своей «харизме». Вместо роли всезнающего Учителя лучше выбрать роль организатора ситуаций. Тренер создает возможности, атмосферу, среду, а участники будут сами выбирать образ действия. Что из этого получится, будет зависеть от них

самих. Таким образом, тренер отвечает за процесс тренинга, а сами участники — за его результаты. Ценность такого подхода в том, что снижается зависимость участников от тренера. Тренер должен вступить с участниками не в дружеские, а в специальные рабочие отношения.

Основная задача начинающего тренера — выработать свой уникальный и неповторимый стиль ведения занятий. Среди весьма желательных профессионально важных качеств руководителя группы обычно называют:

- Незаурядные умственные способности и рассудительность;
- Оригинальность, находчивость и разносторонность;
- Неустанная и неутомимая любознательность, самообучаемость;
- Интерес к человеку как к личности, а не как к материалу;
- Понимание своих личностных характеристик; чувство юмора;
- Чувствительность к сложностям мотивации;
- Терпимость, отсутствие надменности;
- Способность занимать терапевтическую позицию, устанавливать гибкие, конструктивные взаимоотношения с людьми;
- Настойчивость, методичность в работе, способность выдерживать напряжение;
- Готовность принять на себя ответственность;
- Чувство такта и способность к сотрудничеству;
- Цельность натуры, самоконтроль и уравновешенность;
- Способность различать моральные ценности;
- Широта культурного горизонта, образованность;
- Глубокий интерес к психологии.

Формирование тренинговой группы

В зависимости от целей тренинга и его концептуальной базы, группы можно дифференцировать по *возрастному* признаку (для детей, подростков, взрослых, людей пожилого возраста), по *профессиональному* признаку (при проведении обучающих, коммуникативно-ориентированных групп, «тренингов продаж» и т.п.); по *социальному статусу* (проведение обучающего и коммуникативного тренинга для руководителей разного уровня) и по другим признакам. Психотерапевтические тренинги в клинике дифференцируют по *клиническим* характеристикам (для больных неврозами, больных психическими заболеваниями в состоянии ремиссии, кризисных пациентов, суицидентов и т.п.).

Общими принципами отбора для любых тренингов являются добровольность участия и личная мотивация участников.

Основной вопрос при составлении группы — в какой степени и по каким признакам она будет однородной. Считается, что группы с гомогенным составом участников больше подходят для решения конкретных, специфических проблем, а смешанные группы — для решения межличностных проблем, личностного роста. Например, пожилые люди, находясь в одной группе, могут более целенаправленно обсудить свои специфические, связанные с возрастом проблемы — одиночество, изоляция, потеря смысла жизни, разные недомогания и т.п. Сходство проблем позволяет более открыто и глубоко обсуждать актуальные темы, способствует более быстрому возникновению групповой сплоченности. Однако в группах, ориентированных на углубленное понимание межличностных отношений, желателен достаточное разнообразие участников и личной проблематики. Различия между участниками увеличивают психотерапевтический потенциал группы. Кроме того смешанная группа больше соответствует обычной жизненной среде участников, поэтому приобретенные в ней навыки межличностного поведения легче переносить в реальную жизнь. Чем разнообразнее индивидуальные стили поведения, мышления, переживания в психотерапевтической группе, тем эффективнее используются возможности личностного изменения. Различия в возрасте участников позволяют взглянуть на проблемы с позиций разного возраста.

Нежелательно участие в одной группе лиц, имеющих служебные взаимосвязи (в особенности по линии «руководство — подчинение»), поскольку специфика их межличностных отношений может оказать негативное влияние на динамику психотерапевтической группы.

Узловые пункты разработки тренинговой программы

У каждого тренинга есть свой заказчик (спонсор), поэтому исполнитель заказа (тренер) изначально связан в своей работе договорными обязательствами. Программа конкретного тренинга должна быть сформулирована в терминах, понятных заказчику. Заказчиком чаще всего выступает руководство предприятия, фирмы, учреждения или организации, при этом руководство может не обладать специальными познаниями в области психологии. В большинстве случаев руководство имеет отдаленные, а иногда искаженные, представления о психо-

логическом тренинге и формирует свой заказ в терминах, требующих специальной расшифровки и согласования. Таким образом, начальным этапом работы зачастую становится **идентификация проблемы заказчика**. Выявленная проблема должна быть снята исполнением данного заказа. Директор школы, например, может быть озабочен проблемой успеваемости, или дисциплины, или конфликтности в неблагополучных классах. Администрацию производства может беспокоить чрезмерная текучесть кадров или неблагоприятная психологическая атмосфера в отдельно взятом коллективе. Топ-менеджер фирмы, будучи отъявленным трудоголиком, может быть недоволен низким уровнем трудовой мотивации линейных менеджеров. Там, где психологический тренинг не является запланированной статьёй расходов, потребность в такой работе осознается в моменты критических напряжений на фоне уже полыхающего конфликта противоречивых интересов. Если предлагаемая программа не способна снять психологическую проблему заказчика, тренинг заранее обречен на неудачу. Оптимальным вариантом, когда заказчиком выступает сама группа, поскольку отпадает необходимость в предварительных согласованиях, и проблемы решаются в ходе их прямой проработки на уровне группы.

На основе шестифазной модели тренинга Д. Торрингтона и Дж. Чэпмена¹ можно предложить следующий **алгоритм разработки тренинговой программы**:

1-й шаг. Оценка потребности в тренинге:

- а) идентификация проблемы (заказчика и группы);
- б) идентификация желаемого (заказчиком и группой) результата;
- в) выработка критериев достижения результата и определение этих критериев в терминах, понятных заказчику.

2-й шаг. Спецификация целей тренинга, достижение которых снимает проблему заказчика:

- а) формулировка целей на языке заказчика;
- б) формулировка целей группой участников тренинга;
- в) выбор диагностических методов и процедур, подтверждающих достижение поставленной цели.

3-й шаг. Моделирование тренинговой реальности в максимальном приближении к узловым моментам выявленной проблемы:

¹ Харин С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. — Мн.: Изд. В.П. Ильин, 1998.

а) выбор стратегии групповой работы (на основе обучения базовым навыкам и универсальным алгоритмам, либо на основе анализа конкретных ситуаций);

б) определение последовательности шагов в направлении от исходной позиции к желаемому результату.

4-й шаг. Выбор конкретных методов, технологий и техник групповой работы:

а) групповая дискуссия;

б) ролевая игра;

в) «мозговой штурм» и т.п.

5-шаг. Проведение тренинга в соответствии с намеченной программой.

6-шаг. Оценка эффективности программы тренинга и уровня достижения поставленных целей.

Психогимнастика как базовый элемент групповой деятельности

Для изложения этого раздела воспользуемся методической разработкой руководства «Психогимнастика в тренинге»¹. Понятием «психогимнастика» обозначают обширную область групповой деятельности, обычно организуемой в формате «упражнений» — письменных и устных, вербальных и невербальных. Упражнения могут выполняться в «парах», «тройках» или всеми членами группы вместе; они могут быть специализированными и воздействовать преимущественно на ту или иную психическую характеристику, например на память или внимание, либо они могут носить более универсальный характер, оказывать более генерализованное воздействие. Они позволяют подключать для осознания одного и того же переживания, одной и той же проблемы разные уровни психического отражения. Например, можно предложить участникам группы описать то или иное состояние вербально, причем по очереди — письменно и устно, потом нарисовать его, выразить в движении. В результате расширяются возможности осознания, появляются новые грани восприятия одной и той же проблемы. То же самое происходит, когда в тренинге в рамках одного и того же содержания используются различные психогимнастические упражнения — двигательные, предполагающие рисование и т.д.

¹ Психогимнастика в тренинге./ Под ред. Н.Ю. Хрящевой. — СПб.: Речь, 2001. — 256 с.

Выбирая то или иное психогимнастическое упражнение, тренер ориентируется на следующее:

1. Что должно произойти в результате его проведения:
 - изменится состояние группы как целого;
 - изменится состояние каждого из участников группы в отдельности;
 - в большей степени изменится состояние кого-то одного или двух-трех участников;
 - будет получен материал для продвижения вперед в содержательном плане.

2. На каком этапе находится группа: чем она сплоченней, чем свободнее, непринужденнее чувствуют себя ее участники, тем рискованнее могут быть упражнения. К ним прежде всего относятся такие, которые предполагают физический контакт участников группы в ходе выполнения упражнения, а также упражнения, которые выполняются с закрытыми глазами. Несвоевременное использование подобных упражнений приводит к повышению напряженности, возникновению дискомфорта в группе.

3. Состав группы: социально-демографические характеристики (пол, возраст, и т.д.), а также физические данные.

4. Работоспособность группы: в начале работы целесообразно проводить упражнения, которые позволяют отключиться от забот и проблем, не относящихся к групповой работе, включиться в ситуацию «здесь и теперь», почувствовать группу и т.д.; кроме того, бывает необходимо мобилизовать внимание, интеллектуальную активность. Ближе к завершению работы следует проводить упражнения, помогающие снять усталость, создающие условия для эмоциональной разрядки. Последние также полезно выполнять после напряженных обсуждений, сложных для всех или некоторых участников группы.

Предлагаемые группе инструкции должны содержать понятную, достаточную и необходимую информацию. Не следует перегружать инструкцию деталями, излишними пояснениями. Иногда целесообразно привести пример, иллюстрирующий выполнение упражнения или продемонстрировать, как оно должно выполняться.

Приступать к выполнению упражнения следует только тогда, когда тренер убедится, что все поняли инструкцию и знают, что надо делать. Сам тренер по возможности принимает участие в психогимнастических упражнениях, особенно в тех, которые проводятся с целью получения каждым участником группы личностной обратной связи.

Если выполняются упражнения, требующие четного или наоборот нечетного числа участников, тренер, исходя из численности группы, своим включением или невключением регулирует число его участников.

Тренер не принимает участия в тех упражнениях, которые требуют его руководства в процессе их выполнения. Тренер не участвует и в тех случаях, когда, оставаясь «за кадром», он обеспечивает безопасность членов группы, например при выполнении упражнения с закрытыми глазами.

Завершение упражнения. Существуют упражнения, которые имеют логическое завершение. Таким, например, является упражнение, известное под названием «Испорченный телефон». Оно завершается, когда информация дойдет до последнего из участников. В ряде случаев тренер заранее оговаривает условия окончания упражнения, например: упражнение будет закончено, когда каждый из участников группы что-то сделает или скажет. При этом за временем следит тренер и сообщает группе о его окончании. Но чаще все-таки не удается заранее определить временные границы проведения упражнения и тогда основным ориентиром становится самочувствие членов группы, степень их вовлеченности, заинтересованности упражнением. *Общее правило такое:* упражнение стоит завершать, когда степень вовлеченности, удовольствия от его выполнения достигает максимума и еще не начинает снижаться. Осуществляя диагностику и внимательно наблюдая за изменениями состояния участников группы, тренер должен уловить такой момент, когда, с одной стороны, упражнение достигло своей цели, появилось достаточно материала для обсуждения (в том случае, если упражнение направлено на получение информации в содержательном плане), а, с другой стороны, большинство участников группы, выражая готовность продолжать выполнение упражнения, согласны его закончить.

Характер **обсуждения упражнения**, вопросы тренера после его завершения будут зависеть от того, на что оно было направлено. Общее правило может звучать так: чем в большей степени упражнение ориентировано на получение содержательной информации, тем больше времени стоит потратить на его обсуждение.

Если упражнение рассчитано прежде всего на изменение состояния группы как целого или каждого участника в отдельности, то обсуждение может быть достаточно кратким, вопросы типа: «Как вы себя чувствуете?», «Какое у вас настроение сейчас?» и т.д. Иногда можно ограничиться получением односложных ответов «хорошо», «нормально», «бодрое»... В некоторых случаях тренер сам может констатировать реальное состо-

яние участников, например: «Все развеселились. Можно переходить к дальнейшей более серьезной работе?», «Я вижу, что все улыбаются, по видимому, настроение хорошее, можно продолжать работу» и т.п.

Характер вопроса также может меняться в зависимости от того, как проходит упражнение. Тренер, осуществляя диагностику в процессе выполнения упражнения, отмечает, возникают ли у участников трудности (если да, то какой характер они носят), как изменяется состояние участников, что им удастся, что не получается. Эти наблюдения могут определить характер вопросов после завершения упражнения.

Упражнения, представленные в цитируемом сборнике¹, объединены в три категории:

1. Упражнения, которые преимущественно воздействуют на состояние группы как целого и/или на каждого ее участника в отдельности (они названы «упражнениями на создание работоспособности»).

2. Упражнения, направленные преимущественно на содержательную сторону работы («упражнения содержательного плана»).

3. Упражнения для получения личностной обратной связи.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ

1. Какие четыре области включает в себя «окно Джо-Гарри»?
2. Перечислите методологические принципы психотренинга.
3. Какой из принципов психотренинга вы считаете наиболее ценным в методологическом отношении?
4. Какие правила поведения в группе вы считаете наиболее ценными для эффективной групповой работы?
5. В чем смысл введения специальных правил для общения в тренинговой группе?
6. Раскройте содержание понятия «психогимнастика».
7. Чем руководствуется тренер при выборе того или иного психогимнастического упражнения?
8. Приведите пример известной вам классификации тренинговых (психогимнастических) упражнений или предложите свой вариант.

¹ Психогимнастика в тренинге./ Под ред. Н.Ю. Хрящевой. — СПб.: Речь, 2001. — 256 с.

ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА И ЕЕ СТАДИИ

Работа большинства тренинговых групп основывается на *групповой динамике как совокупности событий и межличностных взаимодействий* в группе. Выделяют три уровня этой динамики¹:

1. отдельная личность и ее внутриспсихическая динамика;
2. межличностное взаимодействие участников группы;
3. ситуация и динамика группы как единого целого.

Эти три уровня присутствуют в любой психотерапевтической группе; их динамичное взаимодействие и правильное использование помогают терапевту реализовать психотерапевтический потенциал группы.

Приоритет в изучении специфических процессов взаимодействия участников групп в современной литературе отдается Курту Левину, разработавшему «теорию поля». Левин и его сотрудники изучали поведение *малых групп*. Под малой группой в социальной психологии понимается такая относительно небольшая группа, участники которой находятся в непосредственном личном общении и взаимодействии. Практически любой вариант групповой работы, предполагающий интеракционное взаимодействие участников, будь то социально-психологический тренинг или групповая психотерапия, проводится именно в малых группах. Малая группа позволяет моделировать процессы, происходящие в человеческом обществе, поскольку в ней проявляют

¹ Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. — М., 2000.

себя почти все значимые эффекты социального плана. Впоследствии веским аргументом в пользу большей эффективности групповых занятий в психотерапии по сравнению с индивидуальными стало открытие того факта, что практически все социальные воздействия на конкретную личность опосредуются малыми группами, в которые данная личность включена. Дальнейшее развитие теории малых групп помогло определить механизмы влияния группы на участников.

Групповая динамика представляет собой процесс движения группы как единого целого во времени — от ее зарождения до естественного или преждевременного распада. Групповая динамика свойственна всем свободно развивающимся группам, однако профессиональный ведущий группы сознательно использует ее как инструмент в своей работе, поэтому он может либо интенсифицировать эту динамику, либо ослабить ее, смотря по необходимости и в зависимости от поставленных целей. В частности, в группах так называемого экзистенциального тренинга групповая динамика может сознательно тормозиться, поскольку она затрудняет процессы внутриличностной динамики — саморефлексии и самоанализа, мешает осмыслению собственных жизненных целей и экзистенциального опыта индивида.

В зависимости от теоретической ориентации тренинга и структуры группы ведущий использует какой-либо один из уровней динамики. В ортодоксально *психоаналитических*, классических *гештальт-группах*, классических *психодраматических* и *поведенческих* группах упор делается на проблемах отдельных участников, и ведущий сосредоточивает свои усилия и усилия всей группы на внутриличностной динамике только того участника, с которым в данное время ведется работа.

В группах, ориентированных на межличностное взаимодействие участников, больше акцентируются отношения между участниками, а также между ними и терапевтом. В данном случае объектом обсуждения бывают межличностные взаимодействия, возникающие «здесь и теперь», т.е. межличностный опыт. К этой ориентации относятся межличностная групповая психотерапия, неопрейдистское психодинамическое направление, *транзактный анализ*, *группы недирективной терапии*, «группы встреч», *T-группы*.

Собственно групповые действия и коллективные инициативы ставят во главу угла тэвистокские группы, групповой анализ и группы, ориентированные на конфликт. В этих форматах группы представляют собой коллективы, в которых каждый участник выступает как часть группы, репрезентирующий целое.

Как совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, групповая динамика характеризует весь цикл жизнедеятельности малой группы и его этапы. К феноменам групповой динамики относятся:

- Формирование ролевой структуры группы (вопрос о лидерстве, распределение ролей и социальных ниш, занимаемых участниками).
- Особенности принятия групповых решений.
- Становление групповых норм.
- Конфронтация и конфликты, возникающие по ходу жизнедеятельности группы; особенности их преодоления.
- Сплоченность, становление чувства «мы».
- Цели и задачи группы.
- Формирование подгрупп.
- Стадии развития группы.

Структура группы, групповые роли и проблемы лидерства. Структура группы является одновременно формальной и неформальной. Неформальная структура складывается гораздо медленнее формальной, поскольку иерархия ролевых позиций, популярности и авторитета, власти и престижа участников формируется в процессе внутригрупповой борьбы участников за те или иные социальные ниши.

Шиндлер описал четыре наиболее часто встречающиеся групповые роли. *Альфа* — лидер, который импонирует группе, побуждает ее к активности, составляет программу, направляет, придает ей уверенность и решительность. *Бета* — эксперт, имеющий специальные знания, навыки, способности, которые требуются группе или которые она высоко ценит. Эксперт анализирует, рассматривает ситуацию с разных сторон, его поведение рационально, самокритично, нейтрально и безучастно. *Гамма* — преимущественно пассивные и легко приспособляющиеся члены группы, старающиеся сохранить свою анонимность, большинство из них отождествляют себя с альфой. *Омега* — самый «крайний» член группы, который отстает от других по причине неспособности, отличия от остальных или страха. Лидерство в группе — важная составляющая групповой динамики, тесно связанная с проблемами руководства, зависимости, подчинения и соперничества. Отношение к ведущему, который является формальным лидером группы, в разные фазы развития группы может быть различным и изменяющимся. Роль неформального лидера в группе также не является стабильной, а борьба за власть занимает существенное место в групповом процессе.

В других классификациях приводятся такие групповые роли: *лидер*, *звезда*, *помощник психотерапевта*, *«козел отпущения»*, *моралист* и т.д. Характер проявления групповых ролей, их интенсивность, гибкость ролевого поведения отдельных участников определяются нормами поведения, принятыми в группе. Важное значение имеет позиция и роль руководителя группы, что большей частью зависит от целей и задач тренинга, однако общим принципом является требование высокого профессионального уровня психотерапевтов и психологов, ведущих группу, способностей к гибкому ролевому поведению и возможности к свободному от роли общению и поведению.

Нормы группы — это совокупность правил и требований, «стандартов» поведения, регулирующих взаимоотношения и взаимодействия между участниками группы. Групповые нормы определяют, что допустимо и недопустимо, что желательно и что нежелательно, что правильно и что неправильно. Нормы в ходе развития группы могут претерпевать существенные изменения, особенно при возникновении новых сложных групповых ситуаций, но без их согласования не может быть организованной активности группы.

Групповая сплоченность понимается как привлекательность группы для ее членов, потребность участия и сотрудничества при решении общих задач, взаимное тяготение индивидов друг к другу. Групповая сплоченность является необходимым условием действенности и эффективности групповой работы. Напряжение, возникающее в результате групповых конфликтов и столкновений между участниками группы, действует как центробежная сила, направленная на разъединение, а групповая сплоченность — как центростремительная сила, направленная на сохранение группы. Групповая сплоченность и напряжение выполняют в группе противоположные функции: первая является стабилизирующим фактором (под ее влиянием члены группы чувствуют поддержку и определенную безопасность), а вторая — побуждающим фактором (она ведет к неудовлетворенности и стремлению что-либо изменить). Если напряжение в группе слишком высоко, то члены группы не в состоянии действительно решать проблемы, они жалуются, что межличностные отношения в группе нарушены. Однако и слишком низкий уровень напряжения не является позитивной характеристикой групповой динамики. Ощущение полного комфорта, спокойствия, равновесия не способствует раскрытию собственных проблем, конфликтов и переживаний. Задерживается проявление проблемных стереотипов поведения и защитных механизмов, участники стараются со-

хранить комфортную атмосферу, не замечая или игнорируя реальные проблемы и конфликтные ситуации. Группа превращается в приятное дружеское сообщество, не выполняющее, однако, никакой психотерапевтической функции. Оптимальный уровень напряжения в группе способствует проявлению и вскрытию групповых и индивидуальных проблем, конфронтации и взаимной критике, предоставляя группе уникальный материал для эффективной работы и собственно психотерапии, что, в конечном счете, приводит к позитивным изменениям¹.

Цели и задачи группы. Существенной проблемой в начале работы психотерапевтической группы является формирование собственно психотерапевтических целей и преодоление расхождения между общегрупповыми целями и неконструктивными, антипсихотерапевтическими целями отдельных участников группы. Кратохвил следующим образом формулирует цели психотерапевтической группы: разобраться в проблемах каждого участника; помочь им понять и изменить собственное состояние; постепенно изменить слабую приспособляемость, достигая адекватной социальной адаптации; предоставлять информацию о закономерностях интерперсональных и групповых процессов как основы для более эффективного и гармоничного общения с людьми; поддерживать процесс развития личности в смысле роста своего собственного личностного и духовного потенциала; устранять болезненные признаки и симптомы.

Выделяют четыре стадии (или фазы) развития группы:

1. Знакомство участников и тренера друг с другом; стадия зависимости и ориентировочного, исследующего поведения.
2. Стадия агрессии (фрустрационная); стадия межличностного конфликта.
3. Стадия устойчивой работоспособности; стадия сплоченности и эффективного принятия групповых решений.
4. Стадия распада группы.

Стадия зависимости

Участники, как правило, опасаются быть отвергнутыми группой, опасаются раскрывать себя перед незнакомыми людьми и в незнако-

¹ Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Б.Д. Карвасарского. <http://bookap.by.ru/genpsy/psychenc/oglav.shtm>

мой ситуации; если участие не вполне добровольное, можно наблюдать и явное противодействие, нежелание работать. Даже если у новой группы готовность к работе высока, люди могут не знать, как включиться в работу, как и о чем говорить, какие подробности о себе придется раскрывать, их тревожит мысль: «что могут обо мне подумать эти люди»? Поэтому основной задачей тренера на этом этапе является **установление доверия**.

На начальной стадии участники стремятся включиться в ситуацию, распределяются по ролям, образуется внутренняя структура группы, начинает формироваться чувство принадлежности. Иногда в этой фазе может наблюдаться период, обозначаемый как псевдосплоченность и представляющий собой неконструктивную активность. Эта активность ограничивается взаимными советами, которые каждый из членов группы слышал в своей жизни уже много раз и не раз имел возможность убедиться, что «советы существуют только для того, чтобы передать их другому, так как для себя самого они всегда оказываются абсолютно бесполезными». Такая группа неизбежно разочаровывается в избранной позиции и начинает понимать ее непродуктивность. Задача психотерапевта заключается в том, чтобы помочь группе вскрыть подлинный смысл происходящего, непродуктивность такой ситуации, ее защитный характер¹.

В целях скорейшего и более эффективного преодоления этой стадии в тренинговых (не клинически ориентированных) группах используются различные психотехнические упражнения. Приведем некоторые примеры таких упражнений.

Техники, используемые на стадии знакомства.

Запоминание имен:

а) Каждый участник представляется своим именем (или игровым, если нормы это допускают) и прикрепляет к одежде табличку («бэйджик») с именем на видное место.

б) Имена повторяют по кругу или в порядке спонтанного выбора, пока большинство не запомнит имен друг друга.

с) К своему имени добавляют определение или качество, которое как-то характеризует самого человека и к тому же начинается на ту же букву.

¹ Клиническая психология. Учебник. Под ред. Карвасарского Б.Д. Изд. 2-е, — Л.: «Питер», 2006.

Самопрезентация:

а) Участник рассказывает о себе все, что сочтет нужным. Обычно на первой стадии такие рассказы не затягиваются и состоят из 2-3-х предложений.

б) То же, но устанавливаются одинаковые временные рамки, например, не менее 3-х минут на каждого. Большинство участников испытывают в такой ситуации чувство смущения, поскольку не знают, что можно целых три минуты рассказывать о себе незнакомым людям.

в) Участники отвечают на один или несколько стандартных вопросов, например: «Есть ли у вас предшествующий опыт психотренинга? Что вы вынесли из этого опыта?», «Расскажите коротко, что вас заставило прийти на этот тренинг, какие мысли и чувства вы с ним связываете?»

Представление партнера:

Участники разбиваются на пары и стараются узнать как можно больше о партнере, а затем представляют его группе.

Техники для фокусирования участников на предстоящей работе:

В зависимости от особенностей самой группы или конкретной ситуации можно предложить высказаться на актуальную тематику:

- Какой бы вам хотелось видеть эту группу? Какая группа вам бы не понравилась?
- Что вы готовы сделать, чтобы работа в группе принесла всем нам как можно больше пользы?
- Если вы чего-нибудь боитесь в группе, то чего больше всего?
- С чем в своей жизни вы боретесь в настоящее время?
- Что не позволяет вам быть тем, кем вы хотите?
- Если бы вы могли изменить кое-что в вашем поведении, что бы вы изменили в первую очередь?

Двигательные психогимнастические упражнения на развитие доверия:

- «Поводырь, ведущий слепого» (в парах),
- «Доверяющее падение» и т.п.

Уровень доверия на стадии знакомства определяется прежде всего личностью тренера и его способностью наладить контакт. Как правило,

если не поставлено каких-то специальных задач, тренер демонстрирует доброжелательность, уважение и внимание ко всем участникам, открытость, чуткость, демократический стиль ведения группы.

Недоверие может быть адресовано и тренеру, и отдельным участникам, и даже самому себе, причем уровень этого недоверия может меняться на протяжении всего тренинга. Тренер объясняет участникам, что доверие — это живой процесс, и что он является результатом тех, может быть, рискованных шагов, которые они могут совершить, чтобы создать искреннюю и вместе с тем безопасную атмосферу в группе. Внутригрупповые проблемы (страхи, опасения, напряженность и т.п.), если их не обсуждать, не обращать на них внимания, почти всегда перерастают в проблему тренера и препятствуют нормальному развитию групповой динамики.

Признаки недоверия:

- Участники не хотят начинать работу по собственной инициативе.
- Держат в себе отрицательные эмоции или выражают их только косвенным образом.
- Умышленно высказываются слишком неопределенно.
- Предпочитают раздавать советы, а не делиться своими личными проблемами.
- Отрицают наличие у себя проблем или конфликтов.
- Высказывают оценочные суждения, которые препятствуют открытости в групповом процессе.

Определить, что доверие достигнуто, можно по тому, как участники выражают свои эмоции и чувства (без боязни осуждения), по активности в работе, по той поддержке, которую они выражают другим членам группы и по свободе, с которой они вступают в диалог с тренером.

Техники работы с сопротивлением.

Сопротивление — естественная составляющая группового процесса на этапе начала. Особой проблемой оно становится при недобровольном участии: участники могут демонстрировать циничное отношение к группе, они могут отмалчиваться либо развлекаться за счет группы и тренера. Тренер должен распознать характер сопротивления и постараться сделать его очевидным для группы, при этом он должен показать, что понимает и уважает причины сопротивления, и что он надеется преодолеть его на основе взаимного доверия.

В качестве техники полезен прием «разрешения»: участника просят усилить градус своего сопротивления, сделать его более выразительным и ярким, поскольку это поможет группе в ее работе. Обычно это срабатывает, и сопротивление гаснет.

Иногда тех, кто сопротивляется, просят пересесть в наружный круг с правом возврата, если ему этого захочется.

Один из наиболее часто встречающихся «симптомов» сопротивления работе группы на начальном этапе — пропуски встреч и опоздания. Это серьезная проблема, так как постоянно опаздывающие и особенно нерегулярно посещающие занятия участники дестабилизируют работу группы и тормозят ее развитие. Если постоянно опаздывают или пропускают встречи несколько участников, следует искать причины группового сопротивления, хотя чаще всего они бывают индивидуальными. Во время первых встреч ведущий должен довольно строго предупредить участников относительно опозданий и пропусков. Такие случаи надо обсуждать в группе, но не рекомендуется с этого начинать работу группы. Участник чувствует свою вину и склонен защищаться, поэтому обсуждение может быть непродуктивным. Это лучше делать в другое время, при обсуждении других проблем группы¹.

По окончании стадии знакомства (а это может произойти не на первом, а на 2-3 занятиях) можно предложить **анкету для самооценки участника**. Потом эту же анкету можно предложить повторно по завершении всей работы. Примерный вариант анкеты:

Инструкция: Оцените степень своего согласия с утверждениями по шкале от 1 до 5, где 1 означает «почти никогда», а 5 — «почти всегда».

1. Я стараюсь быть активным членом моей группы.
2. Я готов лично включиться в работу группы и поделиться своими текущими проблемами.
3. Я считаю, что готов попробовать новые способы поведения в этой группе.
4. Я стараюсь выразить свою реакцию на происходящее в группе.
5. Я внимательно слушаю окружающих и стараюсь, если потребуется, дать им обратную связь.

¹ Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. — М., 2000.

6. Давая ОС, я говорю окружающим, какими я их вижу, и как они на меня воздействуют.

7. Я готов участвовать в различных групповых упражнениях.

8. Я охотно посещаю занятия.

9. Я могу поддержать других.

10. Я активно участвую в создании доверительной атмосферы в группе.

11. Я готов выслушать и осмыслить то, что мне говорят другие о моем поведении, не оправдываясь и не защищаясь.

12. Я думаю, что постараюсь приложить опыт, приобретенный в группе, за ее пределами.

13. Я замечаю свое отношение к тренеру и открыто выражаю его в контакте.

14. Я не навешиваю ярлыков ни на себя, ни на других членов группы.

15. Я принимаю на себя свою часть ответственности за эффективность работы группы.

Количественная оценка результатов позволяет сравнить данные между собой и обсудить выявленные различия и другие тенденции группового процесса. Тренер может и не раскрывать группе результаты конкретных участников, а дать анализ в обобщенном виде.

Тренер может оценить также и самого себя по отношению к конкретной группе. В **анкете для самооценки ведущего** требуется оценить степень своего согласия со следующими утверждениями:

1. Встречаясь с этой группой, я обычно полон энтузиазма.

2. Я способен помочь этой группе в целом, а также большинству ее участников.

3. Я могу вступать в конфронтацию с этой группой, не прибегая к защитным механизмам.

4. Я способен моделировать в группе желаемое поведение.

5. Я готов пересмотреть мои первичные впечатления и представления о членах группы.

6. Я обеспечиваю группе поддержку и положительное подкрепление.

7. Я использую адекватное самораскрытие.

8. Я обдумываю техники, которые применяю в группе, и могу обосновать их использование.

9. Я не использую разминочных игр и психотехнических упражнений как самоцель или как средство скоротать время.

10. Я внимательно отслеживаю динамику группового процесса.

Стадия конфронтации

В литературе эта стадия характеризуется как «фаза растормаживания агрессивности», «фаза борьбы», «фаза конфликта между членами группы и формальным лидером», «фаза бунта против психотерапевта».

На этой стадии реализуется потребность в человеке в контроле, включающем в себя: соперничество, стремление к власти, борьбу за лидерство. Здесь группа готовится решать поставленные перед ней задачи, уточняет нормы и правила своей деятельности и продолжает формировать свою внутреннюю структуру. Стадия агрессии начинается с высказывания некоторыми участниками претензий на роль лидера. Обычно находятся другие участники, готовые оспорить эту претензию и даже заявить собственную. Далее следуют «турнирные бои» — в основном за право на роль лидера, но могут оспариваться и остальные роли списка. Претенденты могут обмениваться колкостями, демонстрировать свои достоинства, вербовать сторонников и т.д. Когда определяется отчетливый лидер, группа быстро структурируется вокруг него.

Вторая стадия групповой динамики также характеризуется высоким уровнем напряжения, но, в отличие от первой, когда напряжение сопровождается относительной пассивностью участников, их поведение становится более активным, аффективно заряженным, со скрытой или явной агрессией по отношению к некоторым участникам. Обостряются внутригрупповые конфликты, растет сопротивление.

Важной составляющей этой фазы является проявление агрессивных чувств к ведущему, который воспринимается группой либо как непрофессионал, либо как холодный, безразличный человек, не желающий помочь группе и демонстрирующий свою оторванность, отстраненность от нее. Второй этап этой стадии — проверка группой самой себя на опасность извне. Обычно свою силу и жизнеспособность группа проверяет на тренере. Иногда, чтобы активизировать динамику группового процесса, тренер может вызвать агрессию на себя сознательно. Для этого он может сделать заявление, идущее вразрез с ожидаемым мнением группы в целом. Тренер может поставить под

сомнение уже достигнутые группой успехи. Наконец, можно просто «продемонстрировать» ошибку логического суждения и настаивать на ней в ожидании реакции от группы (затем ошибку следует признать и, в случае, если агрессия была ожесточенной, объяснить свои действия а заодно и механизм групповой агрессии).

Вообще тренер и без того не защищен от неудач и ошибок. К неудачам часто ведут следующие паттерны:

- тренер дает запутанные или непонятные инструкции;
- слишком спешит с техниками и упражнениями, не давая группе прожить «свою собственную жизнь»;
- прибегает к защитным механизмам, видимым для группы;
- тренер не проработал собственные актуальные проблемы и внутренние конфликты.

Главными темами для обсуждения в группе в этот период должны быть чувства, которые испытывают участники к ведущему, следствием чего должно быть их открытое выражение, обсуждение актуальной ситуации в группе, ожиданий и перспектив дальнейшего функционирования группы. Помочь выйти из этой ситуации и конструктивно ее разрешить может только открытая конфронтация группы с ведущим, а по сути — со своими собственными чувствами. Открытое выражение чувств в отношении ведущего, с одной стороны, является предпосылкой для развития истинной сплоченности, а с другой — создает благоприятные условия для вскрытия и анализа многих значимых для участников проблем, таких как поиск поддержки, зависимость и самостоятельность, подчинение и доминирование, ответственность, соперничество, взаимоотношения с авторитетами (в том числе, и с родителями). В группе, предварительно достигшей некоторой комфортной псевдосплоченности, конфронтация с ведущим, открытое выражение эмоций, как правило, происходит более спонтанно и интенсивно.

