

ИСКУССТВО  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ



*Джеральд Кори*

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
ГРУППОВОГО  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

ЭКСМО

ЭКСМО

*Gerald Corey*

***THEORY AND PRACTICE OF GROUP COUNSELING***

FIFTH EDITION

BROOKS/COLE

*Джеральд Кори*

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ГРУППОВОГО  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

МОСКВА

**ЭКСМО**

2 0 0 3

Gerald COREY THEORY AND PRACTICE OF GROUP COUNSELING Fifth Edition  
Brooks/Cole

Перевод с английского *Е. Рачковой*

Под редакцией *Е. Рыбиной*

Серийное оформление художника *М. Орловой*

Серия основана в 2001 году

Кори Д. Теория и практика группового консультирования/Пер. с англ. Е. Рачковой.  
— М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 640 с. (Серия "Искусство консультирования»).

**699-02457-3**

На протяжении почти двадцати лет эта книга остается одним из самых популярных учебников по групповому консультированию. В доработанном пятом издании книги делается акцент на практическом применении всех известных теоретических моделей групповой работы. Эта книга раскрывает основные элементы группового процесса и представляет обзор ключевых понятий и методов группового консультирования. Она поможет читателю изучить весь спектр направлений консультирования и развить свое, обобщенное видение процесса консультирования. В нее также включены две подробных главы о стадиях развития группы, которые могут послужить хорошим руководством для консультанта.

ББК 88.4

Published in the English language by Wadsworth © 2000, 1995, 1990, 1985 © ООО  
«Издательство «Эксмо», 2003

*Моей матери, Жозефине Корн.*

*Ты научила меня, как нужно работать и как быть счастливым.  
Ты была примером для меня, Твое присутствие обогащало мою жизнь и жизнь  
тех, кто знал тебя.  
Сила твоей жизни продолжает влиять на меня.  
Твой дух всегда будет частью меня.*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Групповое консультирование как форма терапевтического воздействия становится все более популярным. Несмотря на то, что существует много учебников, рассказывающих о группах, лишь немногие из них представляют обзор разнообразных теоретических моделей и описывают, как эти модели применяются в групповом консультировании. Эта книга намечает основные элементы группового процесса, касается этических и профессиональных проблем, характерных именно для групповой работы, и представляет обзор ключевых понятий и техник десяти подходов к групповому консультированию. В книге также осуществляется попытка интегрировать эти подходы и подтолкнуть студентов к развитию собственной концептуальной схемы и синтезу различных подходов.

«Теория и практика группового консультирования» написана доступно и ясно, поэтому студенты не должны испытывать трудностей при понимании теоретических понятий и их отношения к групповой практике. Конечно, многие читатели прослушают курс теории консультирования, до того как перейдут к курсу группового консультирования. И эти знания будут полезны для понимания и применения материала, изложенного в этой книге.

В доработанном пятом издании книги делается акцент на практическом применении теоретических моделей к групповой работе. Она ориентирована на помощь читателю в развитии синтетического видения разнообразных аспектов этих подходов. В нее также включены две подробные главы о стадиях развития группы, которые могут послужить хорошим руководством для консультанта.

Первая часть содержит обзор различных типов групп, и в ней обсуждается ряд основополагающих принципов, которые могут быть применены в работе с культурно разнообразной популяцией клиентов. Она также раскрывает ряд основных проблем, касающихся руководства группой, затрагивает этические проблемы, возникающие в ходе групповой работы, и процесс эволюции группы от момента образования до завершения работы.

В новой редакции разделы, касающиеся группового консультирования в мультикультуральном контексте, были дополнены и расширены. Также был добавлен текст о навыках, которые необходимы для того, чтобы стать успешным мультикультуральным консультантом. Обзор стадий развития группы (главы 4 и 5) был пересмотрен и реорганизован. В качестве приложения к этому учебнику вы можете использовать обучающий видеофильм «Эволюция группы» (в нем заснята работа Марианны и Джерри Кори), который описывает разнообразные стадии развития группы.

Вторая часть посвящена исследованию десяти теоретических подходов к групповому консультированию. В пятом издании книги некоторые главы были значительно изменены, чтобы отразить недавно возникшие направления, тогда как другие главы подверглись лишь незначительному пересмотру. Среди глав, касающихся теории и практики групповой работы, были существенно пересмотрены: психоаналитическая и адлеровская терапия, психодрама, гештальттерапия и транзактный анализ, поведенческая терапия и терапия реальностью. Эти исправления были внесены по рекомендации рецензентов-экспертов, которые предложили усовершенствовать изложение вышеука-

занных теорий с учетом новейших тенденций, новых исследований и последних открытий, связанных с практическим применением этих подходов. Каждая теоретическая глава была пересмотрена, чтобы лучше отразить современную практику.

Главы во второй части построены на основе общей схемы, что позволяет студенту с легкостью сравнивать и противопоставлять различные модели. Стандартное введение в главу представляет собой обоснование модели и описание ее уникальных характеристик. Затем обсуждаются ключевые понятия этой модели и их значение для группового процесса, а также основные процедуры и техники; определяется роль и функции консультанта, и описываются соответствующие стадии развития группового процесса в рамках конкретной модели. В конце каждой теоретической главы добавлен небольшой «оценочный» параграф, в котором я высказываю, прежде всего, свою собственную оценку обсуждаемого подхода.

Несколько параграфов, посвященных оценке подхода, были в значительной степени изменены, расширены и перестроены; в основу каждой главы легла следующая структура: общий вклад и сильные стороны подхода, его ограничения и возможность практического применения. Такое построение глав позволяет с легкостью сравнивать теории. Необходимость гибкого подхода и готовности адаптировать технику для того, чтобы она стала пригодной к культурной ситуации конкретного клиента, подчеркивается в каждой главе. Студентам даются рекомендации относительно того, где они могут продолжить свое обучение в рамках конкретного подхода. Расширенный перечень литературы, который приводится в конце каждой главы, призван подтолкнуть студентов к освоению нового материала и увеличению своих знаний посредством изучения новых источников.

Третья часть содержит две главы. В 16-й главе сравниваются и противопоставляются различные групповые подходы с точки зрения их соответствия целям группового консультирования, ролей и функций ведущего, степени структурированности и распределения ответственности в группе, использования техник и вклада в групповую работу в мультикультуральном обществе. В главу включено описание «интегративной эклектической модели группового консультирования», которая объединяет и комбинирует понятия и техники всех подходов, которые были рассмотрены в книге, и может помочь студентам попытаться создать собственную интегративную модель. Модель, которую я представляю, объединяет «мышление», «чувство» и «действие» с разнообразными акцентами на каждой стадии развития группы. Моя цель — показать, какие аспекты каждой теории я использую на различных стадиях развития группы, кроме того, я предлагаю основу для соединения различных подходов в практике групповой работы. Таким образом, читатель получает некоторые советы и намеки относительно того, как развивать собственную синтетическую модель, объединяющую разнообразные групповые подходы.

Семнадцатая глава содержит мою версию интегративного подхода в работе с конкретными темами, которые могут возникнуть в группе. Это раскрытие группы в действии, реальная трехдневная группа, которую совместно вели Марианна и Джерри Кори. Эта глава основана на двухчасовом учебном видеофильме «Эволюция группы», который был выпущен вместе с «Рабочей книгой студента» (Brooks/Cole-Wadsworth, 1999). Темы, раскрытые в 17-й главе и отраженные в видеофильме, являются ключевыми для каждой стадии развития группы. Эти иллюстративные образцы групповой работы

направлены на то, чтобы наполнить сухие теоретические возможности жизнью, чтобы породить ощущение различий и сходств между подходами и показать некоторые способы их использования в работе с личностным материалом.

Чтобы дать общий обзор основных проблем и сходств десяти теорий, а также провести их сравнительный анализ, я рекомендую студентам третью часть (главы 16 и 17) прочитать после того, как они изучат главы с первой по пятую, чтобы предварительно получить общее представление о подходах. И конечно, эти две главы будут очень важны как средство для интеграции и синтеза понятий, после того как читатель изучит современные подходы, изложенные во второй части.

Эта книга предназначена для студентов и аспирантов, чья работа связана с взаимодействием с людьми. Она особенно актуальна для студентов, изучающих вопросы группового консультирования. Эта книга также предназначена для практиков, которые вовлечены в групповую работу, студентов и тренеров, которые интересуются возможностями управления различными типами групп. Эта книга может оказаться полезной для медсестер психиатрических клиник, священников, социальных работников, психологов, семейных консультантов, консультантов-реабилитаторов, работников центров семейного консультирования, школьных психологов и других специалистов по психическому здоровью, то есть для тех людей, в чью обязанность входит постоянное ведение групп.

Пятое издание «Учебного руководства по теории и практике группового консультирования» поможет студентам извлечь максимальную выгоду из этой книги, реального группового процесса и описанных здесь техник. Руководство включает в себя вопросы для размышления и обсуждения, предлагает разнообразные виды деятельности для целого класса и маленькой группы, идеи для супервизорских групп, самоотчеты, проверочные и контрольные вопросы, тесты для самопроверки, групповые техники, примеры случаев с незавершенным описанием для отработки альтернатив в консультативной групповой работе и словарь основных терминов. Руководство тоже было изменено и включает в себя новые дополнительные материалы по каждому из десяти подходов. Идеальным набором для обучения будет «Теория и практика группового консультирования», «Руководство по теории и практике группового консультирования», видеофильм «Эволюция группы» и «Рабочая книга студента» в качестве приложения.

Несмотря на то, что видео и рабочая книга не структурированы по принципу отражения процесса реализации конкретного теоретического подхода в групповом консультировании, они иллюстрируют, как интегративный подход может быть применен к интенсивному групповому опыту. Глава 17 построена вокруг групповой работы, снятой на видео, и показывает, как большинство подходов, раскрытых в этой книге, могут быть использованы для сопровождения группы. Мы (Марианна и Джерри Кори) демонстрируем наш собственный стиль ведения группы, используемый в модели совместного ведения группы. Мы не обращались к какой-либо отдельной теории, но сформировали собственный интегративный подход посредством системного заимствования понятий и техник из моделей консультирования, описанных в этой книге. Наше философское основание в основном экзистенциальное, поскольку мы придаем огромное значение роли выбора в групповой работе. Даже на самых ранних стадиях развития группы мы уделяли большое внимание опыту членов группы и просили их внести свои смыслы и свое содержание в рамки здесь и сейчас. Наша работа характеризуется определением и исследованием проблем в когнитивной, эмоциональной и поведенческой

областях. Для более детального обсуждения нашего интегративного подхода прочитайте главу 17 раньше конкретных примеров группового консультирования в действии.

Видео и рабочую книгу можно заказать в *Brooks/Cole- Wadsworth*. Чтобы получить более подробную информацию по этому вопросу, обращайтесь по следующему адресу:

Brooks/CoJe-Wadsworth 511 Forest Lodge Road Pacific Grove, CA  
93950-5098 Phone: (800)423-05-63.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Многие изменения, которые были внесены в учебник (впервые изданный в 1981 г.), стали результатом дискуссий со студентами, коллегами и профессорами, которые использовали эту книгу. Те студенты и профессионалы, которых я учил, в свою очередь учили меня, и большинство идей возникло в процессе общения с ними. Поддержка и вызов со стороны моих друзей и коллег (с которыми я вел классы, мастерские и совместно проводил группы) давали мне новые силы для работы и исследований. Это, прежде всего, Патрик Калланан, Кинди Кори, Марианна Кори, Линн Хеннинг, Мэри Молин, Дж. Майкл Рассел, Вероника Трэйси-Смит. Я хочу особенно подчеркнуть то влияние, которое на меня оказала моя жена и коллега Марианна Кори, с которой я регулярно работаю. Ее критика и обратная связь были особенно ценными при подготовке поправок к этой книге, и многие идеи, изложенные в ней, стали продуктом наших многочасовых дискуссий о групповой работе.

Комментарии людей, которые видели рукопись до издания или отзывались на уже изданную книгу, помогли мне в формировании того окончательного варианта, который сейчас перед вами. Среди тех, кто просматривал рукопись для пятого издания и предложил весьма полезную обратную связь, я могу назвать Филиппа Кукера из Университета Миссисипи, Тайру Тернер из Арканзасского государственного университета, Алена Вебера из Университета Св. Бонавентуры, Джеймса Вигтила из Государственного университета Северной Дакоты и Джоан Вигтил. Вот студенты, которые снабдили меня полезной информацией о реакции возможных читателей: Джеймс Баррен из Государственного университета Мэн, Майкл Муратори, Дэвид А. Шинн, Роксана Уильяме из Университета Ксавьера в Нью-Орлеанв.

Я ценю подробные комментарии, которые получил от рецензентов отдельных глав. Многие люди внесли значительный вклад в мою работу, проведя экспертную оценку отдельных частей этой книги. Я благодарю их за помощь в разработке и совершенствовании теоретических глав.

- Глава 6: Уильям Блай из Колледжа Коппер Маунтен и Джошуа Три, Калифорния.
- Глава 7: Джеймс Биттер, Государственный университет Восточного Тенесси.
- Глава 8: Адам Блатнер, частная практика (Сан-Сити, Джорджтаун, Техас), и Зерка Т. Морено, мастерская Зерка Т. Морено, Бэкон, Нью-Йорк.
- Глава 9: Дж. Майкл Рассел из Калифорнийского государственного университета, Фуллертон.
- Глава 10: Дэвид Дж. Кейн, основатель Личностно-центрированной ассоциации, Карлсбад, Калифорния.
- Глава 11: Джон Фрю, частная практика, Ванкувер, Вашингтон.
- Глава 12: Тим Шнебель (Атланта) и Валерия Баттс, Кембридж, Массачусетс.
- Глава 13: Арнольд А. Лазарус, Университет Рутгера, и Шелдон Роуз, Висконсин-Мэдисон университет.
- Глава 14: Альберт Эллис, президент Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке.
- Глава 15: Уильям Глассер, президент Института Уильяма Глас-сера, и Роберт И. Вуболдинг, Университет Ксавьера.



• Глава 17. Все, что описано здесь, основывается на работе реальной группы, записанной на видео «Эволюция группы». Позвольте мне поблагодарить участников группы за смелость быть собой перед видеокамерой и зато, что они стали реальным примером развития группы через прохождение стадий, описанных в главе 17. Эти люди ознакомились с текстом главы, и некоторые из них высказали предположения, которые были учтены, это Жаклин, Сюзанна, Джил, Джеймс, Эндрю, Даррен, Кейси и Джеки. Я благодарю каждого из вас за ваш вклад в эту работу. Особая благодарность Роберту Хейнсу и Тому Вальтеру, продюсеру и режиссеру видеофильма «Эволюция группы». Их талант, энтузиазм, поддержка и напряженная работа сделали этот видеофильм реальным.

Эта книга является результатом командных усилий, объединившей таланты многих людей. Я признателен за полученную возможность работать с решительной и талантливой группой профессионалов в издательском бизнесе. Это Эйлин Мерфи — редактор и издатель литературы по консультированию и психологии; Джулия Мартинес, помощник редактора; Таня Най, старший редактор, которая контролировала создание этой книги; Сесиль Джойнер из «Купер Компани», которая координировала процесс создания книги; Кей Микель, редактор рукописи этого издания, чья великолепная редакторская помощь сделала эту книгу более легкой и удобной для чтения. Я также хочу поблагодарить Вилла Уаллера за прежнюю работу, поскольку он редактировал первые три издания «Теории и практики группового консультирования» и его влияние ощущается в этом издании. Я также признателен за ту кропотливую работу, которую Мими Фукухара проделала для составления указателей. Их таланты, усилия, способность отдавать себя работе значительно повлияли на качество этого текста. Благодаря профессиональной помощи этих людей задача пересмотра и внесения изменений в книгу принесла мне больше удовольствия, нежели неприятностей.

***ДЖЕРАЛЬД КОРИ***

# Часть первая

## ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ГРУППОВОГО ПРОЦЕССА

### ГЛАВА 1

#### ВВЕДЕНИЕ В ГРУПОВУЮ РАБОТУ

Сегодня более чем когда-либо профессионалы, работающие в области психического здоровья, стоят перед необходимостью развития новых стратегий, как для предупреждения, так и для лечения психологических проблем. Несмотря на то, что в центрах и консультациях отдается предпочтение индивидуальной консультации, ограничения в использовании групповой модели уже некорректны. Групповое консультирование позволяет практику работать с большим числом клиентов, что выгодно с финансовой точки зрения, и к тому же групповой процесс обладает уникальными возможностями для научения. Групповое консультирование может быть полезным и эффективным в качестве лечения для большинства людей. Но чтобы групповая работа была эффективна, консультанты нуждаются в теоретических основаниях, благодаря которым они смогут творчески использовать эти теории на практике.

#### **Возрастание популярности групп**

Как только я и мои коллеги стали вести мастерские в разных частях Соединенных Штатов, мы почувствовали волну интереса к групповой работе. Профессиональные консультанты создали большое разнообразие групп, чтобы удовлетворить потребности самых разных клиентов. В действительности тип группы, который можно создать, ограничивается только воображением конкретного человека. Этот расширяющийся интерес вскрыл потребность в широком обучении и отработке, как теории, так и практики группового консультирования. Эта книга является попыткой познакомить вас с фундаментальными основами знаний, применимых для разнообразных видов групп, которые вы можете вести.

Группы могут быть использованы для терапевтических или обучающих целей или для комбинации и того и другого. Некоторые группы работают, прежде всего, чтобы помочь людям в осуществлении фундаментальных изменений в способах их мышления, восприятия и поведения. Другие группы, сконцентрированные на обучении, предлагают участникам освоить конкретные адаптационные навыки. Эта глава предлагает широкий обзор разнообразных типов групп и различий между ними.

Вы можете использовать групповой подход в любой области взаимодействия с людьми для работы с самыми различными клиентами, преследуя разнообразные цели. В психиатрической больнице, например, вас могут попросить организовать и провести группы для пациентов с разнообразными проблемами, для тех, кто покидает больницу и Должен вновь вступить в социум, либо для семей пациентов. В больнице, в таком случае могут быть применены инсайт-группы, группы изменения мотивации, группы тренинга уверенности в себе, группы для работы с тяжелой утратой и другие.

Если вы работаете в общественном центре психического здоровья, консультантом в центре, организованном на базе колледжа, или в стационарной клинике, то следует учитывать, что вам, возможно, придется иметь дело с самыми разнообразными группами. Ваша клиентура будет различаться по возрасту, проблемам, социально-экономическому статусу, уровню образования, сексуальной ориентации и культурной среде, ваши клиенты будут принадлежать разным расам и нациям. Общественные центры все чаще применяют в своей работе группы, и уже ни для кого не составляет сложности найти группы для женщин, группы повышения осознания для мужчин, группы для детей алкоголиков, группы поддержки, обучающие группы для родителей, группы для раковых больных, группы для людей с расстройствами процессов питания, кризисные группы, группы для ВИЧ-инфицированных, группы поддержки людей больных СПИДом, группы, целью которых является снижение зависимости, и т.п. Ваш теоретический подход может быть основан на одной системе, например, терапии реальностью или одной из форм поведенческой терапии. Однако все больше консультантов становятся эклектиками, используя техники различных подходов. Вы можете найти подобную гибкость весьма полезной для вас.

Специальные группы в школах работают с образовательными, профессиональными, личными и социальными проблемами учащихся. Если вы работаете в школе, вас могут попросить сформировать группы, посвященные выбору карьеры, группы, формирующие чувство собственного достоинства, группы для детей, родители которых находятся в разводе, группы обучения навыкам межличностного общения, группы личностного роста. Консультанты в начальной школе сейчас ведут как терапевтические, так и образовательные группы. В средней и высшей школе группы организуются, чтобы помочь учащимся, проходящим реабилитацию в связи с употреблением наркотиков, тем, кто стал жертвой преступления, или тем, кто переживает кризис.

Групповой подход может помочь людям поработать практически с любой потребностью. Одна из многих причин его популярности заключается в том, что групповой подход зачастую гораздо более эффективен, чем индивидуальное консультирование. Эта эффективность возникает из того факта, что участники группы могут отрабатывать новые навыки как внутри группы, так и в повседневных взаимодействиях во внешнем мире. Более того, члены группы (как и ее ведущий) многое получают благодаря инсайту и обратной связи других членов группы. Группа также предлагает множество возможностей для моделирования. Члены группы могут разобраться со своей проблемой, наблюдая за поведением других людей, которых заботит то же самое. Среди многих причин популярности групп можно назвать и такие, как более низкая цена и увеличение вклада, который могут сделать консультанты и терапевты.

Одна проблема все же заключается в том, что даже; практики, имеющие образование в той или иной «помогающей» профессии, часто достаточно смутно представляют себе теорию и техники групповой работы. Неудивительно, что некоторые из них паникуют и не знают, с чего начать. В мои намерения не входило создать книгу, которая бы стала единственным источником для подготовки компетентных консультантов для групповой работы, моей целью было дать достаточно глубокое основание для подготовки к процессу ведения и руководства группой.

## Об этой книге

«Теория и практика группового консультирования» познакомит вас с некоторыми основными проблемами ведения группы и участия в ней, продемонстрирует вам, как функционирует группа. В первой части излагаются основные элементы группового процесса, которые вам необходимо знать вне зависимости от того, какую группу вы будете вести и какой теоретической ориентации вы придерживаетесь. Вторая глава касается базовых принципов руководства группой, например, личных характеристик эффективного ведущего, проблем, с которыми он сталкивается, различных стилей ведения группы, специфических навыков, необходимых для эффективного ведения группы и составляющих репертуар эффективного группового консультанта. Третья глава обращается к важнейшим этическим проблемам, с которыми вы неизбежно столкнетесь в процессе работы с группой. Акцент делается на правах членов группы и ответственности консультанта. В четвертой и пятой главах вы познакомитесь с основными задачами развития, с которыми сталкивается группа по мере прохождения через различные стадии — от образования до завершения, включая оценку деятельности группы. Изучаются центральные характеристики стадий, которые формируют историю группы, особое внимание уделяется роли консультанта на каждой из стадий. Эти главы также сосредоточены на функциях членов группы и возможных проблемах, которые связаны с каждой стадией эволюции группы.

Вторая часть представляет качественный обзор разнообразных теоретических моделей группового консультирования, позволяющий вам увидеть связь между теорией и практикой. Были отобраны десять моделей, чтобы представить вам максимум возможных альтернатив. Каждая из представленных здесь теоретических ориентации может предложить нечто ценное для вас как для будущего консультанта.

Чтобы задать границы, в пределах которых вы сможете интегрировать теоретические модели, десять глав построены по одной схеме. Они раскрывают ключевые понятия каждой теории и их отношение к групповой практике, выделяют роли и функции ведущего. В них обсуждается, как каждая теория применяется к групповой практике, и описываются основные техники, используемые в контексте данной теории. Каждая глава содержит мою оценку представленного подхода, оценку, основанную на моем понимании его сильных и слабых сторон.

Вы узнаете множество важных аспектов применения того или иного терапевтического подхода. Я попытался донести до вас понимание сходств и различий между этими теоретическими моделями. Надеюсь, что вы сможете выбрать наиболее близкий себе подход и научиться Применять его на практике. Для дополнительного чтения я предлагаю вам воспользоваться списком литературы, который размещен и конце каждой главы, а для приобретения непосредственного опыта рекомендую попробовать себя в роли участника группы, работающей в русле того или иного подхода. Конечная цель заключается в том, чтобы вы могли сформировать собственный стиль ведения группы и начали думать о том, как перевести теорию в практику.

Третья часть касается практического применения теорий и принципов, раскрытых в первой и второй частях, делая их более очевидными и конкретными. Шестнадцатая глава должна помочь вам свести воедино различные методы и подходы, осознать сходства и различия между ними. Эта глава также представляет мою собственную версию' интегративной модели группового консультирования, опирающуюся на различные

теоретические модели в той степени, в которой они применимы на конкретном этапе развития группы. Семнадцатая глава демонстрирует группу в действии, работающую на основе интегративного подхода, и показывает, как я применяю разнообразные подходы на практике.

Сохраняйте свой разум открытым и будьте критичны. Если вы будете активным и ответственным, вы получите ту основу, которая позволит вам стать эффективным консультантом.

### **Обзор консультативных групп**

Групповое консультирование преследует как превентивные, так и оздоравливающие цели. Группа вовлекается в межличностный процесс, в котором особое значение придается сознательным мыслям, чувствам и поведению. Часто консультативные группы являются проблемно-ориентированными. Их содержание и цели определяются членами группы, которые в большинстве своем являются нормально функционирующими людьми, чья заинтересованность в работе связана с задачей развития продолжительной и успешной жизни. Групповому консультированию присуща ориентация на рост, и в этом случае основной задачей становится развитие внутренних ресурсов и внутренней силы. Участники могут столкнуться с кризисной ситуацией или конфликтом или пытаться изменить пораженческий стиль поведения. Группа предлагает поддержку и эмпатию, необходимые для создания атмосферы доверия, что ведет к раскрытию и исследованию внутренних смыслов. Члены группы становятся ассистентами в развитии навыков, направленных на разрешение межличностных проблем, что готовит их к встрече с подобными проблемами в будущем. Групповое консультирование часто применяется в разнообразных социальных институтах, таких как школа, университетские консультативные центры, клиники психического здоровья, и в других организациях.

Групповой консультант наряду со структурированными упражнениями использует вербальные и невербальные техники. Обычно техники включают в себя рефлекссию (отражение вербальных и невербальных сообщений членов группы), разъяснение (членам группы помогают более четко и ясно осознать, что они сказали или почувствовали), ролевую игру и интерпретации (когда настоящее поведение связывается с решениями, принятыми в прошлом). Другие техники, используемые в групповом консультировании, описаны более подробно во второй главе. В принципе роль консультанта заключается в сопровождении (или фасилитации) взаимодействия между членами группы, в создании условий, при которых они учились бы друг у друга, помощи в установлении личных целей и переводе инсайта в конкретный план действий, который включает в себя осуществление ряда действий вне группы. Консультанты выполняют свою роль, обучая членов группы находиться здесь-и-сейчас и определять то содержание, которое они хотят исследовать в группе.

### ***ЦЕЛИ***

В идеале члены группы самостоятельно решают, какие цели они преследуют в группе. Общие цели, обычно выдвигаемые членами консультативной группы, таковы:

- Научиться доверять себе и другим.

- Достичь самопознания и развить чувство уникальной идентичности.
- Осознать сходство потребностей и проблем членов группы и развить чувство универсальности.
- Усилить самопринятие, самоуважение, доверие к себе и обрести новый взгляд на себя.
- Обнаружить альтернативные пути преодоления обычных проблем и разрешить конкретный конфликт.
- Усилить самоуправление, автономию, ответственность перед собой и другими.
- Осознать возможность выбора и научиться делать его мудро.
- Составить план изменения конкретного поведения и заставить себя следовать этому плану.
- Освоить более эффективные социальные навыки.
- Стать более чувствительным к потребностям и чувствам других.
- Научиться тому, как противостоять другим честно прямо.
- Отказаться следовать ожиданиям других и научиться жить самостоятельно.
- Понять свои ценности и решения и найти пути их изменения.

### *ПРЕИМУЩЕСТВА*

Групповое консультирование имеет ряд преимуществ как средство, помогающее людям изменить свои позиции, убеждения, взгляды, касающиеся себя и других, чувства и поступки. Одна из выгод заключается в том, что участник может исследовать свой стиль отношений с другими и приобрести более эффективные социальные навыки. Другая заключается в том, что члены группы могут обсуждать свое восприятие друг друга и получать ценную обратную связь о том, как их воспринимает группа.