Если ведущий занимает позицию внимательного, доброжелательного, понимающего консультанта, недирективно направляет активность группы, то конфронтации можно избежать вообще. Но тогда в группе не формируется процесс групповой динамики, группа не развивается. А ведь в групповом тренинге основным инструментом воздействия является не столько психотерапевт, сколько зрелая группа. Опыт показывает, что попытки избежать эту фазу, игнорируя описанные явления, приводят к снижению психотерапевтического потенциала группы, активности, спонтанности и самостоятельности участников.

Завершением этого периода считают открытое выражение чувств в отношении ведущего и анализ их причин. В результате прохождения второй стадии участники должны получить опыт конструктивной конфронтации. Задача тренера — помочь группе обрести сплоченность, чувство «мы». Искусство умелого ведения группы предполагает такую конфронтацию с участниками, которая помогла бы им лучше распознавать защитные паттерны вроде «фокусирования на проблемах других людей, вместо того, чтобы признать свои собственные» или «стремления спрятаться за безличными и общими выражениями». Особой формой избегающего поведения на этой стадии является «задавание вопросов» окружающим. Чтобы снять этот защитный механизм, полезно поговорить с таким участником о причинах, которые побудили его спросить (почему ты это спросил, тебя действительно интересует этот вопрос? и т.п.).

Стадия оптимальной работоспособности

В литературе эта стадия называется «фазой развития сплоченности», «фазой развития сотрудничества», «фазой выработки групповых норм», «фазой взаимного распределения функций». Третья стадия групповой динамики характеризуется процессом структурирования группы, консолидацией ее норм, целей и ценностей. Здесь реализуется потребность в привязанности, в чувстве солидарности с партнерами, в сплоченности и близости. Участники тренинга раскрепощаются, реакции становятся спонтанными. Теперь они охотно начинают работу сами или самостоятельно выносят на общее обсуждение волнующие их вопросы. Группа не избегает конфронтаций и не старается просто «гасить» конфликты. Она готова их прорабатывать и преодолевать. Продуктивно работающая группа легко фокусируется на происходящем «здесь и теперь», говорит о конкретных текущих событиях и переживаниях. Участники обращаются друг к другу напрямую, а не через тренера. Самораскрытие становится нормой. Обратная связь становится честной, откровенной, заботливой и полезной.

Проявляются активность, самостоятельность и ответственность каждого члена группы за себя самого, других участников и группу в целом. Групповая сплоченность способствует повышению эффективности психотерапевтической группы. Совместная деятельность по разрешению кризисной ситуации, в которой большинство участников испытывали похожие чувства и которую решали сходным путем все

вместе, совместная выработка групповых норм делают более естественным процесс принятия «групповой культуры». Таким образом развивается чувство принадлежности к группе, ответственность за ее работу. В ответ участник получает признание группы, что оказывает положительное влияние на степень самоуважения и принятия самого себя. В свою очередь, это повышает привлекательность группы для каждого отдельного участника и способствует дальнейшему развитию групповой сплоченности.

Завершающая стадия работы с группой

Четвертая стадия групповой динамики характеризует состояние продвижения к уже видимому всем финалу. Возникшие в предыдущей фазе сплоченность, заинтересованность участников друг в друге, эмоциональная поддержка, искренность, чувство безопасности, спонтанность могут даже усиливаться, но имеется ощущение истощенности ранее поставленных задач. Кроме того накапливается усталость от проделанной работы. Теперь участникам требуется отдых и время для переструктурирования своего личного опыта, для проверки приобретенного опыта в реальных жизненных условиях.

Однако работа группы или отдельных ее участников может прийти и к преждевременному завершению, поскольку неудачи в групповой психотерапии довольно часты. Так, по данным Ялома, долгосрочную амбулаторную психотерапевтическую группу в течение первых 12-20 встреч покидает 10-35% участников. Другие авторы указывают еще больший процент (до 50%) несвоевременного прекращения групповой психотерапии. Это свидетельствует о том, что групповая форма работы подходит не для всех.

Досрочное прекращение работы группы и даже отдельных ее участников имеет негативные последствия для всех, включая ведущего. Такие случаи снижают психотерапевтический потенциал группы, вызывают сомнение участников в успешности работы. Нередко бывает так, что если группу покидает один, то ее может покинуть и другой или несколько участников, т.е. уход из группы принимает «эпидемический» характер.

Особенно плохо, если участник покидает группу после острой конфронтации или конфликта в группе, потому что его положение в этой ситуации бывает значительно хуже, чем тогда, когда он пришел

в группу. Следует отметить и то, что большинство оставшихся в группе испытывает чувство вины из-за того, что, возможно, что-то делали или говорили не так, и это могло повлиять на решение покидающего группу участника. «Отсев» участников отрицательно действует и на терапевта, а для начинающего это может быть настоящей травмой, как и любая очевидная неудача в работе. Опасения, что это приведет к распаду группы, могут стать причиной ошибок терапевта — он может начать заискивать перед группой, избегать конфронтации, конфликтов и пр. Если такое случается, то кончается и психотерапия. Целью группы становится ее сохранение, а не стремление к психотерапевтическим изменениям.

Можно указать 4 категории причин ухода:

1. Причины, за которые ответственен сам участник:

- неспособность выдержать давление других участников, их негативные реакции, когда участник оказывается в положении «аутсайдера», «козла отпущения»;
- страх перед самораскрытием и возникновением близких отношений, ярко выраженная интровертность;
- ригидные психологические защиты, мешающие участвовать в работе группы;
- критические обстоятельства жизни участника (кризисы, резкие изменения в жизни и др.).

Личность терапевта группы, как и вообще психотерапевта, его стиль работы, наконец, его профессиональные ошибки также, несомненно, оказывают влияние на успешность или неуспешность психотерапии.

2. Причины, за которые ответственен ведущий:

- недостаточная подготовка к работе;
- непригодный стиль руководства группой, нарушение правила конфиденциальности, необъективность по отношению к участникам группы;
- стремление любой ценой угодить участникам, «нарциссическая ранимость».

3. Причины, связанные с отношениями участника и терапевта:

- неприязнь терапевта к участнику или участника к терапевту;
- неправильное или слишком агрессивное межличностное взаимодействие между участником и терапевтом. Плохие отношения меж-

ду участниками и терапевтом складываются тогда, когда последний не проявляет уважения к участникам, особенно при конфронтации, не обращает внимания на их потребности и уязвимость;

– на участников негативно действует и чрезмерная эмоциональность терапевта, когда он слишком раскрывается, становится слишком субъективным.

4. Причины, связанные с групповым процессом:

– появление подгрупп, особенно направленных против какого-либо участника;

– «провокаатор» в группе, постоянно вызывающий тревогу у кого-либо из участников, особенно когда терапевт терпимо относится к такому поведению.

Очень важно, как участник покидает группу. Возможны три варианта:

1. Участник просто перестает посещать групповые встречи.

2. О своем решении уйти из группы участник информирует терапевта за пределами группы.

3. Участник сообщает группе о своем решении.

Покидающий группу участник отвечает не только перед собой, но и перед всеми участниками, поэтому он должен объяснить им причины своего решения. Это дает возможность как покидающему группу, так и другим участникам выразить и обсудить свои чувства, связанные с проблемами в работе группы, позволяет глубже и адекватнее понять, что происходит в группе, и должным образом оценить мотивы покидающего группу участника. Иногда это может изменить его решение, но такое случается редко. В любом случае ни терапевт, ни группа не должны оказывать давление на уходящего участника, стремясь любой ценой удержать его в группе.

Важнейшие задачи заключительного этапа групповой работы таковы:

1) Обсуждение чувств, вызванных расставанием;

2) Оценка результатов работы группы (что конкретно нам удалось?);

3) Подведение итогового баланса с точки зрения реализации поставленных перед группой целей;

4) Подготовка к жизни без группы («экологическая проверка» в ситуации моделирования будущего);

5) Обмен участников оценками группового опыта («раздача слов и подарков» перед тем, как расстаться окончательно).

Чувства, вызванные окончанием работы группы и расставанием, могут быть довольно интенсивными, поэтому начинать заключительный этап работы группы следует значительно раньше наступления последней встречи.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ

1. Назовите три уровня и четыре стадии процесса групповой динамики.

2. Охарактеризуйте начальную стадию групповой динамики. Что является основной задачей ведущего на этом этапе?

3. Какая основная потребность реализуется в поведении участников на второй стадии групповой динамики?

4. Какие ошибочные действия или личные качества тренера могут вызвать сопротивление группы, ее негативные чувства или даже вербальную агрессию?

5. Почему в работе с групповой динамикой нельзя обойтись без стадии конфронтации?

6. Закончить предложение: «В результате прохождения второй стадии участники должны получить опыт...»

7. Какая основная потребность реализуется в поведении участников на третьей стадии групповой динамики?

8. Каковы могут быть типовые причины преждевременного ухода отдельных участников из группы или даже распада группы?

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ГРУППЫ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Психотерапевтические факторы группы определяют как технологический элемент групповой терапии, отвечающий за направленность терапевтических изменений, улучшение состояния участников группы, динамику их целевых установок, мотивацию работы группы в целом, а также влияющий на действия терапевта (ведущего). История выявления этих факторов насчитывает почти четыре десятилетия. Первая попытка обобщения была предпринята в 1955 г. представителями психоаналитического направления. Они проанализировали 300 статей, появившихся до 1955 г., в которых обсуждались факторы групповой психотерапии, и выделили 175 таких факторов. Авторы объединили их в 9 важнейших категорий, которые стали основой более поздних «каталогов» психотерапевтических факторов группы. Спустя три десятилетия И. Ялом, обобщив полученные к тому времени материалы исследований, выделил 11 основных терапевтических факторов. В настоящее время на этот «каталог» ссылаются большинство исследователей и практиков групповой психотерапии.

Согласно И. Ялому¹, содержательными характеристиками факторов группового процесса, стимулирующими личностный рост и терапевтические изменения в состоянии участников тренинговой группы, являются:

¹ Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. — СПб.: Питер, 2000.

1. Вселение надежды.
2. Универсальность переживаний.
3. Снабжение информацией.
4. Альтруизм.
5. Коррекция опыта первичной семьи.
6. Развитие навыков социализации.
7. Имитационное поведение.
8. Межличностное научение.
9. Сплоченность группы.
10. Катарсис.
11. Экзистенциальные факторы.

Вселение надежды

Спектр действия этого фактора очень широк: от клинического феномена «плацебо» и веры пациента в доктора до веры, основанной на религиозно-мистических переживаниях и философской «веры в коммуникацию» Ясперса. В ходе психотерапевтической работы с группой следует периодически привлекать внимание к тем позитивным изменениям, которые действительно могут происходить с некоторыми участниками. «Жизненно важной является вера пациента в себя и в эффективность своей группы». По мнению Ялома, уже во время первой встречи группы терапевт должен четко определить свою установку по отношению к будущей работе, к примеру: «Я верю, что могу помочь любому мотивированному клиенту, который готов работать в группе по крайней мере полгода». В начале работы группы терапевт не должен оценивать переживаемые участниками чувства безнадежности и бессилия как нечто неизменное. Эти чувства нужно принять, но не следует их переоценивать. На более поздних этапах работы группы, когда участники имеют возможность воочию убедиться в изменениях, происшедших с ними, поощрение надежды становится больше заботой группы, чем терапевта.

Универсальность переживаний

Люди, которые обращаются за помощью к психологу, могут не иметь достаточного жизненного опыта в переживании кризисных и проблемных состояний; как правило, они преувеличивают уникальность своей проблематики, кажущееся благополучие или «беспро-

блемность» других людей могут порождать страхи и опасения относительно собственной полноценности. Начало группового процесса открывает для них реальную возможность расширить свой контакт с миром и его действительностью, они должны воспринять это как «добро пожаловать в человеческий род».

По данным Ялома, обобщающим результаты его эксперимента с Т-группами: в письменных ответах на вопрос «моя самая страшная тайна» люди демонстрируют поразительное сходство своих «тайн» и «секретов». Наиболее частым является «глубокое убеждение, что где-то в самой своей основе человек неадекватен; чувство, что чего-то главного он не понимает, что он лишь скользит по поверхности жизни, не живет, а умело блефует. «Следующим по частоте является глубокое чувство межличностной отчужденности — несмотря на видимость, человек на самом деле не любит других и не заботится о них, а может быть, и не способен любить другого человека. И третья по частоте категория секретов включает в себя различные вариации на сексуальные темы. Практически все наши пациенты (как и непациенты) страдают от ощущения собственной неполноценности и неумения контактировать с другими людьми»¹.

С самых первых встреч в психотерапевтической группе очень важно развенчать уникальность жизненных проблем участников, т.е., не опровергая уникальности самих людей, обратить внимание на универсальные, общие стороны высказанных проблем и трудностей. А они чаще всего становятся заметными уже во время первой встречи, когда участники группы рассказывают о своих заботах, приведших их в группу. Терапевту группы важно заметить это сходство и обратить на него внимание участников группы. Можно спросить: «Испытывает ли кто-либо еще подобные трудности?» Задавая подобный вопрос, очень трудно «промахнуться», поскольку источники глубочайших человеческих страхов, тревог универсальны. В числе таких универсальных проблем, «приносимых» в психотерапевтическую группу, можно упомянуть следующие:

- Страх показаться неудачником, некомпетентным, ничтожным.
- Неуверенность в себе и отсутствие самоуважения.
- Переживания по поводу пустоты и бессмысленности жизни.
- Проблемы отношений с близкими людьми (родителями, членами семьи, детьми) и вызываемое ими переживание вины.

¹ там же.

«В группах с разнородным этническим составом может возникнуть необходимость особого внимания со стороны терапевта к этому факту. Терапевту следует помочь участникам группы преодолеть разделяющий их барьер, переключиться с частных культурных различий на транскультурные реакции, вызываемые общечеловеческими ситуациями и трагедиями».

«За редкими исключениями, люди испытывают глубокое облегчение, обнаруживая, что они не одиноки, что и другие стоят перед теми же дилеммами и имеют сходный жизненный опыт».

Снабжение информацией

Информирование участников группы, предоставление структурированной информации о функционировании психики, о психическом здоровье, его нарушениях и общих закономерностях психодинамики является существенной частью работы психотерапевта. Следует, однако, четко представлять, в группах какого рода и на каких стадиях работы информирование может быть ценным. Информирование участников как психотерапевтический фактор отвергается в психоаналитических группах, значительно больше ценится в когнитивно-поведенческих группах, и его важность особенно подчеркивается в группах взаимопомощи. В специализированных психотерапевтических группах (например, для клиентов с посттравматическим стрессовым синдромом или для ВИЧ-инфицированных больных) информирование является фактором первостепенной важности. Участников группы знакомят с природой их болезни, расстройства или проблемы, с вытекающими отсюда особенностями изменившейся жизненной ситуации, с оптимальными способами решения аналогичных проблем, проверенными практикой. Особую значимость этот фактор имеет для практики психологической службы хосписов. Концепция «пяти стадий умирания» (Э. Кюблер-Росс) является основой информирования в групповой работе как с пациентами, так и с их родственниками; несмотря на весь драматизм психологического контекста, это информирование создает эффект психотерапевтического позитива.

В группах, ориентированных на интенсивное межличностное взаимодействие, роль информирования значительно меньшая, а на более поздних этапах работы — нежелательная.

Информация, которую получают участники группы, поступает к ним из различных источников:

- а) тренерская дидактика и элементы теории психотерапии в его изложении;
- б) советы, предложения или прямые инструкции от тренера;
- в) то же — от других участников группы;
- г) спонтанный обмен информацией, в частности в перерывах между работой.

По данным практиков наименее желательна дидактическая информация (обучающая на основе типовых разработок), а также типовые «советы», если дело не касается специфических проблемных групп вроде групп больных СПИДом. В этом случае когнитивная, рациональная терапия с опорой на схемы, проверенные опытом, является стержнем программы, что предполагает как раз профессиональное структурирование насчет природы заболевания, анализ ошибочных представлений и защитных реакций на заболевание и т.п. Советы в этом случае нужны, чтобы помочь клиентам «начать вести другой, не так сильно провоцирующий чувство вины, образ жизни».

«Ведущие групп для людей, которые потеряли близкого человека, дают участникам информацию о естественном цикле скорби, тем самым помогая им осознать, что они проходят через определенную последовательность этапов страдания, и что их боль естественно, почти неминуемо смягчится. Ведущие помогают участникам предвосхищать, например, приступы острой муки, которые тем предстоит переживать каждую значимую дату (праздники, годовщины, дни рождения) в первый год после утраты». Для рационального сознания вообще «тревога, порождаемая неопределенностью, часто бедственнее и разрушительнее самого заболевания».

Советы — обычное явление на ранних этапах процесса психотерапии/тренинга, «однако редко бывает, чтобы какое-то конкретное предложение по разрешению проблемы пациента принесло ему непосредственную пользу». Хотя сам процесс «советывания» иногда полезен, т.к. поддерживает интерес участников к работе, дает им обратную связь и т.п. Если члены группы часто прибегают к таким высказываниям: «Мне кажется, что ты должен...», «тебе следует...» или «почему бы тебе не...», то эта группа либо молодая, либо уже продвинутая, но временно регрессированная из-за возникших проблем. Наименее эффективны советы в форме общих «руководящих указаний», наиболее эффективны — систематические, детально разработанные инструкции или набор альтернативных рекомендаций.

Альтруизм

Альтруизм появляется в группе тогда, когда участники стараются быть полезными и нужными друг другу, забывают о себе, жертвуют собой ради других. Это уникальный, свойственный только группе психотерапевтический фактор. Сам по себе акт «дарения» имеет терапевтический эффект для самого дарителя. В глубине души многие из нас глубоко убеждены, что им нечего предложить другим людям, что они поэтому не представляют ничего ценного в глазах окружающих. Открытие, что они тоже могут быть очень важны для других, обновляет душу и служит толчком для повышения самооценки.

Для многих пациентов терапевт остается оплачиваемым профессионалом; в то время как участники группы представляют собой реальный мир: на них можно полагаться в смысле спонтанности и правдивости реакций и обратной связи. Поддерживающие отношения участников в группе способствуют их личностному росту. «Лучший способ помочь человеку — это позволить ему помочь вам, т.к. людям необходимо ощущать себя нужными и полезными». В. Франкл утверждает, что чувство смысла жизни вытекает из самой жизни, его нельзя намеренно достичь: это всегда только производный феномен, материализующийся, когда мы выходим за рамки самих себя, когда мы забываем себя и погружаемся в кого-то (или во что-то) вне нас.

Коррекция опыта первичной семьи

Психотерапевтическая группа во многих отношениях похожа на семью. Это сходство особенно усиливается, когда группу ведут ко-терапевты мужчина и женщина. Многие участники группы реагируют на терапевтов как на родителей, а на других участников группы — как на братьев и сестер, особенно на более поздних стадиях работы группы. Это дает возможность терапевту увидеть стереотипы поведения участников, сложившиеся под влиянием воспитания в семье. Многие люди и подавляющее большинство клиентуры терапевтов «имеют чрезвычайно неудовлетворительный опыт, полученный в первой и самой важной группе: в первичной семье». И это отражается в ситуациях межличностного взаимодействия в группе — одни участники демонстрируют полную зависимость от терапевтов, которых они «наделяют» нереальной силой и возможностями, другие участники по-

подростковому бунтуют против терапевтов, полагая, что они стесняют их свободу и стремление к независимости, пытаются найти союзников среди других участников группы, создавать коалиции против терапевтов; третьи пытаются манипулировать терапевтами, вызвать разногласия и конкуренцию между ними, чтобы в случае успеха можно было воспользоваться появившимися в результате этого возможностями; четвертые же конкурируют и конфликтуют с другими участниками группы из-за внимания, одобрения и любви терапевтов. Это далеко не окончательный список стереотипов, приносимых в группу из первичной семьи. При анализе проблем взаимных отношений участников группы, а также их отношений с терапевтом (или терапевтами), при готовности участников исполнять более разнообразные роли в конкретных ситуациях в группе, появляется возможность корригировать опыт, принесенный из первичной семьи, повышать гибкость и осознанность поведения участников.

Развитие навыков социализации

В любой психотерапевтической группе в реальных межличностных взаимодействиях происходит обучение и совершенствование социальных навыков. Большинство людей, попадающих в групповую психотерапию, испытывает недостаток опыта близких, интимных отношений, и искренние чувства, проявляемые по отношению к ним другими участниками группы, дают отличную возможность увидеть, как возникают, завязываются близкие отношения. Развитые навыки социального поведения — умение гармонично включаться в «сеть» общения, терпимость по отношению к другим людям, умение продуктивно противоборствовать и решать межличностные конфликты, умение не оценивать, а лучше чувствовать, понимать, принимать и уважать потребности других — могут быть и чаще всего являются одним из основных результатов эффективной работы психотерапевтической группы. «Опытные участники групп приобретают весьма изощренные социальные навыки. Они настроены в тон терапевтическому процессу; они научились чутко реагировать на нужды окружающих и помогать им; они освоили методы разрешения конфликтов; они реже занимают позицию судей, больше способны к эмпатии, правильному пониманию чувств других людей и адекватному выражению этого понимания». Все это служит целям лучшей и более адаптивной социализации.

Имитационное поведение

Данные свидетельствуют, что «ведущие групп оказывают влияние на формирование коммуникативных паттернов членов группы путем моделирования определенного поведения, например, самораскрытия или оказания поддержки». Социальное научение обеспечивается разными механизмами, в том числе и механизмом имитационного поведения. С самого начала группового процесса участники ищут тех, с кем можно было бы идентифицироваться, и ими становятся более опытные члены или терапевты. Когда неопытные, робкие, закомплексованные участники видят, как другие начинают говорить о своих реальных проблемах, начинают делиться с группой информацией очень личного характера и в результате извлекают пользу как для самих себя, так и для всей группы, это поведение невольно стимулирует у них желание подражать таким действиям. Но даже отказ от имитации имеет большое терапевтическое значение: «выяснив, чем мы не являемся, мы делаем важный шаг к выяснению того, что мы есть».

Имитационное поведение является внутренним действием человека, поэтому трудно каким-либо способом побуждать его со стороны, а также оценивать его действительную эффективность. Значение имитационного поведения в групповой психотерапии еще не достаточно раскрыто.

Межличностное научение

Межличностное научение является одним из главных терапевтических факторов, обуславливающих психотерапевтические изменения в продолжительной психотерапевтической группе. Раньше или позже каждый участник в группе начинает проявлять себя таким, каков он есть в реальной жизни — с другими участниками группы он общается так, как с другими людьми за пределами группы. Проблемы каждого участника начинают отражаться в межличностных отношениях в группе. Это и становится началом «спирали» межличностного или социального научения в группе. С помощью реакций других участников группы и самонаблюдения каждый участник начинает раскрывать сильные и слабые стороны своего межличностного поведения. Он все лучше понимает, что именно в его поведении вызывает нежелательные реакции других людей. Вместе с тем здесь участник может оценить влияние своего поведения на чувства других людей, на их мнение о нем и на его собственное мнение о себе. Все это помогает понять, что каждый чело-

век является автором и хозяином своего межличностного мира, т.е. ответствен за свое поведение. Только при осознании этой ответственности становится возможным изменение межличностных отношений.

Поскольку межличностные отношения составляют основу развития личности, они могут быть и причиной разных расстройств. Люди, приходя в психотерапевтическую группу, далеко не всегда усматривают связь между своими жизненными проблемами и характером межличностных отношений. Поэтому одна из важнейших задач терапевта группы — помочь «перевести» психологические проблемы участника на «межличностный язык».

Для группового формата терапии и консультирования характерны три важных аспекта межличностного научения:

А. Значение межличностных отношений

Б. Корректирующий эмоциональный опыт

В. Группа как социальный микрокосм

А: Потребность человека в тесных взаимоотношениях с другими людьми является базовой и, как любая базовая потребность, важна для выживания. Ребенок, подрастая и стремясь к безопасности, склонен развивать те аспекты самости, которые получают одобрение окружающих, и подавлять те стороны личности, которые окружающие не одобряют. С самого начала свой образ человек основывает на оценках, которые он получает от других людей. Существует масса свидетельств в пользу непреходящего значения для человека тех отношений, которые складываются у него с его ближайшим окружением. Например, установлено, что показатели смертности (независимо от ее причины) существенно выше среди одиноких неженатых, разведенных и овдовевших. Согласно Салливану, «человек достигает душевного здоровья в той степени, в какой он осознает свои межличностные взаимоотношения». Отсюда следует, что «душевные расстройства или психиатрическую симптоматику во всех ее разнообразных проявлениях следует перевести в термины межличностных отношений и лечить соответственно».

Б. (КЭО, Корректирующий эмоциональный опыт): Это моделирование и новое проживание участниками группы тех жизненных ситуаций, с которыми они не могли справиться в прошлом. Одного интеллектуального инсайта для коррекции этого опыта мало, необходима ревизия эмоционального компонента. В группе действует множество факторов, дающих возможность такой коррекции: соперничество, борьба за внимание к себе и за доминирование, сексуальные напряже-

ния, различия в статусах, в том числе социальных, в системах ценности членов группы и т.п. Чтобы трансформировать прежние негативные аффекты в КЭО, «необходимо соблюдение двух условий:

1) участники должны ощущать группу как достаточно безопасное место, где им оказывают поддержку, необходимую для открытого выражения напряжения;

2) должна быть достаточная ответственность и честная обратная связь, чтобы обеспечить эффективное тестирование реальности».

«Поворотный пункт» или «терапевтический фактор» или «критический инцидент», т.е. то, что обычно участник связывает с максимальным терапевтическим эффектом, на него оказанным, сами участники описывают так: «внезапное выражение сильного неприятия или гнева по отношению к другому участнику. После эмоциональной бури участник испытывает чувство освобождения от внутренних ограничителей и ощущений, возросшую способность более глубоко исследовать свои межличностные отношения. «Тестирование реальности после бурного аффекта обычно способствует сознанию того, что «либо выраженный гнев был неадекватным по своей интенсивности или направленности, либо прежний уход от выражения аффекта был иррациональным». Отсюда возможен инсайт как понимание причин, стоящих за неадекватностью или за уходом от переживания аффективного опыта».

«Критический инцидент» не обязательно связан только с негативными аффектами, сильный позитивный аффект может оказаться еще более мощным фактором КЭО (признание в любви к человечеству или конкретному члену группы, например). Механизм КЭО основан на фокусировке стремления участников быть спонтанными и честными в обратной связи при передаче глубинных переживаний межличностного опыта. Типичный феномен искажения в межличностной ситуации: человек взаимодействует с другими, руководствуясь не реально существующими свойствами другого, а субъективными представлениями о них. Это сходно с феноменом «переноса», однако есть и различия: искажение возникает не только из простого переноса на нынешние взаимоотношения установок к реальным фигурам прошлого, но также из искажения межличностной реальности в ответ на внутриличностные потребности. Эти искажения «имеют тенденцию к самозакреплению». В частности, могут выработаться черты и манеры поведения, которые в итоге заставят окружающих стать и в самом деле грубыми и отвергающими (этого человека). «Эта замкнутая цепь причинности, которую обычно называют самоисполняющимся пророчеством».

По ходу работы в группе члены ее могут скорректировать свою первоначальную проблематику. Новые цели, как правило, имеют межличностную природу: теперь это уже не просто потребность снять напряжение, уменьшить тревогу и т.п., а «желание научиться общаться с окружающими, быть с ними более честным, больше им доверять, желание научиться любить». Такое смещение целей является «необходимым первым шагом в динамическом терапевтическом процессе».

В. (Группа как социальный микрокосм): Если дать участникам достаточно времени, то они станут самими собой, т.е. «продемонстрируют в группе свои непродуктивные модели межличностного поведения», включая и самые патологические. Чтобы превратить социальный микрокосм в орудие терапии, терапевту прежде всего необходимо идентифицировать повторяющиеся неадаптивные межличностные паттерны клиентов. Например, может обнаружиться, что человек не столько общается с окружающими, сколько привычно использует их как оборудование, как объекты, обслуживающие его жизненные потребности. Либо человек может узнать, что он привычно соблазняет других людей, или ищет восхищения, или соперничает и т.д., а человек, идентифицирующий себя в качестве «робкого», может узнать в себе «кровожадного хищника» и ужаснуться этому.

В первую очередь на группе проявляются непродуктивные социальные паттерны гневливых, мстительных, критикующих, стеснительных, кокетливых и т.п.

Опросы участников (через год после окончания работы) показывают: самым важным источником помощи для них явились другие участники (40% опрошенных), а не терапевт, которому отдают предпочтение только 5% участников. Таким образом, группа, как микрокосм с помощью терапевта становится терапевтическим сообществом.

Сплоченность группы

Существуют различные определения сплоченности группы. Чаще всего встречаются два — как совокупности процессов, побуждающих участников оставаться в группе, и как привлекательности группы для ее членов. Иногда сплоченность группы определяют как «коллективное выражение личной принадлежности к группе». Или, более развернуто: «Сплоченность группы — это взаимосвязанность участников группы, проявляющаяся в открытости и взаимном доверии друг к другу, в общей

работе участников по достижению сходных целей». Но более точное понимание сплоченности группы еще требует анализа и исследований.

Сплоченность необходима для того, чтобы могли действовать прочие терапевтические факторы. С точки зрения участников групп групповая сплоченность обладает наибольшей терапевтической ценностью.

Сплоченность группы развивается в ходе всей ее жизни и по-разному проявляется на различных этапах работы группы. На начальной стадии сплоченность увеличивается благодаря тому, что участники делятся проблемами той личной жизни, которая находится за пределами группы; в переходной стадии — к увеличению сплоченности добавляется и обмен переживаниями, появившимися в группе, а на стадии продуктивной работы наибольшую сплоченность группы отражает обмен чувствами, переживаемыми только в группе.

Однако ключ к сплоченности группы вовсе не в достижении атмосферы комфорта, тепла и уюта. Дело не совсем в этом. Хотя в сплоченных группах значительно больше взаимопонимания и общности, однако в них также значительно легче проявляется враждебность и выявляются конфликты. Невыраженная, подавляемая враждебность тормозит работу психотерапевтической группы, так как трудно быть искренним с человеком, которого не любишь. Если ради уютной атмосферы в группе участники будут избегать обсуждения негативных чувств, то путь к конструктивному решению конфликтов, изменениям установок и к личностному росту участников будет закрыт.

Сплоченность стабилизирует жизнь группы — под ее влиянием участники чувствуют поддержку и относительную безопасность. Напряжение же побуждает идти дальше — оно вызывает неудовлетворенность собой и отношениями с другими и стремление меняться. В психотерапевтической группе терапевт должен обеспечить одновременное действие обоих этих факторов — поощрять как развитие сплоченности, так и постоянное возникновение напряжения. Молчание терапевта, выявление конфликтных тем, критические замечания по отношению к отдельным участникам или ко всей группе, острые и меткие вопросы, отказ отвечать на вопросы участников, неопределенные фразы и намеки способствуют возникновению напряжения. С другой стороны, искренность, сочувствие терапевта, побуждение к общим, сплоченным действиям, выражение положительных эмоций и чувства юмора поощряют чувства сплоченности, общности в группе.¹

¹ Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. — М., 2000.

Катарсис

Катарсис (от греч. katharsis — «очищение») упрощенно можно определить как феномен снятия психического напряжения («груза с души») посредством открытого выражения чувств. Человек переживает этот феномен при выражении таких чувств, связанных с прошлым или настоящим, как грусть, любовь и гнев. Интенсивное проявление чувств нередко сопровождается потерей самоконтроля, поэтому в психотерапевтических группах участники склонны сдерживать себя, подавлять чувства, так как опасаются последствий возможной утраты самоконтроля. Поэтому интенсивность и частота катарсиса зависит как от степени подавления своих чувств участниками, так и от атмосферы безопасности в группе. Мера интенсивности этой эмоциональной разрядки очень субъективна — «другой и не заметит».

Обычно после переживания разрядки напряжения появляется чувство расслабления, которое считается обязательным элементом катарсиса. Чтобы катарсис имел продолжительное психотерапевтическое воздействие, а не остался лишь эпизодическим освобождением от чувств, он должен быть оценен в контексте как группы, так и жизни участника вне группы.

Субъективно участники понимают феномен катарсиса так (согласно опросам):

1. Возможность открыто сказать о том, что меня беспокоит, вместо того, чтобы сдерживаться.
2. Опыт и навык выражения своих чувств.
3. Выражение как негативного, так и позитивного чувства по отношению к другим участникам.
4. То же по отношению к ведущему (терапевту, тренеру) группы.
5. Снятие груза с души.

Экзистенциальный фактор

Люди постоянно сталкиваются с основными экзистенциальными данностями: смертью, свободой, заботой, страхом, изоляцией и бессмысленностью. В определенных психотерапевтических группах, например, для пациентов, болеющих раком или другими опасными для жизни болезнями, а также для страдающих хроническими заболеваниями, в группах лиц, испытавших утрату близкого человека, эти

экзистенциальные данности становятся основными темами в работе группы.

В обычных психотерапевтических группах тоже можно затрагивать экзистенциальные вопросы, когда сам терапевт достаточно готов к этому. Наше обыденное сознание предпочитает избегать мыслей о трагичности бытия, люди охотно убегают от этих мыслей в текучку повседневных забот и еще охотней — в беззаботную стихию досуга и развлечений. Однако подлинно человеческое, *аутентичное* сознание рискует смотреть «правде в глаза», и этот риск оправдан преобразующей трагизмом работой сознания. Аутентичная личность принимает на себя *ответственность* за способ своего существования и тем самым подтверждает свою жизнеспособность. Предпосылкой раскрытия экзистенциальных проблем является сам ход работы в группе. В каждой психотерапевтической группе участникам приходится сталкиваться с тем, что поддержка со стороны других или опека, которую они ожидают от терапевта, всегда имеют границы, т.е. всегда существует то, что выполнить могут только они сами, если избирают путь изменения. Жизнь группы позволяет увидеть, что ответственными за нее должны быть сами участники, равно как и за свою жизнь за пределами группы. В группе можно почувствовать, что, несмотря на близость отношений с другими, существует одиночество, которого нельзя избежать и которое является важным в жизни человека. Терапевт группы, обращая внимание участников на эти аспекты жизни группы, может предоставить участникам более широкий контекст решения их проблем и совершенствования личности.

Согласно данным опросов, участники осознают действие этого фактора так:

1. Я понял, что должен принять на себя всю ответственность за способ, которым я живу свою жизнь, и при этом неважно, сколько поддержки и руководства я получаю от других.

2. Я осознаю, что какая бы близость ни связывала меня с другими людьми, я должен предстать перед жизнью один.

3. Я смотрю в лицо базовым проблемам моей жизни и смерти, и таким образом живу свою жизнь более честно и меньше вовлечен в обыденность.

4. Я осознаю, что в конечном итоге нельзя уйти от некоторых, свойственных жизни страданий, так же, как и от смерти.

5. Я осознаю, что жизнь порой бывает нечестна и несправедлива.