Консультативная группа самыми разнообразными способами воссоздает привычный для участников группы мир, особенно если члены группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально-экономическому статусу и типу проблем. Как микрокосм общества, группа представляет собой образец реальности — члены группы борются друг с другом и конфликтуют так же, как и за ее пределами, и разнообразие состава, которым характеризуется большинство групп, в результате выливается в необычно богатую обратную связь для ее участников, которые могут увидеть себя глазами разных людей.

Группа предлагает понимание и поддержку, которые усиливают готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу. Участники достигают чувства принадлежности и через сплоченность учатся заботиться о других или не соглашаться с ними. В такой поддерживающей атмосфере члены группы могут экспериментировать с альтернативными формами поведения. По мере того как они практикуются в этом поведении в группе, они получают поддержку и помощь в попытках применить то, чему они научились, в реальном мире.

В конечном счете, члены группы должны сами решить, каких изменений они хотели бы достичь. Они могут сравнить свое восприятие себя с тем, как их видят другие, а затем решить, что делать с этой информацией. По сути, члены группы получают четкое представление о том типе личности, которой они хотят быть, и приходят к пониманию того, что мешает им стать таковыми.

## **ЦЕННОСТЬ ДЛЯ КОНКРЕТНЫХ КАТЕГОРИЙ КЛИЕНТОВ**

Групповое консультирование может работать с потребностями разных клиентов, например, детьми, подростками, студентами колледжа или взрослыми. Пример такой консультативной группы описан в книге «Группы: процесс и практика» (М. Corey, & Corey, 1997), где предлагаются способы взаимодействия с разными категориями клиентов и описывается, какие техники можно использовать, чтобы решать уникальные проблемы каждой из них. Ниже кратко изложены ценности группового консультирования для некоторых категорий клиентов.

**КОНСУЛЬТАТИВНЫЕ ГРУППЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ.** Консультативные группы для детей могут преследовать превентивные или оздоровительные цели. В школах групповое консультирование часто предлагается детям, которые проявляют неадекватное поведение, такое, как чрезмерная драчливость, вспышки ненависти, неспособность общаться со сверстниками, хроническая усталость, отсутствие присмотра дома или неприятие своей внешности. Малые группы дают ребенку возможность выразить свои чувства по поводу этих и других проблем. Выявление детей, которые имеют серьезные эмоциональные и поведенческие проблемы, чрезвычайно важно. Если эти дети смогут получить психологическую поддержку в раннем возрасте, они изменятся в лучшую сторону и смогут более эффективно приспособиться к задачам, которые встанут перед ними в будущем.

**КОНСУЛЬТАТИВНЫЕ ГРУППЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ.** В подростковом возрасте многие остро ощущают одиночество, и нередко подростку кажется, что рядом нет никого, кто мог бы ему помочь. Отрочество — это время, когда принимаются ключевые решения, способные оказать влияние на всю дальнейшую жизнь. Борьба зависимости/независимости, конфликт принятия/отвержения, кризис идентичности, поиск безопасности, давление конформности и потребность в самоутверждении являются неотъемлемыми составляющими этого периода. Многие подростки стремятся действовать и достичь цели, и они часто переживают серьезный стресс при столкновении с внешними ожиданиями.

Групповое консультирование особенно удачно для работы с подростками, потому что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать эти проблемы совместно с ровесниками. Группа приводит подростка к постановке открытого вопроса о своих ценностях и о необходимости изменения некоторых из них. В группе подростки учатся взаимодействовать друг с другом, они получают выгоду от моделирования, основу для которого им предлагает консультант, и в безопасности экспериментируют с реальностью и исследуют свои пределы и ограничения. Другая уникальная ценность группового консультирования для подростков заключается в том, что оно предлагает им шанс стать участником процесса роста другого человека. Поскольку в группе представлены все возможности для взаимодействия, участники могут выражать себя и быть услышанными, могут помогать друг другу на пути обретения самопонимания и самопринятия.

**КОНСУЛЬТАТИВНЫЕ ГРУППЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ.** Консультативные группы — это ценный инструмент для работы с переживаниями многих студентов, которые чувствуют, что в колледже или университете востребованы их интеллектуальные навыки, но не учитывается их эмоциональный и социальный рост. Когда я работал в консультативных центрах двух университетов, я осознал, насколько велика потребность в таких группах в университетском городке. В этих университетах группы были предназначены для относительно здоровых студентов, которые переживали какой-либо кризис в своем развитии. Основной целью этих групп было предоставление возможности роста и организация ситуации, в которой учащиеся могли бы проработать решения, касающиеся карьеры, межличностных отношений, проблемы идентичности, планов своего обучения, чувство изоляции в безличном университетском городке и другие существенные моменты, которые помогли бы им стать самостоятельной, автономной личностью.

Сейчас многие консультативные центры университетов и колледжей предлагают широкий выбор структурированных групп, которые могут удовлетворить насущные потребности студентов. Это группы самоутверждения, группы, направленные на расширение сознания, группы для меньшинств, группы физического развития, группы для снятия стресса, группы для студентов, рассматривающих возможности смены карьеры и изменения жизненного стиля, а также группы для снижения тревожности.

### **КОНСУЛЬТАТИВНЫЕ ГРУППЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.**

Консультативные группы могут быть ценными для пожилых людей, во многом в тех же моментах, в которых они полезны для\* подростков. По мере того как люди стареют, они нередко испытывают чувство изоляции. Подобно подросткам, пожилые люди часто чувствуют свою непродуктивность, бесполезность и ненужность. Они не видят в будущем никакой надежды, они боятся остаться в одиночестве, многие, уходя на пенсию, начинают чувствовать, что в их жизни отсутствует смысл. Многие пожилые люди принимают мифы о старении, которые превращаются в самоисполняющееся пророчество. Примером может послужить ошибочное представление о том, что пожилые люди не способны измениться или что, как только они уйдут с работы, они будут обречены на депрессию. Консультативные группы могут многое сделать, для того чтобы помочь пожилым людям бросить вызов этим мифам и, как любая другая возрастная группа, встретиться лицом к лицу с очередной задачей развития, сохранив свою целостность и самоуважение. Групповая ситуация может помочь этим людям разрушить свою изоляцию и предлагает пожилым клиентам поддержку, необходимую для поиска смысла жизни, чтобы они смогли полноценно жить, а не просто существовать.

### **Другие типы групп**

Несмотря на то что в центре внимания этой книги находятся консультативные группы, практика групповой работы расширяется, включая в себя такие вариации, как психотерапевтические группы, образовательные группы, группы, фокусированные на решении задач, и другие. Многие из этих групп используют техники, Процедуры и процессы консультативных групп. Они различаются по специфике целей и роли консультанта, по типу людей, работающих в группе, и по акценту на таких проблемах, как предупреждение, восстановление, лечение и развитие. Давайте бросим краткий взгляд



на то, чем психотерапевтические группы, образовательные (структурированные) группы, группы, фокусированные на решении задач, и группы самопомощи отличаются от консультативных групп.

### *ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ*

Основное различие между групповой *терапией* и групповым *консультированием* заключается в их целях. Принимая во внимание то, что консультативные группы сконцентрированы на росте, развитии, расширении, предупреждении, самоосознании и освобождении от всего, что препятствует росту, терапевтические группы обычно сконцентрированы вокруг восстановления, лечения и реконструкции личности. Групповая психотерапия — это процесс переобучения, который включает в себя как сознательное, так и бессознательное, как настоящее, так и прошлое. Некоторые терапевтические группы, прежде всего, ориентированы на коррекцию эмоциональных и поведенческих расстройств, которые препятствуют успешному функционированию, или посредничество в решении глубинных психологических проблем. Их целью может быть меньшая или большая трансформация структуры личности, степень которой зависит от теоретической ориентации терапевта. Преследуя подобные цели, терапевтические группы нуждаются в большем количестве времени для их реализации, чем другие виды групп. Люди, которые составляют такую группу, могут страдать от серьезных эмоциональных проблем, глубокого невротического конфликта или психотических состояний, а некоторые могут демонстрировать социально девиантное поведение. Многие из них нуждаются в лечении, а не в превентивной или развивающей работе.

Групповой терапевт обычно является клиническим или консультирующим психологом, психиатром или социальным работником. Он использует широкий набор вербальных методик (которые используют и консультанты) и некоторые техники для осуществления регрессии к ранним переживаниям<sup>1</sup>, для выявления бессознательной динамики и помощи клиентам в повторном переживании травматической ситуации, которое вызывает катарсис. Поскольку этот опыт повторно проживают в группе, другие члены группы переживают инсайт, касающийся принятого в прошлом решения, который вмешивается в текущее функционирование человека. Групповой терапевт помогает членам Группы в достижении коррективных эмоциональных переживаний и в принятии нового взгляда на мир, на других и на себя. Работа, сосредоточенная на переживаниях, связанных с незавершенным событием прошлого, которое коренится в бессознательном, — это одна из ключевых характеристик групповой терапии. Акцент на материале прошлого, бессознательной динамике, реконструкции личности и развитии новых паттернов поведения, основанных на инсайте, также является характерным для длительной групповой терапии.

### *ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ИЛИ ТЕМОЦЕНТРИРОВАННЫЕ ГРУППЫ*

Образовательные группы или группы, структурированные вокруг какой-либо конкретной темы, также обретают широкую популярность. Когда я и мои коллеги на-

чали работать в мастерских, психологи-практики, которые к нам приходили, очень творчески организовывали кратковременные группы, работающие над конкретной темой или с конкретной категорией клиентов. Эти консультанты воспринимали потребность, существующую в социуме, и предлагали удовлетворить ее посредством творческих групп. Подобные группы служат ряду целей: передача информации, возможность поделиться опытом, обучение людей тому, как решать проблемы, поддержка, помощь в развитии системы внутренней поддержки, которая будет действовать за пределами группы и после выхода из нее. Эти группы можно рассматривать как обучающие и терапевтические группы, поскольку они концентрируются вокруг одной темы и служат для передачи необходимой информации, и в то же время в них всегда присутствует компонент саморазвития.

Очевидно, что темоцентрированные группы, в противоположность консультативным группам или группам личностного роста, могут находить самое разнообразное применение. Они все чаще используются в общественных организациях, центрах и школах. Многие консультативные центры университетов и колледжей предлагают разнообразные группы для конкретных категорий клиентов, которые дополняют работу неструктурированных групп личностного роста и консультативных групп. Например, рассмотрим программы группового консультирования, доступные студентам Колорадского государственного университета. Учащимся одновременно предлагаются терапевтические группы для взрослых детей алкоголиков и обучающие и поддерживающие группы для этой же категории клиентов. Этот консультативный центр предлагает также группы управления тревожностью, группы для людей с нарушениями питания, группы решения семейных проблем, группы для студентов «нетрадиционных» возрастов, группы по установлению межличностных отношений, группы по развитию чувства собственного достоинства, группы для взрослых женщин, подвергшихся насилию в детском возрасте, и группы самоопределения для женщин.

Темоцентрированные группы структурированы таким образом, чтобы помочь людям развить специальные навыки, разобраться в конкретных проблемах или преодолеть определенные жизненные трудности. Несмотря на то что темы изменяются в соответствии с интересами группы и ее ведущего, эти группы в итоге обеспечивают процесс осознания клиентами какой-либо жизненной проблемы и тех средств, с помощью которых они могут адаптироваться к ней. Их целью является предотвращение ряда образовательных и психологических затруднений и расстройств. Обычно сессии проходят каждую неделю по два часа, и группа работает как кратковременная, то есть встречи длятся около четырех или пяти недель, максимум — один семестр, или 16 недель.

Участников группы обычно просят заполнить анкету, которая помогает максимально приблизить группу к конкретным запросам участников. Структурированные упражнения и домашние задания часто используются в таких группах как способ научения новым навыкам. Еще одна анкета обычно используется на последней сессии, чтобы оценить прогресс, достигнутый участниками. Осознание различий между своим состоянием в начале и на этапе завершения группы помогает участникам точно определить те цели, которые влияли на них в группе, а также стимулирует их к апробированию и закреплению полученных навыков за пределами группы.

Многие темоцентрированные группы основаны на теории научения и используют бихевиоральные процедуры. В 13-й главе подробно описываются подобные группы,

включая группы тренировки социальных навыков и группы по развитию уверенности в себе, группы управления стрессом, группы самоуправления и мультимодальные терапевтические группы.

Недавно организованные темоцентрированные группы для женщин становятся сейчас очень популярными. Их формат варьируется от поддерживающих групп до терапевтических. Темы, затрагиваемые на группе, касаются чувства собственного достоинства и проблем во взаимоотношениях в целом, а могут касаться конкретного содержания, как, например, сексуальное насилие или нарушение питания (McManus, Redford & Hughes, 1997). Один из примеров такой обучающей группы для женщин, работающей над проблемой злости и гнева, описан в книге, которую я привожу в списке рекомендованной литературы (Juntunen, Cohen, Wolson, 1997). Женщины (группа по работе со злостью и гневом) встречаются в течение девяти сессий, которые структурированы вокруг таких тем, как идентификация злости и гнева, обучение способам выражения злости и гнева, не вызывающим чувства вины, уточнение ценностей и приоритетов, изучение барьеров, препятствующих изменению, и возможностей их устранения, формирование умения устанавливать позитивные взаимоотношения.

Обучающие группы для женщин часто основаны на принципах теории феминизма. Один из примеров феминистских принципов в действии описан Риттенхауз (см. Rittenhouse, 1997). Она пишет о важности развития равноправных отношений между членами группы и консультантом. Она также подчеркивает ценность внегрупповой социализации, которая включает в себя систему поддержки, развитие доверия к другим людям, получение более точной информации о себе, развитие навыков установления здоровых взаимоотношений.

Другие обучающие группы для женщин прежде всего ориентированы на помощь женщине в установлении связи с другими людьми (McManus, Redford & Hughes, 1997). Они также опираются на принципы феминизма. На протяжении шести сессий исследуются девять тем.

- Понимание воздействия половой и ролевой социализации.
- Определение личных ресурсов, собственной силы, слабостей и ограничений.
- Развитие эмпатии.
- Приобретение умения заботиться о себе.
- Принятие своих чувств и доверие к ним.
- Умение быть твердой и настойчивой.
- Исследование здоровых аспектов взаимоотношений.
- Обучение возможностям изменения взаимоотношений.
- Утверждение значимости отношений в своей жизни.

Эта разновидность групп дает ее участникам шанс узнать многое о себе и способах взаимоотношений с другими людьми в безопасной и поддерживающей среде. Посредством групповых переживаний женщины получают возможность удерживать равновесие между автономией и связью с другими людьми.

Темоцентрированные группы отлично подходят для клиентов любого возраста. Некоторые примеры подобных групп, работающих на самых различных уровнях, описаны в моей книге «Группы: процесс и практика» (M. Corey & Corey, *Groups: Process and Practice*, 1997). Они включают в себя:

- группы для детей начальной школы, родители которых находятся в разводе;
- группы для детей алкоголиков (средняя школа, старшие классы);
- группы для несовершеннолетних отцов, не состоящих в браке;
- группы для поддержки ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом;
- группы для мужчин в социальном центре;
- группы для детей (взрослых), подвергающихся (подвергавшихся) насилию в семье;
- группы поддержки для женщин, переживших инцест;
- группы для пожилых людей, переживших тяжелую утрату.

Все эти группы являются темоцентрированными в той степени, в которой они предлагают определенную структуру для проведения встреч. Они развивают обмен мнениями, формируют обратную связь между членами группы, и их целью является стимуляция и сопровождение изменений в повседневной жизни членов группы. Эти группы могут быть организованы для любой категории клиентов и удовлетворять конкретные потребности и запросы, о которых заявляет индивид.

### ***ГРУППЫ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ***

Такие группы создаются для того, чтобы целевые группы, комиссии, группы планирования, общественные организации, дискуссионные, обучающие и им подобные группы могли корректировать или развивать свое функционирование. Акцент делается на применении принципов и процессов групповой динамики, которые могут укрепить практические аспекты и способствовать определению рабочих целей. Работники сферы обслуживания обращаются с просьбой помочь им в утверждении программы планирования и развития внутри организации. Независимо оттого, была ли организована группа в организационных целях или направлена на то, чтобы удовлетворить определенные потребности клиента, задачи этой группы центрированы вокруг принятия решений и решения проблем (Conyne, Wilson & Ward, 1997).

### ***ГРУППЫ САМОПОМОЩИ***

Последние 20 лет наблюдается расцвет групп самопомощи, которые объединяют людей со схожими проблемами или жизненными трудностями, создавая систему поддержки, которая защищает их от психологического стресса и дает им стимул для изменения своей жизни.

Эти группы направлены на удовлетворение потребностей конкретной категории людей, которая не входит в сферу профессионалов в области психического здоровья. Члены группы обмениваются опытом\*, обеспечивают друг друга эмоциональной и социальной поддержкой, учатся друг у друга, предлагают поддержку новым членам группы и формируют определенное направление движения для тех людей, которые не видят никакой надежды в своем будущем. Обычно группы самопомощи встречаются в каком-либо общественном здании, например в церкви или в школе. Сутью, ядром процесса самопомощи является помощь самим себе через принятие личной ответственности и осуществление действий, направленных на изменение внутренней и внешней ситуа-

ции, вместо того чтобы чувствовать вину или перекладывать ответственность на других людей (Borkman, 1991).

Термины «группа *самопомощи*» и «группа *поддержки*» часто используются как синонимы. Как бы то ни было, *группы самопомощи* стремятся подчеркивать свою автономию и делают акцент на внутренних групповых ресурсах (Katz, 1981). В большинстве групп самопомощи изначальное намерение состояло в том, чтобы использовать консультанта в качестве модели для демонстрации универсальности проблем членов группы, и возможности самопомощи. *Группы поддержки*, напротив, часто начинались с профессиональной помощи индивиду или группе. Для облегчения описания, категоризации и сравнения групп самопомощи Шуберт и Боркман (Schubert & Borkman, 1991) создали типологию, которая помогает осознать сходства и различия в организационной структуре этих групп. В числе групп самопомощи они назвали такие группы, как:

- *Families Adopting Children Everywhere* (FACE): ориентированная на тех, кто хочет усыновить или уже усыновил ребенка из другой страны;
- *Mending Hearts*: для людей до и после прохождения хирургической операции на сердце;
- *Taking Off Pounds Sensibly* (TOPS): для людей, которые волнуются по поводу потери веса или контроля за весом;
- *Seasons*: для людей, которые потеряли близкого человека в результате самоубийства;
- *Alliance for the Mentally III* (AM I): для тех, кто был пощажен психической болезнью и хочет расширить свои знания о ней;
- *New Beginnings*: для людей, которые были отделены от супруга (супруги) или любимого человека или же разведены;
- *Reach to Recovery*, для женщин с раком груди.

**ОТНОШЕНИЕ К ГРУППАМ САМОПОМОЩИ.** Каково отношение профессионалов в области психического здоровья (а также будущих специалистов) к группам самопомощи? Риордан и Беггс (Rior-dan & Beggs, 1987) обратили внимание на развитие групп самопомощи и выработали рекомендации относительно того, как консультанты могут использовать эти группы в качестве дополнения к собственной практике. Из обзора литературы, приведенного ими, ясно, что группы самопомощи сейчас играют значительную роль. Согласно некоторым авторам (Meissen, Masson и Gleason, 1991), если учесть сокращение традиционных центров психического здоровья в сочетании с ростом движения потребителей, то получается, что группы самопомощи могут стать столь же значимыми для системы психического здоровья, как Анонимные Алкоголики и подобные им группы, ставшие неотъемлемой частью сферы групповой работы.

Майссен и его коллеги (Meissen & colleagues, 1991) оценили отношение к группам самопомощи у студентов и аспирантов, будущих специалистов в социальной работе и клинической психологии. Они обнаружили, что почти 40% студентов имеют личный опыт участия в группах самопомощи. Те, кто имеет подобный опыт, выражают более позитивное отношение к группам самопомощи, чем те, кто не имеет подобного опыта. Ряд исследований подтверждают вывод, что будущие профессионалы будут более склонны сотрудничать с группами самопомощи. Майссен и его коллеги (Meissen & colleagues, 1991) утверждают, что в профессиональной подготовке самопомощь является приоритетной. Они верят, что студенты должны выработать у себя уважительное от-

ношение к такому феномену, как самопомощь, чтобы достичь автономии и независимости группы, равно как и соответствующих профессиональных ролей.

**РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ГРУППАМИ САМОПОМОЩИ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ ГРУППАМИ.** Группы самопомощи и терапевтические группы имеют в некотором смысле общий знаменатель. Лакин (Lakin, 1985) заметил, что оба типа групп делают акцент на обмене переживаниями и выражении эмоций. Этот акцент основывается на предположении о том, что люди страдают от невыраженных чувств и мыслей и что дезадаптивная позиция или неадекватное поведение являются результатом блокировки чувств. Обе группы культивируют поддержку, подчеркивают ценность установления связей и объединения и стремятся к изменениям в поведении человека.

Несмотря на эти сходства, между группами самопомощи и терапевтическими группами остаются некоторые весьма существенные различия (Riordan & Beggs, 1987, 1988). Группы самопомощи в качестве центральной проблемы выбирают конкретную тему, например рак, ожирение или пагубная склонность, и эти группы подчеркивают необходимость поддержки и воодушевления. Терапевтические группы ставят более глобальные цели, такие как укрепление психологического здоровья в целом, углубление самопонимания или улучшение межличностного взаимодействия.

Другое отличие между группами самопомощи и терапевтическими группами касается целей группы и природы тех проблем, которые прорабатываются на группе. В исследовании, предпринятом Майссеном и его коллегами (Meissen & colleagues, 1991), аспиранты и молодые специалисты по клинической психологии и социальной работе воспринимают такие проблемы, как пагубные склонности, алкогольная зависимость, воспитание, контроль веса и тяжелую утрату, как проблемы, относящиеся к ведению групп самопомощи. Почти половина этих студентов расценивала психические заболевания и серьезные проблемы, касающиеся психического здоровья, как неподходящие для проработки в рамках групп самопомощи.

Дальнейшее различие между двумя типами групп касается используемого типа руководства и управления группой. Группы самопомощи обычно ведет человек, который страдает от тех же проблем, что и члены группы. В большинстве групп самопомощи ведущий чаще выбирается из состава группы, нежели назначается извне. В одном исследовании участников попросили определить подходящую профессиональную роль, которую должен использовать специалист в работе с группами самопомощи (Meissen et al., 1991). Были предложены следующие роли: консультант, фасилитатор, спикер, исследователь, рекрутер, отбирающий участников для группы, лидер, ведущий, член группы и групповой психотерапевт. Различие мнений наблюдалось в том, как и в какой степени, профессионал должен быть вовлечен в группу самопомощи.

Как я уже отмечал, в случае с консультативными и терапевтическими группами основное предположение заключается в том, что группа представляет собой социальный микрокосм. Эти группы пытаются отразить все грани реального социального окружения участника группы. Основным терапевтическим фактором, который вызывает изменения в участниках группы, является групповой процесс как образец межличностного конфликта, с которым член группы сталкивается в своей повседневной жизни. Группы самопомощи не являются социальным микрокосмом. Взаимодействие между членами группы не рассматривается как первостепенный катализатор изменений. Вместо этого внимание уделяется созданию поддерживающей и принимающей атмосферы в группе.

Группа становится источником изменения убеждений людей, их отношения и чувств к себе. Группы самопомощи подчеркивают сходство между людьми, основанное на падении в схожую ситуацию, в большей степени, чем какая-либо другая группа.

Риордан и Беггс (Riordan & Beggs, 1987, 1988) утверждали, что практикующие специалисты должны четко осознавать различие между группами самопомощи и терапевтическими группами, чтобы эффективно использовать каждую из групп для клиентов различного типа. Они предположили, что, несмотря на то что группы самопомощи остаются ценным источником помощи тысячам людей, они не подходят для любого человека. Предлагая клиенту участие в группе, важно изучить ожидания клиента, а также возможные риски и выгоды.

Складывается впечатление, что у людей усиливается интерес к объединению с целью решения конкретных проблем и оказания помощи себе. Несмотря на то что профессиональное консультирование и терапевтические группы по-прежнему играют жизненно важную роль, то, что люди ищут новые пути для изыскания помощи, в которой они нуждаются, можно считать хорошим знаком. Многие группы самопомощи работают на конкретную проблему или функцию, которые не всегда могут быть исследованы в профессиональном консультировании и терапевтических группах. Нашей задачей при подготовке будущих специалистов является обучение тому, как наилучшим образом сотрудничать с группами самопомощи. Очевидно, что группы самопомощи, равно как и терапевтические группы, вносят серьезный, ощутимый вклад в создание здорового общества.

#### КРАТКОСРОЧНАЯ ГРУППОВАЯ РАБОТА

Несмотря на то что краткосрочные группы, строго говоря, не являются разновидностью групп, для многих уже описанных групп характерно ограничение по времени. В эпоху управления прямое воздействие и кратковременные группы становятся необходимостью. Экономическое давление и ограниченность ресурсов повлекли за собой изменения в сфере обслуживания психологического здоровья, и это давление перестроило практику групповой терапии (MacKenzie, 1994). Эти процессы сформировали тенденцию к развитию всех форм краткосрочного лечения, включая групповое. Разнообразные подходы к краткосрочному групповому лечению активно развиваются в последние несколько лет, что свидетельствует об экономичности и эффективности такого лечения (Rosenberg & Wright, 1997).

В своем обзоре исследований краткосрочной, ограниченной во времени *амбулаторной* групповой терапии Розенберг и Зимет (Rosenberg & Zimet, 1995) обнаружили подтверждение эффективности ограниченной по времени групповой терапии. Их обзор также показал, что поведенческий и когнитивно-поведенческий подходы отлично подходят для краткосрочной групповой терапии. Вдобавок они обнаружили, что, если произвести соответствующую модификацию, долгосрочный психодинамический подход принесет немало пользы. Клейн, Брабен-дер и Фаллон (Klein, Brabender & Fallon, 1994) отметили позитивные результаты применения кратковременных *стационарных* терапевтических групп для работы с разнообразными категориями клиентов и широким кругом проблем. Краткосрочное вмешательство и ограниченность во времени соответствуют различным консультативным группам, структурированным группам, темоцен-

трированным группам и группам самопомощи. Реальное ограничение времени нередко становится причиной того, что практики обращаются к краткосрочным подходам, чтобы осуществить эффективное воздействие.

Розенберг и Райт (Rosenberg & Wright, 1997) утверждают, что краткосрочная групповая терапия подходит как для нужд клиента, так и для тех, кто осуществляет воздействие. Краткосрочная групповая терапия требует от группового терапевта постановки ясных и реалистичных целей, ориентирует на групповую структуру, утверждает активную роль терапевта и вынуждает работать в ограниченные сроки. Розенберг и Райт (Rosenberg & Wright, 1997) так подытожили тенденцию развития краткосрочной групповой работы и тот вызов, с которым столкнулись практикующие специалисты:

В эпоху ограниченности ресурсов краткосрочное групповое лечение остается использованным не в полной мере, несмотря на ясные доказательства того, что оно эффективно. Существуют некоторые сомнения относительно того, что групповая терапия может сделать существенный вклад в работу с психическими заболеваниями в условиях краткосрочной работы. То, когда это случится, зависит от способности практиков и организаций адаптироваться друг к другу, что позволит расширить их возможности в области группового лечения, ограниченного во времени (p. 116).

### **Групповое консультирование в мультикультуральном контексте**

Плюрализм — это идеальное состояние, в котором осознается, уважается и расширяется реальное разнообразие. Группа, содержащая в себе разнообразные взгляды на мир, — это естественное место для подтверждения и продвижения плюрализма. Мультикультуральная групповая работа основывается на стратегии культивации понимания и принятия разнообразия в таких областях, как культура, этничность, раса, род, классы, религия и сексуальная ориентация. Мы все обладаем уникальной мультикультуральной идентичностью, но как члены группы мы преследуем схожие цели — мы хотим больше узнать о себе как индивидуальности и представителе своей культурной группы.