Совершенно очевидно, что простое перечисление психотерапевтических факторов группы есть не более чем схема — не универсаль-

ная и не окончательная. Действие их всех переплетено в групповом процессе, и это взаимодействие очень сложное. В зависимости от обстоятельств относительный вклад каждого из факторов в психотерапевтический потенциал группы различен.

Влияние отдельных психотерапевтических факторов группы зависит от:

- типа группы;
- стадии группы;
- индивидуальных различий участников группы.

Психотерапевтические группы различного типа акцентируют потенциал разных психотерапевтических факторов. Когда исследователи задавали вопрос участникам долгосрочных, основывающихся на межличностном взаимодействии групп, что больше всего влияло на их психотерапевтические изменения в группе, они указывали на факторы «межличностного научения» и катарсиса. Участники групп психиатрического стационара подчеркивали иные факторы — вселение надежды и экзистенциальный фактор. В группах взаимопомощи (например, анонимных алкоголиков) и в специализированных группах поддержки самыми эффективными психотерапевтическими факторами оказываются универсальность проблем, информирование, альтруизм и сплоченность группы.

Поскольку в ходе работы группы меняются потребности и цели ее участников, меняется также и удельный вес психотерапевтических факторов. В начале работы группы, когда важно установить определенные групповые нормы и создать психотерапевтически ценную атмосферу, особенно важным является вселение надежды, подчеркивание универсальности проблем и информирование. Позднее увеличивается психотерапевтическая ценность альтруизма и сплоченности группы. Сплоченность группы становится основным психотерапевтическим фактором на продуктивном этапе работы группы.

Проблематика Личностного Роста (ЛР)

«Личностный рост» — одно из самых популярных понятий в теории и практике тренинговой работы. Особенно активно оно используется в психологической литературе гуманистического направления. Однако весьма редко удастся встретить в литературе отчетливую дефиницию этого понятия. В основном оно используется «по умолчанию» и часто в качестве приложения к понятиям «самоактуализация» и «самореализация». В общем случае под ЛР всегда имеется в виду тенден-

ция человеческого индивида к развитию скрытого в нем потенциала психологических свойств и качеств. Так, для бихевиориста Скиннера личностный рост является «способностью усиливать выгодный нам контроль над окружающими и сводить к минимуму неблагоприятные условия». Для Карен Хорни (неофрейдизм) ЛР — это «здоровое свободное развитие в соответствии с индивидуальными и наследственными задатками данного человека». Для Маслоу ЛР — способность человека посвятить себя чему-то более высокому, чем собственное «я», а также способность успешно выполнять поставленные задачи. Как и самоактуализация, ЛР является «непрекращающимся процессом развития потенциальных возможностей человека».

Братченко и Миронова¹ отмечают: «В отечественной психологии и педагогике сегодня стали модными слова «самореализация личности», «самоактуализация», «личностный рост». Однако, на наш взгляд, полноценного содержательного наполнения эти «новые формулы» пока у нас не получили и либо используются в метафорическом смысле, очень неопределенно, скорее как лозунги, либо служат лишь новым красивым ярлыком, который с легкостью перешивают на старые «одежки» (вместо, например, устаревших «всестороннее развитие личности», «формирование нового человека» и т.п.)». Важно понять, — утверждают авторы, — что идеи самореализации и личностного роста являются следствием глубоких установок, задающих новый для нас подход к человеку и его развитию. Личностный рост — не усвоение каких-либо знаний (включая и этические), не освоение общественно-полезной деятельности, не формирование системы ценностных ориентаций или «активной жизненной позиции» и т.п. Все эти аспекты социализации усиливают разворот личности «от себя» и потому не способствуют ЛР, а скорее препятствуют ему. При всей важности процесса социализации ЛР является самостоятельной ценностью. Главный его психологический смысл, согласно *гуманистической концепции в психологии*, — освобождение, обретение себя и своего жизненного пути».

К. Роджерс, исходя из феноменологической позиции, «тенденцию к актуализации» считал врожденным природным качеством человеческой природы. Роджерсовская школа личностно-центрированного подхода утверждает: если человек (личность) свободен и имеет возможность прислушаться к себе, опереться на себя как на целост-

¹ Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии. в кн.: Психологические проблемы самореализации личности. — СПб., 1997, с.38-46.

ное природное существо, точно и полно отражая происходящее в нем самом, то «тенденция к актуализации» действует в полную силу и обеспечивает движение человека — несмотря на возможные ошибки и трудности — к большей зрелости, к более полноценной жизни. «Актуализация — это внутренняя тенденция, она не мотивируется извне, и научить этому невозможно».

Таким образом, полноценный ЛР возможен только в том случае, если интраперсональность не будет подавляться интерперсональностью. При полноценном ЛР меняются взаимоотношения личности (интраперсональность) с окружающим миром (интерперсональность). Соответственно и критерии ЛР в гуманистической психологии складываются из интраперсональных и интерперсональных.

Интраперсональные критерии ЛР:

Принятие себя. Это означает признание себя и «безусловную любовь к себе такому, каков я есть», отношение к себе как «личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору»¹. Это означает веру в себя и свои возможности, доверие к собственной природе, организму. При этом «цельный организм может быть — и часто является — мудрее, чем его сознание»².

Открытость внутреннему опыту переживаний. Зрелая личность более свободна от искажающего влияния защит и потому она более способна «жить настоящим», прислушаться к внутренней реальности, отнестись к ней как к достойной доверия.

Понимание себя. Способность увидеть и услышать себя подлинного, сквозь наслоения масок, ролей и защит; адекватная и гибкая «Я»-концепция, чувствительная к актуальным изменениям и ассимилирующая новый опыт, сближение «Я»-реального и «Я»-идеального.

Ответственная свобода. Это означает ответственность за осуществление своей жизни, «внутренний локус оценивания» — ответственность за выбор ценностей и независимость от давления внешних оценок. Это ответственность за актуализацию своей индивидуальности и самобытности.

Целостность. Важнейшее направление ЛР — усиление и расширение интегрированности и взаимосвязанности всех аспектов жизни человека.

¹ Роджерс К. Эллиен Вест и одиночество // Моск. психотерапевтич. журн. 1993. — №3.

² Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М., 1994.

Динамичность. Внутрличностное единство и согласованность не означают косности и завершенности. Наоборот, личность существует в постоянном, непрерывном процессе изменений. В этом смысле зрелая личность — это непременно становящаяся личность, т.е. рост личности есть способ ее существования.

Интерперсональные критерии ЛР:

Принятие других. Зрелая личность более способна к принятию других людей такими, какие они есть, к уважению их своеобразия и права быть собой, к признанию их безусловной ценностью и к доверию им.

Понимание других. Зрелая личность отличается свободой от предрассудков и стереотипов, способностью к адекватному, полному и дифференцированному восприятию окружающей действительности вообще и в особенности — других людей. Важнейший критерий ЛР — готовность вступать в межличностный контакт на основе глубокого и тонкого понимания, сопереживания, эмпатии.

Социализированность. ЛР ведет ко все более эффективному проявлению фундаментального стремления человека — к конструктивным социальным взаимоотношениям. Человек в контактах с другими становится более открытым и естественным, но при этом и более реалистичным, гибким, способным «жить с другими в максимально возможной гармонии».

Творческая адаптивность. Важнейшее качество зрелой личности — готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними, не упрощая, а проявляя «творческую адаптацию к новизне конкретного момента».

На наш взгляд представленная Братченко и Мироновой концепция ЛР воспроизводит стандартную идеологию человека современной западной культуры: самодостаточная личность в политкорректном обществе таких же самодостаточных личностей. Между тем этот идеал развития человека, выдвинутый гуманистической психологией во второй половине 20-го века, к началу нашего века выглядит не вполне жизнеспособным и уже подвергся заметной трансформации. Еще А. Маслоу, один из признанных основателей «третьей силы» и автор концепции «самоактуализации» признавал, что самоактуализирующиеся люди, которых он изучал, не были совершенны и даже не были свободны от больших недостатков. Слишком сильное увлечение карьерой или приверженность своим личностным ценностям делают таких

людей безжалостными в достижении своих целей, а свою независимость они порой доводят до крайности. Кроме того совершенно очевидно, что построить общество, состоящее из одних самодостаточных людей, не представляется возможным, если только не создавать его искусственно. В этом случае остро встанет вопрос: что делать с людьми не самодостаточными, а также с теми, кто не пожелает ограничиться только любовью к себе самим и политкорректностью по отношению к другим? В последних своих работах Маслоу писал: «Я бы сказал, что считаю гуманистическую психологию третьей силы переходным, подготовительным этапом для «высшей» четвертой психологии — трансперсональной, трансчеловеческой, центр которой, скорее, в космосе, чем в человеческих потребностях и интересах; психологии, идущей дальше человечности, идентичности, самоактуализации и т.п.».

Р. Фрейджер и Дж. Фэйдимен в своей известной книге «Личность и личностный рост», недавно вышедшей пятым изданием, не определяя отчетливо самого понятия ЛР, вводят в проблематику вопрос о соотношении двух противоположных тенденций — «западной» и «восточной». Западную точку зрения на личностный рост хорошо иллюстрирует еще юнговское понятие индивидуации или саморазвития. «Индивидуация означает становление единого, цельного существа... мы могли бы интерпретировать индивидуацию как “путь к личности” или “самореализацию”». Целью и кульминацией процесса индивидуации является развитие самости как наиболее полного выражения индивидуальности»¹. Западные психологи, — пишут авторы, — как правило, рассматривают рост с точки зрения укрепления эго: достижения большей независимости, самостоятельности, самореализации, избавления от невротических процессов и оздоровления психики.

«Восточная тенденция», истоком которой являются йога, дзэн и суфизм, и которая нашла свое выражение в так называемой «трансперсональной психологии», видит рост в добровольном отказе от эго, от «самости» в пользу надындивидуального целого.

Основная доктрина *трансперсональной* психологии заключается в том, что каждый индивид имеет, кроме обыденного, более глубокое или истинное «я», которое человек ощущает при трансперсональных состояниях сознания. Независимое от личности и личного эго, это «я» является источником мудрости, душевного здоровья и гармонии. Иными словами,

¹ Р.Фрейджер, Дж.Фэйдимен. Теории личности и личностный рост. (Robert Frager, James Fadiman «Personality & Personal Growth», 5th ed., 2002).

трансперсональная психология ставит вопрос о недостаточности только личного роста и выдвигает на первый план концепцию духовного роста и новых уровней сознания. В качестве психотехнологических разработок новой концепции Р. Фрейдджер и Дж. Фэйдимен рассматривают практики Станислава Грофа (опыты с психоделиками, «голотропное дыхание»), а также Роберто Ассаджиоли (Трансперсональный психосинтез). Истоки этих психотехнологий усматривают в практиках шаманизма, восточного мистицизма, христианства, иудаизма и других религий.

Р. Фрейдджер и Дж. Фэйдимен склонны видеть в «восточной» тенденции не столько противоположность «западной», сколько ее дальнейшее диалектическое развитие: «Вторая тенденция, вероятно, больше подходит тем, кто уже достиг определенного уровня самообладания, зрелости и самореализации. Развитие сильной независимой личности и ощущения «я» является, по-видимому, предпосылкой этого второго типа роста»¹.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ

1. Как связаны мотивация и воздействие на группу терапевтического фактора «вселение надежды»?
2. В чем состоит фактор «универсальности переживаний» пациентов психотерапевтических групп?
3. В чем состоит терапевтический фактор «коррекции опыта первичной семьи»?
4. Каковы три аспекта терапевтического фактора «межличностного научения»?
5. Охарактеризуйте природу терапевтического фактора «сплоченности группы».
6. Раскройте содержание «экзистенциального фактора» в групповой работе.
7. Каковы «интраперсональные» и «интерперсональные» критерии личностного роста в гуманистической психологии?
8. В чем состоит проблематика «личностного роста» и как ее пытается разрешить «трансперсональное направление» в психологии?

¹ там же.

РАЗНООБРАЗИЕ ВИДОВ ТРЕНИНГА

Возможны три критерия для классификации тренинговых групп¹: 1) по основной цели группы (личностный рост, развитие навыков, решение личностных жизненных проблем, лечение расстройств); 2) по методу реализации целей группы (самопомощь, оказание поддержки, психологическое просвещение, анализ группового процесса, клиническая психотерапия и т.п.); 3) по теоретическому основанию группы (психоанализ, психодрама, экзистенциальная терапия, клиенто-центрированная терапия, гештальт-терапия, транзакционный анализ, поведенческая терапия и т.д.).

Разумеется, далеко не каждый проводимый тренинг можно уверенно отнести к какому-либо одному из выделенных видов, поскольку обычно перед тренингом ставится не одна, а несколько частных задач, решение которых может осуществляться сквозными методами разных направлений. Кроме того, в литературе не раз подчеркивалась значительная роль личности ведущего тренинговой группы, индивидуальный стиль и особенности которого могут порой идти вразрез с парадигмой того психологического направления, в котором он работает, и иметь большее значение, чем применяемые им методики и приемы.

Рассмотрим некоторые виды тренингов, стандарты которых устоялись и закрепились в отечественной практике.

¹ Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. — М., 2000.

Типовой социально-психологический тренинг (СПТ)

В 70-х годах прошлого века М. Форверг разработал метод, основой которого были ролевые игры с элементами драматизации и который был назван социально-психологическим тренингом (СПТ). Изначально тренинг был направлен на приобретение участниками социально-психологического опыта и повышение социально-психологической компетентности в процессе группового взаимодействия. Групповые методы такой ориентации имеют и другие названия: группы лабораторного тренинга, Т-группы и др. Общая цель СПТ — повышение компетентности в сфере общения. СПТ может быть ориентирован на приобретение и развитие специальных навыков, например умение вести деловую беседу, разрешать межличностные конфликты и т.п. Другая возможная ориентация — углубление опыта анализа ситуаций общения, коррекция, формирование и развитие установок, необходимых для успешного общения, развитие способности адекватно воспринимать себя и других людей.

Принцип активности, реализующийся в СПТ, предполагает не пассивное усвоение готовых знаний и приемов, а активную проработку более эффективных навыков общения. На принципе обратной связи строится приобретение нового перцептивного, эмоционального и когнитивного опыта. В практике СПТ эмпирически выделены предпосылки конструктивной обратной связи: ее описательный, а не оценочный характер, ее неотсроченность, релевантность потребностям и получающего и отправляющего ОС в контексте групповой ситуации. Обычно курс СПТ рассчитан на 30-50 часов и проводится в группах по 8-12 человек под руководством психолога, прошедшего специальную подготовку. Опыт показывает, что занятия общей продолжительностью менее 20-24 часов не позволяют в полной мере реализовать программу СПТ и снижают эффективность тренинга.

В процессе СПТ применяются различные методические техники и приемы: групповая дискуссия (базовый методический прием), ролевые игры, невербальные методики и упражнения. Использование в ходе занятий видеозаписи может существенно повысить эффективность СПТ, предоставляя участникам дополнительную обратную связь.

СПТ используется как составная часть подготовки специалистов различного профиля — руководителей, педагогов, врачей, психологов, работников торговли и др. Компетентность в общении является одним из главных компонентов успешной профессиональной деятельности пси-

холога и психотерапевта. Умение установить эмоциональный контакт, организовать пространство общения, идентифицировать эмоциональное состояние по экспрессивным характеристикам поведения, создать благоприятный «климат общения», выслушать и понять клиента, контролировать собственное экспрессивное поведение (позу, мимику, жестикуляцию), аргументировать свою точку зрения, разрешать конфликтные ситуации — все это навыки, необходимые профессиональному коммуникатору и специалисту по работе с людьми. На групповых занятиях с помощью ролевых игр могут выявляться и анализироваться ошибки, допускаемые в общении с клиентами, приобретается опыт правильного ведения беседы, осуществляется коррекция эмоционального состояния. Не менее важная задача СПТ — выявление малоэффективных и неадекватных поведенческих стереотипов, свойственных участникам группы. Очевидно, что стереотипы, затрудняющие успешное общение, мешают не только в профессиональной деятельности, но нежелательны и в быту. В процессе непосредственного группового взаимодействия приобретаются знания в области психологии личности, группы, общения, развиваются способности адекватно и полно воспринимать себя и других людей, повышается чувствительность к групповым процессам.

Типовой социально-психологический тренинг начинается с процедуры знакомства, оформленной как игра или упражнение на самопрезентацию. В ситуации, когда участники группы уже знакомы друг с другом, задача узнавания и запоминания имен стоит только перед ведущим. Для повышения эффективности запоминания обычно используется техника «снежного кома»: участники, прежде чем назвать свое имя, повторяют имена тех, кто назвал себя раньше.

Занятие продолжается разминкой, включающей упражнения коммуникативной, поведенческой и эмоциональной направленности. Затем проводится групповая дискуссия для определения цели занятия. Из предложенных участниками ролевых ситуаций выбирается одна или две, наиболее значимые для всех участников группы. После групповой дискуссии психотерапевт (тренер) предлагает ролевою игру, которая разыгрывается участниками по очереди.

Пример: ролевая игра «Интервью» (из книги К. Фопеля «Психологические группы»). Ведущий предлагает представить каждому участнику группы, что он герой пресс-конференции. Все пишут на листочке пять вопросов (можно три), на которые им хотелось бы ответить. Вопросы должны касаться их жизненных и профессиональных взглядов, то есть носить больше не фактологический, а ценностный характер. Затем листочек отдается любому участ-

нику по выбору автора. Далее проходят «пресс-конференции». Интервьюер, которому был отдан листочек, задает вопросы в любом порядке, автор отвечает. Интервьюер имеет право задать один вопрос от себя. Автор на него отвечать не обязан. Такое же право есть у группы.

В конце занятия проводится групповая дискуссия с целью рефлексии участниками эффективности своего участия в ролевой ситуации. Отдельные элементы коммуникативных умений и сложные навыки — «активное слушание», техника обратной связи, выражение чувств, описание поведения и т.п. — по ходу тренинга осваиваются с помощью специальных упражнений. Игровые упражнения создают раскрепощенную непринужденную атмосферу. Группа заметно оживляется, участники как бы «снимают маски», в которых они могли прийти на группу. Таким образом, ведущий создает атмосферу, которая реализует творческий потенциал группы. Большинство игр несут в себе содержательный подтекст, поэтому после их исполнения ведущий может предложить участникам проанализировать сделанное. Существуют различные виды упражнений, служащие в тренинге тем или иным целям.

Типовые упражнения, часто используемые в СПТ:

Развлекательные упражнения. Эти упражнения не несут серьезной смысловой нагрузки. Они могут применяться в самых разных аудиториях без предварительной разминки. Возможно их применение для эмоциональной разрядки и снятия напряжения.

Пример: Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я (или — у меня)...» Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз».

В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении.

Разминочные упражнения. Разминочные упражнения способствуют созданию непринужденной атмосферы, помогают снять шаблоны и привычные стереотипы повседневного общения, помогают в изменении среды общения. Эти упражнения направлены на изменение двигательного-пространственных стереотипов.

Пример: Стулья убирают, освобождая побольше места. Участникам предлагается принять участие «в дефиле чудаков». Инструкция: «Сейчас мы поодиночке (вариант — парами или тройками) будем преодолевать дистанцию. Передвигаться следует таким образом, чтобы привлечь внимание своей оригинальностью. Это может быть необычная походка или даже необычный способ передвижения».

Танцевально-песенные упражнения. Эти упражнения помогают участникам стать более активными. Благодаря этим упражнениям у них пропадает страх выделиться из группы, пропадает скованность и зажатость. Эти упражнения также хорошо сплачивают членов группы. Используются простые танцевальные «па» и знакомые всем мелодии.

Упражнения на развитие невербального языка общения. Сюда входят тактильные контакты (прикосновения), визуальные (контакт глаз), общение посредством мимики и пантомимики. Культура в общении предполагает знание этих «языков», умение их применять в зависимости от ситуаций.

Пример: Участники становятся в круг. Инструкция: «Начнем день с того, что поздороваемся друг с другом и сделаем это так: будем подходить друг к другу и здороваться, используя какой-нибудь невербальный способ приветствия. Со следующим партнером надо поздороваться тем способом, который использовал, здороваясь с вами, ваш предыдущий партнер. Если в какой-либо из пар “встретятся” два одинаковых приветствия то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом».

После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?» Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане, в частности при работе над проблемой установления контакта.

Во многих психогимнастических упражнениях участники должны выразить ситуацию и отношение к другим людям только жестами и прикосновениями, без слов. Ценность этих упражнений состоит в том, что несловесное поведение трудно контролировать. Неречевой контакт общения более правдиво отражает наше внутренне состояние. Кроме того, эти упражнения способны устранить у участников скованность, зажатость и неуверенность. Первые психогимнастические

этюды нужно подбирать очень тщательно, щадя чувства, учитывая опасения людей. Не рекомендуется сразу использовать тактильные упражнения (кроме рукопожатий), начинать с энергоемких, очень подвижных процедур. Очень важно учитывать актуальный настрой, состояние группы.

Упражнения на развитие эмпатии (эмоционального сопереживания).

Пример: упражнение «Образ группы». Ведущий предлагает группе лист ватмана и цветные мелки. Каждый участник изображает на этом листе некий предмет, образ, символизирующий для него в данный момент группу. За один раз можно нарисовать только один образ, но подходить к листу можно несколько раз. Вопросы задавать нецелесообразно. По окончании рисования можно только обменяться чувствами.

Упражнения для медитации. Эти упражнения предназначены для отдыха и расслабления, когда ведущий видит, что участники тренинга устали. Кроме того, они направлены на изучение самого себя и очень нравятся участникам, особенно подросткового возраста. Упражнения предваряются инструкциями по вхождению участников в состояние релаксации, а затем в состояние внутренней сосредоточенности на символических, фантазийных либо абстрактных образах.

Т-группа (коммуникативный тренинг)

Т-группа определялась как собрание гетерогенных индивидов, встретившихся с целью исследовать межличностные отношения и групповую динамику, которую они сами порождают своим взаимодействием¹. Считается, что впервые тренинговые занятия, направленные на повышение компетентности в общении, были проведены учениками К. Левина в Бетеле (США) и получили название Т-групп. В их основе лежала следующая идея: люди живут и работают в группах, но чаще всего они не отдают себе отчета в том, как они в них участвуют, какими их видят другие люди, каковы реакции, которые вызывает их поведение у других людей. К. Левин утверждал, что большинство эффективных изменений в установках и поведении людей происходит в

¹ Психогимнастика в тренинге./ Под ред. Н.Ю.Хрящевой. — СПб.: Речь, 2001. — 256 с.

групповом, а не в индивидуальном контексте, поэтому, чтобы обнаружить и изменить свои установки, выработать новые формы поведения, человек должен научиться видеть себя так, как видят его другие.

Успешная работа учеников К. Левина в мастерской межгрупповых отношений привела к основанию в США Национальной лаборатории тренинга. В этой лаборатории была создана группа тренинга базовых умений. В дальнейшем, по мере накопления опыта, в подобных группах «лабораторного тренинга» и «Т-группах» обучали управленческий персонал, менеджеров, политических лидеров и т.д. По роду своей профессиональной деятельности эти люди нуждаются в навыках эффективного межличностного взаимодействия, в умении руководить, разрешать конфликты в организациях, укреплять групповую сплоченность.

В качестве способа наработки содержательного материала для обсуждения группой можно использовать структурированные упражнения. Эти упражнения являются средством исследования индивидуальных и групповых проблем, а не самоцелью. Приведем примеры таких упражнений.¹

1. Кто я?

Цель: Упражнение особенно подходит для первого занятия и является хорошим способом «сломасть лед» и быстро познакомить участников друг с другом.

Процедура: Каждому члену группы даются карандаш и бумага. Участники получают следующую инструкцию:

Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и десять раз ответьте письменно на вопрос: «Кто я?» Используйте характеристики, черты, интересы и чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения («Я —...»).

После того как закончите составлять этот перечень, приколите листок бумаги на видном месте на груди. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Не стесняйтесь комментировать перечни других участников. В качестве варианта каждый член группы может громко прочесть свой перечень остальной группе.

2. Потерпевшие кораблекрушение.

Цель: Упражнение используется для исследования процесса принятия решения группой; учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи; предоставляет информацию относительно стереотипов

¹ Приводится по: Кьелл Рудестам. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М.: Прогресс, 1990 — СПб.: Питер Ком, 1998.

коммуникации, руководства и доминирования в группе и может внести вклад в сплоченность членов группы.

Материалы: Копии инструкций, большие бумажные листы и карандаши.

Подготовка: Руководитель должен иметь навыки исследования группового процесса.

Процедура: Каждому члену группы дают следующую инструкцию и просят выполнить задание в течение 15 минут.

«Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдерживать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот...

Ваша задача — классифицировать 15 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 — у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас». Список предметов включает в себя:

- Секстант.
- Зеркало для бритья.
- Пятигаллоновая канистра с водой.
- Противомоскитная сетка.
- Одна коробка с армейским рационом США.
- Карты Тихого океана.
- Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой охраной).
- Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.
- Маленький транзисторный радиоприемник.
- Репеллент, отпугивающий акул.
- Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика.
- Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80°.
- Пятнадцать футов нейлонового каната.
- Две коробки шоколада.
- Рыболовная снасть.

После того как завершена индивидуальная классификация, группе дается 45 минут для выполнения общего задания. Это упражнение на групповое приня-

тие решений. Ваша группа, руководствуясь принципом достижения согласия при принятии совместного решения, должна прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из пятнадцати предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Даются следующие рекомендации для достижения согласия:

«Избегайте защищать свои индивидуальные суждения. Подходите к задаче логически.

Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти.

Избегайте таких методов «уменьшения конфликта», как голосование, компромиссные решения с целью достижения согласия при решении групповой задачи.

Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений».

После того как группа ранжировала все предметы списка по степени их важности, участники могут ознакомиться с правильным порядком классификации, а также сравнить данные индивидуального ранжирования с данными, к которым пришла группа в результате согласия. Затем обсуждается процесс принятия решений: Какие виды поведения помогали или мешали процессу достижения согласия? Какие появились стереотипы лидерства? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние? Почему? Какова была атмосфера в группе во время дискуссии? Оптимально ли использовались возможности группы? Какие действия предпринимали участники группы для «протаскивания» своих мнений? Как улучшить принятие решения группой?

Тренинг сенситивности

Некоторые Т-группы были ориентированы на выяснение жизненных ценностей человека, усиление чувства его самоидентичности. Они возникли в 1954 г. и получили название групп сенситивности. В конце 60-х – начале 70-х гг. Т-группы и группы сенситивности получили широкое распространение в условиях организаций. Основной целью их использования было улаживание конфликтных ситуаций и оптимизация отношений в группах сотрудников.

Термин «сенситивность» в данном контексте понимается как способность предсказывать мысли, чувства и поведение другого человека, как способность воспринимать, понимать, запоминать и струк-

турировать социально-психологические характеристики других людей или группы и на основании этого прогнозировать их поведение и деятельность.

Смит (Smith H.) выделяет 4 вида сенситивности: *наблюдательская сенситивность* (способность наблюдать, т.е. видеть и слышать другого человека и запоминать при этом, как он выглядел и что говорил); *теоретическая сенситивность* (способность применять различные теории для интерпретации и прогнозирования поведения, чувств и мыслей других людей); *нотетическая сенситивность* (способность понимать типичного представителя той или иной социальной группы и использовать это понимание для прогнозирования поведения людей, принадлежащих к данной группе); *идеографическая сенситивность* (способность понимать своеобразие данного человека).

К. Рудестам рассматривает тренинг сенситивности как разновидность Т-групп, имеющую своей целью общее развитие индивида посредством выявления жизненных ценностей человека и усиления чувства самоидентичности. К. Роджерс считал термин «тренинг сенситивности» более общим по отношению к терминам «Т-группы» и группы встреч. В качестве основной задачи тренинга сенситивности большинство авторов рассматривают *совершенствование способности человека понимать других людей*. Рост самосознания участника тренинга связан с получением сведений о том, как другие воспринимают его поведение на группе. Обострение чувствительности к групповому процессу, поведению других, коррелирует с восприятием более полного ряда коммуникативных стимулов, получаемых от других, с развитием диагностических умений в межличностной сфере.

В самом общем виде цели тренинга сенситивности могут быть определены как обострение чувствительности к групповым процессам, к собственной личности и другим людям, к своим и чужим ролям, позициям и установкам. Для используемых здесь упражнений характерен большой объем личностной обратной связи, что дает участникам возможность уточнить представления о себе и о других людях, потренироваться в умении давать и получать обратную связь.

Тренинг сенситивности находит широкое применение в подготовке специалистов в области психотерапии, в частности при обучении групповых психотерапевтов.

Тренинг ассертивности (уверенности в себе)¹

Прежде чем изучать и отрабатывать навыки уверенного поведения, необходимо понять, что означает *уверенное, неуверенное и агрессивное* поведение. Каждому участнику группы предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную реакцию и уверенную реакцию в некоей 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». Желательно, 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 отождествлять себя с самыми уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа их знакомых. Интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции. 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.

Для этого упражнения можно использовать следующие ситуации (либо придумать что-нибудь свое):

- Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот, чтобы отделаться от него, вы говорите:...
- В ресторане вам принесли блюдо, не соответствующее вашим ожиданиям. Вы говорите официанту:...

¹ Приводится по: Кьелл Рудестам. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М.: Прогресс, 1990 — СПб.: Питер Ком, 1998.

- За ремонт автомобиля вы получили счет на сумму, которая существенно 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, без вашего ведома пригласив в гости незнакомого вам человека. Вы говорите ему:...
- Вы смотрите спектакль в театре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите:...
- 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:...

Типичные проблемы, с которыми приходят участники на тренинг ассертивности, и типичные установки, которые в процессе тренинга подлежат конструктивному изменению:

- трудности с установлением контактов в ситуации знакомства;
- неспособность поддерживать непринужденный разговор;
- растерянность, тревога, робость при обычных контактах с руководством и т.п.

Установки: «Я недостаточно остроумен», «Я скучен», «Я не умею поддерживать «легкую» беседу», «Я слишком застенчивый», «Я не могу решить, что сказать» и т.п.

Структурированное упражнение: «Расскажи простую историю не о себе».

Каждому участнику предлагается рассказать группе о некотором предмете, который они носят на себе или принесли с собой. И это все — просто рассказать о некоей личной вещи, которую можно продемонстрировать остальным. Поскольку человека просят рассказывать о некотором объекте, а не о себе, это вызывает у него меньше опасений за неудачу.

Дайте участникам пару минут, чтобы они решили, о каком предмете они будут рассказывать группе, и привели свои мысли в порядок.

Определите, кто первым будет рассказывать историю о... Пригласите добровольца или найдите способ выбрать одного из участников. Избегайте систематического «движения по кругу», это может вызвать волнение у тревожных участников, которое будет мешать им сосредоточиться и слушать рассказы других, пока они ждут своей очереди.

Продолжайте упражнение до тех пор, пока каждый не расскажет о своей личной вещи. Конечно же, вы можете сами участвовать в этом упражнении.

Поблагодарите участников за их рассказы, сделайте обобщения и завершите упражнение, упомянув о его цели. Выразите вслух мнение о том, что для каждого пришедшего на новый тренинг наибольшую трудность представляет первое выступление перед группой. Сейчас каждый сделал это, и поэтому главный барьер преодолен.

Тренинг креативности¹

Определения творчества всегда указывают на нечто новое, оригинальное, что должно возникнуть в результате соответствующей деятельности. Очевидно, что сущность творчества проявляет себя в результате: идеях, поведении, материальных объектах. Но творчество можно понимать и в процессуальном смысле, как тенденцию выхода человека за пределы уже имеющихся знаний, как попытку преодоления косных рамок, ограничивающих его представления о мире. Кроме того интересен вопрос и об источниках творчества. Так, в психоанализе эти источники ищут во внутриличностных конфликтах, в гуманистической психологии источником творческого процесса полагают организмический потенциал самоактуализации, а в трансперсональной психологии источник видят в измененных состояниях сознания.

Анализируя творческий процесс, можно учесть позицию ассоцианистов, которые считают, что творчество человека есть результат способности находить отдаленные ассоциации в процессе поиска решения проблемы. Если творчество понимается как процесс, имеющий определенную специфику и приводящий к созданию нового, то креативность рассматривается как потенциал, внутренний ресурс человека. Смит и Карлссон рассматривают креативность с психоаналитической точки зрения, определяя ее как способность извлекать материал из подсознания в сознание.

¹ Приводится по: Психогимнастика в тренинге./ Под ред. Н.Ю. Хрящевой. — СПб.: Речь, 2001. — 256 с.

Креативность проявляет себя многообразно. Это — быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора, приверженность высоким эстетическим ценностям, степень детализации образа проблемы. Существенным условием актуализации этой способности является самообладание и уверенность в себе. Креативность необходима человеку и в деятельности, и в общении, и в повседневной жизни. Креативный человек обладает большей, по сравнению с другими людьми, привлекательностью в общении. Креативность выступает мощным фактором развития личности, определяющим ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов.

Завершенные программы развития творческого мышления были разработаны американскими исследователями Е.П. Торрансом и Э. Де Боно. Ведущей идеей, положенной в основание методики Торранса, стала идея преодоления внешне навязываемых ограничений и стандартов мышления. Основным методическим средством разработанного им тренинга выступают задачи, анаграммы и психогимнастические упражнения. Признавая тренируемость такого элемента творческой способности как дивергентное мышление, Торранс сформулировал требования к приемам, позволяющим стимулировать неосознаваемые компоненты творческого процесса:

1. Они должны содействовать переходу из обычных состояний сознания в необычные, по крайней мере на короткие промежутки времени.
2. Они должны обладать возможностями возбуждать взаимодействие интеллектуальных, волевых и эмоциональных функций.
3. Они должны обеспечивать реалистичное столкновение с проблемой, погружение в нее, эмоциональную вовлеченность.
4. Они должны обеспечивать столкновение противоположных понятий, образов, идей.

Де Боно предложил также группу приемов, применение которых создает оптимальные условия для дивергентного мышления. Эти приемы позволяют преобразовать исходный образ проблемы в более детализированный, сделать более понятными ее истоки и прогнозируемые будущие состояния, структурировать имеющуюся информацию и устанавливать связи доступных элементов ситуации с опытом, которым располагает индивидуальный и коллективный субъект разрешения проблемы.

Н.Ю. Хрящева предложила такую авторскую программу тренинга креативности: «Основной целью программы мы считаем осознание

креативности в себе и ее развитие. В подчиненном отношении к основной цели находятся задачи осознания и преодоления барьеров проявления креативности, осознания характеристик креативной среды, формирования навыков и умений управления креативным процессом».

В ходе тренинга создается и удерживается среда со следующими параметрами:

1. Проблемность.
2. Неопределенность.
3. Принятие.
4. Безоценочность.