ДеЛюсия-Уак (DeLucia-Waack, 1996) утверждает, что мультикультуральный контекст групповой работы требует внимания к двум задачам:

- применение и модификация теорий и техник групповой работы к различным культурам, для увеличения их соответствия культурным убеждениям и поведению клиентов;
- развитие теории и практики групповой работы, что позволит полностью использовать различия между членами группы как способа сопровождения изменений и роста.

Мультикультурализм свойственен групповой работе вообще, и наша уникальность как индивидуальности — это ключевой фактор функционирования группы.

Кроме понимания культурных сходств и различий между членами группы, групповой консультант должен хотеть и быть способен бросить вызов традиционному взгляду на групповую структуру, ее цели, техники и практическое применение. Фундаментальным шагом вперед для групповых консультантов станет пересмотр предпо-



ложений, лежащих в основе всех основных теорий в свете их соответствия мультикультуральному контексту.

При обсуждении *психотерапии как освобождения* Иви (Ivey, 1995) создал прецедент для рассмотрения мультикультурального контекста во всех типах помогающих отношений. Он верит, что взгляд на внутреннюю динамику индивида как на источник проблем, более не является адекватным. Вместо этого существенным признается исследование себя как контекстного/культурного бытия. Мы должны расширять осознание проблем, касающихся сексуальной ориентации, степени физической и эмоциональной гибкости, духовности и социально-экономического статуса. Нет необходимости забрасывать традиционные теории и техники консультирования, но мы должны концептуализировать их таким образом, чтобы было осознано влияние среды на индивидуальный дистресс.

Мультикультуральное консультирование и психотерапия бросили вызов представлению о том, что личностные проблемы лежат только внутри личности. Преодолевая позицию «обвинения жертвы», мультикультуральный подход подчеркивает социальный и культурный контекст человеческого поведения и работает с отношением к себе. Существенно, что консультанты осознают тот факт, что многие проблемы возникают вне личности (например, предубеждение и дискриминация), а не внутри. Если те, кто работают с группами, надеются осуществлять культурно-эффективное воздействие, они должны принять нетрадиционную роль, которая может включать в себя адвоката, педагога, консультанта, агента изменений, фасилитатора врожденной системы поддержки или системы здоровья, советника (Atkinson, Thompson & Grant, 1993).

Это означает, что профессиональный консультант нуждается в пересмотре используемых теорий и техник, если желает наилучшим образом помогать клиентам с различным культурным происхождением. Во второй части я указываю на сильные стороны и ограничения десяти основных теорий с точки зрения мультикультуральных возможностей. А здесь позвольте мне описать некоторые принципы эффективного мультикультурального группового консультирования.

#### *МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛИЗМ: НЕКОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ЗНАЧЕНИЕ*

В мультикультуральном консультировании двое или более людей, по-разному воспринимающие социальную среду, пытаются работать вместе (Pedersen, 1994). Термин *мультикультуральный* обращается к сложности культуры, в той степени, в которой она касается сферы консультирования. Другие термины, которые используются при обсуждении групповой практики в мультикультуральном контексте, — это раса, этничность, меньшинство и культура. Педерсен определяет эти термины следующим образом.

- *Раса* касается общей генетической истории или физических характеристик.
- *Этничность* включает в себя социокультурное наследие религии, истории или общей родословной.
- *Культура*, в широком понимании, включает в себя расы, этничность, социальный класс, религию, пол и возраст.
- *Меньшинство* определяет группы, которые нуждаются в различном и уникальном лечении и воздействии вследствие коллективной дискриминации.

Мультикультуральное консультирование сконцентрировано на понимании не только расовых и этнических групп и меньшинств (афроамериканцев, азиатских американцев, латиносов, коренных американцев и белых этносов), но также женщин, геев и лесбиянок, людей с физическими недостатками, пожилых людей и других.

Согласно Педерсену (Pedersen, 1991, 1997), мультикультуральные исследования должны обеспечить концептуальное осознание сложности и разнообразия плюралистического общества и создать каналы для обмена тем содержанием, которое едино для всех людей, независимо от их различий. Это позволит одновременно увидеть уникальность каждой личности и понять, как личность может находить общий язык с тем, кто отличается от нее. Такой подход позволяет уважительно отнестись к потребностям и сильным сторонам разнообразных категорий клиентов и осознать переживания этих клиентов. Простого знания о существовании культурных групп недостаточно. Важно понять разнообразие внутри группы. Каждый индивид должен быть рассмотрен в противопоставлении фону его культурной группы, нужно выявить ту степень, в которой он окультурен, и уровень развития расовой идентичности.

Педерсен (Pedersen, 1994, 1997) подчеркивает важность понимания как групповых, так и индивидуальных различий, для того чтобы давать точную интерпретацию поведению человека. Вне зависимости от того, обращают ли практики внимание на культурное разнообразие или игнорируют его, культура продолжает влиять как на поведение членов группы, так и на ее ведущего и на групповой процесс в целом. Групповой консультант, игнорирующий культуру, менее эффективен. Если групповой консультант надеется добиться успеха в ведении мультикультуральной группы, необходимо, чтобы он осознал собственное культурное наследие и обладал определенным уровнем этического самопознания (DeLucia-Waack, 1996).

#### *ДВА ПОДХОДА К МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛИЗМУ*

В мультикультуральной области существуют два подхода к пониманию и работе с разнообразием мировоззрений клиентов. Универсальный, или транскультурный, подход основан на предположении, что базовые человеческие различия важны, независимо от культуры (Fukuяama, 1990). Фокусированный подход оспаривает необходимость получения глубинных знаний об особенностях культур (Locke, 1990).

Универсальный подход к мультикультуральному консультированию исследует сходства в опыте людей и предлагает транскультурную модель для обучения эффективного мультикультурального консультанта. Фукуяма (Fukuяama, 1990) предлагает систему обучения, которая включает в себя:

- понимание культуры, как целостности, и понимание того, как она влияет на индивида, общество и процесс помощи другому человеку;
- определение культуры в широком смысле для охвата пола, сексуальной ориентации, возраста, этничности и расы;
- предоставление информации обо всех формах притеснений, включающих расизм, сексизм и гомофобию;
- исследование значимости половых ролей;
- помощь в развитии индивидуальной идентичности человека как представителя культуры;

- помощь в понимании своих взглядов на мир и того, как они соотносятся с семьей и культурным происхождением;
- развитие лояльности и гордости за свою культуру и семейные связи.

Согласно Фукуяме (Fukuyama), чрезмерное акцентирование различий, которые отделяют одну культурную группу от другой, может сформировать стереотипию. Она старалась сделать так, чтобы ее студенты могли адаптировать универсальные понятия, раскрывая их в мультикультуральном консультативном курсе и применяя в различных консультативных ситуациях.

Локк (Locke, 1990), напротив, оспаривал эти возможности как средства для построения адекватной философии мультикультурального консультирования. Противопоставляя себя универсальному подходу, он утверждал, что консультант должен провести культурную экспертизу групп, с которыми он будет работать на практике. Этот, более узкий, подход базируется на трех основных элементах:

- способность консультанта исследовать собственные расовые представления и позиции и определять, как они соотносятся с культурными различиями между индивидами и группами;
- способность обсуждать проблемы, соответствующие конкретной расе, на институциональном уровне;
- способность видеть клиента одновременно как индивидуальность и как члена группы;

#### *ПОТРЕБНОСТЬ В МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОМ АКЦЕНТЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ*

Сью (D.W. Sue, 1992) напомнил нам, что консультанты так или иначе сталкиваются с выбором одного из двух путей. Первый путь, используемый гораздо чаще, это монокультурализм и этноцентризм, которые предлагают нам некоторый комфорт и безопасность. Другим путем является мультикультурализм, который признает и ценит разнообразие. Наше общество скорее напоминает культурную мозаику, нежели плавильный котел, и консультанты нуждаются в развитии новых структур, парадигм, политики и практики, которые отвечали бы потребностям всех групп нашего общества. Изменения в демографии требуют, чтобы консультанты занимали действенную позицию по отношению к культурному разнообразию.

Невозможно говорить о том, что монокультурное консультирование удовлетворяет требованиям мультикультурального общества. Наше восприятие мира рождается внутри культурного контекста, и люди с различным культурным происхождением (и культурным фоном) воспринимают мир по-разному. Консультирование требует точного и глубокого понимания мира каждого клиента (Pedersen, 1991), и групповое консультирование расширяется от одного человека ко многим. ДеЛюсия-Уак (DeLusia-Waack, 1996) определила три цели, которые являются общими для всех мультикультуральных групп.

- Помощь членам группы в концептуализации проблем внутри личностных и культурных границ таким образом, чтобы выработанный ими план действий отражал индивидуальное видение мира.

- Придание смелости членам группы для исследования причин их поведения, если подобное поведение помогает им в установлении взаимоотношений.
- Помощь членам группы в понимании нового поведения и убеждений в пределах культурного контекста.

Ряд авторов (Johnson, Torres, Coleman & Smith, 1995) писали о проблемах, с которыми, вероятнее всего, столкнутся консультанты, если попытаются содействовать культурному многообразию внутри консультативной группы. Они указали на то, что члены группы обычно приносят с собой в группу свои ценности, убеждения и предубеждения, которые в групповой ситуации очень быстро становятся видимыми. По мнению Джонсон и ее коллег, одной из целей мультикультурального группового консультирования является обеспечение нового уровня коммуникации среди членов группы. Оно может стать средством помощи членам группы в изменении их стереотипов, посредством предоставления точной и исчерпывающей информации. Другой целью таких групп является достижение понимания, принятия и доверия между представителями разнообразных культурных групп.

### *СЛОЖНОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОГО ПОДХОДА*

В некоторых культурах неформальный процесс помощи используется чаще, чем профессиональный. Некоторые клиенты придерживаются ценностей, которые призывают их самостоятельно разбираться с собственными проблемами, и такой поступок может свидетельствовать о более высоком уровне зрелости, чем попытка найти помощь у других (Но, 1984). Практикующие специалисты, которые писали о мультикультуральном консультировании, часто утверждали, что многие консультативные подходы терпят неудачу при встрече с клиентами, которые являются представителями меньшинств, или «этническими» клиентами, потому что узко и стереотипно воспринимающих потребности. Если вы ожидаете, что внутри вашей группы будет наблюдаться подобное культурное разнообразие, которое встречается в большинстве случаев, важно суметь видоизменить ваши стратегии, чтобы они стали адекватными потребностям разных категорий клиентов. Американская психологическая ассоциация (АРА, 1993) сформулировала *«Руководящие принципы для работников служб этнически, лингвистически и культурноразнообразных популяций»*. Эти руководящие принципы подчеркивают ответственность консультанта, который должен ознакомиться с культурными ценностями своих клиентов, прежде чем лечить их. Они подчеркивают важность социокультурной основы, с позиций которой рассматриваются разнообразные ценности, стили взаимодействия и культурные ожидания. Эффективная мультикультуральная практика требует как знаний, так и навыков. Эти проблемы более детально будут рассмотрены во второй главе.

Несмотря на то, что было бы нереалистичным ожидать, что вы сможете получить глубинное представление обо всех культурных средах, вполне выполнимо получить полное представление об основных принципах, необходимых для успешной работы в условиях культурного разнообразия. Поддерживая веру в свои ценности, следует избегать позиций превосходства, которая приведет вас к бездумному навязыванию своих ценностей или проецированию этих ценностей на других людей. В действительности некоторые клиницисты используют различие в ценностях как повод для исключения

человека из списка клиентов. Если вы способны оценить культурные различия и не связывать их с превосходством или подчинением, то культурное разнообразие может расширить восприятие проблем у членов вашей группы, расширить вашу психологическую изобретательность и в результате сформировать чувство общности в группе.

Педерсен (Pedersen, 1994) утверждал, что адаптация мультикультуральных возможностей должна сопровождаться размышлениями о культурном разнообразии без противопоставления проблем и разделения их на «правильные» и «неправильные». Когда аргументы двоих людей основаны на различных культурных предпосылках, они не могут достичь согласия, потому что один из них будет «прав», а второй «не прав». Зависимость культурной перспективы от рассматриваемой проблемы предполагает несколько возможных решений. Культура сложна, а не проста, она динамична, а не статична. Тем не менее гобелен с изображением культуры, который изготавливается на фабрике отношений взаимопомощи, не должен рассматриваться вами как барьер, который следует преодолеть. Как сказал Педерсен, мультикультурализм может сделать вашу работу более легкой и приятной, он может также улучшить качество вашей жизни, если вы адаптируетесь к тому, что культурные различия являются позитивным свойством, которое добавляет богатства в человеческие отношения. ДеЛюсия-Уак (DeLucia-Waack, 1996) предположила, что обращение к проблемам культурного разнообразия внутри группы повышает эффективность процесса и общий результат работы группы.

**ТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ КУЛЬТУРНОЙ ИНКАПСУЛЯЦИИ.** Культурная инкапсуляция или провинциализм могут принести немало беспокойства как консультанту, так и членам группы. Как групповые консультанты, мы должны противостоять возможным искажениям с нашей стороны, равно как и со стороны других членов группы. Знания о культурном происхождении или жизненном пространстве клиента не должны приводить консультанта к стереотипному восприятию. Культурно компетентный групповой консультант осознает как различия, существующие между культурными группами, так и различия, существующие внутри них. Важно, чтобы вы не впали в ошибку восприятия, когда вы видите какого-либо человека только как члена конкретной культурной группы. В действительности различия между индивидами внутри группы обычно более значительны, чем различия между группами (Pedersen, 1994). Важно исследовать индивидуальные различия между членами одной культурной группы и не делать обобщенные предположения, основанные на принадлежности человека к определенной группе. Таким образом, консультантов нужно готовить к встрече со сложным комплексом различий, который существует среди индивидов, принадлежащих любой культурной группе. Эффективная групповая работа с позиций мультикультурального подхода требует изменения стереотипных представлений о человеке, принадлежащем к конкретной группе, и превращения их в представления, более соответствующие реальности.