Значительное внимание уделяется тем стереотипам в поведении и установках участников, которые могут блокировать их творчество. Для глубинного понимания того, что происходит с человеком на разных стадиях креативного процесса, и как это сказывается на конечных результатах, полезна гипотеза, высказанная Sapp D. Он утверждает, что на этапе подготовки формируется мотивация, приверженность первоначальной идее, и от степени этой приверженности зависит характер реакций, возникающих в точке креативной фрустрации. Sapp D. считает, что в ответ на фрустрацию возникает одна из следующих четырех реакций:

1. Отрицание (отказ): в этом случае индивид бросает работу и отрицает то, что направление размышлений и пройденный путь были ценными, стоящими;

2. Рационализация: в этом случае человек избегает фрустрации. Он ошибочно оценивает результат, считая его действительно ценным и творческим. Преподаватели часто сталкиваются с тем, как ученики представляют неподходящую работу и находят причины для ее оправдания, часто убеждая себя и даже своих учителей;

3. Принятие стагнации: индивид смиряется даже без попыток отрицания или оправдания проделанной до сих пор работы. Уровень мотивации настолько низок, что размышления над проблемой остаются незавершенными. Индивид не способен противостоять фрустрации и двигаться дальше. Эта реакция является, по-видимому, самой деструктивной, она связана с состоянием апатии или скуки у индивида;

4. Новый рост: это наиболее желательный ответ на фрустрацию. Он осуществляется совсем просто — продолжением работы. Индивид начинает искать новые варианты, актуализирует свои ресурсы, осознанно отказывается от привычных, хорошо знакомых (и поэтому безо-

пасных) способов решения проблемы. В этом случае индивид принимает осознанное решение двигаться дальше. С большей готовностью идут на это те, в чьем опыте есть переживание инсайта за точкой креативной фрустрации.

В программе тренинга креативности участникам предлагаются следующие этапы креативного процесса: подготовка, фрустрация, инкубация, инсайт и разработка.

ПОДГОТОВКА

Этот этап в первую очередь связан с появлением побуждения изменить ту или иную ситуацию, переставшую удовлетворять субъекта творчества. Возникновение этого побуждения может быть названо первым инсайтом, особенно, когда проблема задается субъекту не со стороны, а формулируется им самим.

Этап подготовки характеризуется сознательными усилиями по поиску выхода из проблемной ситуации. Субъект логически прорабатывает, анализирует задачу, проблему как в целом, так и отдельные ее элементы, собирает дополнительную информацию. Критерий, на который чаще всего ориентируются люди, выбирая вариант решения или поведения, — степень сходства, подобия актуальной проблемы или ситуации тем, которые встречались ранее. В случае если задача или проблема действительно относятся к творческим, обнаруживается несостоятельность известных, разработанных ранее способов решения и вариантов поведения.

ФРУСТРАЦИЯ

Переход на этот этап происходит в тот момент, когда человек понимает, что решения нет, и он оказывается в тупике. Фрустрированный индивид ощущает напряжение, раздражение, обескураженность, свою неполноценность, скуку, усталость, апатию. Возникает ощущение, что решение в принципе не существует, что условие задачи некорректно, что кто-то виноват в сложившейся ситуации.

Конструктивное отношение к фрустрации предполагает признание за ней роли закономерного этапа креативного процесса, который служит сигналом для реорганизации деятельности. В этот момент целесообразно осознать, какой барьер или барьеры препятствуют проявлению креативности, в рамках какого стереотипа мы находимся, в какой области нам недостаточно информации и где ее можно получить.

ИНКУБАЦИЯ

Специфика этого этапа креативного процесса обусловлена положением о функциональной асимметрии больших полушарий головного мозга.

Этап инкубации начинается в тот момент, когда индивид прекращает сознательную работу над проблемой, что связано с логическими операциями левого полушария, и проблема «передается» в правое полушарие. В случае сохранения мотивации, направленной на разрешение проблемы, из аналоговой правополушарной модели привлекается недостающая и вообще любая, имеющая отношение к задаче, информация. Если в прошлом опыте есть необходимые «ключевые» образы, то они в итоге займут свое место в «пустотах» структуры решения.

ИНСАЙТ

Инсайт — это кратковременный, но очень отчетливый этап креативного процесса, момент поступления в сферу сознания решения проблемы. Он характеризуется бурными позитивными эмоциями, оживлением, даже эйфорией.

Это кульминационная точка креативного процесса, в которой проявляются результаты пролонгированной подготовки, своевременного перехода из состояния фрустрации к вынашиванию идеи. Собственно говоря, инсайт как прямое усмотрение ответа в первые секунды далеко не всегда осознается автором и не вербализуется. Он переживается как реальнейший шанс приобрести недостающее, которое, как выяснилось, находится совсем рядом.

Поступление в сферу сознания ответа нуждается в быстрой фиксации, что повышает вероятность успешного завершения креативного процесса.

РАЗРАБОТКА

Разработка или верификация является завершающим этапом творческого процесса, в ходе которого происходит проверка истинности полученного решения логическими средствами.

Психогимнастические упражнения, которые могут быть использованы для развития креативности:

1. *На этапе знакомства*

Филология (названия упражнений здесь и далее даны условно)

«Начнем нашу работу со знакомства: каждый по очереди будет называть свое имя и три присущие ему качества, начинающиеся на ту же букву, что и его имя».

Такое представление требует от участников изобретательности, гибкости мышления, предлагая несколько необычный подход для рассмотрения своих качеств, особенностей личности. Действие, к которому побуждает участников группы задание, согласуется с характеристиками креативной среды.

Математика

«Математики склонны все, что происходит в мире, все явления и даже предметы описывать с помощью формул. Я предлагаю на время нашего знакомства перевоплотиться в математиков и, называя свое имя, сказать формулу, которая, с Вашей точки зрения, достаточно точно описывает Вашу личность».

Это задание может вызвать значительные затруднения у некоторых участников, порой возникает недоумение, появляются вопросы, просьбы привести пример. Тренер в этих случаях ведет себя так, чтобы сохранилась неструктурированность, неопределенность ситуации. Не стоит приводить примеры, можно сказать, что язык математических описаний очень богат, кроме того, у каждого есть возможность создать собственный раздел математики.

Мой креативный знакомый

«Сейчас мы познакомимся и сделаем это так: вспомните, пожалуйста, человека, с которым Вы лично знакомы сейчас или были знакомы раньше и который на сегодняшний день служит для Вас образцом человека творческого, неординарного, нестандартного. Когда всем удастся вспомнить такого человека, каждый по очереди назовет свое имя и скажет, какие качества, особенности поведения Вашего знакомого дают Вам основания считать его креативным, творческим».

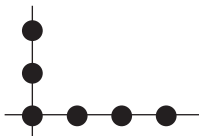
Такое знакомство дает возможность сразу войти в проблематику тренинга креативности и порождает значительное количество идей, относящихся к базовым ориентировочным основам. Кроме того, оно создает позитивный настрой в группе.

Психогимнастические упражнения, направленные на осознание того, что такое креативность, каковы ее проявления

Участники группы сидят полукругом. Тренер стоит у доски.

1. «Сейчас я буду предлагать вам некоторые задачи. Выслушав условие, займитесь поиском решения. Обнаружив ответ, дайте об этом знать, например, поднятием руки, вслух ничего не говоря».

Пример задач, которые могут быть использованы в ходе такой работы. Изменив местоположение одной монеты, нужно добиться того, чтобы на каждой оси лежало по четыре монеты.



[Ответ: одну из монет, расположенных на горизонтальной оси, надо положить на монету, находящуюся на пересечении осей].

2. Изменив местоположение одной цифры, надо добиться того, чтобы равенство было верным.

$$102 = 100$$

[Ответ: $10^2 = 100$]

3. Проведя в любом месте отрезок, надо добиться того, чтобы равенство стало верным.

$$VI = 1$$

Ответ: [$\sqrt{1} = 1$]

В ходе решения задач тренер обращается к тем участникам, которые пока не нашли решения, с предложением проговаривать вслух все возникающие у них идеи. Очень часто во время такого проговаривания у кого-то из слушателей, не имеющих решения, оно возникает. Обращаясь к ним с вопросом: «Как возник ответ?», мы получаем возможность выйти на идею значения ассоциативных механизмов в ситуации решения творческих задач.

Психогимнастические упражнения, направленные на развитие отдельных сторон креативности

Упражнение на развитие беглости мышления.

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

«Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: “воздух”, “земля” или “вода”, а тот, кто ловит мяч, говорит, если прозвучало слово “воздух” — название птицы, во втором случае (“земля”) — животного, и если было сказано “вода” — название рыбы. Реагировать нужно как можно быстрее».

По ходу работы тренер побуждает участников группы увеличивать темп.

Подростки

«Сейчас мы обратимся к работе с версионным мышлением. Представьте себе следующую ситуацию. Вы возвращаетесь домой (или идете куда-то по делам) и встречаете группу подростков, которые занимаются тем, что бросают нож в дерево. Вам надо придумать максимальное количество вариантов вашего поведения, которое может побудить молодых людей перестать бросать нож и найти себе другое занятие. Возникшие у вас варианты надо записать».

Всё не так

«Каждый из нас, по очереди, будет предлагать любую, самую невероятную ситуацию, формулируя ее, например, так: представим себе, что все люди на Земле спят днем, а ночью все делают. После того как ситуация предложена, все (в том числе и участник группы, предложивший ситуацию) говорят, какие они видят плюсы, минусы и интересные моменты в этой ситуации. Например, представим себе, что все автомобили на Земле желтого цвета. Плюс — легче производить краску для машин; минус — трудно находить свою машину на стоянке; интересный момент — какое воздействие может оказать на психику человека такое изобилие желтого цвета вокруг».

Это упражнение направлено, с одной стороны, на развитие воображения. Участники группы придумывают невероятные ситуации: например, на Земле везде только день, все люди на одно лицо, на Земле столько разных языков, сколько людей и т.д.

С другой стороны, упражнение позволяет развивать способность видеть разные грани одной и той же проблемы, явления, развивает гибкость мышления.

Психогимнастические упражнения, направленные на личностную поддержку участников тренинга

Цель — более полное представление участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами, связанными со всеми сторонами личности.

Сосед справа

«Сосредоточьтесь на своем соседе справа. Вспомните все его проявления во время нашей работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку. Для этого у нас будет две минуты».

Когда две минуты прошли, тренер продолжает инструкцию: «Теперь решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, которое вы встречали в литературе или придуманное вами, соответствует вашим впечатлениям об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет своему соседу возникшее у него описание».

Вариант описания: «Найдите такой образ движения, который бы отражал ваше впечатление о вашем соседе справа» и т.п.

Это упражнение позволяет каждому участнику получить личностно ориентированную обратную связь, в то же время характер задания непосредственно связан с задачами тренинга креативности, в частности, направлен на развитие ассоциативных механизмов.

Хиппи

«Одно время во всем мире было очень популярно движение хиппи. Хиппи имели разные традиции, привычки, обычаи, отличающие их от других людей. Одним из таких обычаев было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч со словами: „Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...» проговаривая текст, который, с нашей точки зрения, мог бы быть написан на футболке человека, которому вы бросаете мяч. Тот, кому был брошен мяч, должен сказать, согласен ли он надеть футболку с такой надписью или нет. Будем внимательно следить за тем, у кого уже побывал мяч, а у кого — нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью».

Тренинг социальных и жизненных умений

Концепция тренинга социальных и жизненных умений (social/life skills training) опирается на традиции гуманистической психологии К. Роджерса. Этот вид тренинга может использоваться в профессиональной подготовке учителей, консультантов, менеджеров в целях их психологической поддержки и развития.

В зависимости от потребностей участников группы, в тренинге могут отрабатываться те или иные категории жизненных умений:

- межличностное общение;
- самоуправление и развитие Я-концепции;
- поддержание здоровья;
- эмоциональный самоконтроль;
- финансовая самозащита;
- планирование карьеры и принятие жизненно важных решений

и т.п.

Драм и Нотт (Drum & Knott, 1977) дополнительно к группам жизненных умений описали два других вида структурированных групп: группы жизненных тем и жизненных переходов, имеющие общую концептуальную основу с группами жизненных умений, но в меньшей степени акцентированные на поведении. Целью группы жизненных тем является не развитие межличностных умений, а исследование основных ценностей и убеждений. Их примерами могут служить группы расширения самосознания, группы прояснения ценностей и группы по проблемам одиночества и сексуальности. Группы жизненных переходов имеют целью подготовку почвы для новых критических жизнен-

ных этапов. Примерами актуальности таких «переходов» могут служить жизненные проблемы, возникающие в связи со смертью члена семьи, разводом, переменами в карьере и физической нетрудоспособностью.

Тренинги для персонала организаций и корпоративных клиентов

Отдельной сферой применения психологического тренинга является *практика управления персоналом в организации*. В западных странах доля тренинга от общего фонда мероприятий по развитию персонала достигает 80-85%.¹

Заказчиком корпоративных тренингов как правило выступают фирмы или организации, которые хотят повысить эффективность своих сотрудников или улучшить социально-психологический климат в коллективе.

В зависимости от задач и проблем, стоящих перед организацией, содержание и цели корпоративных тренингов могут существенно меняться. Условно можно выделить следующие наиболее популярные основные направления:

Тренинг формирования команды — как правило, проводится при формировании новых организационных структур или наборе нового персонала, позволяет участникам ощутить себя единой командой, выработать общие цели, нормы и ценности, освоить и отточить навыки взаимодействия друг с другом, глубже понять и принять корпоративную культуру.

Тренинг повышения групповой сплоченности — цели и задачи такого тренинга аналогичны предыдущим, разница в том, что, как правило, проводится он в том случае, если в давно работающем коллективе возникают явные и скрытые межличностные конфликты (ухудшается психологический климат), растет разобщенность сотрудников, что, в свою очередь, негативно влияет на производительность их труда.

Тренинг повышения общей коммуникативной компетентности сотрудников — частые заказчики таких тренингов организации, работающие в сфере «человек-человек», рекламные, страховые агентства, газеты; подобные тренинги позволяют повысить эффективность сотрудников за счет улучшения результатов их переговоров с клиентами.

¹ Егоршин А.П. Управление персоналом. — Н.Новгород, 1997.

Тренинг продаж — позволяет освоить навыки делового контакта с покупателем, прояснения его потребностей и их учета при предъявлении и описании товара, поведения в проблемных и конфликтных ситуациях, мотивирования клиента на покупку.

Тренинг эффективного ведения переговоров — в программу входят такие блоки как: позиции и стили переговоров, сделка как личный выигрыш, согласование своих интересов и интересов партнера, понятие ассертивного поведения, распознавание манипулятивного поведения и противостояние ему.

Тренинг лидерских и управленческих качеств — отношение к лидерству и руководству как к процессу, диагностика и формирование собственного лидерского стиля, формирование внутренней позиции лидера, делегирование полномочий и ответственности, эффективное мотивирование и контроль.

В большинстве случаев затраты на проведение тренинга многократно окупаются возросшей эффективностью деятельности персонала организации.

Основными методами тренинга в развитии персонала являются деловые игры, групповые дискуссии, ролевые игры, всевозможные модификации «мозгового штурма», «конференции идей», «коллективные записные книжки» и метод анализа практических ситуаций (так называемые кейс-стадиз). Для достижения общего развития персонала, личностного роста сотрудников и снижения их конфликтности чаще всего применяются традиционные виды психологического тренинга.

Марафонские группы

Этот термин ввел американский психотерапевт G. Bach¹ в 1964 г., описавший группу необычной структуры, продолжительности и содержания. Согласно классической процедуре марафонской группы работа в ней длится 24 часа и более без перерывов и, как правило, без сна и основывается на непрерывном давлении группы на отдельных ее участников. Здесь создается большое эмоциональное напряжение, способствующее самораскрытию участников и их психологическому сближению. Продолжительность занятий в марафонской группе поз-

¹ Приводится по: Р.Кочюнас. Психотерапевтические группы: теория и практика. — М.: «Академический Проект», 2000.

воляет устранить «социальный слой» общения (снять социальные «маски»): «Уставшие люди бывают искренними, так как у них нет сил для игры».

Существует 10 основных правил классической марафонской группы:

1) Все участники должны находиться в одном помещении во время всей работы группы. Выходить из комнаты можно ненадолго и только при острой необходимости. Каждый участник общается со всей группой, все участники реагируют друг на друга. Подгруппы в группе не допускаются.

2) Группа устанавливает правила своей жизни. Обычно едят в той же комнате отдельно или все вместе, не прекращая работу. Можно пересаживаться с одного места на другое, лежать на полу, спать, словом, делать то, что хочется. Запрещается употребление алкоголя и медикаментов.

3) Терапевт подчиняется тем же правилам, что и участники, за одним исключением — если группа работает более 30 часов, то спустя 20 часов после начала работы он имеет право оставить группу на 4 часа. Группа продолжает работать без него, все участники ответственны за непрерывность работы группы и соблюдение правил.

4) Категорически запрещаются любое физическое насилие и агрессивные физические действия. Нет никаких ограничений словесному поведению.

5) Нежелательно применение каких-либо упражнений, так как они разрушают открытость, интимность и непосредственность атмосферы в группе.

6) В марафонской группе не должно быть наблюдателей; все являются участниками. Нежелательны раздача советов, защитное поведение — все это должно подвергаться критике. Помогать участникам «чувствовать себя лучше» не является целью марафонской группы.

7) Основа работы группы — возникающие «здесь и теперь» чувства и обмен ими. Нежелательно обсуждение прошлых событий.

8) «Каков ты в группе, таким являешься и в жизни».

9) В группе должны выявляться изменения в поведении участников, особенно позитивные.

10) Поскольку в марафонской группе «нет ничего святого», категорически требуется соблюдение конфиденциальности. Ничто не должно быть вынесено за пределы группы.

Марафонские группы обладают целым рядом преимуществ: быстрое и интенсивное развитие группы, интенсивность эмоционального опыта, экономичность. Усталость и нехватка сил, постоянное давление группы способствуют самораскрытию участников и зачастую ощутимым изменениям личности и поведения.

Первые описания результатов марафонских групп были впечатляющими. Но более поздние обследования людей, участвовавших в марафонских группах, показали, что не все так однозначно. Причина ранее полученных впечатляющих результатов — исследование эффективности марафонских групп непосредственно после окончания работы группы. Имея в виду интенсивность происходившего процесса, вряд ли можно надеяться на объективную оценку своего опыта в группе. Зачастую участники оценивали свой опыт в необычном состоянии. Момент окончания группы вообще считается самым неподходящим временем для исследования ее эффективности, поскольку в этот момент участники наименее объективны и склонны более позитивно оценивать свой опыт и выражать положительные чувства по отношению к группе.

Встречаются и негативные оценки марафонских групп. По результатам некоторых исследований, кульминационные переживания в марафонской группе иногда переходят в глубокую депрессию после ее окончания. Подобные оценки и описанные случаи острых психозов в марафонских группах встречаются нередко. Все же специалисты сходятся в том, что марафонские группы являются интересным и ценным вариантом групповой работы, в особенности благодаря своей экономичности. Они не обязательно должны быть очень продолжительными — оправдывают себя и группы продолжительностью 12-20 часов, особенно включая ночь.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ

1. В чем состоит классификация тренинговых (психотерапевтических) групп по Р. Кочюнасу?
2. В чем заключается основное назначение и содержание типового «социально-психологического тренинга»?
3. Каков круг проблем, решаемых с помощью Т-групп?
4. В чем состоит смысл и содержание тренинга «ассертивности»?

5. Каковы методологические основания для «тренинга креативности»?
6. Назовите этапы протекания творческого процесса.
7. Каково назначение и содержание «тренинга жизненных умений»?
8. Чем определяется специфика «корпоративных тренингов»?
9. В чем состоит своеобразие «марафонских групп тренинга»?

ПСИХОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ОТДЕЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

В современных руководствах и учебниках по психотерапии представлены десятки различных моделей работы с клиентом и с группой, зарекомендовавших себя в методологическом отношении как самостоятельные направления, имеющие свой круг идей, свою школу и своих приверженцев. «Разнообразие направлений, течений, школ и конкретных методов психотерапии, основанных на различных теоретических подходах, приводит к тому, что в настоящее время число методов насчитывает более 500»¹. Иногда эти направления объявляются отдельными «парадигмами», «подходами», «концепциями» или даже «теориями», что никак не меняет сути дела, а суть заключается в том, что единой общепризнанной теории групповой работы (и психотерапии вообще) не существует, зато все разнообразие психотерапевтических практик можно свести к двум основным психотехнологическим подходам — к «объективному» и «субъективному».

Согласно Дж. Бьюдженталю² различия между этими двумя подходами можно представить следующей схемой:

¹ Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Б.Д. Карвасарского. <http://bookap.by.ru/genpsy/psythenc/oglav.shtml>

² Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. — СПб.: Питер, 2001. — 304 с.

Объективный подход		Субъективный подход
Адаптация	<i>Психотерапевтические цели</i>	Жизненные изменения
Поведение	<i>Центр внимания</i>	Переживание
Кратковременность (недели)	<i>Временные рамки</i>	Долговременность (годы)
Модификация поведения	<i>Типичные стратегии</i>	Экзистенциальная психотерапия
Причинность	<i>Объяснительная модель</i>	Интенциональность*
Основана на соглашениях	<i>«Реальность» жизни и практики</i>	Индивидуальна, изменчива
*«Интенциональность — самонаправленность жизни человека, ее не-каузальность». Противоположное понятие «причинности» заимствовано из естественных наук и применимо лишь к объекту опыта. В мире человеческого (субъективного) опыта объяснительная модель детерминизма непродуктивна.		

Если все разнообразие психотерапевтических подходов свести к трем стратегическим направлениям — психодинамическому, поведенческому и экспериенциальному («опытному») — соответственно трем основным направлениям психологии (психоанализу, бихевиоризму и экзистенциально-гуманистической психологии), то лишь последнее из указанных направлений лежит в сфере субъектного подхода. Однако сфера психотерапевтической практики столь разнообразна, что, как замечают С. Паттерсон и Э. Уоткинс¹: «Любая попытка сгруппировать или классифицировать подходы в психотерапии заканчивается в некоторых случаях вольным приписыванием теории к той или другой группе». Сетая на чрезмерное разнообразие вводимых психотерапевтических концепций и практик, цитируемые авторы сомневаются в подлинности этого разнообразия. В своем скепсисе они ссылаются на критическое замечание Франка:

«Поскольку престиж и материальное положение психотерапевтов в значительной степени определяются тем, насколько они могут показать, что их конкретная теория и метод лучше, чем у их соперни-

¹ Сесил Паттерсон, Эдвард Уоткинс. Теории психотерапии. (Cecil H. Patterson and C. Edward Watkins, Jr. «Theories of Psychotherapy», 5th ed., 1997).

ков, они всячески превозносят особенности своего подхода; каждый психотерапевт приписывает свои успехи концепциям и особенностям, отличающим данную теорию и метод от конкурирующих, замалчивая их сходство».

Принимая во внимание это здравое соображение, мы ограничимся рассмотрением лишь самых оригинальных и признанных психотехнологических парадигм групповой работы.

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ (БИХЕВИОРИСТИЧЕСКАЯ) ПАРАДИГМА

В 1944 г. Джозеф Вольпе разработал методологию «поведенческой терапии» (behavioral therapy), которую и поныне используют для решения психологических проблем клиентов с помощью тщательно контролируемых исследований и процедур. Теоретическим основанием метода Вольпе послужили классические работы И.П. Павлова и американских бихевиористов. Согласно Вольпе все виды поведения подчиняются законам причинности. Существует три класса процессов, приводящих к стойким изменениям поведения организма: рост, повреждение и научение. Поведенческая терапия представляет собой «применение экспериментально установленных принципов и парадигм научения для преодоления неадаптивных привычек» (Wolpe).

«О научении можно говорить в том случае, если реакция была вызвана во временной близости с конкретным сенсорным раздражителем, а впоследствии выяснилось, что этот раздражитель способен вызывать реакцию, чего ранее не было. Если же раздражитель и раньше вызывал реакцию, но теперь она стала сильнее, то можно также считать, что произошло научение».

Усиление связи между новым раздражителем и реакцией получило название «подкрепления», а события, приводящие к такому усилению, именуется подкрепляющими. Новый, или условный, раздражитель должен предшествовать безусловному с оптимальным интервалом. Чем больше количество подкреплений, тем сильнее связь; подкрепления с промежутками более эффективны, чем массированные.

Процесс, обратный подкреплению, называется торможением. Реципрокным называется торможение, устранение или ослабление старых реакций за счет новых.

Основные методы и техники поведенческой терапии

Приводимые ниже методы используются как в индивидуальной работе с клиентом, так и в групповом формате.

Простые позитивные упражнения (*Заучивание адекватной реакции*).

Пример: у клиента фобическая реакция страха на пользование лифтом. Тогда тренинг строится так. Сначала его учат только вызывать лифт на каждом этаже, поднимаясь по лестнице пешком. Клиент убеждается, что лифт действует исправно и готов к его услугам. Затем практикуется езда в лифте в сопровождении помощника. Затем самостоятельный подъем и спуск на короткие дистанции и под контролем помощника. И т.д. вплоть до тренировки адекватного поведения в случае поломки лифта.

При заикании: Сначала клиента учат говорить шепотом или нараспев, затем чтение адаптированного текста вслух и только доброжелательно настроенному партнеру и т.д.

При курении: Тренинг воли. Отвыкающего от курения учат продлевать паузу между сигаретами на несколько минут дольше, пока не исчезнет рефлекс.

Главный принцип в этом методе: усиление позитивности, привлекательности желательной реакции. С этой целью используют прием вознаграждения (для детей это может быть конфета, для взрослых — система «бонусов» или «жетонов»).

Адверсивная терапия.

В основе — связь нежелательного навыка с негативным стимулом (рвотный рефлекс, удар током и т.п.). Например: вырабатывается условный рефлекс на алкоголь (на его употребление или даже только на запах, вид) в сочетании с эффектом действия апоморфина (рвотное средство).

В отношении «примитивных» пациентов (больных с уже выраженным дефектом личности или с повышенным уровнем внушаемости) иногда применяется «метод устрашения» (очень часто при «кодировании» алкоголиков и наркоманов). Он включает фазы: 1. Подготовка к процедуре, суггестия (авторитарное внушение); 2. Удар «врасплох»: приказ-внушение в сочетании со стрессовым или болевым воздействием; 3. Интенсивное упражнение нового навыка.

Негативные упражнения и «метод пресыщения».

Используется применительно к некоторым изолированным симптомам — тик, энурез и т.п. Клиент усиленно упражняется в том, что он и без того хорошо умеет — до тех пор, пока это не надоест его физиологии. Тогда наступает физиологическое торможение. Психологически любой сдвиг с мертвой точки полезен: если можно сдвинуть ситуацию в отрицательную сторону, то можно и в положительную.

Релаксационные методы.

Основаны на том, что существует связь между мышечным напряжением, психическим напряжением и вегетативной нервной системой, управляющей внутренними органами. Если произвольно изменять мышечный тонус, то меняется и состояние двух других систем.

А. «Метод прогрессивной релаксации Джекобсона».

Систематически расслабляются мышцы всех частей тела. На первом этапе клиентов учат различать чувство мышечного напряжения и расслабления. Начинают с руки: напрячь и почувствовать мышцы, вырвать руку из захвата. Затем научиться эти же мышцы расслаблять. На втором этапе продельвают ту же последовательность с мышцами головы: мышцы лба (научиться расслаблять до ощущения дремоты), носа, жевательные мышцы. На третьем этапе осваивают контроль над мышцами языка, глаз и шеи. На четвертом — мышцы плечевого пояса. На пятом — спина, грудная клетка, живот. На шестом — пальцы рук и ног.

Б. «Метод аутогенной тренировки по Шульцу».

К мышечному расслаблению здесь добавляется суггестия (словесное внушение) в виде вербальных индивидуализированных формул.

Низшая ступень АТ:

Общая мышечная релаксация (например, сидя в «позе кучера») с общей суггестивной формулировкой: «Я совершенно спокоен». Сначала внушается ощущение тяжести в руках, потом в ногах и т.д. вплоть до ощущения тяжести во всем теле. В том же порядке внушается ощущение тепла. Добавляют формулы, успокаивающие ритмы сердца и дыхания («Мое сердце бьется ровно и спокойно. Я дышу совершенно спокойно»). Завершают ощущением тепла в области «солнечного сплетения» и ощущением приятно прохладного лба. Упражнения осваивают постепенно, в течение трех месяцев. Индивидуальные формулы вырабатывают применительно к конкретным проблемам клиента.

Например, для человека с неврозом навязчивых состояний: «Навязчивые мысли мне безразличны»; для усиления сопротивляемости болезни: «Мир интересен и прекрасен»; для эгоцентриков: «Мне интересны окружающие меня люди» и т.п.

Высшая ступень АТ:

Аутогенная медитация. Это релаксационное погружение в себя в течение одного часа. Сначала при закрытых глазах взгляд направляется вверх и вовнутрь, концентрируясь как бы на середине собственного лба, затем концентрация на ощущении насыщенного цвета. Далее — вызывание живых образов определенных предметов (от конкретных до символических). Затем осознание различных переживаний с сильной чувственной окраской. Затем вызывание образов конкретных людей, осознание своего отношения к ним, эмпатия. Затем осознание своих ценностных ориентиров («добрый ли я человек?») и смысла своей жизни («Что я делаю не так?»). Наконец, формулировка жизненных планов с целью усовершенствования своей личности.

Метод систематической десенсибилизации.

Систематические упражнения с целью постепенного привыкания к стимулам, вызывающим фобию (страх высоты или фобии на собак, насекомых, змей и т.п.). Основан на принципе взаимного торможения: связав образы стимулов, вызывающие у него страх, с состоянием расслабления после релаксации по Джекобсону, клиент перестает пугаться этих стимулов. Вначале тренируется мышечная релаксация, затем составляется иерархия стимулов и ситуаций, вызывающих страх, затем собственно десенсибилизация — сначала по отношению к самой слабой по уровню страха ситуации, затем стимул постепенно усиливают. Метод может быть дополнен «методом подражания» (например, ребенок с фобией к собакам сначала только смотрит фильм о позитивных отношениях между другим ребенком и собакой; затем он только присутствует при этом, затем подражает некоторым действием и т.д., пока не вовлекается в исполнение роли самого «героя»).

Общее для всех этих техник: каждый новый этап или достижение тщательно описывают и протоколируют.

В групповой поведенческой терапии методы индивидуальной терапии по большей части просто переносят на всю группу, а эффекты групповой динамики при этом игнорируют. Например, нескольких клиентов, страдающих фобиями, можно объединить в одну группу для

лечения методом систематической десенсибилизации. Практически любые поведенческие проблемы неизбежно имеют отношение к взаимодействиям с другими людьми: дефект коммуникативных навыков, или неумение назначить свидание, или неспособность к близким отношениям. Присутствие или отсутствие других людей может усиливать или ослаблять проблемное поведение.

Как ни называть группы — психотерапевтическими группами или группами тренинга умений, — законы обучения и научения во всех случаях одинаковы.

Тренинг поведенческих навыков и умений

Поведенческая групповая терапия неуверенности в себе.

В таких группах демонстрируют и отрабатывают четыре типа поведенческих умений: 1) *самовыражение* (осознание человеком собственных чувств, связанных с его отношениями с другими, умение описать их); 2) *эмпатия* как способность правильно понять то, что выражают другие, и выразить им свое понимание; 3) *переключение* — умение вовремя переходить от самовыражения к эмпатическому восприятию; 4) *помощь в обучении других* перечисленным навыкам. Эту программу успешно применяли в группах, где родителей учили проводить терапевтические игровые занятия со своими детьми, а конфликтующих супругов учили применять при общении друг с другом приобретенные ими психотерапевтические навыки.

Поставленная в тренинге цель может быть узкой или широкой. В группах пациентов с психическими дефектами, вырабатываемые навыки могут быть самыми элементарными — например, члены таких групп учатся не пачкаться во время еды.

В группах развития уверенности в себе основной методикой является репетиция уверенного поведения. Здесь используются процедуры, имеющие целью активировать процессы возбуждения в коре мозга и снизить обусловленную торможением тревогу. При групповом формате работы бихевиористские принципы ведения группы могут сочетаться с гуманистическими. Группы тренинга уверенности в себе подразделяют 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 сочетаются с развитием самоосознания, развитием умения

разрешать конфликты и т.д.; 4) неструктурированные группы, работа в которых проводится в соответствии с текущими потребностями отдельных участников.

Работа в группах начинается с оценки степени неуверенности в поведении участников. Для этого используют соответствующие опросники. Неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства из-за высокой тревожности, постоянного чувства вины или из-за того, что у него недостаточно социальных навыков. Агрессивный человек нарушает права других, навязывая им свою волю, унижая их и оскорбляя. В ходе обучения уверенности руководитель разъясняет членам группы, что такое уверенное поведение и чем оно отличается от неуверенного и агрессивного поведения. Он всячески подчеркивает отрицательные стороны неуверенного поведения и важность тех дополнительных возможностей, которые дает уверенность в себе, включая возможность осуществлять контроль над своей жизнью и рост самоуважения.

Для облегчения понимания Джордж Келли составил список основных прав человека, которые поддерживают его уверенность в себе:

- право на одиночество;
- право на независимость;
- право на успех;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получить то, за что уплачено;
- право иметь права, то есть право действовать уверенно;
- право отвечать отказом на просьбу, не считая себя при этом эгоистичным и не чувствуя вины;
- право обращаться с любыми просьбами;
- право делать ошибки и отвечать за них;
- право не самоутверждаться.

Ланге и Якубовский выделили шесть способов выражения уверенности. Базовый способ подразумевает *прямое сообщение* о собственных чувствах, мыслях, мнениях или правах, например: «Я хочу уйти сейчас же» или: «Ты мне очень нравишься». *Эмпатический способ выражения уверенности* предполагает осознание позиции и чувств другого человека и сообщение о собственной позиции, например: «Я знаю, что тебе хочется пойти со мной, но в этот раз я хочу быть там один». *При способе выражения уверенности по нарастающей* сначала делают заявления, требующие минимальных внутренних усилий, но они становятся все более категоричными каждый раз, ког-

да уже продемонстрированная уверенность не приносит результатов. Такую форму могут иметь просьбы вести себя потише, обращенные к беспокойному соседу в кинозале. *Конфронтация как способ выразить уверенность* в правильности своей позиции включает напоминание оппоненту о том, какие намерения он высказал прежде, описание того, что он сделал реально, и, наконец, пожелания на будущее. Например: «Из ваших слов я понял, что сегодня вы будете при деньгах. Теперь вы опять говорите, что денег у вас нет. Мне хотелось бы знать, почему их нет и когда они будут». *Монологический способ выражения уверенности* предусматривает описание действий другого человека, их последствий, собственных чувств в связи с этими действиями и собственных пожеланий. Этот способ может быть особенно полезен, когда надо выразить отрицательные эмоции, например: «Вчера вечером ты опять не помыл посуду. И вот сегодня я прихожу домой вместе с гостем и вижу гору грязной посуды. Представляешь, как мне было неудобно. Я хочу, чтобы свою часть работы по дому ты делал вовремя».