Практикующие специалисты могут столкнуться с сопротивлением некоторых цветных людей, поскольку они (специалисты) при интерпретации переживаний клиентов используют ценности, традиционные для среднего класса белых людей. Подобные культурно инкапсулированные практики не способны посмотреть на мир глазами клиента. Некоторые авторы определяют «культурно инкапсулированного консультанта» как того, кто имеет устойчивые стереотипы в восприятии реального мира, не видит культурного разнообразия клиентов, догматично использует определения терапии и консультирования и ориентирован на технику. Это те люди, которые действуют преиму-

щественно внутри монокультурной рамки, создают вокруг себя кокон, уклоняясь от реальности и завися только от собственных ценностей и предположений о том, что хорошо для общества и индивида. Инкапсулированные люди оказываются пойманными в свой, весьма узкий, способ мышления и верят, что этот способ восприятия реальности является универсальным. Они цепляются за негибкие структуры, которые сопротивляются адаптации к альтернативным способам мышления.

Западная модель должна быть адаптирована, чтобы эффективно служить представителям некоторых этнических групп, особенно тех клиентов, которые живут в иной системе ценностей. Многие клиенты из незападных культур, представители этнических меньшинств и женщины практически всех культурных групп обычно ценят взаимозависимость нежели независимость, оценивают социальное сознание выше, чем индивидуальную свободу, благосостояние группы выше, собственное. Западные психологи ценят автономность и независимость от семьи, а также личностный рост. Многие американцы азиатского происхождения подчеркивают ценность коллектива, благо для Коллектива и принимают решения вместе со своей семьей (Chu & Sue, 1984; Leong, 1992). В азиатской культуре семейные роли жестко структурированы и «сыновнее почитание» имеет огромное значение. На Детей, особенно мальчиков, накладывается обязанность уважать родителей на протяжении всей жизни. Роли членов семьи очень сильно взаимозависимы, а семейная структура построена так, что конфликты минимизируются, в то время как гармония максимальна. Традиционные азиатские ценности подчеркивают сдержанность и формальность в большинстве социальных ситуаций, ограничение и запрещение интенсивных чувств, повиновение авторитету и высокие академические и профессиональные достижения. Семейная структура традиционно патриархальна, и коммуникация строится сверху вниз. Внушение вины и стыда — это основные техники, используемые для контроля над поведением индивида внутри семьи (D. Sue & S. Sue, 1993).

Если групповой опыт в большинстве своем является продуктом ценностей, которые чужды некоторым членам группы, то вы увидите, что они не примут группу. Групповой консультант, который ведет свою практическую деятельность исключительно с позиций Запада, скорее всего встретится с сопротивлением клиентов, которые придерживаются иного, не западного мировоззрения. Групповая работа, чувствительная к культуре, предполагает, что консультант ориентируется на такие ценности группового процесса, которые конгруэнтны культурным ценностям людей, составляющих группу. В такой группе участники смогут более свободно выражать свои ценности и потребности. Главная трудность и основной вызов для консультанта состоит в том, чтобы определить, какие техники будут культурно приемлемыми для индивидов, входящих в группу.

В своих работах о мультикультуральной позиции в групповой работе Мерта (Merta, 1995) показывает, что ценности некоторых культурных групп конгруэнтны групповой работе, и все же есть такие культурные группы, чьи ценности не вписываются в групповую структуру. В последнем случае ситуация может быть исправлена групповым консультантом, который обладает мультикультуральным сознанием и знает, как отбирать и готовить будущих членов группы. Таким образом, культурное разнообразие будет базовым компонентом эффективной группы.

После того как вы изучите десять теорий, рассмотренных во второй части этой книги, вы получите представление об основных ценностных проблемах, которые с

большой вероятностью встретятся вам в вашей практике. Очевидно, что прямое применение многих современных моделей терапии неприемлемо для некоторых клиентов. Как бы то ни было, конкретные понятия и техники, заимствованные из различных терапевтических школ, соответствуют некоторым культурам. Как человек, работающий с группами на практике, вы можете использовать широкий спектр техник и концепций. Важно развивать собственные критерии отбора, которые позволят вам систематично интегрировать те средства, которые наилучшим образом соответствуют потребностям конкретной культурной группы. Вам также потребуется оценить конкретные свойства, с которыми к вам приходят клиенты, и вы должны будете приспособить конкретные способы воздействия, которые вы используете в группе, к этим свойствам и атрибутам. В работе с культурно разнообразными группами вы можете столкнуться с необходимостью выработки эклектической стратегии воздействия.

#### *ОБЩЕЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЕДУЩИХ МУЛЬТИ КУЛЬТУР АЛЬНЫХ ГРУПП*

Клиенты, принадлежащие к расовым и этническим меньшинствам, могут демонстрировать поведение, которое консультант может интерпретировать как сопротивление. Важно четко различать отказ от сотрудничества как демонстративное сопротивление или же как временную приостановку полноценного участия в групповом процессе. Часто такие клиенты не столько сопротивляются, сколько неохотно вступают во взаимодействие или, в некоторых случаях, просто вежливы и уважительны. Такие клиенты не вовлекаются в активное участие консультантом или другими членами группы, которые демонстрируют слабое понимание или принятие системы ценностей этих клиентов. Например, тишину в группе не всегда следует интерпретировать как отказ от участия. Спокойный клиент может думать, что сидеть тихо лучше, чем беспрерывно говорить или произносить несформулированные, нечеткие высказывания. Их спокойствие может отражать их боязнь показаться людьми, стремящимися привлечь к себе внимание. Они могут ждать, чтобы к ним обратился консультант, на которого они смотрят с уважением, потому что уважают его статус, как авторитетной фигуры. Некоторые клиенты могут колебаться относительно того, стоит ли говорить о членах своей семьи. Это колебание не следует обязательно интерпретировать как упрямый отказ быть открытым и доступным. В действительности такие клиенты могут находиться под влиянием табу на открытое обсуждение семьи и ее членов за пределами семьи.

**ПОДГОТОВКА КЛИЕНТОВ К РАБОТЕ В ГРУППЕ.** Мульти-культуральная консультативная группа требует адекватной подготовки будущих участников. Просмотр и отбор членов группы и ориентация на групповую процедуру взаимодействия являются особенно важными при работе с клиентами конкретной культурной группы. Подготовительный этап так важен, потому что многое из того, что происходит на группе, может показаться этим людям совершенно непохожим на то, что они делают обычно. Например, в некоторых культурах в качестве ценности выступает не прямая коммуникация, а членов группы просят быть откровенными, прямо обращаться друг к другу и говорить друг о друге. В обыденной жизни люди часто маскируют свои истинные чувства, чтобы не оскорбить других. В некоторых культурах человек не должен выражать свои чувства открыто, говорить о своих личных проблемах с малознакомым человеком или говорить другим людям, что он думает о них. И все же в группе ожидают, что ее участники будут следовать таким нормам, как открытость, честность и прямота, в то время как члены

группы будут думать, что подобное поведение сделает их эмоционально уязвимыми. В зависимости от происхождения и культурного фона клиента некоторые виды ожидаемого в группе поведения могут идти вразрез с культурными правилами членов группы.

Консультант должен помочь членам группы ясно понять, почему они находятся в группе. Клиенты должны понять, что они хотят получить от этого процесса. Консультант может помочь им сконцентрироваться на том, где они находятся и куда хотят продвинуться. Важно, чтобы члены группы полностью осознали, что групповое консультирование предполагает изменения. Они должны осознать возможные последствия изменений не только для себя, но и для других людей в своей жизни. Так, некоторых клиентов начнут избегать члены их семьи, если они станут слишком откровенными или слишком индивидуалистичными.

В процессе подготовки к группе консультант должен проинформировать клиентов о тех базовых ценностях, которые имплицитно заложены в групповом процессе. Например, некоторые группы работают, основываясь на следующих предположениях:

- Принятие риска является сутью роста и изменений.
- Самоопределение предпочтительнее для жизни, чем стандарты других.
- Выражение эмоций — это более здоровый способ существования, чем их вытеснение.
- Умение быть открытым и не бояться своей уязвимости может привести к возникновению близости.
- Самораскрытие — это ключ к построению твердых отношений.
- Борьба за независимость и автономия является первичной целью.
- Ценно прямое выражение того, чего вы хотите от других, и того, в чем вы нуждаетесь.
- Доверие в группе позволяет каждому внести свой вклад в группу.

Некоторые из этих ценностей могут противоречить ценностям членов группы. Этичный подход предполагает, что члены группы осознают эти ценности и то, что можно ожидать в результате их применения. Полезно исследовать потенциальный конфликт на первых встречах группы. Этичный консультант проводит первую сессию, уточняя свои культурные предпосылки, а также культурные ценности и убеждения членов группы. Более того, консультант может представить ценности и процессы, которые соответствуют культурным ценностям членов группы.

Адекватная подготовка членов группы является одним из лучших способов увеличения возможности получения эффективного группового опыта для всех участников группы. Подготовка может включать в себя дискуссию о ценностях членов группы и о том, как группа поможет им достичь личных целей. Для клиентов, которые вышли из различной культурной среды, очень важно, чтобы цели группы соответствовали контексту их культуры. Вот почему дискуссия по поводу целей группы и значимости установления собственных целей участников группы так важна. Иногда цели группы могут не противоречить культурным ценностям клиентов, но процессы или методы, используемые для достижения этих целей, могут быть антагонистичными по отношению к их ценностям.



**САМОРАСКРЫТИЕ И КОНФРОНТАЦИЯ В ГРУППЕ.** Если вы на ранних стадиях развития группы будете настаивать на высоком уровне личностной откровенности и ожидать, что члены группы будут полностью открытыми, вы можете вызвать активное сопротивление. Некоторые участники группы, которые вышли из другой среды, могут нуждаться в длительном времени для установления доверия и принятия участия в процессе самораскрытия, который основан на доверии.

Консультант, понимающий внутренний мир клиента, способен помочь клиенту заговорить. Если такой клиент чувствует, что его уважают, то шансы на то, что он изменит свою позицию, значительно увеличиваются.

Существенной частью группового процесса является конфронтация. Конфронтация терапевтична, когда она как бы приглашает клиента глубже исследовать конкретную проблему в его жизни, когда она уместна и своевременна. В любом случае резкая, нападающая, неблагоприятная конфронтация не оказывает благоприятного влияния. Даже терапевтическая конфронтация не всегда может подойти представителям определенных культур, особенно если она применяется слишком рано. В действительности, если клиент очень быстро и очень прямо начинает сопротивляться конфронтации, она может оказаться непродуктивной. Например, в азиатской культуре высоко ценится авторитет, и клиент-азиат может не пожелать вступить в конфронтацию с консультантом, поскольку рассматривает его как авторитетную фигуру (DeLucia-Waack, 1996). Конкретный клиент может воспринимать конфронтацию как атаку на свою личность (Ho, 1984; Leong, 1992). Для некоторых конфронтация будет равнозначна потере своего лица и затруднит возвращение клиента в группу. Если такой клиент почувствует себя оскорбленным, он будет чувствовать отвержение и злость, что значительно усилит его сопротивление включению в группу. Для таких клиентов конфронтация может быть фактором преждевременного ухода из группы.

**НЕКОТОРЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ.** Следование этим принципам может повысить вашу эффективность в управлении разнообразными культурными группами.

- Узнайте больше о том, как культурная среда, из которой вы вышли, влияет на ваше мышление и поведение. Познакомьтесь с теми ситуациями, где вы можете проявить культурную инкапсуляцию. Подумайте, какие шаги вы можете предпринять, чтобы расширить понимание своей культуры и других культур.

- Определите свои представления и посмотрите, как они соотносятся с разнообразием в культуре, этносе, расовыми различиями, различиями между полами, классами, религиями и сексуальной ориентацией. И подумайте о том, как ваши представления влияют на вашу практику как группового консультанта.

- Попытайтесь выйти за пределы представления о том, что источник проблем нужно искать только в индивиде. Учтите системные и средовые факторы, которые часто вносят немалый вклад в трудности и проблемы человека.

- Уважайте индивидуальные различия и осознайте, что разнообразие *присуще* группе.

- Научитесь обращать внимание на те общие моменты, которые существуют между людьми различного происхождения и разной культуры. Подумайте, каким образом люди могут обсуждать проблемы и обмениваться универсальным содержанием?

- Осознайте, что нет необходимости знать абсолютно все о культурном происхождении ваших клиентов, прежде чем вы начнете работать с ними. Попросите их научить вас тому, как вы можете им помочь.

- Уделите время подготовке клиентов к получению эффективного группового опыта, особенно если их система ценностей может отличаться от той, которая лежит в основе группы. Научите клиентов тому, как адаптировать их групповой опыт к встрече с теми проблемами, которые встанут перед ними в их повседневной жизни.

- Осознайте важность гибкости в применении методов, которые вы используете для работы с клиентами. Не будьте чрезмерно преданы конкретным техникам, если они не соответствуют группе.

- Помните, что ведение группы с точки зрения мультикультурализма может сделать вашу работу более легкой, а также более полезной и эффективной как для вас, так и для ваших клиентов.

## ГЛАВА 2

### РУКОВОДСТВО ГРУППОЙ

Эта глава раскрывает тему влияния консультанта (как личности и как профессионала) на группу и групповой процесс. После обсуждения личных характеристик эффективного консультанта я анализирую навыки и техники, которые необходимы для успешного ведения группы, а также специфические для консультанта функции и роли. Эта глава предоставит вам основную информацию по этим темам, чтобы подготовить вас к той тематике, которая обсуждается в последующих трех главах, касающихся этики и стадий развития группы. Тема, раскрытая здесь, также является важной прелюдией к теоретическим главам, изложенным во второй части.

#### **Руководитель группы как личность**

Техники группового консультирования не могут быть отделены от личных характеристик и поведения руководителя группы. Таким образом, я не согласен с теми, кто приписывает успех или провал группы главным образом характеристикам участников группы или тем техникам, которые были использованы для работы в группе. Они, без сомнения, важны, но сами по себе не определяют исход работы с группой.

Консультант может приобрести широкие теоретические и практические знания о групповой динамике, иметь навыки проведения диагностических и технических процедур и все же оказаться неэффективным в стимулировании роста и изменений в членах группы. Консультант приносит в каждую группу свои личностные качества, ценности и жизненный опыт. Чтобы обеспечить рост в жизни членов группы, консультант сам должен жить жизнью, ориентированной на рост. Чтобы развить искренность самоисследования в других людях, руководитель группы должен иметь смелость участвовать в процессе самооценки. Если он надеется вдохновить других на то, чтобы они оставили саморазрушающий образ жизни, он сам должен стремиться к поиску новых переживаний и получению нового опыта. Короче говоря, наиболее эффективное управление группой основано на том образе жизни, который консультант *на деле* демонстрирует группе, а не на тех словах, которые он говорит.

Это не значит, что руководитель группы должен быть самоактуализированным человеком, который успешно справляется со всеми проблемами личного характера. Трудность заключается не в том, что руководитель имеет личные проблемы, а в том, что он должен предпринимать настойчивые попытки жить так, как он предлагает членам группы. Готовность видеть кого-либо через призму того, как его жизнь отражает его жизненные ценности, намного важнее, чем «завершенность и совершенство». Ключ к успеху руководителя группы лежит в готовности к нескончаемой борьбе за то, чтобы стать более эффективным и более полным в контексте человеческого бытия.

#### *ЛИЧНОСТЬ И ХАРАКТЕР*

Некоторые личные характеристики жизненно необходимы эффективному консультанту. Их наличие или отсутствие может стимулировать групповой процесс или препятствовать ему. По мере знакомства с этими характеристиками оценивайте ваши сильные стороны и определяйте области, требующие самоусовершенствования.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРИСУТСТВИЕ.** Эмоциональное присутствие означает возможность переживать радость и боль, равно как и другие чувства. Если руководитель группы осознает и выражает свои эмоции, он эмоционально вовлекается в работу с клиентом. **Способность** консультанта переживать подобный опыт помогает ему ощущать сочувствие и сострадание по отношению к членам группы. Присутствие также помогает членам группы «быть здесь», что создает подлинную заботу и готовность войти в психологический мир другого человека. «Бытие в настоящем» означает, что руководитель группы не фрагментирован, когда ведет сессию, что он не озабочен чем-то посторонним, а полностью открыт своим реакциям на действия группы.

**ЛИЧНАЯ СИЛА.** Личная сила подразумевает уверенность в себе и осознание своего влияния на других. Если руководитель группы не ощущает силы в своей собственной жизни (или не считает, что может контролировать свою судьбу), ему будет трудно помочь членам группы обрести силу. Короче говоря, невозможно дать другим то, чем сам не обладаешь. Нужно подчеркнуть, что сила не означает доминирования и эксплуатации, поскольку в этом случае мы имеем дело со злоупотреблением властью. Действительно сильный консультант использует то влияние, которое он оказывает на группу, чтобы помочь членам группы вступить в контакт с собственной неиспользуемой силой, не формируя при этом зависимости от себя. Руководитель группы вызывает чувство расширения пространства возможностей через превращение членов группы в *клиентов-коллег*. Личная сила сопровождается осознанием того, что для утверждения собственной силы нет необходимости в том, чтобы ставить других в подчиненную позицию. Чтобы члены группы отважились рискнуть, они получают от консультанта кредит доверия. И все же консультант является основным источником вдохновения для членов группы, которые борются за то, чтобы стать сильными людьми, такими, какими они могут быть.

**СМЕЛОСТЬ.** Эффективный групповой консультант осознает, что он должен проявлять свою смелость в процессе взаимодействия с членами группы и не может укрываться за ролью консультанта. Он демонстрирует смелость, идя на риск и признавая свои ошибки, иногда становясь уязвимым, вступая в противостояние и отмечая свои реакции на тех, с кем он вступил в конфронтацию, действуя под влиянием своей интуиции и убеждений, обсуждая с группой свои мысли и чувства по поводу группового процесса, проявляя готовность поделиться своей силой с членами группы. Он может преподнести группе отличный урок, поскольку сформировал собственную позицию по отношению к своей жизни и действует, осознавая тот факт, что он несовершенен. Когда члены группы отказываются от привычных и безопасных форм поведения, они нередко испытывают тревогу и испуг. Консультант может на примере своего поведения показать, что можно двигаться вперед, без какой-либо твердой уверенности в том, что путь будет ясным и лишенным страхов и опасений-

**ГОТОВНОСТЬ К КОНФРОНТАЦИИ.** Одной из основных задач руководителя группы является обеспечение процесса самоисследования у клиентов. Поскольку консультант не может ожидать, что члены группы сами начнут делать то, к чему они не готовы, он должен дать им понять, что нужно научиться задавать себе вопросы. Самоконфронтация может привести к оценке своей деятельности через получение ответов на следующие вопросы.

- Почему я веду группу? Что я получаю от этой деятельности?
- Почему я веду себя в группе именно так? Какое влияние на членов группы оказывают мое отношение, ценности, чувства и поступки?
- Какой потребности я служу, работая с консультативными группами?
- Вел ли я когда-либо группу для того, чтобы удовлетворить собственные потребности в ущерб потребностям членов группы?

Самоконфронтация — это непрекращающийся и сложный процесс, и нужно заметить, что пока не существует простых ответов на эти вопросы. Главная задача, стоящая перед консультантом, — это *формирование готовности* отвечать на постоянно возобновляющийся вопрос о том, насколько он честен с собой в определении своей мотивации (то есть того, почему он руководит группой).

Самоосознание влечет за собой готовность к конфронтации и противостоянию. Эта существенная характеристика эффективного руководителя группы включает в себя не только осознание чьих-то потребностей и мотивации, но и личных конфликтов и проблем, защит и слабых мест, области незавершенных событий и непроработанных проблем, а также потенциального влияния всего этого на групповой процесс. Консультант, который осознает себя, способен на терапевтическом уровне работать с переносом, возникающим внутри группы как по отношению к нему, так и к другим членам группы. Более того, он осознает свою уязвимость, особенно в том, что касается формирования контрпереноса. Такие консультанты не перекадывают ответственность за свои реакции на членов группы и не используют группу как место для осуществления собственной терапии.

**ИСКРЕННОСТЬ И АУТЕНТИЧНОСТЬ.** Одним из наиболее важных качеств руководителя группы является искренняя заинтересованность в благополучии и росте других. Поскольку такой интерес предполагает некоторую прямоту, он выражается в умении сказать членам группы то, о чем они не хотят слышать. Основной заботой и основной трудностью для руководителя группы становится помощь членам группы в осознании тех частей своей жизни, которые они отрицают и избегание любых форм неискреннего поведения в группе.

Аутентичность — это понятие, по смыслу очень близкое к искренности. Аутентичный консультант живет, не руководствуясь обманом и не скрывается за масками и защитами, ненастоящими ролями или искусственными фасадами. Но, как мы увидим позднее, аутентичность не подразумевает неразборчивости или привычки пускать все на самотек. Консультант может быть аутентичным, но в то же время не пытаться поделиться с членами группы каждой мимолетной мыслью, ощущением, фантазией и реакцией. Так, даже несмотря на то, что консультант может изначально восприниматься одним из членов группы как сексуально привлекательный мужчина (или женщина) и

быть в курсе этого, он не будет раскрывать свое знание на первых же встречах. Такая сдержанность не подразумевает отсутствия аутентичности.

**ЧУВСТВО ИДЕНТИЧНОСТИ.** Если руководитель группы помогает другим открыть то, кем они на самом деле являются, он должен обладать четким чувством собственной идентичности. Это значит, что он должен знать, что он ценит в жизни, и жить по этим внутренне определенным стандартам, а не следовать ожиданиям других. Это означает способность к осознанию сильных сторон своей личности, ограниченности своих возможностей, пониманию своих потребностей, страхов, мотивации и целей. Это означает знание о том, кем он способен стать, чего он хочет от жизни, и того, как можно достичь желаемого. Существенным компонентом идентичности является осознание собственного культурного наследия и этническое самопознание.

Основная составляющая опыта, получаемого в групповом консультировании, подразумевает способность членов группы понять, кем они являются и какую идентичность они приняли без сознательного осмысления. Когда люди живут, следуя уже устаревшей идентичности, их жизнь теряет смысл. Эффективная группа может стать инструментом, с помощью которого можно стимулировать членов группы к тому, чтобы внести новый смысл в свою жизнь. Группа может быть отличным инструментом, который поможет членам группы полностью принять себя в отношениях с другими. Через групповые переживания члены группы осознают, что их идентичность не вырезана в камне, и они могут менять ее, следуя целям своей жизни. Руководитель группы, который продолжает изменять собственные смыслы, может поддержать в этом и других.

**ВЕРА В ГРУППОВОЙ ПРОЦЕСС И ЭНТУЗИАЗМ.** Глубокая вера консультанта в групповой процесс является существенной составляющей успеха группы. Почему члены группы должны верить, что групповой опыт будет ценен для них, если руководитель группы относится к делу без энтузиазма? Слишком часто практики ведут группу просто потому, что они ожидают (без какой-либо убежденности), что участие в работе группы приведет к изменениям.

Энтузиазм консультанта, с которым он приходит в группу, распространяется как инфекция. Если консультант излучает жизнь, то шанс на то, что он будет неторопливо тащить за собой «мертвую группу», очень мал. Если руководитель группы потерял энтузиазм по отношению к тому, что он делает, то весьма маловероятно, чтобы он смог вдохновить членов группы и вести интенсивную работу. Это не значит, что практики должны приспособливаться к «улыбчивому» стилю ведения группы. Я говорю о том, что консультант должен показать, что он наслаждается своей работой и ему нравится быть с группой. Потеря энтузиазма сразу отражается на членах группы и обычно выражается в отсутствии активной, положительной реакции на то, что происходит на сессиях, и в сопротивлении значимой работе.

**ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ И ТВОРЧЕСТВО.** Консультант должен избегать погружения в ритуализированные техники и программные действия, лишённые жизни. Конечно, совсем не просто каждый раз приходиться в новую группу с новыми идеями. Но изобретательность и творчество консультанта позволяют раскрыть новый опыт, жизненный стиль и ценности, которые отличаются от его собственных. Одно из основных

преимуществ групповой работы заключается в том, что она предлагает множество путей, для того чтобы проявить изобретательность.

### *ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ*

Вы познакомились с характеристиками эффективного руководителя группы, но не стоит терзать себя мыслями о том, что вы не обладаете вышеперечисленными качествами в полной мере. Рассматривайте их не как статичное образование, а в континууме. Например, нельзя сказать, что вы либо обладаете такими чертами, как смелость, самоосознание и ясное чувство идентичности, либо нет. Но расширение самоосознания облегчит вам оказание помощи участникам группы в самопознании. Вы должны бросить прямой и честный взгляд на ваши личные качества и сделать вывод о том, можете ли вы как личность вдохновлять других людей. Ваша готовность жить, реализуя собственный потенциал, станет ключевым средством воздействия на группу. Лучший способ вести за собой других — это демонстрировать то, во что вы верите в своей жизни. Прохождение личной терапии (индивидуальной либо групповой) является одним из способов сохранения открытого взгляда на жизнь. Это, конечно, не означает, что вы будете совершенным руководителем группы, который «всего достиг». Подумайте: если вы когда-нибудь достигнете совершенства, вам больше некуда будет идти!

С моей точки зрения, те личностные качества, которые описаны на предыдущих страницах, весьма существенны. И все же их недостаточно для успешного ведения группы. Специальные знания и навыки, определенные Ассоциацией специалистов по групповой работе (ASGW) в «Профессиональных стандартах для обучения ведущих групп» (ASGW, 1991) и описанные в следующей главе, являются основополагающими для руководителя группы. Чуть позже в этой главе мы проанализируем эти навыки более подробно.

### **Проблемы и трудности, возникающие у начинающих консультантов**

В ходе работы по обучению и супервизии будущих консультантов, проводя мастерские и тренинги в различных центрах, я выделил ряд трудностей, с которыми сталкиваются все руководители групп, вне зависимости от их опыта, но они приобретают особое значение для тех, кто относительно неопытен.

Вы можете спросить о том, что надо знать и уметь, чтобы быть эффективным консультантом. Мой совет прост — будьте пациентом сами для себя и не ожидайте, что вы немедленно станете «блестящим специалистом». Большинство практиков, которых я знал (включая меня), боролись за утверждение своей компетентности в глазах других, когда только начинали вести группы, и все равно иногда испытывают похожие трудности. Сомнения в себе менее проблематичны, если вы продолжаете обучаться и работать с супервизором.

### *ТРЕВОГА*

Прежде чем вы проведете свою первую группу, вы, без сомнения, будете волноваться по поводу того, как начать работу с группой и обеспечить ее продвижение. Другими словами, вы будете в разной степени озабочены такими вопросами, как:

- Достаточно ли моих знаний, для того чтобы вести группу?
- Чего участники группы в действительности ожидают от меня?
- Смогу ли я начать работу с группой? Как?
- Не закончатся ли у меня слова или задуманные действия, еще до того как закончится сессия?
  - Должен ли я принять активную роль, или ждать, пока группа сама станет активной?
  - Должен ли я иметь план, или надо позволить членам группы говорить о том, о чем они хотят?
  - Имею ли я достаточное представление о людях, которые вышли из другой среды и обладают другим жизненным опытом, чтобы эффективно работать с ними?
  - Какие техники я должен использовать на ранних стадиях развития группы?
  - А что, если никто не захочет участвовать? А что, если слишком многолюден захотят участвовать? Как мне позаботиться о тех, кто не хочет участвовать?
  - Захотят ли члены группы прийти еще раз?

Для группового консультанта очень важно выявить и исследовать этот внутренний монолог. Большинство консультантов могут обнаружить, что погружены в искаженные и негативные мысли. Кори, Эллис и Кукер (Corey, Ellis & Cooker, 1998) отмечают, что не так-то просто избавиться от пораженческих мыслительных паттернов. Но в любом случае мы можем оспорить предположения, которые мы делаем, и выводы, которые мы в результате формируем, и таким образом избежать попадания под контроль негативных мыслей.