Используются также ролевые игры, моделирующие ситуации, которые в свое время создали или могут создать определенные сложности для участников. В структурированной группе руководитель обычно начинает с наиболее банальных ситуаций, которые могут создавать трудности для большинства неуверенных в себе людей. Как правило, эти ситуации подразумевают необходимость как обратиться с просьбой, так и ответить отказом. Примерами могут быть занятия по отработке уверенного поведения при общении с работниками сферы обслуживания или в условиях критичного или неприязненного отношения со стороны окружающих. Разыгрываемые ситуации имеют отношение только к проблемам, связанным с недостатком уверенности в себе и с созданием адаптивного поведенческого репертуара.

В контексте группы подкрепление — это любая позитивная реакция со стороны руководителя или членов группы. Очень важно, чтобы подкреплялось любое, даже самое небольшое достижение, а не только успешно завершённая сложная последовательность действий. Процесс, в котором подкрепление дается небольшими порциями по мере того, как отрабатываемая реакция постепенно приближается к оптимальной, называется «формированием» поведения.

Моделирование, инструктаж и подкрепление являются ключевыми компонентами методики репетиции поведения, хотя по вопросу о том, какое их соотношение можно считать оптимальным, существуют разногласия.

Технологически процесс репетиции поведения включает:

- Определение того, какого рода поведение нуждается в репетиции;
- Инструктаж участника и обучение его разыгрыванию сцены;
- Повторение сцены с целью улучшить действия ее участников;
- Моделирование желательного поведения;
- Использование подходов, которые предусматривают иерархию отдельных задач и их последовательное выполнение в случаях, когда решаемая проблема слишком трудна для клиентов и вызывает у них тревогу;
- Многократная репетиция поведения на протяжении всего занятия в группе;
- Получение обратной связи о поведении клиента в обычных для него условиях.

Для групп тренинга поведенческих умений характерны домашние задания, предусматривающие ведение участниками дневников и следование определенным правилам поведения вне группы. Исследователи, работающие в данной области, в последнее время стали уделять внимание различиям в чувстве уверенности у мужчин и женщин, генерализации уверенности после тренинга, различению уверенности и агрессивности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ

1. На каких концептуальных основаниях базируются психотехнологии «объективного подхода» в психотерапии?
2. На каких концептуальных основаниях базируются психотехнологии «субъективного подхода» в психотерапии?
3. В чем состоит концептуальная основа поведенческой терапии? Приведите примеры используемых при этом подходе методов и техник.
4. Дайте описание и обоснование метода «аутогенной тренировки по Шульцу».
5. Какие четыре типа поведенческих умений можно отрабатывать в поведенческих группах без использования фактора групповой динамики?
6. Что включает в себя «список основных прав человека» применительно к тренингу развития уверенности в поведенческих группах?
7. Какие стимулы могут служить в качестве «подкрепления» при выработке поведенческих навыков в групповой работе?
8. Назовите ключевые компоненты методики репетиции поведения.

ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ (ТА)

«ТА представляет собой теорию личности, теорию коммуникации и систематическую психотерапию с целью развития и изменения личности. Кроме того он используется также для анализа общественных систем (например, системы образования) и организаций. Уже в 60-х гг. основам ТА были обучены тысячи профессионалов, работающих с людьми — не только психологов и психиатров, но и социальных работников, менеджеров, преподавателей, духовных лиц, судей и медицинских сиделок».¹

ТА разработан Э. Берном как метод групповой психотерапии, доступный широким слоям населения. Задумывался он как попытка облегчить понимание психоаналитической теории и метода, сделать психоаналитическую терапию доступной для широкой публики (как «психоанализ для бедных»). Берн говорил, что если ТА рассматривать как яблоко, то психоанализ можно считать его сердцевинкой. Соответствие ТА психоанализу можно увидеть при сопоставлении двух моделей личности: «Суперэго — Эго — Ид» (трехчленная структура психоанализа) и «Родитель — Взрослый — Дитя» (трехчленная структура ТА). Будучи психоаналитиком фрейдистского толка, Берн отошел от психоанализа к середине 50-х гг. и сосредоточился на ТА как на самостоятельной концепции и практике. Возможно, к этому подтолкнули Берна и его последователей новые научные данные, в частности, нейрохирургические эксперименты Пенфилда и Джаспера, которые обнаружили ранее не известные особенности головного мозга. По ходу нейрохирургического вмешательства на отдельные зоны мозга пациента случайно или преднамеренно производились некоторые механические или электрические воздействия. Эти воздействия вызывали в сознании пациента любопытные и неожиданные эффекты — актуализировались элементарные ощущения, образы представлений, хранившиеся в глубинах памяти, эмоционально окрашенные переживания давнего прошлого и т.п. Некоторые образы были настолько живыми и устойчивыми, что это позволяло говорить об особом состоянии сознания пациента, находящегося на операционном столе. При этом человек мог осознавать себя в двух планах одновременно: в ситуации «здесь и теперь» (я нахожусь на операционном столе²), и

¹ Харрис Т.А. Я — о'кей, вы о'кей. — М., 1995.

² Поскольку в мозгу отсутствуют болевые рецепторы, нейрохирургические операции обычно проводятся под местной анестезией, то есть больной во время операции находится в полном сознании.

в ситуации «там и тогда» (в данный момент мы с отцом едем на рыбалку; я ребенок, мне 6 лет, впереди уже показалась река). Данные об актуализации устойчивых и очень разных состояний сознания (в данном примере «Взрослого» и «Дитя») позволяли предположить, что трехчленная структура Р-В-Д — это не умозрительная конструкция, даже не социальные роли, а самостоятельные феномены психической реальности, основанные на воспроизведении записанной мозгом информации. Мозг фиксирует информацию, как магнитофон, а записи не только хранятся в мозгу неопределенно долго, но при некоторых условиях могут быть воспроизведены вне контроля со стороны сознания. Эмоциональный фон переживаемого опыта и чувства, ассоциированные с данным конкретным событием, записываются мозгом синхронно (как фонограмма на киноленту). Информация, относящаяся к Д («Дитя», ребенок), записывается до 3-х летнего возраста, к Р («Родителю») — до 5-ти лет. Все наблюдаемые ребенком действия родителей и всё сказанное ими и услышанное ребенком записывается под именем «Родитель». Понятно, что поскольку «монтаж» записи сделан реальным ребенком, то логики, критики и т.п. в этой компоновке ожидать не приходится, а в содержательном плане в записи преобладают инструкции, которые начинаются со слов «нет» и «нельзя». Это «вечные» записи, личность не может их стереть, они оказывают свое пожизненное влияние на человека. Кроме того каждое человеческое существо, имеющее нормально развитый мозг, потенциально способно к адекватной оценке реальности. Способность систематизировать получаемую извне информацию и принимать разумные решения относится к состоянию Я, обозначаемому как В («Взрослый»).

Модель эго-состояний (модель Р-В-Д).

Эго-состояние — это совокупность связанных друг с другом поведенческих актов, мыслей и чувств, характеризующих личность в данный момент.

Эго-состояние Взрослый (В): использует весь накопленный потенциал своей личности, живет и реагирует в формате «здесь и теперь» (реализм). Информация поступает в этот блок личности уже на 1-м году жизни, эту информацию ребенок приобретает самостоятельно в личном опыте. Эго-состояние В представляет собой функционирующий «бортовой компьютер» человека, который выдает решения на основе всей имеющейся у него информации.

Эго-состояние Родитель (Р): копирует своих родителей (или воспитателей). Функционально делится на: *Контролирующий Родитель*

(позитивный КР и негативный КР) и *Заботливый (воспитывающий) Родитель* (позитивный ЗР и негативный ЗР). Содержание этого блока сохраняется как преподанная родителями концепция жизни, закрепившаяся в структуре психики в виде информационно-чувственных паттернов. Среди этих паттернов много разнообразных правил и предписаний с обязательными «нет» и «нельзя»; гораздо реже это могут быть разрешения.

Эго-состояние Дитя (Д): возвращает человека к поведенческим паттернам своего детства. Это пожизненно хранимая запись тех информационно-чувственных паттернов, которые человек переживал в детстве как свои реакции на внешние стимулы. Причем это преимущественно чувственные паттерны, т.к. ребенок еще не умеет перерабатывать информацию в понятиях. Сама ситуация детства такова, что эти чувства часто имеют окраску «неблагополучия» (даже если родители добрые и любящие). Еще Адлер полагал, что ребенок, в силу своей беспомощности неизбежно считает себя неполноценным относительно своего взрослого окружения. В стрессе Д реагирует своим изначальным способом — чувством неблагополучия. Отсюда феномен регрессии: мышление блокируется, человек снова чувствует себя маленьким и беспомощным. Имеется также и светлая сторона переживаний детства: ребенку свойственна любознательность, радость первых открытий, чувство любви, безопасности и т.д. Функционально эго-состояние Д делится на *Адаптивный/Неадаптивный ребенок* и *Свободный/Несвободный ребенок*.

Структурный анализ

Каждое эго-состояние может быть, в свою очередь, структурно и функционально разделено на несколько составляющих. Процесс анализа личности в терминах эго-состояний называется структурным анализом. В практике ТА говорят, что «я в Ребенке» — когда я веду себя, мыслю и чувствую как ребенок; «я в Родителе» — когда я веду себя, мыслю и чувствую так же, как тогда, когда копировал родителей или лиц, их заменявших; «я во Взрослом» — когда я веду себя, мыслю и чувствую как взрослый, реагирую «здесь и теперь» на события, происходящие вокруг меня, используя все свои способности. Объединив вместе эти три эго-состояния, мы получаем Р-В-Д модель эго-состояний личности, которая традиционно изображается тремя соприкасающимися друг с другом окружностями:

- Р — Эго-состояние Родителя
- В — Эго-состояние Взрослого
- Д — Эго-состояние Ребенка

Объектом исследования структурного анализа является содержание состояний Я, тогда как функциональный анализ имеет дело с тем, как функционируют эти состояния. Особый интерес представляет структура Д-состояния, называемого «Ребенок». Структура Д состоит из компонента Д1 (Ребенок в Ребенке) — изначальное ощущение себя младенцем; компонента В1 (Взрослый в Ребенке) — способный к интуитивным догадкам и творчеству любознательный ребенок, которого Берн называл «Маленький Профессор» и который является носителем зачатков мышления; и компонента Р1 (Родитель в Ребенке) — ранний невербальный уровень восприятия и усвоения родительских форм поведения и чувствования.

Заметим, что в другом отношении — не в структурном, а в функциональном, — Ребенок может выступать как в роли Свободного Ребенка, так и в роли Адаптивного Ребенка. Свободный Ребенок спонтанен, импульсивен, независим, эгоцентричен и настроен творчески. В той степени, в какой его естественные потребности контролируются эго-состоянием В (внутренним Взрослым), Свободный Ребенок действует в соответствии с реальными обстоятельствами. Адаптивный Ребенок ограничен, но не влиянием Взрослого, а рамками правил и запретов Родителя. Уступчивость Адаптивного Ребенка побуждает его угождать другим. С этим связаны чувства страха, стыда и вины. Соглашающийся Ребенок уравнивается Бунтующим Ребенком, который злится, негодует и действует наперекор Родителю. Свободный Ребенок ведет себя по-детски естественно, Адаптивный Ребенок всегда подстраивает свои чувства и действия к реакциям Родителя.

Родительское эго-состояние также можно разделить на составляющие как структурно, так и функционально. Структурно Р-состояние включает в себя отраженные в подсознании Р, В и Д-состояния реальных родителей. Функционально Родитель может выступать в роли *Заботливого Родителя* (ЗР), который защищает, поддерживает, беспокоится, ободряет, и *Критикующего* или *Контролирующего Родителя* (КР). Критика со стороны Контролирующего Родителя может быть как конструктивной, так и деструктивной, хотя *Контролирующего Родителя* часто ошибочно считают исключительно отрицательным персо-

нажем — наказывающим, требующим и безапелляционным. Контролирующий Родитель проявляет себя произвольными и неоправданными запретами и установками.

В поведении человека одно из эго-состояний обычно доминирует, но иногда в одном индивиде действуют сразу несколько эго-состояний. В приведенном ниже самоотчете просматриваются все три эго-состояния Я:

Студентка обсуждает свою соседку по комнате в общежитии: «Это глупая, безответственная, легкомысленная девчонка (*Контролирующий Родитель*). Мне приходится вместо своих проблем заниматься ее делами (*Заботливый Родитель*). Иногда мне это кажется просто глупым (*Взрослый*), но ведь я должна помогать другим, меня же мама этому учила (*Адаптивный Ребенок*). Однако иной раз мне так хочется ей сказать, чтобы она от меня отвязалась (*Свободный Ребенок*)».

Цель структурного анализа — вскрыть (по вербальным и невербальным признакам), какая часть личности (Р, В или Д) является на данный момент источником стимула и реакции. К соответствующим признакам, в частности, относятся:

Физические признаки Р: нахмуренный лоб, указующий перст, вздохи, снисходительный тон и т.п. Вербальные признаки: «Раз и навсегда...», «Я бы на твоём месте...», оценочные категории.

Физические признаки Д: слезы, хныканье, передразнивание, надоедание, восторги, хихиканье, ерзанье и т.п. проявления чувств. Вербальные признаки: «Хочу...», «Не знаю...», «Не скажу...», превосходные и сравнительные степени (большущий, моя мама лучше и т.п.).

Физические признаки В: лицо и жесты человека, который либо размышляет, либо внимательно выслушивает. Вербальные признаки: «Почему?», «Где?», «Что?», «Когда?», «Как?» и т.п.

Одна из задач ТА состоит в том, чтобы дать человеку возможность выбора эго-состояния, которое бы соответствовало его нуждам и желаниям. Причем этот выбор должен базироваться на четком понимании того, что реально доступно и не представляет опасности. Каждое состояние Я имеет присущие ему преимущества и недостатки. Однако конечной целью ТА является формирование сильного и свободного Взрослого. Сильный В формируется на основе:

1. Изучения своего Д — его страхов, чувств, уязвимых мест.
2. Изучения своего Р — его требований, установок.
3. Изучения Д своего партнера (с учетом характерной для Д повышенной уязвимости).

4. Привычки контролировать свои импульсивные реакции, задерживать их по правилу: «если есть сомнение, лучше промолчи».

Структурный анализ в практическом и концептуальном смыслах лежит в основе анализа транзакций, а также анализа игр и сценариев.

Анализ транзакций

Переход от внутриспсихической структуры к структуре межличностных взаимодействий осуществляется в форме *транзакций* между отдельными эго-состояниями двух личностей (партнеров по общению). Транзакция — это единица социального взаимодействия, основная научная единица для изучения и описания поведения. Она состоит из транзакционного стимула и транзакционной реакции.

Транзакция представляет собой обмен «поглаживаниями» между двумя людьми, точнее, между их эго-состояниями. Поглаживания можно рассматривать как своего рода единицы признания, в некотором смысле подобные социальному подкреплению. Согласно теории Берна, поглаживания имеют определенное значение для выживания. Они находят выражение в прикосновениях или в вербальных проявлениях. Ребенок чутко воспринимает как невербальные поглаживания (когда его прижимают к себе, качают, ласкают, держат на руках), так и вербальные (когда ему поют, с ним разговаривают или просто сюсюкают). Со временем характер поглаживаний становится все менее физическим и все более вербальным, психологическим. Многие можно сообщить выражением лица, жестами или позой. Поглаживания могут быть более или менее условными или безусловными, положительными или отрицательными. Положительные поглаживания, иногда определяемые как «теплые и пушистые», вызывают у реципиента ощущение комфорта, сознание собственной значимости. Отрицательные поглаживания — «холодные и колючие». Хотя они и ведут к возникновению чувств дискомфорта и никчемности, все же, по мнению Берна, это лучше, чем вообще никаких поглаживаний. Адаптивный Ребенок в конечном итоге стремится к положительным поглаживаниям со стороны Родителя. Критикующий Родитель требует совершенства, и человек постоянно твердит себе, что он неудачник, или что «это можно было бы сделать и лучше». Многие из нас живут в условиях хронического дефицита поглаживаний и испытывают неудобство, когда получают или производят положительные поглаживания. Услышав комплимент, например «Как вы умны!», Критикующий Родитель тут же реагирует

замечанием «Зато не очень-то привлекателен!». ТА предлагает способы покончить с подобным самоистязанием и высвободить Свободного Ребенка из «ежовых рукавиц» Контролирующего Родителя. В группах ТА людей учат изменять характер привычно предпочитаемых ими поглаживаний.

Существуют транзакции трех видов: *дополняющие*, *пересеченные* и *скрытые*. При *дополняющей* транзакции ответ исходит от того же состояния Я, к которому был обращен вопрос, и, в свою очередь, адресован тому же эго-состоянию лица-инициатора, которое было источником вопроса. Например, Взрослый спрашивает у Взрослого: «Который час?», и Взрослый же отвечает Взрослому: «Полдень». Дополняющие транзакции ясны и понятны, даже если это транзакции между Ребенком и Родителем. У каждого участника таких транзакций возникает ощущение связи с другим ее участником и чувство взаимопонимания.

При *пересеченной* транзакции ответ исходит не от того эго-состояния, к которому был обращен вопрос. Например, Взрослый спрашивает у Взрослого: «Который час?», а ответ следует из Р-состояния и адресован он Д-состоянию своего собеседника: «Почему у тебя никогда нет своих часов?» (Родитель отвечает Ребенку). При таких транзакциях имеют место взаимное непонимание и тенденция к ссорам, обидам, гневу.

Скрытые транзакции не пересекаются, а содержат неявную информацию, посредством которой можно влиять на других так, что они этого не сознают. Скрытая транзакция происходит одновременно на двух уровнях — социальном и психологическом. На социальном уровне такая транзакция может быть вполне благовидна, но на психологическом уровне она обязательно содержит скрытые мотивы. Мужчина, который пользуется своим Взрослым эго-состоянием, когда предлагает женщине «зайти, выпить по рюмочке», на самом деле передает ее Ребенку от своего Ребенка нечто вроде «А слабо тебе скатиться с горки, пока мама не смотрит?»

На занятиях в группе ее участники могут реагировать любым из своих эго-состояний, в зависимости от вида поглаживания, которое они хотят произвести или получить. Те, кто находятся в ладу с собой, более свободны в своем выборе и менее податливы. Однако устоять бывает непросто. Например, такое заявление Критикующего

Родителя, как «Не надо бы тебе этого делать, у тебя все выходит не так» или: «Ты вообще ничего не можешь сделать как надо», может весьма сильно подействовать на чувства Адаптивного Ребенка. Ниже приводятся примеры ответов, которые могут «осадить Родителя». Подобные ответы уведут человека от реакции в духе Адаптивного Ребенка, инициатора же разговора они могут вывести из роли Контролирующего Родителя:

а) Взрослый (совместно с Маленьким Профессором): Я понимаю ваше намерение вызвать у меня нужную вам реакцию, но, если учесть, как мало смысла в вашем амбициозном заявлении, лучше вообще воздержаться от ответа.

б) Взрослый: Да, возможно вы и правы. И что же вы предлагаете?

в) Свободный Ребенок: Мало ли кто что скажет...

д) Заботливый Родитель: У вас такой расстроенный вид! У вас ничего не болит?

В стрессовой ситуации полезно спросить себя: «Кто это во мне сейчас реагирует?» «Кто сейчас реагирует в партнере?» (если Д партнера — маленькое и обиженное, то следует утешить его, выразить ему свою любовь или проявить заботу).

Четыре жизненных установки

Социальные отношения взрослого соответствуют жизненной позиции, выбранной в детском возрасте. Принятые тогда решения будут определять мысли, чувства и поведение человека на протяжении всей его жизни. Главная цель занятий в группах ТА состоит в том, чтобы выработать у членов группы жизненную позицию типа «Со мной все хорошо, и с вами все хорошо». Тех, кто считает, что и с ними, и с другими «все хорошо», характеризуют обычно как «победителей». Победители стремятся к стабильным отношениям с другими, неудачники же чувствуют себя лучше, когда в их жизни что-то меняется. Вся их энергия растрачивается на сожаления о прошлом и надежды на будущее.

Берн описал четыре основные жизненные позиции, которые человек может занимать и защищать всю жизнь в результате своего раннего решения: «Со мной все хорошо, и с вами все хорошо»; «Со мной все хорошо, а с вами — что-то не так»; «С вами все хорошо, а со мной — нет» и «Со мной все плохо, и с вами все плохо».

1-я установка: Я-, Ты+

«Я — неблагополучен, ВЫ (родители, взрослые и т.д.) — благополучны». Согласно классическим представлениям психоанализа и ТА, это исходная, естественная установка для человека, когда он ребенок. Однако сейчас некоторые исследователи полагают, что вначале все дети начинают с позиции «Я — ОК, ты — ОК». При этом ребенок меняет позицию лишь в том случае, если что-то вмешивается в его взаимозависимость с матерью, например, когда ребенок ощущает, что мать перестает защищать его и заботиться о нем, как она это делала ранее. В ответ на это ребенок может решить, что он — не ОК. Вариант «С вами все хорошо, а со мной — нет» представляет собой взгляд на мир человека, пребывающего в состоянии депрессии.

По Берну к концу 2-го года жизни установка «Я-, Ты+» либо подтверждается и закрепляется, либо сменяется новой установкой (2-й или 3-ей):

2-я установка: Я-, Ты-

«Я — неблагополучен, ВЫ (родители, взрослые и т.д.) — благополучны». Формированию этой установки способствует дефицит положительных транзактных стимулов. Например, ребенок с синдромом аутизма изначально приходит в мир с этой установкой. Вариант «Со мной все плохо, и с вами все плохо» в своей крайней форме может отражать жизненную позицию шизоидной личности.

3-я установка: Я+, Ты-

«Я — благополучен, ВЫ (родители, взрослые и т.д.) — неблагополучны». В определенном смысле это «криминальная установка», которая формируется у детей, научившихся выживать в крайне жестких условиях. Те, кто выбрал вариант «Со мной все хорошо, а с вами — нет», склонны воспринимать других людей как опасных и не заслуживающих доверия, а жизнь — как «выживание наиболее приспособленных».

Три вышеназванных установки могут сохраняться до тех пор, пока человек сознательно (например, с помощью транзактного анализа) не сменит эти установки на единственно правильную:

4-я установка: Я+, Ты+

«Я — благополучен, ВЫ (родители, взрослые и т.д.) — благополучны». Эта установка «основана на размышлении, вере и риске активного взаимодействия». Те, кто выбрал вариант «Со мной все хорошо, и с вами все хорошо», пришли к заключению, что они люди стоящие, что другие в основном тоже хорошие люди, и что в жизни, в принципе, все возможное им доступно.

В реальном мире наиболее распространена 1-я установка, и это мало зависит от «успешности» или «неуспешности» человека. Такое заключение следует из того, что большинство людей «играет в игры». По Берну игры — это серии скрытых транзакций, ведущих к определенному, часто негативному результату, в котором заинтересован тот или иной игрок. Уже трехлетние дети играют в «Мое — лучше, чем твое», т.е. используют поведенческие стереотипы, состоящие из набора транзакционных трюков.

С точки зрения ТА признание неблагоприятного Д-состояния в каждом из нас является единственно надежным и полезным способом анализа человеческих игр. Стратегия решения личностных проблем в ТА: «Взрослый» клиента (т.е. его «бортовой компьютер») с помощью Т-аналитика идентифицирует ограничения Р-блока и страхи Д-блока, чтобы прийти к правильной жизненной установке: «Я — о'кей, Вы — о'кей». Цель ТА — достижение свободы выбора, свободы изменяться по собственной воле. «Взрослый» компонент личности адресуется к непредсказуемым, точнее, вероятностным последствиям, создающим возможности для такого выбора.

Структурирование времени

Структурирование времени — такая же психофизиологическая потребность человека, как и организация своего личного пространства. Типы структурирования:

- Уход в себя (избегание, отказ от транзакций).
- Ритуал.
- Совместная деятельность.
- Развлечения (времяпрепровождение).
- Игры.
- Близость, любовь (искренность).

Такие транзакции, как ритуалы, совместная деятельность и времяпрепровождение, направлены на достижение определенных целей — структурирование времени и получение поглаживаний от окружающих. Это «честные» транзакции, которые не предусматривают манипуляцию другими. Игры же «нечестны» в самой своей основе.

Ритуал: социально программируемое использование времени, при котором все согласно придерживаются одних и тех же правил поведения. Это позволяет людям имитировать общественную жизнь, не вовлекаясь в реальное общение: ритуал посещения дорогих кому-то «святынь», свадьбы-похороны малознакомых людей и т.п.

Совместная деятельность: рутинный, утилитарный (т.е. приносящий материальную выгоду) способ организации времени, при котором человек более или менее производительно трудится — один или совместно с другими — имея при этом возможность не вовлекаться в близкие отношения с партнерами.

Развлечения: состоят из транзакций, целью которых является социальное зондирование на предмет возможности установления более тесных человеческих связей: дружбы, любви и т.д. В ситуации развлечения участники транзакций могут не брать на себя ни ответственности, ни обязательств, поэтому им не грозят никакие неприятности. Имеет большую ценность для человека как само по себе, так и в экзистенциальном смысле (например, «карнавал» как развлечение).

Игра: непрерывный ряд дополнительных скрытых транзакций, развивающихся в направлении четко определенных, предсказуемых результатов. Иначе: стереотипный (но свой для каждой игры) набор транзакций, внешне правдоподобных, но имеющих скрытую мотивацию, ведущих в тупик или в ловушку, результатом чего часто бывает конфликт и разрушение взаимоотношений людей. Игры не имеют ничего общего с «развлечениями»; они угрюмо серьезны, как карточные игры «на интерес». Процесс «купли-продажи» также предполагает вариант игры, война — это тоже игра. «Игра» у Берна — негативный феномен, но другие исследователи могут понимать эту форму взаимоотношений между людьми иначе. Например, известный культуролог И. Хейзинга в своей книге «*Homo ludens*» (человек играющий), понимает игры как позитивное творческое начало в человеке.

Близость, любовь: Основана на принятии партнерами установки: Я — о'кей, вы — о'кей. В этом случае защитные способы организации времени становятся ненужными. Это уже не игровые взаимоотношения, поскольку цели не скрываются. Эти взаимоотношения позволяют Д-компоненту личности проявляться в его творческом и светлом состоянии, а не в угнетенном.

Игры по Берну

Берн проанализировал множество психологических игр и предложил для них ряд характерных названий — таких, как, например, «Алкоголик», «Полицейские и воры», «Насилуют!», «Пни меня», «Костяная нога», «Попался, сукин сын» и т.д. В игре под названием «*Почему бы вам не? — Да, но...*», которую часто разыгрывают в группах, глав-

ный игрок постоянно просит чужих советов и с тем же постоянством отвергает все, что ему ни предложат.

Например, исходный тезис игрока таков:

— Я не красивый (не богатый, не умный, не общительный, слишком худой/толстый/высокий/маленький...), меня девушки не любят.

Другие члены группы полагают, что инициатор этой игры действует в соответствии со своим Взрослым Я, то есть что он пытается найти конкретное решение настоящей проблемы, поэтому они вносят предложения от своих Взрослых Я:

— Почему бы Вам не... (причесаться, найти другую работу, сесть на диету, заняться образованием...)?

Однако на самом деле инициатор действует в интересах Детского Я и считает, что предложения исходят от Родителей, а как манипулировать родителями, демонстрируя свою беспомощность, он хорошо знает:

— Да, хорошо бы, но... (не получается у меня, нет времени, возможности, условий; уже пробовал и не помогло; дело не только в красоте, есть еще и другие причины...).

После длительного ряда дополняющих транзакций игрок загоняет советчиков в ловушку — больше они ничего не могут предложить. Выигрыш игрока в том, что они вынуждены признать, что сделать ничего нельзя, что он действительно «неблагополучен» и притом так безнадежно, что не стоит даже пытаться как-либо менять самого себя. В итоге главный игрок начинает испытывать приятное чувство от сознания возможности отвергнуть любые предложения членов группы. Таким образом он доказывает себе, что Отец не всегда прав. Члены группы тоже получают отдачу, если, поддавшись на хитрость инициатора игры, войдут в эго-состояние Родитель. Отдача здесь состоит в досаде и раздражении, которые позже могут привести к оправданному выходу гнева, отчаяния или чувства вины.

Характерные особенности игр:

1. Игры постоянно повторяются. Время от времени каждый человек играет в свою любимую игру, при этом игроки и обстоятельства могут меняться.

2. Несмотря на то, что люди снова и снова играют в одни и те же игры, они не осознают этого. Лишь на заключительной стадии игры игрок может спросить себя: «Как это опять могло случиться со мной?»

3. Игры всегда заканчиваются тем, что игроки испытывают неприятные чувства, которые принято называть «вымогательскими»

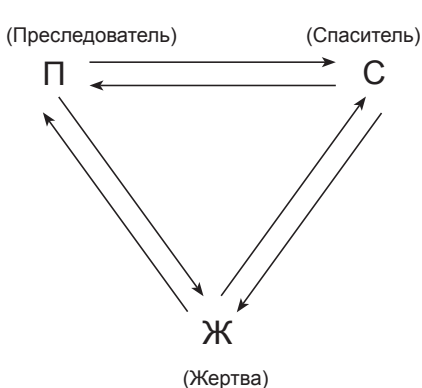
(«ркетными»). Наиболее часто испытываемыми ркетными чувствами являются гнев и депрессия.

4. Игроки во время игр обмениваются скрытыми транзакциями. В любой игре на психологическом уровне происходит нечто совершенно отличное от того, что имеет место на социальном уровне.

Главная цель любой игры состоит в подтверждении изначально существующей позиции относительно мира в целом и живущих в нем людей. Игра является средством для поддержания привычной жизненной позиции игрока.

Сценарии

В основании большей части транзакций лежит так называемый сценарий, или генеральный план, который организует жизнь человека. По Берну, сценарий проявляется даже в привычных движениях,



жестах, позах, манерах человека. Сценарий — это персональный план жизни, выработанный в качестве стратегии выживания.

Если родители стараются развить у ребенка чувство собственной значимости, ребенок разрабатывает конструктивный сценарий жизни, в который вкладывает ощущение своей состоятельности, веры в себя и в свое будущее. Деструктивные сценарии являются следствиями решений, принятых с целью совладать с негативными влияниями. По Берну, наиболее важные решения, определяющие отношение к жизни, принимаются в первые два-три года, а большая часть сценариев усваивается до шести лет.

Стивен Карпман разработал простую, но эффективную диаграмму для анализа игр — «Драматический треугольник». Ее идея заключается в том, что в играх люди играют одну из следующих сценарных ролей: Преследователя, Спасителя или Жертвы.

Преследователь — это человек, который унижает и принижает других людей, считая их стоящими ниже себя.

Спаситель также считает других ниже себя, однако предлагает свою помощь, исходя из своего более высокого положения. Он счи-

тает: «Я должен помогать всем этим людям, так как они сами не в состоянии себе помочь».

Жертва сама ощущает свое приниженное положение. Иногда Жертва ищет Преследователя, чтобы он унизил ее и поставил на место. В других случаях Жертва ищет Спасителя, который поможет ей и подтвердит убеждение Жертвы в том, что «я не могу сам справиться со своими проблемами».

Как Преследователь, так и Спаситель игнорируют различные способности других людей. Причем Преследователь в экстремальных случаях игнорирует даже право человека на жизнь и физическое здоровье, а Спаситель игнорирует способность других самостоятельно думать и действовать по своей инициативе. Жертва игнорирует свои способности. Если она стремится найти Преследователя, то соглашается с ним в том, что заслуживает, чтобы ее отвергали и принижали. Если Жертва ищет Спасителя, то она считает, что нуждается в помощи Спасителя для того, чтобы правильно думать, а также действовать и принимать решения.

Находясь в одной из этих ролей, люди реагируют, исходя из своего прошлого, а не реальности «здесь и теперь», используя при этом старые сценарные стратегии, которые они взяли на вооружение детьми или заимствовали у своих родителей. Основные детерминанты (драйверы) сценариев внедряются в сознание ребенка посредством родительских запретов. Например: «Нельзя плакать на глазах у всех» или «Нельзя бить тех, кто меньше тебя». Драйверами могут быть часто встречающиеся внушения «Ты никогда ничего не добьешься», «Никому нельзя верить» или «От тебя только вред». Сценарии, в свою очередь, усиливают влияние драйверов. Таким образом круг замыкается.

ТА в работе с группой. Основные процедуры

Группа должна создать атмосферу, которая будет способствовать приобретению каждым членом группы нового опыта, а не повторению старых сценариев. Руководитель помогает выявить негативные сценарии, после чего члены группы уже могут сами принять противодействующие сценарию решения.

Содержание транзакций в группе чаще всего связано с реальными проблемами членов группы. В ходе первых транзакций участники быстро начинают выявлять информацию о РВД-состояниях, как они функционируют «здесь и теперь» — и у себя, и у других. Для того

чтобы помочь членам групп ТА разобраться в состояниях эго, а также в транзакциях, играх и сценариях жизни, используются специальные процедуры. Структурный анализ дает возможность членам групп концептуализировать и отделить друг от друга эго-состояния, а затем добиться доминирования Взрослого над Ребенком и Родителем. В процессе транзакционного анализа один человек может избавиться от склонности манипулировать людьми, другой же может научиться давать отпор «профессиональным игрокам». Когда становится ясно, что ведется игра, члены группы комментируют и анализируют этот факт, расширяя таким образом для себя возможности выбора и приходя к установлению отношений, свободных от игры. Наконец члены группы приобретают способность к исследованию своих сценариев, переоценке своих исходных жизненных позиций, к отказу от вынужденного осуществления деструктивных планов жизни.

Основой групповых занятий в ТА являются серии *индивидуальных контрактов*. Вопросы группе, которые могут быть уместными в других подходах, например: «Какие в группе насчет этого соображения или чувства?», не дают здесь должного эффекта. Контракты в ТА определяют цели и условия занятий и являются документом, позволяющим определить степень улучшения состояния участника терапевтической группы. Разумеется, цели выбирают члены группы, а не руководитель. Контракт включает *описание поведения*, а не каких-то неясных ощущений. Например, член группы ТА не должен «подписывать» контракт, по которому он станет более счастливым и удовлетворенным жизнью, но может принять контракт, согласно которому он будет реже ссориться с членами своей семьи или более продуктивно использовать рабочее время. Формулировки контракта должны быть достаточно конкретными, чтобы можно было ответить на вопрос: «Как вы узнаете, и как мы узнаем, что вы получили то, за чем пришли в группу?»

Контракт дает возможность Взрослому и Ребенку определить их желания и потребности. Родитель, как это принято считать, и так регулярно выражает свои требования. Важно, что контракт вовлекает Взрослое Я в коллективный познавательный процесс. Использование контрактов между руководителем и членами группы подразумевает взаимное согласие и демократизм в отношениях, что резко отличает такой подход от психоаналитического. Руководители групп не принимают контракты, которые создают для них неудобства или которые, по их мнению, нереалистичны. Содержание контракта определяет направление терапевтической работы. Многие клиенты приходят в

группы с расплывчатыми жалобами на отчужденность, бессмысленность существования или скуку. В таких случаях руководитель группы ТА помогает упорядочить жизнь, отказаться от ритуалов, способов времяпрепровождения и игр, которые не способствуют привлечению положительных поглаживаний, и заменить их на более осмысленные дела.

По ходу занятий в группе контракты могут дополняться или видоизменяться. Одни направлены на далекое будущее, другие же преследуют краткосрочные цели, включая перемены, которые могут произойти за один сеанс. Задача терапии — помочь пациенту преодолеть сценарий, установив контроль Взрослого над своей жизнью.

Один из недостатков ТА, вероятно, в том, что люди не столь расудительны, как это можно заключить исходя из теории. Теоретически изменения обязательно происходят, когда внедренная в Ребенка информация становится осознанной и доступной для Взрослого. На практике процесс изменений не столь прямолинеен.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ

1. В чем состоит суть транзактно-аналитической модели Р-В-Д? Охарактеризуйте каждое из этих «эго-состояний».
2. В чем состоит цель структурного анализа?
3. Чем «транзактный анализ» отличается от «анализа транзакций»?
4. Дайте описание каждой из четырех «жизненных установок».
5. Охарактеризуйте разные способы «структурирования времени».
6. Дайте определение понятию «игра» с точки зрения ТА. Приведите пример такой игры.
7. Что означает понятие «жизненного сценария» в ТА?
8. Как применяется ТА в групповом тренинге?

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОДХОД (ГТ)

Фриц Перлз, основатель этого направления, настаивал на принципиальной «атеоретичности» гештальт-терапии. К. Наранхо, один из учеников Перлза и продолжатель его дела, пишет: «Есть мнение, что у ГТ больше общего с системой Станиславского, чем с гештальт-психологией». Сам Ф. Перлз как-то сказал: «...все, что мне требуется для работы, это мое умение, добрая воля клиента, место для клиента и свободный стул, чтобы клиент мог пересаживаться. ГТ построена скорее на интуитивном понимании, чем на теории»¹.

Основное отношение

Говоря языком психоанализа, психопатология есть результат «защиты», которая проявляется в психотерапевтическом процессе как «сопротивление». Поэтому основной задачей психотерапевта является побуждение клиента к совместной деятельности. В рамках ГТ работа строится не по схеме или форме, а по критерию «отношения». Задача гештальт-терапевта — выявить необходимое отношение, вызвать его, усилить его, научить ему, «потому, что он знает его в себе». «Для того, чтобы произошло изменение, не нужно ничего, кроме **актуальности, осознанности и ответственности**». Три этих компонента составляют т. н. «*основное отношение*».

«*Актуальность*» предполагает, что человек должен осознать себя живущим «здесь и теперь», а не в прошлом и не в будущем. «Сейчас» — это нулевая отметка между прошлым и будущим, которых в действительности не существует; всегда существует только сейчас. Прошлое влияет на поведение только в том случае, если оно представлено в настоящем.

«*Осознанность*» предполагает, что человек сознает, *что* он в данный момент делает и *что* переживает, вне зависимости от того, как он себя обманывает и кем притворяется. Здесь надо сослаться на опыт школы Гурджиева и Успенского, которая, несомненно, во многом послужила основанием ГТ-терапии и видела в «осознанности» краеугольный камень личностного изменения. П. Успенский: «Важно признать, что обычно человек сам себя не осознает. Иллюзия самосознания создается памятью и процессом мышления. Человек есть машина, и только осознав

¹ Наранхо К. Гештальттерапия. Отношение и Практика атеоретического эмпиризма. — Воронеж НПО «НОДЭК», 1995. — 304 с.

этот факт, человек может выйти на путь, ведущий к просветлению, может измениться и перестать быть машиной». Для стимуляции осознания человека просят переживать как можно полнее свое дыхание, жесты, чувства, эмоции и голос. В целях лучшего осознания следует повторять основное предложение: «Сейчас я осознаю». Обязательно использование настоящего времени. Возможны следующие варианты фокусировки: «Что вы осознаете сейчас?», «Где вы сейчас?», «Что вы видите? Что чувствуете?», «Что вы делаете рукой? ногой?» или: «Осознаете ли вы, что вы сейчас делаете?», «Чего вы хотите?», «Чего ждете?» Задача психотерапевта — сфокусировать внимание клиента на его поведении, чувствах, переживаниях, не давая им интерпретации. Важно выяснить как, а не почему — клиент мешает собственному осознанию «незавершенного гештальта» или недостающих частей личности, отвергаемых или диссоциированных ее аспектов.

Назначение всех техник гештальт-терапии — пробудить в пациенте осознание, чтобы он мог интегрировать отчужденные части своей личности.

«Ответственность» предполагает признание человеком себя тем, кто совершает данные поступки, кто отвечает за них. Реакции участников тренинга часто проявляются в форме психологической защиты или встречных вопросов в адрес ведущего. Человек словно говорит: «Я не несу ответственности за свои проблемы, все дело в независимых от меня обстоятельствах». Пациент проецирует ответственность на других людей, чаще родителей, или на травматические переживания детства. Психотерапевт требует от пациента изменить формулировку с вопросов на утвердительные предложения, заставляя взять ответственность на себя. Психотерапевт предлагает пациенту говорить «я» вместо «они», когда речь идет о симптомах или частях тела и их действиях. «Главная задача психотерапевта — не оставить без внимания ни одного утверждения или вида поведения, которое не отражает самости и свидетельствует о недостатке у пациента ответственности за себя».

Цели ГТ: Создать условия, способствующие «пробуждению» сознания клиентов и стимулирующие их к обретению самостоятельности. Психотерапевт выступает в роли фасилитатора в этом процессе пробуждения. В психотехнологическом смысле ГТ исходит из того, что единственный способ оказать реальную помощь клиенту — фрустрация его ожиданий такой помощи и его подсознательного стремления возложить на терапевта всю ответственность за неуспех. Обычно пациент надеется получить помощь в готовом виде — будь то таблетка или руководя-

щий совет, и если психотерапевт такой помощи не оказывает, пациент чувствует себя обманутым. Задача психотерапевта в ГТ — подвергать фрустрации все просьбы пациента о помощи так, чтобы он был вынужден раскрывать собственный ресурсный потенциал. Когда фрустрированный пациент понимает, что у него нет возможности манипулировать окружением (группой, психотерапевтом), и когда он еще не способен вести себя самостоятельно, говорят, что пациент находится в тупике. Он заблокирован. Осознание того, как именно он заблокирован, само по себе может привести к позитивному изменению. Клиент должен обнаружить, что все ожидаемое от психотерапевта он может сделать самостоятельно, а его энергия, направленная на поиск внешней поддержки, может быть использована для самоактуализации.

ГТ не боится «нагнетания чувств» или выхода их из-под контроля, наоборот, она ищет их и ставит их необходимым условием проявления истинной сущности человека. Человек западной культуры обычно сдерживает проявление своих чувств по соображениям усвоенной морали. Перлз: «Изолируя мораль от самосознания, мы теряем самость». Вместо неkritично усвоенной «морали» ГТ предлагает человеку некий список установок, которых следует придерживаться, чтобы не заглушать свою «самость»:

- Жить сейчас: концентрироваться на настоящем, а не на прошлом и будущем.
- Жить здесь: иметь дело с тем, что есть, а не с тем, чего нет.
- Не давать воли воображению. Воспринимать реальность. Замена реального на символическое обедняет нашу жизнь.
- Прекратить ненужное обдумывание, вместо этого «пробовать и видеть».
- Не объяснять, не судить, не манипулировать, а «выражать».
- Не ограничивать свое сознание. Например, не искать только удовольствий, но принять также и неприятное, болезненное как органическую часть жизни. Награда за то, что ты живешь, превосходит боль и потери.
- Не принимать других долженствований, кроме своих собственных (т.е. всякая мораль должна быть осознана самим человеком, должна быть «его моралью»).
- Быть полностью ответственным за свои мысли, чувства и поступки.
- Быть таким, какой ты есть. (Человек растет, если принимает правду о себе, а не обманывает себя).

«Самость» подразумевает в ГТ способность человека оставаться аутентичным. Говоря об аутентичной личности, авторы известного психологического бестселлера¹ исходят из представления гуманистической психологии о «Выигрывающем». Они пишут: «Аутентичные люди реализуют свою неповторимую индивидуальность и ценят ее в других. Аутентичные личности не посвящают свою жизнь фантазиям о том, кем они могли бы быть; являясь самими собою, они не заносятся, не высказывают претензий, не манипулируют другими. Они выигрывают потому, что предпочитают раскрывать свое подлинное Я, а не создавать образы, которые нравятся другим. Они понимают, что существует разница между быть любящим и играть любящего, между быть глупым и поступать глупо, между быть знающим и изображать знающего. Выигрывающим не нужно скрываться за маской. Они отвергают нереальный образ себя, не считая себя ни самыми лучшими, ни самыми худшими. Независимость не пугает Выигрывающих».

В отношении используемых техник ГТ — это синтез самых разных школ и приемов. Единственной в своем роде является гештальт-терапевтическая **техника двух стульев**. Ее оснащение: «горячий стул», т.е. стул для пациента, который хочет «работать»; и пустой стул, расположенный перед пациентом, на который пациент проецирует различные стороны своего Я.

«По сути дела, это метод фасилитации ролевого диалога между пациентом и значимыми для него другими людьми или между частями личности пациента. Эта техника обычно используется в групповой ситуации. Два стула ставят друг напротив друга: один соответствует пациенту или одному из аспектов его личности (например, «нападающему»), а другой соответствует другому человеку или противостоящей части личности (например, «защищающемуся»). Меняя роли, пациент пересаживается с одного стула на другой. Психотерапевт может ограничиться наблюдением за диалогом или рекомендовать пациенту, когда следует пересесть на другой стул, предлагать варианты ответов, привлекать внимание пациента к сказанному и к тому, как это было сказано, или же просить пациента повторить или усилить слова или действия. В процессе такой работы пробуждаются эмоции и конфликты, возникают и разрешаются тупики, может произойти осознание и интеграция полярностей, или расколов внутри пациента, между пациентом и другими

¹ Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Транзакционный анализ с гештальтупражнениями. — М.: Издательская группа «ПРОГРЕСС», 1993.

людьми, между желаниями пациента («защищающимся») и социальными нормами (представленными «нападающим»)¹.

Метод «горячего стула» применялся, например, в случае с учительницей², которая, описывая себя как человека дружелюбного, помогающего людям, не понимала, однако, почему у нее нет близких друзей. Хотя она отрицала наличие в себе чувства враждебности к другим людям, ее обычными выражениями были: «Ты пожалеешь об этом» и «Мне жаль таких, как ты». Учительнице было предложено играть свое «дружелюбное Я» с «горячего стула», а свое «раздраженное Я» — с пустого стула. Меняя стулья при смене ролей, она постепенно начала диалог:

Горячий стул: Я не знаю, почему я здесь. Я всегда дружелюбна с людьми и стараюсь приносить им пользу.

Пустой стул: Ты слишком хорошо знаешь, почему ты здесь. У тебя нет ни одного друга.

Горячий стул: Я не могу понять это. Я всегда делаю что-нибудь полезное для людей.

Пустой стул: От тебя только беспокойство. Ты заставляешь всех быть обязанными тебе.

В процессе диалога голос учительницы стал резким и громким. Изумленная собственной агрессивностью, она призналась: «Я никогда не думала, что могу быть такой раздраженной». Хотя другие люди видели эту сторону ее личности очень часто, сама она осознала это в себе впервые.

Чтобы стимулировать контакт с самим собой (со своими реальными переживаниями) в ГТ используют два подхода: супрессивная техника и экспрессивная техника.

Супрессивная техника

Следует отметить, что вербальная форма поведения наиболее часто используется пациентами для ухода от истинного сознания. В связи с этим К. Наранхо³ эмпирически выделил целый ряд вербальных форм, которые подлежат супрессии (подавлению). К ним, в частности,

¹ Cecil H. Patterson and C. Edward Watkins, Jr. «Theories of Psychotherapy», 5th ed., 1997

² Приводится по: М. Джеймс, Д. Джонгвард. Рожденные выигрывать.

³ Наранхо К. Гештальттерапия. Отношение и Практика атеоретического эмпиризма. — Воронеж НПО «НОДЭК», 1995.

относится повествовательность — поиск объяснений, дискуссии по философским, моральным и другим вопросам. Следующая форма связана с долженствованием, т.е. с попытками человека подменить живую реальность некими представлениями из прошлого и будущего. Если повествовательность относится к избеганию сознания при помощи интеллекта, а долженствование есть неправильное использование эмоций, то манипулирование, считает К. Наранхо, — это еще одна форма избегания, но уже в сфере действий.

Следует перестать заниматься посторонним, играть в свои привычные игры. В обычной беседе для переживания настоящего нет места; время уходит на выражение мнений вообще, на планирование будущих действий, на болтовню и анекдоты. Такая беседа есть избегание настоящего, поэтому ее следует подавлять. «Ощущение неделания ничего, кроме внимания к тому, что человек осознает здесь и теперь, может привести к самоценному контакту с реальностью».

В ГТ практикуются индивидуальные негативные предписания насчет того, чему нельзя потворствовать (что мешает просветлению), что надо подвергать супрессии:

1. *Повествовательность*, которая в ситуации групповой работы проявляется в:

- предложении информации;
- поиске интерпретаций;
- дискуссиях на философские и моральные темы и т.п.

Все это табуировано в ГТ как «грех многословия». Если участники нарушают правило «неинтерпретации», то можно заключить:

- в этот момент они переживают что-то, чего хотят избежать (защита);
- они играют в «Смотри, какой я умный» или в другую игру (в смысле Берна);
- не доверяют терапевту или методу.

При правильной работе с группой они рано или поздно поймут: для того, чтобы обрести самосознание, всего этого не надо.

2. *Долженствование*. Моральная оценка не есть переживание, т.к. морализуя, мы пытаемся приложить модель, заимствованную в прошлом или в чужом опыте, к уникальному настоящему. Как только нам удастся покончить с «играми», мы обнаруживаем слой истинных чувств, о которых мы и не подозревали. Отсюда предписание: «Перестать наконец хвалить и ругать себя». Признаком какой-либо игры является отрица-

тельное утверждение клиента о своих ощущениях — например: «Я не напряжен». Ведь осознать можно только то, какой ты есть, а не какой *не есть*. Еще признак игры — доминирование оценочных терминов над содержательными. Отсюда правило отказа от оценки.

3. *Манипуляции*. Правило: действовать жизнеутверждающе, способствовать развитию, а не подавлять; выражать, а не скрывать. Игра, наигранность есть манипуляция и/или самообман, т.к. она преследует достижение цели в будущем, а не выражает человека здесь и теперь. Требование аутентичности предполагает отказ от манипулирования. Задавание вопросов в ситуации групповой работы также является формой избегания или манипулирования, отсюда *правило отказа от вопросов*, особенно «почемучных». Вместо вопросов избирается форма утверждения, например, вместо «О чем вы сейчас думаете?» высказываем прямое утверждение: «Меня беспокоит, что вы чувствуете ко мне, и я бы хотел это знать». Ответы на пустые вопросы также есть форма игры. Чтобы ответ был значим, должны выполняться следующие условия:

– Вопросаемый свободен в том, отвечать ему или нет.

– Безотносительно — ответит он или нет, он должен передать свое отношение: «Вы спрашиваете, а я отвечать не буду» или «Ваш вопрос затронул меня за живое, и я боюсь отвечать на него» и т.п.

Кроме того в ГТ существует табу на «испрашивание разрешения» (что-либо делать, плакать, протестовать и т.п.), т.к. участникам не следует перекладывать ответственность за свои действия на других людей. То же и относительно «требований»: чтобы избежать манипулирования, лучше не требовать, а выражать свои переживания.

Экспрессивная техника

Осознанность можно усилить как через супрессию, так и посредством экспрессии (преувеличением экспрессии импульса).

О своей сущности мы узнаем в основном через экспрессию — по тому, что мы сделали или что не смогли сделать. «Супрессия» — это «*выключить*» (то, что мешает нам в полной мере проявлять себя); «экспрессия» — это «*включить*» то, чем мы на самом деле являемся. Не умея выразить, актуализировать себя, человек испытывает тревогу и другие невротические симптомы; он применяет «стратегии» поведения, т.е. «маскировку» или «характер» (как сумму таких стратегий).

Направления работы с экспрессией:

1. *Инициация действия (т.е. выражение невыраженного)*.

В целях стимуляции экспрессии на группе полезно несколько раз за сеанс просить кого-либо из группы высказаться о его переживании момента. Полезно также использование «круговой техники»: «пусть каждый участник скажет другим, что он о них думает, что бы он хотел сделать» и т.п. Прием, сочетающий неструктурированность и инициативу: высказать чувства — гнев, любовь и т.п. на «тарабарском языке», то есть только вокализуя звуки, а не слова.

2. Индивидуальная техника предполагает использование *предписаний, основанных на индивидуальном диагнозе*. Понятие «дыры в личности» (отсутствие чего-то, что должно быть: «души», «сексуальных наклонностей», агрессии и т.д.) Вся энергия при этом уходит на просчитывание, обдумывание. Здесь клиенту предписывается делать как раз то, чего он избегает. Например, он не смотрит на нее; дается предписание: говорить, глядя прямо в глаза, о своих чувствах (например, «люблю» или «ненавижу»). «Тихоне» может быть дано предписание выразить свое раздражение или гнев, «супермену» — попросить о помощи, «интеллектуалу» — повторять «я не знаю». Принцип реверса (от обратного) можно применять не только к чувствам, но и к физике (предписывают глубокое дыхание вместо поверхностного, изменяют моторные отношения левой и правой сторон и т.п.).

3. Выпрямление (*рихтовка*) экспрессии.

А. Клиенты часто используют *минимизацию* (а также окольность, неопределенность) в выражении своей экспрессии — как прием защиты. Это вербализации типа: «немного надоело», «возможно, это не так» и другой словесный мусор. Предписание: «Расскажите еще раз о своих чувствах, но прямо, искренно, избегая мусора». В случае, когда прибегают к защитам по типу игры в «Да, но...», предписывают: избегать «но», вставлять вместо него «и».

Б. Клиент может прибегнуть к *ретрофлексии*. Это переадресовка импульса, когда он, обходя объект, возвращается к субъекту, т.е. «индивид делает себе то, что он должен или хотел делать другому» (способ избежать настоящей экспрессии). Ретрофлексия агрессии превращает ее в самоагрессию. Вопрос не в том, что экспрессию сдерживать вообще не надо, а в том, что этого не надо делать в определенных обстоятельствах.

4. Техника интеграции.

Отказываясь от «своих здоровых механизмов отвержения» (отвращения, агрессии и т.д.), человек вынужден «глотать» (т.е. *интроецировать*) всё, чем его «кормят»; но чужеродное, инкорпорированное в себя клиентом, остается не ассимилированным. Психотехника экс-

прессии призвана задействовать в сознании то, что было от него отлучено. Одна из таких техник: «внутриличностное столкновение», т.е. приведение диссоциированных сущностей индивида в контакт друг с другом предписанием «вступить в диалог». Контакт между «частями личности» должен осуществляться на чувственном, а не на интеллектуальном уровне. Типичное столкновение частей личности: «я должен» и «я хочу». Интеграция может быть достигнута, когда прекратится взаимный контроль «обвиняемого» и «обвинителя», когда они научатся слушать друг друга.

5. Стратегия как метатехника.

Несмотря на самоценность каждого технического приема, для каждого клиента в каждый определенный момент следует использовать тот прием, который вызывает наименьшее сопротивление. Но существует и универсальная стратегия: «уникально реагировать на уникальную ситуацию». Как стратегия может рассматриваться и «психологическое дзю-до» (не сопротивляться силе, а пропустить ее в направлении ее движения, пока она не исчерпает себя). Предписание: преувеличивать свою фальшь, препятствовать своей спонтанности, углубиться в свое сопротивление (язвительность или критика и т.д.). «Если ты проникаешь в это достаточно глубоко, оно исчезает».

6. Завершение гештальта

«Незакрытый гештальт» — это невысказанные слова или незаконченные действия, которые оставляют свой след, иногда травматический, связывают с прошлым неосознанные комплексы негативных переживаний. В групповой ситуации «незаконченность» создается сдерживанием выражения одобрения или негодования; такие гештальты надо закрывать, используя работу с ними как групповое упражнение.

Ведущий интенсифицирует самовыражение и закрытие гештальта участников любыми доступными способами. Это может быть простым повторением выразительных жестов, поз, слов. Цель: осознание индивидом своей экспрессии, ее смысла и значимости (а иногда и незначимости, случайности). Например, повторение слов и жеста прощания; повтор только содержания, меняя форму; повтор только отношения, варьируя содержание и т.п. Ведущий не дает впасть в механическое повторение и пресекает наигранность. Это может быть преувеличением и развитием интенции (инструкция: усилить или развить дальше). Часто используется техника выявления и передачи словами невербальной экспрессии: «озвучьте свои кивки»; «что бы сказали ваши слезы, если бы умели говорить?»; «озвучьте свое одиночество» и т.д.

«Максимально драматичными моментами в сеансах ГТ являются те, где клиент берется за различные роли, составляющие неинтегрированные аспекты или конфликтующие подсущности его личности: «хороший мальчик», «злючка», «победитель», «проигравший» и т.п. Искусство терапевта в том, чтобы указать клиенту ключевую для него роль. Идентификация и исполнение роли способствует завершению незакрытого гештальта в контексте работы памяти или фантазии. Завершить гештальт и достичь терапевтического эффекта можно обыгрывая эпизоды прошлого (если эти эпизоды актуальны для клиента): «Наши воспоминания принадлежат к прошлому, но не находятся в прошлом. Это дело, которым мы заняты здесь и теперь». Завершить гештальт можно и фантазируя (*работа с грёзами*), а также при анализе сновидения. Отсюда приемы:

- закончить в фантазии то, что незакончено в реальности;
- высказать родителям то, что не было высказано в детстве;
- распрощаться с разведенным супругом (с проекцией на пустом стуле) и т.п.

Сновидение в ГТ не интерпретируется (в отличие от психоанализа, где содержание сновидения истолковывается рационально и применительно к симптоматике). Здесь сновидение считают «экзистенциальным посланием», которое можно понять, но без обдумывания, непосредственно, в переживании. В ГТ путь к осознанию — это позволение переживанию самому о себе рассказать, а не размышление о нем. Для этого сновидение нужно пережить снова, здесь и теперь. Соответственно, пересказ сновидения ведется в настоящем времени. Для стимуляции эффекта клиенту предписывается связывать содержание сновидения с собой здесь и теперь, вставляя в повествование фразы типа: «Это моя жизнь», «Это я сам»... Сновидение может быть также обыграно, оно может быть дополнено и закончено фантазией, если содержание забылось.

Гештальт-терапия проводится в группах в форме семинаров, когда психотерапевт, работая с индивидом в условиях группы, уделяет внимание только одному человеку в каждый конкретный момент. Групповой формат вызвал развитие техник, получивших название «игр».

Правила и игры.

Правила и игры гештальт-терапии включают принцип «сейчас» (употребление настоящего времени), использование Я-высказываний (замена «оно» на Я, когда речь идет о теле, его действиях и поведении), использование континуума осознания (фокусирование на *как* и *что*

опыта, а не на *почему*), недопустимость сплетен (прямое обращение к присутствующему человеку, а не комментарии о нем), предписание переводить вопросы в утверждения.

Игры — это основные техники, используемые в группах. Коротко охарактеризовать их можно следующим образом.

1. *Игры в диалог*. Пациент играет роли аспектов расщепленной личности и ведет диалог между ними. Эти части включают «нападающего» (Суперэго) и «защищающегося» (пассивное сопротивление), агрессивное и пассивное, «хорошего парня» и «скандалиста», мужественность и женственность и тому подобные оппозиции.

2. *По кругу*. Пациент развивает общее утверждение или тему (например, «Терпеть не могу всех, кто находится в этой комнате») перед каждым человеком в отдельности, с соответствующими дополнительными комментариями.

3. *«Я беру на себя ответственность»*. Пациенту предлагают заканчивать каждое утверждение о себе или своих чувствах высказыванием «и я беру на себя ответственность за это».

4. *«У меня есть секрет»*. Каждый человек думает о своем личном секрете, связанном с виной или стыдом и, не делаясь этим секретом, представляет себе, как, по его мнению, отреагировали бы на него окружающие.

5. *Отыгрывание проекции*. Когда пациент высказывает мнение, являющееся проекцией, ему предлагают сыграть роль человека, вовлеченного в эту проекцию, с целью обнаружить скрытый конфликт.

6. *Перестановки*. Пациенту предлагается роль, противоположная его явному поведению (например, быть агрессивным, а не пассивным); ему следует распознать и наладить контакт с латентным, скрытым аспектом себя.

7. *Смена контакта на отстраненность и обратно*. Распознается и принимается естественная склонность к отстраненности, пациенту позволяют временно пережить безопасность отстраненности.

8. *Преувеличение*. Когда пациент произносит важное утверждение обычным тоном, свидетельствующим о недооценке его важности, ему предлагается повторить это утверждение снова и снова, повышая громкость и делая на нем акцент.

9. *«Можно мне подсказать вам предложение?»* Психотерапевт предлагает пациенту повторить определенное предложение, которое, по мнению психотерапевта, отражает нечто важное для пациента, чтобы пациент мог примерить его на себя.

Весь алгоритм работы ведущего (и в значительной степени группы в целом) с клиентом на «горячем стуле» можно свести к последовательности шагов:

Шаг 1-й: Посредством техники супрессии («выключить») клиент погружается в мир своих чувств и ощущений, он ассоциирован здесь и теперь с самим собой, со своим телом, он вступает в диалог со своим сознанием.

Шаг 2-й: Он осознает свою проблему как «незакрытый гештальт» и берет на себя ответственность за свои чувства, связанные с этим. Ответственность толкает его к работе с чувствами, к диалогу с частями тела и субличностями. По мере осознания клиент обретает готовность разрешать конфликты или интегрировать свои отчужденные части.

Шаг 3-й: Посредством техники экспрессии («включить») интенсифицируется диалог клиента с терапевтом, группой и самим собой об актуально переживаемых им противоречивых иррациональных чувствах. Это ведет к интеграции частей сознания и личности в единое целое с одновременным закрытием проблемного гештальта.

Что касается долговременной эффективности этой психотехнологии, то здесь мнения специалистов расходятся. Критики гештальтистской парадигмы указывают, что отсутствие теоретической базы у этого подхода не дает опоры для долговременных прогнозов. Что касается ярких и порой драматических эффектов «мгновенного исцеления», которые случаются во время работы гештальт-групп, то, возможно, они имеют лишь кратковременный эффект, поскольку надежной статистики на этот счет не существует.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ

1. Раскройте содержание понятия «основное отношение» в гештальт-терапии.
2. Проанализируйте список «установок» гештальт-терапии. Можно ли ими руководствоваться в повседневной жизни?
3. В чем состоят цели и задачи гештальт-терапии?
4. На что направлена техника «супрессии» и как она реализуется в групповой работе?
5. На что направлена техника «экспрессии» и как она реализуется в групповой работе?

6. Понятие «незавершенного гештальта» и техники его завершения.
7. Приведите примеры технических «игр», используемых в гештальт-терапии.
8. Алгоритм работы ведущего с клиентом, находящимся на «горячем стуле».

ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Якоб Л. Морено предложил метод групповой психотерапии, предполагающий использование театрализованной (драматической) импровизации для исследования клиентом своего внутреннего мира, развития творческого потенциала и на этой основе продуктивного изменения отношения к бытию в различных его ипостасях. Впрочем, единого определения психодрамы не существует. Основные причины трудностей можно видеть в следующем. Во-первых, Морено рассматривал ее не только как психотерапевтический метод, но на различных этапах своего творчества как теологию, форму искусства, науку, философию жизни. Вторая трудность связана с тем, что не существует ясно сформулированной теории психодрамы. Собственно, Морено, по-видимому, и не ставил такой задачи, во всяком случае, если иметь в виду теории традиционного типа. Как многие психологи, ориентированные на экзистенциализм, Морено не выстраивает жесткой системы постулатов и правил работы с ними, введенные им термины явно метафоричны и, следовательно, допускают множественные толкования. Еще одна сложность сопряжена с тем, что предложенная Морено терапевтическая система предполагает триединство социометрии, групповой психотерапии и психодрамы, причем это триединство ряд авторов также называет психодрамой или психодраматической терапевтической системой. Естественный вопрос о том, возможно ли и в какой мере рассматривать психодраму отдельно от первых двух составляющих, не находит единого ответа. Если да, то психодраматист может не включать социометрию и групповую психотерапию в свою практику или включать по своему усмотрению на уровне локальных техник; если нет, то обязательна ориентация на работу со структурой группы и групповой динамикой. Соответствен-

но, в качестве субъекта терапевтических изменений может выступать не только индивид, но и группа.

Хотя психодраматические техники можно применять и в индивидуальной работе, общепризнано, что они гораздо эффективнее в форме групповой терапии, что соответствует классическим психодраматическим принципам Морено, утверждавшего, что психодрама предполагает терапию в группе, посредством группы, для группы и терапию самой группы.

Оптимальное количество участников и состав психодраматической группы определяются прежде всего ее предназначением и адресатом. Для собственно терапевтических групп обычно рекомендуется состав из 6-9 человек. Учебные группы и группы личностного роста могут включать большее количество участников 8-15, однако практика показывает, что возможна эффективная работа и с большими группами (до 20 человек) даже в классическом варианте; в неклассических же вариантах допускается работа и с большими залами, как, например, плэй-бэк театр (театр обратной связи). Часто указывается на целесообразность гетерогенного состава группы (по полу, возрасту, социальному статусу, характеру недугов и т.д.); впрочем, указывается и на ограничения в этом отношении, которые должны соотноситься с задачами психодраматической группы (например, психопатические личности могут нарушать групповую ситуацию, слишком большая разница в возрасте между отдельными членами может порождать специфические проблемы при межличностном общении, распределении ролей в группе и т.п.). В целом же гетерогенность дает возможность обогащения опыта каждого участника за счет исполнения разнообразных новых для него ролей и обеспечивает более полное и адекватное моделирование жизненных ситуаций и социума. В ряде же случаев определенная гомогенность группы диктуется самим ее предназначением, например, в группах для наркотицизирующих подростков, матерей-одиночек и т.д.

Как правило, психодраматические группы собираются регулярно на протяжении некоторого времени, длительность которого, равно как частота встреч и продолжительность каждой встречи, определяется контрактом между участниками группы и ведущим. Практика здесь весьма разнообразна: возможны встречи на протяжении нескольких дней подряд и много реже; возможна однократная работа, после которой группа расформировывается или она может продолжаться годами; продолжительность каждой встречи, включающей один или несколько сеансов, может занимать от 30-40 минут до нескольких часов, вплоть до «марафона». Общие рекомендации в этом отношении затруднитель-

ны — слишком разнообразен может быть состав групп и их задачи; в большинстве случаев, тем не менее, встречи должны быть достаточно частыми, чтобы не терялось «групповое чувство» и не утрачивали актуальности переживания предыдущей встречи; их количество должно быть достаточным для того, чтобы группа получила возможность развития, а длительность каждой встречи должна обеспечивать условия для глубокой проработки индивидуальных и групповых проблем.

Ориентации на работу с групповой динамикой, адекватной идеям Морено, придерживаются далеко не все психодраматисты. Многие предпочитают работать в группе только с индивидуальными проблемами, игнорируя или почти игнорируя проработку групповых.

Основные элементы психодрамы

Морено выделял пять основных элементов психодрамы. К ним относятся протагонист, ведущий, вспомогательные «Я», зрители и сцена.

Протагонист.

Протагонист это тот член группы, который на данном групповом занятии оказывается центральным субъектом психодраматического действия, выступая, по словам Морено, как драматург, режиссер и актер в одном лице. На протяжении всего занятия он исследует собственную личность и свои взаимоотношения с другими людьми. С помощью ведущего и других членов группы он на основе особых техник осуществляет импровизационную постановку сцен собственного опыта, разнообразно проживая «здесь и теперь» опыт своей социальной и внутренней жизни, реальный или воображаемый, относящийся к прошлому, настоящему или будущему; он получает возможность изменить свое понимание и отношение к себе, событиям и людям. Протагонист выступает в качестве клиента; терапевтом выступает ведущий. В психодраме, где в ряду основных ценностей называют спонтанность и творчество, протагонист обладает большой свободой: он вправе избирать тот психодраматический путь, который сочтет нужным, отказываться от предложений ведущего, назначать исполнителей на любые роли и менять назначаемых на роли членов группы. Его свобода ограничивается лишь некоторыми очевидными требованиями, например, при физическом взаимодействии с партнерами не причинять им боли (такая опасность может возникнуть в силу особого характера психодраматических переживаний).

Ведущий.

Руководитель психодраматической группы называется ведущим. Он организует деятельность группы, управляя занятием, побуждая участников к исследованию своих психологических проблем, к игре, определяя вместе с протагонистом направление процесса и создавая условия для постановки любой индивидуальной драмы, помогая перевести чувства и мысли на язык сценического действия. На нем лежит ответственность за то, как протекает данное занятие и весь цикл занятий, он отвечает за всех членов группы.

К личности ведущего предъявляется ряд требований. Сам Морено говорил о методической компетентности искренности, открытости и мужестве, достаточном, чтобы справляться с непредвиденными ситуациями, о творческой фантазии и гибкости. По его словам, ведущий должен быть самым спонтанным человеком в группе. Ведущий должен:

- иметь твердый и оптимистичный взгляд на потенциал группы;
- быть уверенным в себе и создавать ощущение, что в группе происходят какие-то позитивные изменения;
- творить моменты, когда все для группы становится возможным — волшебное «если бы», «как будто», характерное для театра вообще;
- создавать атмосферу, в которой неизвестное, непроговоренное, нерожденное, неслучившееся оказывается столь же важным, как и все, что в жизни произошло;
- обладать подлинным ощущением игры, удовольствия, свежести и уметь воплощать и юмор, и пафос;
- иметь склонность к риску; уметь оказывать поддержку, стимулировать, а иногда и провоцировать клиента на терапевтическую работу;
- уметь индуцировать в других ощущение спонтанности и творческого полета, которые приводят к личностным изменениям.

Вспомогательное «Я».

Вспомогательное «Я» (помощник, вспомогательное лицо) — член группы, избранный протагонистом для исполнения той или иной роли (в том числе, быть может, роли самого протагониста) в его драме. Морено говорит о пяти основных функциях вспомогательных «Я»:

- войти в роль, нужную протагонисту, будь то иллюзия, галлюцинация, животное, предмет, идея или ценность, голос, часть тела или часть личности протагониста;
- следовать восприятию протагониста, по крайней мере вначале;

- понимать природу взаимодействия между протагонистом и своей ролью;
- понимать взаимодействия и отношения протагониста с другими людьми и, по возможности, выносить их на сцену;
- вести пациента к более удовлетворительным отношениям и взаимодействиям.

С точки зрения Лейтц¹, вспомогательные «Я» выполняют тройную задачу. Во-первых, они изображают реальных или воображаемых лиц, имеющих отношение к протагонисту и становятся носителями его переносов и проекций (а играя самого протагониста, они становятся представителями его «Я»); во-вторых, они являются посредниками между ведущим и протагонистом, оказывая помощь тому и другому и выступая в известном смысле как ко-терапевты (в некоторых случаях возможно задействование специально подготовленных ассистентов, выступающих в роли вспомогательных «Я»). В-третьих, они выполняют социотерапевтическую функцию.

Вспомогательные «Я» в своих действиях спонтанны, однако, как уже указывалось, первоначально следуют тому, чем наделил их протагонист; в дальнейшем же их спонтанность может либо поощряться протагонистом и ведущим, либо ограничиваться тем или другим; первым, если это противоречит его видению ситуации и он не готов к ее включению в свою драму, вторым, если он усматривает в ее проявлениях в конкретном случае опасность для терапевтического процесса; драма всегда строится в интересах протагониста.

Желательно, чтобы каждое вспомогательное «Я» играло в драме только одну роль; на практике, однако, возможно исполнение и нескольких ролей; новая роль может возникнуть при переходе к новой сцене или просто в связи с недостатком исполнителей.

Зрители.

Зрители — те члены группы, которые на данном занятии не принимают непосредственного участия в драме в качестве исполнителей ролей. Они находятся за пределами пространства сценического действия и выступают в качестве аудитории, реагируя на происходящее на сцене, однако иногда с разрешения или по инициативе ведущего могут участвовать в дублировании.

¹ Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. — М.: Прогресс, 1994.

Сцена.

Сцена — пространство, на котором разворачивается сценическое действие. В простых вариантах это пространство обозначается внутри круга (этот вариант используется нечасто, так как возникает смешение группового и сценического пространства) или образуется размыканием первоначального группового круга в полукруг, благодаря чему очерчивается условная граница развертывания психодраматического действия. Конкретное расположение этого пространства определяется, как правило, по желанию протагониста. Возможны, впрочем, и иные варианты, например, использование реальной сцены, если группа работает в залах наподобие театральных (например, в актовом зале школы) или в специально подготовленных для этого помещениях. В целом речь идет о некоем пространстве, достаточно просторном для осуществления перемещений и взаимодействий и свободном от предметов, которые могут им помешать. Предметы (реквизит) могут вводиться на сцену по ходу действия по инициативе протагониста или по предложению ведущего, выступая как в своем непосредственном качестве, так и символически. В качестве простейшего реквизита используются стулья, верхняя одежда участников, любой доступный материал; помимо этого психодраматист может использовать специально подготовленные полосы разноцветной материи, грим, краски, пластилин, бумагу вообще все, что сочтет возможным и целесообразным на той или иной фазе психодраматического процесса.

Основные виды психодрамы

Различают психодраму, *центрированную на протагонисте*, и психодраму, *центрированную на группе*.

Психодрама, центрированная на протагонисте, предполагает, что групповая работа ориентирована на его проблемы; с помощью ведущего и партнеров он, выступая как главное действующее лицо, исследует свой внутренний мир или отношения за пределами группы. Этот вид психодрамы в целом наиболее типичен. Психодрама, центрированная на протагонисте, может быть интрапсихической (ориентированной на его внутренние конфликты и предполагающей работу с чувствами, субличностями, идеями и пр.) либо интерпсихической (ориентированной на проработку межличностных отношений за пределами группы).

Психодрама, центрированная на группе, ориентирована на проработку межличностных отношений в группе, то есть на работу с

групповой динамикой. Базой для такой работы является социометрия. Психодрама такого рода может определяться актуальным состоянием группы «здесь и теперь», то есть спонтанными конфликтными проявлениями или запросами на прояснение внутргрупповых отношений, либо планироваться ведущим, считающим важной проработку групповых проблем на данной стадии развития группы и в этом случае организующим соответствующий разогрев, например, в форме социометрического тестирования.

Кроме того, говорят о *психодраме, центрированной на теме*, предполагающей, что в отсутствие актуального внутргруппового конфликта или протагониста возможна работа с общей для всех темой. В этом случае участники в предложенной ведущим форме (например, в форме виньеток, то есть постановки небольших сценических эпизодов) поочередно работают с данной темой, привлекая других.

Основные фазы психодрамы

В классической психодраме описываются три стадии или фазы: *разогрев* (разминка), *собственно действие* (игра) и *обмен чувствами или шеринг* (от англ. to share — делиться). В качестве особой стадии иногда рассматривается процесс-анализ (анализ хода терапевтического процесса, действий ведущего, групповых и индивидуальных событий); он считается обязательным в работе учебных психодраматических групп и по усмотрению ведущего может включаться в работу терапевтических групп и групп личностного роста, хотя в целом это не считается обязательным. Кроме того, говорят об особой процедуре *деролинга*, то есть снятия ролей со вспомогательных «Я», иногда выделяя эту процедуру в особую стадию, хотя по поводу порядка ее следования относительно шеринга нет единого мнения.

Разогрев.

Разогрев может быть определен как процесс активизации членов группы для участия в предстоящем действии. Выделяет следующие основные функции разогрева в психодраматической группе:

- он способствует возникновению спонтанности и творческой активности участников группы;
- он облегчает общение между участниками, усиливая чувство доверия и групповую сплоченность (К. Рудестам обращает, в частности, особое внимание на преодоление членами группы страха показать-

ся наивными, неинтересными, беспокойство по поводу актерских способностей и др.);

- он помогает членам группы сконцентрировать свое внимание на личностных проблемах, с которыми они хотели бы поработать на предстоящем занятии.

Длительность, темп и интенсивность разогрева зависят от многих факторов: от того, насколько знакомы между собой участники группы, от особенностей групповой динамики в целом и состояния взаимоотношений на данный момент, от физического и психического состояния участников группы, зрелости группы и др.

По Морено, процесс разогрева приводится в действие физически или душевными стартерами. К физическим стартерам относят движения различного типа (ходьба, бег, танцы, дыхание, пение и т.п.), к душевным — различные переживания, образы, побуждения, интеракции и т.п. Разогрев предполагает некоторые организуемые ведущим события, служащие «запуску» активности его самого и членов группы. В качестве заданий для разогрева подходят обычные психогимнастические техники и упражнения. Техники разогрева могут быть ориентированы на повышение физической активности участников (телесно ориентированные упражнения, игры, танцы), на интрапсихическую сферу (представление, воспоминание, осознание и предъявление эмоционального состояния) и на интерпсихическую сферу (прояснение отношений, в том числе с возможным использованием социометрии).

Некоторые техники начальной фазы:

Вспышка: После короткого обдумывания каждый участник группы говорит, что он воспринимает в данный момент, чувствует или хочет сделать.

Идентификация с частью: От членов группы требуют поставить себя на место какого-либо предмета, одежды или части тела и говорить от его имени в Я-форме. Пример: Участница говорит в роли светлоголубого жакета: «Я такой матовый и бесцветный. Хозяйка носит меня всегда, когда она совсем ничего не хочет, лишь только — спрятаться в угол».

Диалог на ходу: Разговор между руководителем и членом группы, причем внешнее совместное движение должно дать ход также и психическим процессам.

Косвенное представление: После того, как участники разобьются по парам и поделятся информацией друг о друге, каждый член группы представляет другим своего партнера.

Далее возможен переход к комбинированным действиям различной сложности, например, постановка небольших сцен всей группой или импровизации на заданную тему, этюды по типу актерских.

Чаще всего в результате разогрева выявляются потенциальные протагонисты, которые в кругу, куда члены группы возвращаются после разогрева, выражают желание выступить в этой роли. Если претендентов на роль протагониста несколько, осуществляется выбор протагониста. Как правило, при этом каждый потенциальный протагонист по просьбе ведущего кратко обозначает тему, с которой хотел бы работать; выбор протагониста может осуществлять группа (каждый член группы в предложенной ведущим форме выражает поддержку одному из потенциальных протагонистов, и тот избирается социометрически «большинством голосов»), либо потенциальные протагонисты решают это между собой, либо, что реже, выбор осуществляет ведущий, но во всех случаях необходимо, чтобы группа высказала протагонисту поддержку.

По мере продолжения работы на последующих занятиях могут выявиться члены группы, реже других выдвигающиеся на роль протагониста или не выдвигающиеся вообще, или выдвигающиеся, но почти либо совсем не избираемые; по усмотрению ведущего это также может быть материалом для проработки.

Психодраматическое действие

Для начальной группы лучше всего подходят «игры-экспромты».

Пример: После того, как в ходе разогрева не был выявлен протагонист, и члены группы высказали желание лучше друг с другом познакомиться, в качестве темы для общей игры, которая бы позволила познакомиться друг с другом, была предложена игра «Пешеходная зона». В игре участвовали все члены группы. Один из них открыл овощную лавку, другой — бюро путешествий, третий — магазин, в котором можно было купить нематериальные вещи наподобие мужества, устойчивости, умения владеть собой и т.п. («волшебный универмаг»). Благодаря предлагаемым руководителем или ко-терапевтом внезапных критических событий, вроде сердечного приступа у мужчины (играл ко-терапевт) или неожиданного проливного дождя, возникли совместные действия. После активного обсуждения всеми членами группы стало ясно, что теперь всем легче общаться друг с другом, что найдены общие моменты, точки соприкосновения и что страх контакта редуцирован.

Другой возможностью групповых игр являются *игры-сказки*. Здесь игровым материалом служит известная или сочиняемая по ходу игры сказка.

Пример: Выбирая сказку, имеющую отношение к обсуждаемой проблеме, члены группы сошлись на сказке «Король лягушек». Ведущий сначала прочитал группе текст, затем девушке-протагонисту была определена роль принцессы; соответственно были распределены и другие роли: боязливому мужчине досталась роль лягушки, впоследствии — принца; пара других участников со специфическим характером отношений взяли роли короля и королевы. Еще два участника сами предложили себя на роли, которые им были чем-то интересны: один участник группы захотел быть золотым шаром, который получает наслаждение, катаясь по газону, а другая участница захотела изображать лузу, в которую должен был закатиться этот шар.

В ходе игры выяснилось, что совместный с лягушкой прием пищи вызывает отвращение у принцессы и что страх лягушки оказывается наивысшим тогда, когда она должна бросить лягушку об стену. В последующем обсуждении принцесса осознала свой страх перед едой и агрессивностью, а также то, что когда эти страхи возникают в ее реальной жизни, она не может ни собраться, ни настоять на своем. Интеракции между играющими королем и королевой, шаром и лузой также пролили свет на историю жизни соответствующих членов группы. Таким образом, эта игра-сказка открыла группе соответствующие отношения и переносы, привела к их истолкованию и переработке.

В учебных группах, в которых центр тяжести лежит на самоосознании, игры протагонистов занимают основное время, поскольку они дают членам группы хорошую возможность познать самих себя и поработать над самими собой.

Стадия психодраматического действия обычно начинается с того, что ведущий просит протагониста определить сценическое пространство и приглашает его на сцену. Далее, уже в этом пространстве, он еще раз уточняет с протагонистом тему (протагонист определяет ее несколько более развернуто) и ожидания протагониста от работы, то есть заключается контракт. Отметим, что по ходу работы контракт может открыто или неявно меняться; например, проблема, которая виделась протагонисту как межличностная, может в действительности, как это выявится по ходу действия, оказаться внутриличностной, и, соответственно, запрос на прояснение реальных отношений может стать формулируемым или неформулируемым запросом на работу с внутренним конфликтом. Переформулирование контракта по инициативе

протагониста или ведущего либо фиксируется по ходу работы, либо констатируется на заключительной фазе.

Вслед за фокусировкой проблемы протагонисту предлагают вспомнить ситуацию из собственного опыта, с ней соотносимую. Чаще всего это оказывается реальная ситуация из недавнего прошлого, но это может быть сон, фантазия, литературная ассоциация или что-то еще. После краткого обозначения ситуации или по ходу рассказа о ней протагониста просят приступить к ее постановке. Для этого он при помощи условного реквизита организует пространство, воссоздавая значимые элементы ситуации (это может быть, например, комната, в которой происходят события, и ее обстановка) и вводит действующих лиц (которыми могут быть не только люди, но и животные, вещи, чувства, фантастические персонажи и вообще что угодно в зависимости от содержания сцены). Из числа членов группы протагонист назначает исполнителей ролей (вспомогательные «Я»). В своем выборе исполнителей он не должен непременно руководствоваться соображениями относительно идентичности пола, внешнего сходства и т.д.; выбор осуществляется интуитивно, часто на основе эмпатии. Равным образом протагониста не должна заботить мысль о том, что избираемый на ту или иную роль может быть обижен выбором.

Обычно первоначально избирается член группы, предназначенный для исполнения роли самого протагониста; его называют *двойником* или *дублем*. Как правило, он вводится в действие не сразу, а с согласия протагониста приглашается ведущим на сцену при необходимости, в частности, при работе в *технике «зеркала»*, хотя может так и не принять участия в действии. Остальные вспомогательные «Я» вводятся на сцену для взаимодействия с протагонистом и друг с другом на основе предложенных ролей. Протагонист при помощи ведущего и вспомогательных «Я» осуществляет постановку, наделяя персонажи словами и действиями или позволяя вспомогательным «Я» действовать спонтанно, или комбинируя то и другое.

Уже при постановке первой сцены у хорошо разогретого протагониста может возникнуть инсайт; в этом случае по согласию между протагонистом и ведущим драматическое действие может завершиться, и процесс переходит на заключительную стадию шеринга. Чаще, однако, первая сцена, порождая новые чувства и ассоциации, приводит к постановке следующей сцены, в ходе чего осуществляется углубление и обогащение чувств и отношений протагониста. В классической психодраме такой следующей сценой обычно бывает сцена из отдаленного прошлого

протагониста, чаще всего из детства (вспомнить такую сцену просит ведущий, или она возникает у протагониста спонтанно). Считается, что, прорабатывая детские истоки нынешних чувств и отношений, протагонист тоньше и глубже понимает их природу. Каждая сцена драмы должна соответствовать всплывающим в памяти протагониста эпизодам его прошлого. Не имеет значения при этом, насколько «объективно» воспроизводит та или иная сцена реальные события и характеры прошлого.

В этом странствии по своему прошлому возможно обнаружение базовой сцены, где произошла психическая травма, связанная с заявленной проблемой. На этом этапе вероятен *катарсис* (не обязательно бурно протекающий и вообще, вопреки широко распространенному мнению, не обязательный, хотя, несомненно, его возникновение имеет сильный терапевтический эффект и оттого желательно) и *инсайт*, то есть действие достигает своего пика. После этого возможно возвращение к исходной сцене; изменившееся отношение к ситуации позволяет, если это необходимо, осуществить психодраматическое изменение настоящего (в сценической реальности) и опробовать возможные новые способы поведения и стили отношений в будущем. Для этого в случае *интерпсихической* драмы может быть проведен так называемый «ролевой тренинг», а в случае *интрапсихической* драмы — проработка отношений между протагонистом и его субличностями или чувствами. Психодраматическое действие не обязательно подчинено описанной схеме, хотя она широко используется. Его построение во многом определяется спонтанностью протагониста, ведущего и вспомогательных «Я»; предварительные сценарии — в прямом смысле этого слова отсутствуют.

В зависимости от индивидуального стиля ведущего, особенностей протагониста, его опыта, специфики заявленной им темы и протекания драмы взаимодействие между ведущим и протагонистом может быть различным. Так, ведущий может быть инициатором происходящих событий, активно предлагающим протагонисту направления и способы продвижения, либо может следовать за протагонистом; он может работать в непосредственной близости к протагонисту или на дистанции; вступать с ним в контакт «лицом к лицу» или находиться за его спиной и т.д.

Основные техники психодрамы

Техники психодрамы разнообразны, и существует множество подходов к их классификации. Три техники являются классическими, их рассматривал как основные Морено. Это *техника двой-*

ника («дублирование»), техника «зеркала» и техника «обмена ролями».

Дублирование предполагает временное присоединение к протагонисту другого члена группы, выступающего в качестве его двойника. Двойник находится рядом с протагонистом, взаимодействуя с ним «как он сам», физически удваивая его в пространстве и помогая ему понять свои проблемы. Его функция — поддержать протагониста и помочь ему выразить его актуальное состояние, например, озвучивая подавляемые протагонистом мысли и чувства. Дублирование может быть также провоцирующим, конфронтующим и даже парадоксальным. Протагонист вправе принять или отвергнуть сказанное дублем (в первом случае он повторяет высказанное им); во всех случаях дублирование помогает протагонисту в его продвижении в ситуации и самоосознании. В качестве дубля может выступить сам ведущий или, с согласия ведущего и протагониста, любой член группы, включая зрителей. Дубль действует на основе эмпатии, иногда для лучшего вчувствования копируя позы и жесты протагониста. В Я-форме он говорит то, что мог бы сказать сам протагонист. Чаще всего он во время дублирования располагается за спиной протагониста в непосредственной близости к нему, прикасаясь к нему и произнося свои слова как «внутренний голос». «Фальшивое» дублирование (например, дублирование неопытным членом группы) не проблематично для протагониста, он легко может его скорректировать, показав, что его внутренним переживаниям соответствует нечто иное.

Пример¹: Пациентка находится в своей спальне, вспоминая все события прошедшего дня. Она, и вместе с ней двойник, совершают движения, означающие, что пациентка готовится ко сну. Пациентка при этом очень рассеяна, и вспомогательное эго в качестве ее двойника, чувствуя ее подавленность, грусть, раздражается слезами, и кричит: «Зачем я продолжаю лгать самой себе! Я могу обмануть других, но я не могу обмануть саму себя!» Пациентка-протагонист тоже начинает плакать, говоря при этом: «Что толку плакать, пока опять не уснешь. Я слишком часто делала это».

Техника зеркала предполагает, что протагонист со стороны наблюдает за разыгрыванием поставленной им сцены, а его роль исполняет

¹ Из статьи З.Т. Морено «Обзор психодраматических техник». — Московский психотерапевтический журнал. — №1, 1993.

другой участник группы. Член группы, часто по просьбе руководителя, копирует по возможности точно или слегка акцентированно действия и речь протагониста в какой-либо сценке. Вследствие этой конфронтации протагонист может увидеть себя со стороны и, получив недостающую ему информацию о себе, может скорректировать свое поведение.

Во время *обмена ролями* протагонист временно принимает роль, отданную им вспомогательному «Я», а вспомогательное «Я» в это время играет роль протагониста. Техника служит децентрации, дает возможность прожить чувства введенного персонажа «изнутри» и увидеть благодаря вспомогательному «Я» собственную реакцию на него. Затем каждый возвращается к исходной роли. Такой обмен ролями во взаимодействии протагониста со вспомогательным «Я» по ходу работы может быть многократным. При смене ролей вспомогательное «Я» повторяет слова и действия, только что произнесенные и осуществленные протагонистом, но возможны и спонтанные слова и действия.

К числу техник психодрамы принадлежат также «речь в сторону», «внутренний монолог», «активная социограмма» (члены группы располагаются в пространстве с дистанцией, которая соответствует их взаимной симпатии или антипатии). Особыми формами активной социограммы является «социальный атом» (Морено), когда протагонист группирует вокруг себя соответственно существующим в реальности отношениям важнейших людей из своего окружения, которых изображают другие члены группы и «спектрограмма» (члены группы подразделяются в пространстве в соответствии с их самовосприятием между полярными полюсами, например, активные/пассивные).

Поскольку в игре больше всего получает протагонист, который в ней активно занимается своей собственной проблематикой, то другие члены группы могут и должны перейти от пассивной позиции наблюдателей к идентификации с сильным эмоциональным участием. Происходит это во время обратной связи и «шеринга».

Шеринг, или фаза интеграции

Термин «шеринг» используется различными авторами в нескольких разных значениях. В широком смысле он употребляется для обозначения всей завершающей стадии психодраматической процедуры; в узком смысле — для обозначения одного из элементов завершающей стадии, содержащей «непосредственное постпсихо-драматическое сопереживание с протагонистом». Он представляет собой выражение

членами группы близости и сочувствия протагонисту в непосредственной вербальной или невербальной форме. Члены психодраматической группы садятся в круг и приступают к завершающей стадии психодрамы. На этой стадии присутствующие делятся друг с другом переживаниями и ассоциациями, возникшими по ходу драмы. Важным условием является отсутствие интерпретаций того, что было продемонстрировано протагонистом во время драматического действия, его проблем и способов подхода к ним; в противном случае протагонист, воспринимающий это как попытку судить его, теряет контакт с группой.

Шеринг преследует несколько целей. Во-первых, протагонист, вернувшись в пространство групповых отношений, должен выйти из роли, сыгранной на сцене (равно как и вспомогательные «Я»). Во-вторых, он должен, включаясь в процесс обмена чувствами и ассоциациями, ощутить, что его проблема эмоционально разделяется другими и, следовательно, не является только его проблемой, а он не уникален в своих переживаниях. В-третьих, групповая поддержка позволяет ему войти в состояние эмоциональной стабильности, способствующее самопринятию и возможности смотреть в будущее. В-четвертых, полученные протагонистом обратные связи помогают ему увидеть проблему глубже и объемней, соотнося ее с чужим опытом переживаний. В-пятых, в процессе шеринга протагонист децентрируется, сочувствуя другим в их переживаниях. В-шестых, члены группы имеют возможность отреагировать собственные — иногда очень тягостные — чувства, возникшие по ходу исполнения ролей в драме или в позиции зрителя. Наконец, шеринг способствует углублению видения и чувствования членами группы друг друга, их взаимопринятию и групповой сплоченности. В связи со сказанным шеринг часто обозначается как стадия интеграции.

Шеринг предполагает несколько процедур; различают *шеринг из ролей* (ролевая обратная связь) и *шеринг «от себя»* (идентификационная обратная связь); первый, как правило, предшествует второму.

Шеринг из ролей предполагает, что члены группы, выступавшие как вспомогательные «Я», поочередно описывают чувства, возникавшие у них при исполнении ролей: тех, на которые их назначил протагонист, и в роли самого протагониста при обмене ролями; равным образом протагонист делится своими переживаниями в тех ролях, которые он играл. Подобная процедура позволяет протагонисту про-

яснить скрытые от него возможные аспекты ситуации и чувств сценических прототипов.

Шеринг из ролей целесообразно завершать *деролингом*, то есть символическим снятием ролей со вспомогательных «Я». Деролинг осуществляет протагонист, поочередно подходя к вспомогательным «Я» и произнося примерно следующее: «Ты больше не... (называется роль), ты... (называется реальное имя члена группы)». Считается, что эта процедура важна, так как позволяет членам группы «освободиться» от ролей, выступая в дальнейшем «от себя» и не неся остатков ролевых переживаний, часто тягостных.

Шеринг «от себя» предполагает обмен чувствами, которые члены группы испытывали в процессе работы, а также воспоминаниями из собственного опыта, возникшими по ассоциации с драмой, и чувствами по поводу этих ситуаций. На этом этапе возможность поделиться чувствами получают и те члены группы, которые не принимали непосредственного участия в действии, выступая в роли зрителей (иногда рекомендуют начинать шеринг «от себя» именно с них).

Психодрама относится к тем методам, которые при общем описании «теряют жизнь». Пожалуй, более чем в любом другом виде психотерапии, вдохновение и интуиция, сопричастные искусству, оказываются здесь решающими.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ

1. Охарактеризуйте пять основных элементов психодрамы.
2. Каковы личностные и профессиональные качества, необходимые ведущему психодраматической группы?
3. В чем состоят функции «вспомогательного Я»?
4. На что направлена психодрама, центрированная на протагонисте?
5. На что направлена психодрама, центрированная на группе?
6. Что такое стадия (фаза) разогрева?
7. Перечислите основные техники психодрамы.
8. Что такое психодраматический «шеринг» и чем он отличается от обычной «обратной связи»?

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПАРАДИГМЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Экзистенциализм и гуманизм, безусловно, — не одно и то же, хотя применительно к психотехнологиям группового тренинга между двумя подходами много общего. Гуманистическая психология появилась как результат «третьей революции» в психологии (в которой экзистенциализм играл не последнюю роль) в конце 50-х — начале 60-х годов XX века. И поначалу основной ее пафос заключался в протесте против господствовавших тогда психологических концепций бихевиоризма и психоанализа.

Гуманистическая психология рассматривает людей как целостных индивидуумов, права которых имеют значение только потому, что они существуют, и которые (вместе со своими собратьями) имеют право продолжать существование, получать удовольствие и самореализовываться. Эта концепция соединяет этическую и научную точки зрения и поддерживается многими ведущими теоретиками и практиками психологии, такими как Шарлотта Бюлер, Вильгельм Дилти, Виктор Франкл, Курт Голдштейн, Карен Хорни, Абрахам Маслоу, Ролло Мэй, Карл Роджерс и др. Гуманистическое направление исходит из признания уникальности и самоценности человеческой личности. Главное здесь — осознание ценности своего существования, принятие ответственности за совершенные поступки, решение проблемы аутентичности — «соответствия способа бытия человека в мире внутренней природе его личности»¹.

Ряд принципиальных постулатов, принятых в гуманистической психологии, отличают этот подход от психоанализа и бихевиоризма:

- Человек — цель общественного развития, а не средство.
- Психология «отказывается быть биологической наукой, а становится наукой по типу гуманитарной».
- Психология отказывается от объяснительного принципа гомеостаза. Вместо него выдвигается принцип «саморазвития личности».
- Человек добр (организмически, по своей природе).
- Основными человеческими отношениями являются: любовь, свобода, ответственность.

¹ Большаков В.Ю. Психологический тренинг. — СПб., 1996.

Экзистенциальная позиция состоит в том, что сущность человека не задана изначально, как это следует из концепций А. Маслоу, К. Роджерса и других представителей гуманистического направления, а обретается человеком в процессе индивидуального поиска собственной уникальной идентичности. При этом с экзистенциальной точки зрения в природе человека есть не только позитивный потенциал (на чем настаивают гуманисты), но и негативные, даже деструктивные возможности — и поэтому все зависит от личных выборов самого человека, за которые он и несет персональную ответственность.¹

В качестве постулатов экзистенциального подхода обычно приводят парадигмы экзистенциального выбора в пространстве четырех проблемных оппозиций:

- проблемы жизни и смерти;
- проблемы детерминизма, свободы и ответственности;
- проблемы смысла и его утраты;
- проблемы общения и одиночества.

Общность же двух этих подходов заключается в методологических основаниях дискурса о человеке. Этот дискурс имеет экзистенциальный корень, то есть строится на субъектном «опыте переживания», а не на объектном фундаменте рационального знания. Человек, если смотреть на него с этих позиций, начинается лишь тогда, когда у него появляется *свобода* нести *ответственность* за свои поступки лично, когда он перестает быть средне-статистическим типажом, поступки которого заданы извне (биологической эволюцией, обществом, группой и т.п.).

Разумеется, у противников гуманистической и экзистенциальной психологии есть основания считать эти подходы не вполне научными. Действительно, достаточными для обоснования или проверки научной гипотезы считаются только такие данные, которые являются объективно наблюдаемыми и воспроизводимыми. Любая гипотеза, не подкрепленная экспериментальными доказательствами, которые могут наблюдать и повторять независимые эксперты, считается сверхъестественной или мистической, и не должна, вроде бы, рассматриваться в рамках психологической науки. Тем не менее, эк-

¹ Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бюдженала. — Москва: Смысл, 2001.

спериенциальная реальность занимает слишком большое место в человеческой жизни, чтобы психология могла ее просто игнорировать, ведь пока не доказано обратное, нет ничего ценнее человеческого существования.

Личностно-центрированный подход Роджерса

«Центральная гипотеза этого подхода кратко может быть сформулирована так: человек обладает огромными ресурсами для самопознания, изменения я-концепции, целенаправленного поведения, а доступ к этим ресурсам возможен только в том случае, если создается определенный фасилитирующий психологический климат»¹.

Активно развивая свое направление в гуманистической психологии, К. Роджерс сформулировал необходимые и достаточные условия фасилитации: конгруэнтность, эмпатия и безусловное положительное принятие (клиента). Проходящие тренинг участники побуждаются к фиксации, оценке и интерпретации действий и поведения партнеров и самих себя. В группе поощряется спонтанность проявления чувств, открытое обращение внимания на интерпретации враждебности, неуверенности в себе, проявления психологической защиты.

Сама процедура групповых занятий характеризуется максимально свободным стилем управления. Ведущий отказывается направлять и организовывать деятельность участников, создавая ситуацию фрустрации. Участники вынуждены проявлять активность и принимать на себя ответственность за все, что происходит во время занятий. Таковы «группы встреч», ориентированные на формирование межличностных отношений. Главный акцент при этом ставится не столько на групповом процессе или процессе развития навыков межличностного взаимодействия, сколько на поиске аутентичности и открытости во взаимоотношениях с другими.

Большинство эффективных изменений происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте. Группа стремится определить как можно больше возможностей выбора при встрече с жизненными трудностями и проблемами. Подчеркивается значение аутентичности в межличностных взаимоотношениях. Неопределенность целей и процесса порождает разнообразие чувств, которые необходимо понять,

¹ Роджерс К. Клиенто-центрированный/человекоцентрированный подход к терапии / Московский Психотерапевтический журнал. — №4, 1998.

научиться разделять их и быть восприимчивым к ответной искренней раскрывающей коммуникации. Участники группы могут исследовать свои межличностные стили и экспериментировать с ними, устанавливая взаимоотношения с другими. Они развивают в группе коммуникативные умения, включающие описание поведения, коммуникацию чувств, активное слушание, обратную связь, конфронтацию.

Поведение руководителя является либеральным, недирективным, направленным на взаимодействие участников группы. Роджерс рассматривал руководителя группы как равного партнера для других участников, формирующего спонтанное взаимодействие «Я — Ты», не обремененное традиционными правилами и ограничениями. Новаторство этого подхода (в так называемых «группах встреч») заключалось в использовании группового опыта для разрешения трудностей отдельных участников.

Техника недирективной беседы Роджерса

Директивной терапией является любая практика, в которой терапевт считается экспертом, который ставит диагнозы и лечит тех, кто обращается к нему за помощью.

Согласно личностно-центрированной позиции в работе с клиентом, индивид сам способен определять направление своего развития. Личностно-центрированный терапевт полагается на ресурсы клиента. Любая поза или манипуляция, например, использование эзотерического языка, профессионализм или диагностическое тестирование, исключаются. Любая техника типа психодрамы, методов гештальт-терапии и биоэнергетики ставит терапевта в роль эксперта и понижает способность клиента полагаться на собственные внутренние процессы. «Психотерапия — это не манипуляция эксперта над более или менее пассивной личностью».

Психоаналитическая теория, например, утверждает, что благодаря интерпретациям своего аналитика, пациент обретает инсайт. Личностно-центрированная теория полагает, что доверие клиента к своим собственным ресурсам дает больше оснований для изменения и роста. В психоанализе аналитик нацелен на интерпретацию связей между прошлым и настоящим пациента. В личностно-центрированной терапии терапевт выступает фасилитатором нахождения клиентом смыслов текущих внутренних переживаний. Психоаналитик принимает роль авторитета, учителя, а личностно-центрированный

терапевт пытается установить отношения, в которых один человек проявляет заботу о другом человеке, сопереживает ему и внимательно его слушает.

Личностно-центрированный терапевт должен избегать каких бы то ни было оценочных высказываний. Он не задает вопросы в исследующей манере, не успокаивает, не критикует, не хвалит и не описывает своего клиента. Терапевт подчеркивает, что они с клиентом несут равную ответственность за результат совместной работы. Он руководствуется тремя принципами:

1. Не давать советов и не принимать решений за клиента.

2. Не высказывать своего отношения к тому, что клиент подает как прямо значимое для него (т.е. не хвалить, не порицать), не определять однозначно, о чем должен говорить клиент и какие он должен раскрывать переживания.

3. Не давать никаких комментариев и интерпретаций.

Такая техника провоцирует рост активности в самом клиенте и облегчает наступление «инсайта». Последнее является как бы внезапным просветлением, озарением, при котором клиент способен вдруг увидеть свои проблемы в ином свете, способен увидеть, как их можно решить.

Пример 1:

Клиент: Вот письмо, которое я написал своей невесте. Оно, конечно, очень резкое и может привести к разрыву наших отношений. Как вы думаете, посылать его или порвать?

Терапевт: У вас есть сомнения... Вы не уверены, что это письмо надо отсылать...

Пример 2:

Клиент: Как вы думаете, я способная?

Терапевт: Вы часто задумывались над этим вопросом?

Клиент не должен чувствовать критики или иронии в свой адрес. Он видит только дружелюбие и желание понять, видит, что его считают полноценным человеком. Чтобы яснее представить себе технику беседы Роджерса, приведем выдержку из протокола одной его сессии индивидуальной работы с клиентом¹:

¹ Приводится по: Мидор Б., Роджерс К. Личностно-центрированная терапия. / Журн. практической психологии и психоанализа. — 2002, №4.

ТЕРАПЕВТ: ...Да-а, на улице жарко. [Клиент молчит. Пауза 25 секунд]

ТЕРАПЕВТ: Вы вроде бы сердитесь сегодня, или мне кажется? [Клиент слегка качает головой.] Не сердитесь, а? [Пауза 1 минута, 26 секунд]

ТЕРАПЕВТ: Я чувствую, как будто вы допускаете меня в то, что происходит? [Пауза 12 минут, 52 секунды]

ТЕРАПЕВТ: [мягко] Я чувствую примерно так: «Если бы в этом вообще была какая-то польза, я бы хотел войти». С другой стороны, если вы просто предпочитаете находиться внутри себя, просто чувствовать то, что чувствуете в себе, — это тоже нормально... на самом деле я говорю еще кое-что: «Меня это волнует, я не просто сижу здесь, как чурбан». [Пауза 1 минута, 11 секунд]

ТЕРАПЕВТ: И мне кажется, ваше молчание говорит мне, что вы либо не хотите, либо не можете дать знать о себе прямо сейчас, и это нормально. Так что я не стану к вам приставать, я просто хочу, чтобы вы знали, что я здесь. [Пауза 17 минут, 41 секунда]

ТЕРАПЕВТ: Нам нужно будет закончить через несколько минут. [Пауза 20 секунд]

ТЕРАПЕВТ: Мне трудно узнать, что вы чувствуете, но, похоже, вы, может быть, хотите, чтобы я не знал, что вы чувствуете. Это лишь мое предположение. В последнее время все довольно плохо? [Пауза 45 секунд]

ТЕРАПЕВТ: Может быть, сегодня вам просто хочется, чтобы я заткнулся — и может быть, мне это и следует сделать, но я просто все время чувствую, что мне хочется... не знаю, быть с вами в каком-то контакте. [Пауза 2 минуты, 21 секунда] [Клиент зевает.]

ТЕРАПЕВТ: Вы кажетесь растерянным или усталым. [Пауза 41 секунда]

КЛИЕНТ: Нет. Просто паршиво.

ТЕРАПЕВТ: Все паршиво, а? Вы чувствуете себя паршиво? [Пауза 39 секунд]

ТЕРАПЕВТ: Хотите прийти в пятницу в 12, как обычно?

КЛИЕНТ: [Зевает и бормочет что-то нечленораздельное.] [Пауза 48 секунд]

ТЕРАПЕВТ: Просто ощущение погруженности глубоко в эти паршивые, паршивые чувства, Угу? Что-то вроде этого?

КЛИЕНТ: Нет.

ТЕРАПЕВТ: Нет? [Пауза 20 секунд]

КЛИЕНТ: Нет. Я просто никуда не поеду ни для кого, так всегда было и будет. *[..... еще около часа аналогичной работы с чувствами, клиент начинает плакать]*

КЛИЕНТ: Я хочу, чтобы я мог умереть. [всхлипывает]

ТЕРАПЕВТ: Вы просто хотите, чтобы вы могли умереть, не так ли. Хм. Вы чувствуете себя так ужасно, вам хочется погибнуть. [Кладет руку на плечо клиента, тот тяжело дышит.] [Пауза 1 минута, 10 секунд]

ТЕРАПЕВТ: Вы просто чувствуете себя так ужасно, и это заставляет вас хотеть уйти из этого мира. [Пауза 3 минуты, 29 секунд]

ТЕРАПЕВТ: Я чувствую, жизнь так тяжела, да? Вы просто чувствуете, что могли бы выплакать свою душу, и хотите, чтобы вы могли умереть. [Тяжелое дыхание клиента] [Пауза 6 минут, 14 секунд]

ТЕРАПЕВТ: Я не хочу вас бросать и останусь столько времени, сколько я вам действительно нужен, но у меня назначена еще одна встреча, на которую я уже опоздал.

КЛИЕНТ: Да. [Пауза 17 минут]

ТЕРАПЕВТ: Через что-то прошли, да? [Пауза 1 минута, 18 секунд]

ТЕРАПЕВТ: Мы можем увидеться во вторник?

КЛИЕНТ: Не знаю. [почти нечленораздельно]

ТЕРАПЕВТ: «Я просто не знаю.» Хм. Вы знаете все, что я сказал раньше, я имею в виду очень многое. Я хочу видеть вас во вторник, и хочу видеть вас до этого, если вам захочется увидеть меня. Поэтому, если я буду вам нужен, звоните без колебаний. [Пауза 1 минута]

ТЕРАПЕВТ: Действительно тяжело, да? [Пауза 24 секунды]

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Там внизу ванная, вы можете вымыть лицо.

КЛИЕНТ: Мы увидимся. [едва слышно]

ТЕРАПЕВТ: Отлично. Я буду ждать вас во вторник, Джим.

Поведение личностно-центрированного терапевта на группе встреч или в группе личностного роста мало отличается от того, как он себя ведет в индивидуальной работе. Его установка к членам группы выражается в эмпатическом понимании, заботе и искреннем выражении непосредственных чувств. Он не «играет» себя; он является собой, привнося все свои знания, опыт и аффективную человечность в отношения группы.

Логотерапия В. Франкла

Основатель логотерапии (одним из значений греческого слова «*логос*» является «*смысл*») полагает, что психотерапия не может больше ограничивать себя только клиническими проблемами. Он утверждает¹, что все чаще и чаще врач сталкивается с вопросами: Что такое жизнь? Что представляет собой страдание? К психиатру нередко

¹ Из кн: В. Франкл. Доктор и душа. — СПб.: Ювента, 1997.

теперь приходят пациенты с человеческими проблемами, а не с невротическими симптомами. Многие из тех, кто обращается сегодня к психиатру, в прежнее время пошли бы к священнику, так что врачу приходится заниматься скорее философскими вопросами, чем клинической психотерапией. Эти новые для врача проблемы Франкл называл «метаклиническими», имея в виду, что они лежат в области, пограничной между медициной и философией. Медицинское «служение человеку» не ставит целью замещение религии. «Мы ничего не могли бы предложить религиозному человеку, который обретает уверенность в таинстве своей религии. Но особая проблема возникает, когда за психологической помощью обращается явно нерелигиозный человек, потому что он хочет получить ответ на смысложизненные вопросы, которые глубоко волнуют его. В движении от логотерапии через экзистенциальный анализ к «служению» мы все больше занимаемся такими экзистенциальными и духовными проблемами, которых психотерапия никогда полностью избежать не могла».

В термине «экзистенциальный» Франкл усматривал три значения: 1) переживаемое существование как специфически человеческий способа бытия; 2) переживание смысла своего существования; 3) личное стремление к выявлению этого смысла в своем существовании.

Ведущий принцип логотерапии — анализ существования в терминах ответственности. Реальностью человека является *возможность*, а его бытие определяется тем, *чем он может быть*. От выбора среди огромного количества возможностей человеку не уйти ни на один миг своей жизни. Он может только делать вид, будто не имеет свободы выбора и принятия решений.

Пример из практики логотерапии¹:

Вечером накануне операции по ампутации ноги по причине туберкулеза кость пациентка написала подруге письмо, в котором намекала на мысли о самоубийстве. Письмо было перехвачено и попало в руки доктора, который, не теряя времени, нашел предлог для разговора с этой женщиной. В немногих подходящих словах он объяснил пациентке, что человеческая жизнь была бы слишком бедна, если бы потеря ноги действительно лишала ее всякого смысла. Такая потеря могла бы разве что сделать бессмысленной жизнь муравья, так как он был бы неспособен больше реализовать цель, определенную муравьиным обществом, а именно бегать вокруг на всех своих шести лапках, чтобы быть полезным. У человека дело обстоит по-иному. Беседа

¹ Франкл В. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.

молодого доктора с женщиной, протекавшая в стиле сократического диалога, имела свой положительный результат. Коллега, который выполнил операцию ампутирования на следующий день, так и не узнал, что его пациентка была на грани того, чтобы оказаться на его столе для вскрытия трупов.

Обычная психотерапия удовлетворяется тем, что делает человека «свободным от» психических и физических нарушений или трудностей. Экзистенциальный подход стремится сделать людей свободными в другом, более основном смысле: «свободными для» того, чтобы принять свою ответственность на самих себя. Экзистенциальная психотерапия и логотерапия показаны во всех тех случаях, когда в жизни пациента существуют «судьбой» обусловленные состояния, когда он становится калекой или сталкивается с неизлечимой болезнью или инвалидностью. «Медицинское служение» также полезно там, где человек попадает в безвыходное тяжелое положение, сталкивается с непреодолимыми трудностями. Логотерапия помогает пациенту трансформировать его страдание во внутреннее достижение и тем самым реализовать установки ценности. Вероятно, основным методом логотерапии следует считать «сократический диалог», который психотехнологически можно представить как встречу-беседу двух субъектов (в групповом варианте — в присутствии заинтересованных свидетелей), вопрошающих друг друга о смыслах и ценностях существования. При этом вопрошающий-терапевт убежден в безусловной позитивности человеческого существования и способен убедительно представить собеседнику свои аргументы.

Помимо этого основного метода-стратегии в логотерапии используются и другие частные техники, например, *техника парадоксальной интенции*. Реалистичный страх, такой, как страх смерти, не может быть снят посредством его психодинамической интерпретации. С другой стороны, страх невротический, например агорафобию, нельзя излечить с помощью философского понимания. Однако логотерапия разработала специальную методику для лечения и таких случаев. Эта методика основана на феномене «парадоксальной интенции». Известно, что страх неудачи порождает именно то, чего человек боится, а гиперинтенция (чрезмерная фиксация на значимости задуманного) делает невозможным достижение того, чего человек так страстно желает. В соответствии с техникой «парадоксальной интенции» фобическому пациенту предлагается не просто испытывать страх перед возможной неудачей или явлением, а специально желать того, чего он так боится. Как работает эта техника, можно понять из следующего примера:

«Пациент работал бухгалтером и лечился у многих врачей без малейшего успеха. Когда этот человек обратился в мою клинику, он был в крайнем отчаянии, признаваясь, что близок к самоубийству. В течение ряда лет он страдал от писчего спазма, который в последнее время настолько усилился, что вызвал угрозу потерять работу. Следовательно, только непосредственная краткосрочная терапия могла облегчить ситуацию. С самого начала мой ассистент порекомендовал пациенту, чтобы он поступал противоположным образом, нежели поступал обычно, а именно, вместо того чтобы стараться писать максимально разборчиво и красиво, постараться писать самыми безобразными каракулями. Он должен был говорить себе: «Ну, я им всем покажу, какой я каракулист!» И в тот же момент, когда он попытался писать каракули, ничего не получилось. «Я пытался писать каракули, но просто был неспособен к этому», — говорил он на следующий день. Таким образом, пациент за сорок восемь часов освободился от писчего спазма и не страдал от него в течение всего периода наблюдения после лечения. Он снова счастлив и совершенно работоспособен»¹.

Еще одна специфическая техника Франкла — *деревфлексия*, суть которой заключается в том, чтобы отвлечь пациента от собственного «Я», от источника своего невроза, переключив его на сохранные части собственной личности и на смыслы, доступные для него в мире. Техника «деревфлексии» в том виде, как она описана Франклом, чрезвычайно проста и заключается главным образом в том, что пациенту предписывается перестать фокусироваться на себе и заняться поиском смысла за пределами «Я». Ведь чем больше мы намеренно ищем счастья и самоудовлетворения, тем больше оно будет ускользать от нас. Чем больше мы воплощаем в своей жизни некий смысл, лежащий за пределами нашего «Я», тем больше последует из этого удовлетворения и счастья.

«Жизнеизменяющая психотерапия» Дж. Бьюджентала

«Наша субъективность — это наш истинный дом. Это колыбель креативности. Субъективное — это внутренняя, особая, интимная реальность, в которой мы живем максимально подлинно». Ключевое значение субъективности в том, что мы прежде всего субъекты, а не объекты, что мы суверенны. Субъекту присуща автономия, он живет

¹ Из кн: В. Франкл. Доктор и душа. — СПб.: Ювента, 1997.

собственную жизнь по своему собственному выбору и принимает ответственность за это на себя.¹

«Жизнеизменяющая психотерапия» Дж. Бьюдженталь обращает внимание прежде всего на субъективное переживание клиента, делая в связи с этим центральной частью работы *субъективные переживания психотерапевта*. Т. е. «психотерапевт должен постоянно стремиться к осознанию внутреннего потока переживаний клиента». Что такое «существенные жизненные изменения»? Каждый человек должен как-то отвечать на базовые вопросы, которые жизнь ставит перед всеми нами: «Кто и что я есть? Что такое этот мир, в котором я живу?». Всю свою жизнь мы набираем соответствующий вопросам материал, формулируем и пересматриваем свои ответы, и этот процесс идет до самого последнего вопроса, на который мы отвечаем своей смертью». Жизнеизменяющая психотерапия анализирует и отвечает (в тандеме терапевта и клиента) на экзистенциальные вопросы жизни так, «чтобы сделать жизнь более аутентичной и, таким образом, более реализованной».

Цель жизнеизменяющей терапии — помочь клиенту почувствовать себя чем-то большим и способным на большее в своей жизни, имеющим выбор там, где ранее он переживал вынужденность. Устранение симптомов или решение проблем как таковое может произойти, а может и не произойти. Однако разрушительное воздействие симптомов и проблем значительно уменьшается, когда работа идет хорошо.

Теоретическим основанием для экзистенциальной парадигмы в психотерапии и в групповой работе вообще служит экзистенциальная философия. Экзистенциализм — это философское направление мысли, центром интереса которого является рассмотрение существования человека. Еще античные философы противопоставляли *сущность* и *существование*. Например, абстрактное понятие и знание о треугольнике открывает нам «сущность» треугольника; нарисованный треугольник являет его «существование». Философия сущностей Платона утверждала, что все, что существует, — это отражение сущности, или «идеи». Экзистенциальные философы полагают, что понятие существования должно сильно различаться у неодушевленных предметов и у человеческих существ.

¹ Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. — СПб.: Питер, 2001.

С. Кьеркегор первым четко описал основные положения этого направления. Он выделил некоторые основные характеристики человеческого существования. Человек — это не готовое бытие, человек становится тем, кого он из себя делает, не более того. Человек создает себя, выбирая то или иное, потому что он обладает свободой выбора. Прежде всего он свободен выбрать аутентичную или неаутентичную форму существования. Неаутентичное существование — это модус человека, который живет под тиранией *plebs* (толпы, безликой массы). Аутентичное существование — это модус, в котором человек принимает на себя ответственность за свое существование (выбор Сократа, выбор Христа, выбор «олигарха», выбор «бомжа» или «путаны» и т.п.). Чтобы перейти от неаутентичного существования к аутентичному, человек должен вынести тяжелое испытание отчаяния и экзистенциальной тревоги, то есть тревоги человека, который столкнулся с границами своего существования со всеми вытекающими последствиями: смерть, ничто. Кьеркегор называет это «болезнью насмерть» или «смертельной болезнью».

В XX в. концепции экзистенциальной философии разрабатывались Ясперсом, Хайдеггером, Сартром («Существование предшествует сущности», — утверждал последний в противоположность взгляду Платона), а также религиозными экзистенциалистами (Марсель, Бердяев, Тиллих). По признанию большинства современных авторитетов, «больше всех на психиатрию повлиял М. Хайдеггер». Философия Хайдеггера основывается на противопоставлении существования «вещей» и человеческих существ. Почти непереводаемое немецкое слово *Dasein* обозначает у Хайдеггера модус существования, характерный только для людей. Приблизительный смысл этого понятия: «присутствие в бытии», что можно сопоставить с мыслью М.М. Бахтина, о том, что человек «не имеет алиби в событии бытия», что он всегда тут «причем». Хайдеггеровское исследование феноменологии человеческого *Dasein* — это «неповторимо тонкий и глубокий анализ, одно из самых крупных достижений философской мысли»¹. Данная философская система повлияла сначала на психиатрию и психотерапию, а затем на психологическую теорию и практику.

В экзистенциальной психотерапии нет стандартной системы или метода, но три ее понятия заслуживают особого внимания.

¹ Людвиг Бинсвангер. Бытие-в-мире. — «КСП+», М.: Ювента, СПб, 1999. — 300 с.

1. *Понятие экзистенциального невроза*, то есть болезни, возникающей не столько из-за вытесненной травмы, слабого эго или жизненной стресса, сколько из-за неспособности индивида увидеть смысл жизни, поэтому он продолжает жить в неаутентичном экзистенциальном модусе. Человек должен найти смысл жизни и перейти в аутентичный модус существования.

2. Экзистенциальный психотерапевт предпочитает психоаналитическому *переносу* другое межличностное переживание — *встречу*. Встреча — это не случайное свидание или первое знакомство двух индивидов, а решающее внутреннее переживание, имеющее значение для одного из двух индивидов (иногда для обоих). В ситуации «встречи» открывается нечто совершенно новое, становятся видны новые горизонты, пересматривается, а иногда перестраивается вся личность. Такие встречи могут быть очень разнообразными, например: с философом, который открывает новый способ мышления (пример: Л.Н. Толстой и «толстовцы» — в начале XX века), или с человеком, обладающим большим жизненным опытом, практическим пониманием человеческой природы, героическими достижениями, независимой личностью. Встреча может принести неожиданную свободу от равнодушия или иллюзии, расширить духовные горизонты и придать жизни новый смысл. Когда в результате «встречи» личность субъекта меняется, то это не означает, что он копирует модель, это означает, что модель служит катализатором, в чьем присутствии человек приходит к осознанию своих лучших скрытых способностей и начинает формировать собственное «Я».

Примером такой встречи может служить диалог Шатова и Ставрогина в романе Ф.М. Достоевского «Бесы». Смысл их диалога, если перефразировать слова Шатова в сегодняшних терминах: мы не персонажи, не актеры, не парочка голливудских гангстеров, которые на потеху публики сошлись на пустыре, чтобы по-хитрому разделить добычу. Мы два человеческих существа, которые на мгновение встретились посреди беспредельного космоса, и перед тем, как расстаться навсегда, о чем можем мы говорить, как не о смысле Бытия? А посему: «Оставьте ваш тон и возьмите человеческий».

Dasein-анализ Л. Бинсвангера — это реконструкция внутреннего мира переживаний психиатрических пациентов, осуществляемая с помощью понятийной схемы, в основе которой лежат исследования структуры человеческого существования по Хайдеггеру. На Бинсвангера также повлияла книга Мартина Бубера «Я и Ты». В сфере встречи

«Я — Ты» разворачиваются субъект-субъектные отношения людей и раскрываются высшие смыслы Бытия.

В сфере «Я — Ему» или «Я — Оно» (сфера субъект-объектных отношений) «Я» человека выражает только часть Бытия. Это сфера утилитарных отношений.

3. *Понятие модуса существования.* Л. Бинсвангер¹ описал «экзистенциальный», «дуальный», «множественный», «сингулярный» и «анонимный» модусы присутствия человека в мире.

«*Экзистенциальный модус*» — это самое общее измерение Dasein, описывающее существование человека в целом мире других людей, в контексте его диалога с человечеством как таковым.

Дуальный модус в чем-то соответствует понятию «близость» и является расширением взглядов Бубера на «Я — Ты»-отношения. Этот модус включает в себя отношения матери и ребенка, брата и сестры, любящей пары и даже (по мнению Бубера) верующую и Бога. Бинсвангер дает обширный анализ двух видов таких отношений, — дуального модуса любви и дружбы. Он повторяет мысль Достоевского, утверждая, что в дуальном модусе любви пространство представляет парадокс: оно является одновременно бесконечным, и в тот же момент оно все здесь. Момент здесь совпадает с вечностью, этот модус по мнению Бинсвангера, образует ядро нормального экзистенциального существования.

Медард Босс проанализировал аспекты брака: нормальный брак имеет дуальный модус, а в «деградирующих видах брака» партнеры живут во множественном или сингулярном экзистенциальном модусе.

Множественный модус приблизительно соответствует области формальных отношений, сфере конкуренции и борьбы. Здесь близость «Ты и Я» уступает место сосуществованию «я и других» или двух существ, которые «соперничают» друг с другом. Бинсвангер помещает сюда разные модели и аспекты психопатологической проблематики.

Сингулярный модус — это отношение человека с самим собой (включая его тело). Например, аутизм — это не просто дефицит отношений человека с другим человеком, а особая форма отношений с самим собой.

Анонимный модус — это форма индивидуальной жизни и действий в безликой массе (участник маскарада, солдат в марширующем строю, автор анонимных писем и т.п.).

¹ там же

В заключение раздела приведем пример группового упражнения (игры) в экзистенциально-ориентированной группе¹:

Только один шаг.

Назначение этого упражнения — помочь участникам глубже осознать свою жизнь как цепь выборов. Обычно когда мы отказываемся от выбора сами, то передаем свое право выбора другим. Жизнь измеряется человеческими шагами по ней — каждый шаг имеет те или иные последствия, иногда хорошие, иногда не удовлетворяющие нас; каждый наш шаг влияет на шаги окружающих нас людей, а на нас оказывают влияние шаги других людей. Такова символика наших ежедневных поступков. Данным упражнением мы и стремимся продемонстрировать это.

Упражнение выполняется в просторной комнате. Участников просят разойтись по комнате и встать, где и как им хочется. Терапевт начинает:

«Эта игра имеет определенные правила. Каждый раз я буду просить вас сделать шаг. Вы можете шагнуть в любом направлении, шаг может быть большим или маленьким, вправо или влево, вперед или назад, но только один шаг. После каждого шага оглянитесь, где находитесь, как чувствуете себя на новом месте. Посмотрите, где находитесь по отношению к другим участникам и где находится каждый участник по отношению к вам. В этой игре вы шагаете по миру медленно и обдуманно. Каждый шаг позволяет вблизи увидеть ваше моментное существование.

Другое правило: с каждым шагом вы имеете возможность прикоснуться к кому-либо, находящемуся рядом. Вы можете коснуться пальцев, плеча или обнять человека — как вам нравится. Это не обязательно, но возможно. Можете ни к кому не прикасаться или не реагировать, когда прикасаются к вам.

Основное правило таково: во время упражнения нельзя разговаривать.

Итак, один шаг в любом направлении. Каждый раз, как делаете шаг, оглядывайтесь, обращайтесь внимание на то, где находитесь по отношению к другим, фиксируйте свои чувства. С каждым шагом вы имеете возможность прикоснуться к кому-либо или отреагировать на прикосновение. Все делается молча.

Начинаем. Делаете первый шаг. Что вы чувствуете, сделав его? Это шаг в неизвестность. Оглянитесь. Кто находится ближе всех к вам? Сделайте второй шаг. Делая каждый шаг, вы выбираете, и каждый выбор имеет последствия. Не забывайте об этом.

Сделайте третий шаг. У каждого есть свой стиль хождения по жизни. Окиньте взглядом свои три шага. Можете ли вы по ним сказать что-нибудь о себе?

¹ Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. — М., 2000.

Сделайте следующий шаг. Другого пути нет — мы должны делать то, что хотим, должны сделать выбор. Каждый шаг — это выбор — ваш выбор.

Снова сделайте шаг. У вас есть возможность выбрать направление — вперед или назад, направо или налево. Вы можете прикоснуться к кому-либо, кто находится рядом, или не делать этого.

Сделайте еще один шаг. Посмотрите, где находитесь по отношению к другим.

Прежде чем сделать еще один шаг, обратите внимание на то, что происходит внутри вас. Как работает ваша воля? Что вы выбираете?

Итак, еще один шаг. Только один шаг. И еще один шаг.

Каждый из нас по-разному пытается избегать разных вещей. Замечаете ли вы, как стараетесь избегать препятствий? Подумайте об этом... Сделайте еще один шаг. То ли вы делаете, чего вам хочется? Или делаете то, что по-вашему обязаны делать? Еще один шаг.

И еще один шаг. Некоторые из вас движутся к центру комнаты, а некоторые находятся по углам. Подумайте об этом. Лично для вас это что-нибудь значит?

Сделайте другой шаг. И еще один. Каждый из нас по-своему уязвим. Отражают ли это ваши шаги?

Еще один шаг. До конца у вас осталось еще пять шагов. Только пять. Что хотели бы совершить на последних пяти шагах?

Итак, сделайте первый из пяти последних шагов. Кто-то сказал, что мы имеем только самих себя и друг друга. Может, это не так уж много, но это все, что у нас есть. Верите ли вы этому?

Сделайте второй из пяти последних шагов. Осталось лишь три шага. Подумайте об этом.

Сделайте еще один шаг. Когда осталось только два шага, подумали ли вы обо всех предыдущих шагах? Можете ли порадоваться им?

Сделайте предпоследний шаг. Остается только один. Сожалеете о каком-либо шаге? Сожалеете ли о несделанном шаге? Когда остался лишь один шаг, можете ли простить себя за те шаги — сделанные или несделанные, — о которых сожалеете?

Итак, сделайте последний шаг. Ощутите этот момент. Где вы оказались по отношению к другим? Где находятся остальные по отношению к вам? Где вы находитесь относительно своих начальных желаний?

Все».

Обсуждение пройденного за время упражнения пути и возникших чувств следует увязывать с шагами по реальной жизни и выбором в ней.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ

1. Назовите основные постулаты гуманистического и экзистенциального подходов в психологии.
2. В чем состоит идея личностно-центрированного подхода Роджерса?
3. Дайте описание техники недирективной беседы Роджерса.
4. В чем своеобразие подхода В.Франкла как основателя «логотерапии»?
5. В чем заключается основной принцип «жизнеизменяющей психотерапии» Дж.Бьюдженталя ?
6. Что означает термин «экзистенциальный невроз»?
7. В чем состоит экзистенциальная концепция «встречи»?
8. Какими пятью модусами можно описать человеческое существование по Л.Бинсвангеру?

ГЛОССАРИЙ

АУТЕНТИЧНОСТЬ — «подлинность» человека, соответствие способа бытия человека в мире внутренней природе его личности.

ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОЛОГИЯ (Gestalt psychology) — научная школа психологии, направленная на изучение целостных феноменов, «гештальтов». Основатели: М. Вертгеймер, К. Коффка и В. Келер. Гештальт-психологи считали, что образы восприятия не являются суммой отдельных ощущений, а представляют собой целостные феномены, несводимые к отдельным элементам.

ГРУППОВАЯ РАБОТА — особый род психологической и, более широко подходя, — антропологической практики профессионального воздействия на сознание, поведение и социальные установки участников различных сообществ.

ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА — совокупность событий и межличностных взаимодействий в группе, процесс движения группы как единого целого во времени. Выделяют три уровня и четыре стадии этого процесса.

ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ — это метод активного обучения в составе специально созданной малой группы, участники которой (психически здоровые люди, имеющие психологические проблемы) с помощью ведущего-психолога осуществляют коммуникативное взаимодействие, направленное на достижение сообща поставленных целей.

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ — (англ. humanistic psychology) — направление в психологии, предметом изучения которого является целостный человек в его высших, специфических только для человека проявлениях, в т. ч. рост и самоактуализация личности, ее высшие ценности и смыслы, любовь, творчество, свобода, ответственность, автономия, переживание мира, психическое здоровье, глубинное межличностное общение и т.п.

КАТАРСИС — термин, употребляемый в эстетике и в психологии искусства применительно к реакции зрителя, а в психотерапии — в связи с высвобождением вытесненного аффекта или психической энергии. В древнегреч. языке слово katharsis чаще всего означало «очищение», в особенности от чувства вины.

КОНГРУЭНТНОСТЬ — (от англ. congruence) — подлинность, открытость, честность. Термин введен в психологию К. Роджерсом для описания: а) соответствия «идеального Я», «Я» и «опыта» в жизни человека; б) динамического состояния психотерапевта, в котором раз-

личные элементы его внутреннего опыта (эмоции, чувства, установки, переживания и т.п.) адекватно, неискаженно и свободно проживаются, осознаются и выражаются в ходе работы с клиентом. Будучи конгруэнтным, ведущий группы старается создать равноправные межличностные отношения, а не занимать профессиональную позицию, вынуждающую его скрывать или маскировать личные чувства.

МАЛАЯ ГРУППА — функциональное сообщество людей от 3 до 15-20 человек, находящихся в непосредственном контакте и в регулярном общении между собой. Малая группа позволяет моделировать процессы, происходящие в человеческом обществе, поскольку в ней проявляют себя почти все значимые социальные эффекты.

МАНИПУЛИРОВАНИЕ (как способ воздействия на людей) — обращение с людьми (или с клиентами) как с объектами личного интереса и в корыстных целях приобретения односторонних преимуществ.

МОДИФИКАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ (англ. behavior modification) — коррекция или терапия поведения личности или группы, основанная на принципах классического и инструментального обусловливания, а также на методах, использующих когнитивное научение (например, моделирование). Основная цель и стратегия поведенческого подхода в групповой работе.

НОРМЫ ГРУППЫ — это совокупность правил и требований, «стандартов» поведения, регулирующих отношения и взаимодействия между участниками группы.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ — базовый элемент группового тренинга. В принципе это любая реакция участников группы на поведение друг друга. Технологически правильная ОС является формой взаимной помощи, так как она помогает человеку оценить, насколько его поведение соответствует его же намерениям.

ПОВЕДЕНИЕ (Behavior) — любая реакция, условная или безусловная, которую можно наблюдать или измерить, прямо или косвенно. Таким образом, в качестве поведения можно рассматривать решение проблем, мышление, анализ и т.п.

ПСИХОГИМНАСТИКА — термин для обозначения комплекса разнообразных упражнений и техник в тренинговой работе, целью которых является воздействие на те или иные структуры психики участников, например память или внимание, либо на личность каждого участника в отдельности, либо на состояние группы как целого. Упражнения служат средством усвоения и закрепления навыков, а также дают материал для осознания и обсуждения содержательной (целевой) направленности тренинга.

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ — психологическое воздействие, направленное на те или иные психологические структуры личности или группы с целью нормализации их функционирования.

ПСИХОТЕРАПИЯ — коммуникативный процесс взаимодействия врача (психолога) с клиентом (группой клиентов), имеющий целью вызвать устойчивые изменения в сущностно важных сферах жизни клиента. Этот процесс происходит в рамках профессиональных отношений, характеризующихся наличием договорных обязательств между участвующими сторонами, доверительностью и эмпатией.

ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ — научное психологическое описание способов и алгоритмов действий (операций), дающих необходимый практический эффект. Креативная составляющая деятельности специалиста в области практической психологии, целенаправленно и упорядоченно ведущая к достижению желаемого результата. При этом предполагается, что «желаемый результат» является таковым прежде всего для клиента, опирается на его внутренние ресурсы и обладает терапевтическим либо жизнеизменяющим эффектом.

ПСИХОТРЕНИНГ — это практика самопознания и развития личности. Цель тренинга в общем случае: создание непосредственного личностного опыта позитивных изменений человека в его отношениях с миром, с другими людьми и с самим собой.

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ — одно из важнейших понятий в гуманистической психологии. Согласно Роджерсу — это стремление живого существа к росту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизации всех возможностей своего организма. Согласно концепции Маслоу, это продолжительный процесс, при котором способности человека используются творчески и полностью. Это путь неустанной работы, сущность которой состоит в наиболее полном развитии, раскрытии и реализации способностей и возможностей человека, его личностного потенциала.

СОЦИОМЕТРИЯ — метод и техника опроса, в ходе которого одни члены группы выбирают (или отвергают) других по определенным критериям (деловым, интеллектуальным, эмоциональным, моральным и др.). Социометрия позволяет определить социальный статус каждого члена группы — его место в иерархии внутригруппового общественного мнения: «звезда», «предпочитаемый», «изолированный» и, наконец, нежелательный — «отверженный».

ТРЕНИНГ — (от англ. train — тренировать, тренироваться; дословно: научение, повторение). В отличие от других форм обучения это зна-

ние, добытое на фоне эмоционального вовлечения обучаемого в процесс обучения. Таким образом приобретаемое знание не столько рационально, сколько интуитивно (правополушарно, подсознательно).

ФАСИЛИТАЦИЯ — (от англ. to facilitate — облегчать) — обеспечение условий, благоприятствующих развитию и росту; ненавязчивый способ ведения группы.

ХАРИЗМАТИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ (от лат. charisma — милость, божественный дар) — феномен социального восприятия, в соответствии с которым личность наделяется необыкновенными качествами: могущество, необычайное обаяние, способность воздействия и т.п. Харизматической личности приписываются все главные достижения группы или ее членов.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ — разобраться в проблемах каждого участника; помочь ему понять и изменить собственное состояние; повысить уровень адекватной социальной адаптации; получить представление о закономерностях интерперсональных и групповых процессов; стимулировать с помощью группы развитие личностного и духовного потенциала. Основной проблемой в начале работы группы является преодоление существенного расхождения между общегрупповыми целями и целями отдельных участников группы, зачастую не вполне конструктивными.

ЭГО-СОСТОЯНИЕ — в транзактном анализе (модель Р-В-Д) это совокупность связанных друг с другом поведенческих актов, мыслей и чувств, характеризующих личность в данный момент.

ЭКЗИСТЕНЦИЯ — от лат. existentia — существование, нерасчлененная целостность объекта и субъекта. Основные проявления (модусы) человеческой экзистенции — забота, страх, решимость, совесть, вина, любовь. Человек прозревает свою экзистенцию в пограничных и экстремальных состояниях (борьба, страдание, смерть).

ЭКСПЕРИЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ — от англ. experience, «переживание», «опыт». Термин Experiential Psychotherapy часто переводится как «психотерапия, основанная на личностном опыте», «психотерапия переживанием», что позволяет использовать его как более общий для обозначения терапевтических практик гуманистической и экзистенциальной направленности.

ЭЗОТЕРИКА — тайные или необщепринятые учения; знание, предназначенное только для более осведомленных, избранных.

Основная литература

1. *Большаков В.Ю.* Психотренинг. — СПб., 1996.
2. *Кочюнас Р.* Психотерапевтические группы: теория и практика. — М., 2000.
3. *Психогимнастика в тренинге.* / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. — СПб.: «Речь», 2001.
4. *Роджерс К.* Клиенто-центрированная терапия. «Рефл-бук», 1997.
5. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М.: Прогресс, 1990 — СПб.: Питер Ком, 1998.
6. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.

Дополнительная литература

1. *Джеймс М., Джонсгард Д.* Рожденные выигрывать. ТА с гештальт-упражнениями / Под ред. Л.П.Петровской. — М., 1993.
2. *Игры—обучение, тренинг, досуг...* / Под ред. В.В.Петрусинского. — М.: Новая школа, 1994.
3. *Лейтц Г.* Психодрама: теория и практика. — М.: Прогресс, 1994.
4. *Лидерс А.Г.* Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студентов вузов — М.: Академия, 2001.
5. *Наранхо К.* Гештальттерапия. Отношение и Практика атеоретического эмпиризма. — Воронеж НПО «НОДЭК», 1995.
6. *Перлз Ф. и др.* Опыт самопознания: практикум по гештальт-терапии. — М., 1993.
7. *Успенский П.Д.* Психология возможной эволюции человека... — СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2002.
8. *Фоппель К.* Создание команды. Психологические игры и упражнения. — М., 2002.
9. *Харин С.С.* Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. — Минск, 1998.
10. *Энрайт Дж.* Гештальт, ведущий к просветлению: пробуждение от кошмара. — М., 1994.
11. *Ялом И.* Теория и практика групповой психотерапии. — СПб.: Питер, 2000.

Григорьев Николай Борисович
ПСИХОТЕХНОЛОГИИ
ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА

Учебное пособие

Компьютерная верстка
и оформление: Радченко Н.В.

Подписано в печать 07.03.2008. Формат 60х90 1/16.
Печ. л. 8,8. Тираж 500 экз. Заказ №

Отпечатано в типографии ООО «ИПК “Бионт”»
199026, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д.86,
тел. (812) 322-68-43