В ходе супервизии и обучения начинающих консультантов я помогал им осознать, что сомнения совершенно нормальны. Умеренная тревога даже необходима, потому что приводит к честной оценке своих возможностей. Тревога может быть и непродуктивной, но в любом случае она питается собой и иногда может привести к погашению активности человека. Поэтому я поощрял начинающих специалистов к высказыванию всех беспокоящих вопросов и мыслей, и мы исследовали их в ходе обучающих сессий. Подобное обсуждение смягчает излишнее волнение и тревогу, поскольку они неожиданно для себя узнают, что их коллеги тоже разделяют их тревогу. Студенты часто говорили, что их сокурсники казались им более обученными, знающими, уверенными в себе и талантливыми, чем они сами. Но когда они слышали, как их друзья выражают свои эмоции, они понимали, что те, кто казался им очень уверенным в себе, тоже пытаются справиться с внутренними сомнениями. Взаимные изменения, которые происходят при открытом обсуждении страхов и тревоги, связанных с профессиональной деятельностью, часто становятся бесценной возможностью для личностного и профессионального роста. Исследование чувств своих коллег и участие супервизора помогут начинающим консультантам провести черту между реалистичной и нереалистичной тревогой и таким образом свести на нет непродуктивную и чрезмерную тревожность.

### *САМОРАСКРЫТИЕ*

Несмотря на многолетний опыт практической работы, многие руководители групп борются с проблемой самораскрытия. Для начинающих консультантов проблемой становится даже увеличение степени собственного участия в процессе. Независимо от того,



что вызывает самораскрытие и какие факторы определяют его приемлемость, проблема заключается в том, *насколько* можно раскрываться. Нередко консультант допускает ошибку, впадая в одну из крайностей и раскрываясь либо слишком сильно, либо слишком мало.

**НЕДОСТАТОЧНОЕ САМОРАСКРЫТИЕ.** Если вы очень стараетесь поддерживать стереотипные ролевые ожидания и оберегаете собственную таинственность, прячась за фасадом профессионализма, вы можете потерять в группе личную идентичность, и лишь небольшая часть вас будет раскрыта. Существует много причин, по которым некоторые консультанты предпочитают функционировать в рамках определенной роли, а не как личность, которая функционирует так же, как и остальные. Одной из причин может быть страх показаться непрофессиональным или потерять уважение членов группы. Другой может быть потребность в сохранении дистанции или стремление утвердить отношения «доктор/пациент».

Наряду с нежеланием делиться собственным жизненным опытом, вы можете также сопротивляться раскрытию того, что вы чувствуете по отношению к группе или к конкретным членам группы. Чтобы избежать необходимости делиться своими реакциями по поводу того, что происходит в группе, вы можете ограничивать свое вмешательство и занимать позицию стороннего наблюдателя. Подобная «профессиональная» отчужденность может выражаться в высказывании интерпретаций, предположений и задавании бесчисленных вопросов, вместо того чтобы высказывать личное мнение, и в том, что консультант действует в роли простого координатора, предлагающего одно структурированное упражнение вслед за другим и очерчивающего проблемы.

По моему мнению, наиболее продуктивной формой обмена опытом является раскрытие того, что происходит на группе. Например, если вас не покидает стойкое ощущение, что большинство членов группы не очень-то мотивированы и не вовлечены в процесс, вы можете почувствовать тяжесть оттого, что вам приходится взваливать на себя весь процесс терапии без какой-либо (или при очень малой) поддержки участников. Раскрытие того, как на вас воздействует отсутствие мотивации в группе, обычно оказывается очень полезным и своевременным.

**СЛИШКОМ СИЛЬНОЕ САМОРАСКРЫТИЕ.** Другая крайность в проявлении этой проблемы касается чрезмерного самораскрытия. Большинство начинающих консультантов (и многие опытные ведущие) имеют сильнейшую потребность быть выслушанными и принятыми. Слишком легко впасть в ошибку «обязательной оплаты членских взносов», раскрывая интимные подробности своей жизни, чтобы показать, что вы такой же человек, как и другие члены группы. Однако существует достаточно четкая граница между приемлемым и неприемлемым самораскрытием в группе. Предположение о том, что «чем ближе и больше, тем лучше», в корне ошибочно. Внимательно проанализируйте причины вашего самораскрытия, готовность членов группы выслушивать вас, влияние того, что вы делитесь интимными подробностями, и ту степень, в которой ваше раскрытие соответствует процессу здесь-и-сейчас, который должен идти рука об руку с процессом самораскрытия.

Вы можете поддаться искушению и подчиниться групповому давлению, рассказав о себе побольше. Члены группы часто говорят консультанту: «Мы не так уж много знаем о вас. Почему бы вам не рассказать о себе? Например, расскажите нам о ваших труд-

ностях. Мы говорим о себе, а вы слушаете, и сейчас мы хотим, чтобы вы присоединились к нам и тоже открылись!» Члены группы могут оказывать на вас менее прямолинейное и более тонкое (но не менее сильное) давление, чтобы вы стали «членом группы», которую ведете. Если вы не озабочены выпадением из роли отстраненного профессионала (подобная озабоченность препятствует самораскрытию), вы можете впасть в другую крайность и слишком стараться быть воспринятым как друг и собрат членов группы. Если вы решите поделиться чем-нибудь личным, этот процесс должен быть полезным в первую очередь *для ваших клиентов*. Адекватным местом для исследования этой проблемы (а значит, и обслуживания ваших собственных потребностей) является группа, в которой вы сами являетесь *участником*. Ведение группы требует многого, и вы можете значительно затруднить свою работу, смешав свои роли и функции с ролями и функциями участников группы.

**ПРИЕМЛЕМОЕ И ПОЛЕЗНОЕ САМОРАСКРЫТИЕ КОНСУЛЬТАНТА.** Уместное и полезное самораскрытие является существенной стороной искусства ведения группы. Нет необходимости в деталях излагать ваше прошлое, чтобы сделать себя доступным (как личность) или достичь взаимопонимания с участниками группы. Важное сообщение можно передать даже несколькими словами, а невербальные сообщения (прикосновение, взгляд, жест) могут выразить чувство идентификации и понимания. Приемлемое раскрытие не предполагает, что внимание отвлекается от участников группы. Ваша чувствительность к тому, как реагируют на вас члены группы, позволит вам определить степень своевременности и ценности вашего самораскрытия. Своевременность является важнейшим фактором, вот почему самораскрытие может быть неприемлемым на ранних стадиях развития группы и может быть очень полезным на более поздних.

Ялом<sup>1</sup> (Yalom, 1983, 1995) подчеркивает, что самораскрытие консультанта должно быть инструментом помощи в достижении целей членов группы. Он призывает к избирательному самораскрытию, которое помогает принятию, поддержке и поощрению членов группы. Для Ялома консультант, который раскрывает свои здесь-и-сейчас реакции, а не делает детальный отчет о событиях своего прошлого, *помогает* развитию группы.

### *РАБОТА С «ТРУДНЫМИ» ЧЛЕНАМИ ГРУППЫ*

Многие студенты в классах группового консультирования хотят поделиться своими впечатлениями о «трудных» членах группы, которую они ведут. Временами такие участники могут демонстрировать проблемное поведение, например, пытаться монополизировать групповое время, рассказывать бесконечные истории, задавать чрезмерное количество вопросов, интерпретировать поступки и мысли других участников, проявлять чрезмерный интеллектуализм и отстраненность, или быть чрезмерно молчаливым, раздавать советы или заверения, в которых нет необходимости, и т.п. Такое поведение часто осуществляется теми членами группы, которые хотят, чтобы группа работала исключительно в их интересах и над их проблемами.

---

<sup>1</sup> См. русский перевод книги: *Ирвин Ялом. Групповая психотерапия. Теория и практика*. М., ЭКСМО-Пресс, 2000.

Научиться тому, как терапевтически верно работать с подобным сопротивлением, и понять, какие формы оно принимает, является одной из важнейших задач. Когда начинающий консультант сталкивается с членами группы, оказывающими сильное сопротивление, он принимает этот факт на свой счет. Ему кажется, что он недостаточно компетентен, чтобы справиться с проблемными членами группы. И он верит, что может считать себя компетентным, только если «прорвется» через защиты некоторых участников.

Хотя групповой консультант не принимает полностью ответственность за то, чтобы остановить участников, прерывающих работу группы, он должен обратить внимание на эту ситуацию и работать таким образом, чтобы они не истощали энергию группы и не затрудняли продуктивную работу с остальными. В этом случае консультант должен показать проблемным участникам группы, как они выглядят в глазах других. Для этого нужно спрашивать членов группы о том, чего они хотят, развивать у них понимание ограниченности времени, отведенного на сессию, и научить их вступать в конфронтацию с теми членами группы, которые негативно влияют на групповой процесс. Таким образом, группа сама начинает контролировать деятельность проблемных участников.

Я учу своих студентов наблюдать за тем, как на них лично влияет разнообразное проблемное поведение. Я учу их избегать сухой классификации и не относить клиентов к разным «проблемным типам». Вместо этого нужно попытаться понять смысл, который стоит за конкретными формами сопротивления. Факт заключается в том, что многие из нас при попадании в группу будут демонстрировать стратегию избегания. По мере того как старые паттерны изменяются и мы начинаем испытывать тревогу (которая сопровождает любые личностные изменения), мы проявляем свои творческие способности, изобретая всевозможные стратегии сопротивления. Помните, сопротивление возникает и проявляется с определенной целью. Мой способ работы со студентами заключается в том, чтобы научить их отмечать свои собственные реакции на сопротивляющихся членов группы, а не сосредотачиваться только на стратегиях работы с «проблемными членами группы». (Для более углубленного обсуждения этой темы см. М. Corey & J. Corey, 1993.)

### *РАБОТАЙТЕ СО СВОЕЙ РЕАКЦИЕЙ НА СОПРОТИВЛЕНИЕ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ*

Когда члены группы проявляют то, что вы оцениваете как проблемное поведение, вы должны понять свое стремление ответить на это сильными чувствами. Вы можете чувствовать угрозу со стороны тех участников, которые пытаются доминировать и захватить контроль над группой, или злиться на тех членов группы, которые демонстрируют сопротивление; вы можете винить конкретных клиентов или группу, которые слишком медленно продвигаются (или непродуктивны), или принимать любой сигнал о сопротивлении слишком близко к сердцу.

Если вы игнорируете свои собственные реакции, вы исключаете себя из взаимодействия с группой. Ваши реакции (будь они чувствами, мыслями или наблюдениями) являются неиссякаемым источником нашей способности эффективно работать с сопротивлением. Важность прохождения групповой терапии в качестве участника заключается в том, что подобное самоисследование порождает в консультанте способность к осознанию собственных слепых пятен и потенциально слабых мест. «Трудные»

члены группы, влияющие на нас сильнее всего, это люди, напоминающие нам те стороны нашей личности, которые мы отрицаем.

При работе с контрпереносом очень полезной оказывается помощь супервизора. Как стажер, вы имеете возможность исследовать (вместе со своим супервизором и ведущим группы) чувство влечения или неприязни к конкретному члену группы и сможете узнать многое о себе самом. Если вы ведете группу в одиночку и давно пользовались услугами супервизора, вам будет полезно проконсультироваться с квалифицированным специалистом и проработать нерешенные проблемы, которые могут лежать в основе контрпереноса. Одним из преимуществ работы с ко-терапевтом является то, что ваш партнер может предложить вам ценную и объективную обратную связь и тем самым поможет увидеть те вещи, которые вы не осознаете. Тема контрпереноса обсуждается в 6-й главе.

### *ТРУДНОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СИСТЕМОЙ*

Большинство групп, которые вы будете вести, будут проводиться на территории или по заказу различных организаций — школьной системы, общественных организаций психического здоровья, государственных больниц, клиник, местных или государственных реабилитационных центров и т.п. Когда группа организуется на базе какой-либо организации, консультант быстро понимает, что теория руководства группой и хорошая практика не гарантируют успешного ведения группы. Иногда умение эффективно справляться с институциональными требованиями и соответствовать политике организации так же важно, как и профессиональная компетентность.

Для тех, кто регулярно занимается групповой работой на базе социальных институтов, постоянная борьба за сохранение достоинства и целостности в системе, где администраторы прежде всего озабочены «безопасностью» и безразличны к подлинным целям групповой терапии или консультирования, — привычная проблема. Другая проблема, тревожащая консультантов, касается требований, которые они должны выполнять как руководители групп, а также того, что они недостаточно (или очень плохо) обеспечены оборудованием и условиями для подобной работы. Эта проблема усложняется благодаря тому, что некоторые институты удовлетворяют потребности только того типа группового руководства, который их устраивает, и подавляют своих консультантов такой рабочей нагрузкой, что у них не обстается времени на продолжение обучения, поскольку оно не включается в рабочие часы. Поэтому многие консультанты, работающие в социальных институтах, вынуждены вести курсы или проводить мастерские и тренинги, занимая личное время и на свои средства.

Дело в том, что эта проблема *объективно существует* и вам придется столкнуться с ней и работать внутри системы, утверждая в то же время ваши профессиональные стандарты и укрепляя свою целостность. Ответственность за успешное управление группой лежит *на вас*. Остерегайтесь обвинять в провалах вашей консультативной программы внешние силы. Отслеживайте те состояния и высказывания, которые освобождают вас от ответственности и ведут к чувству личного бессилия, например:

- Мой администратор не симпатизирует моим попыткам развития группы.
- Бюрократическая структура препятствует развитию моих инновационных программ.

- Политика офиса не позволяет мне осуществлять реальное консультирование.
- Система не вознаграждает нас за усилия.
- Мы не имеем средств и фондов, чтобы делать то, что необходимо.
- Люди в этой среде совершенно невосприимчивы к идее групповой терапии, они не придут за помощью, даже если будут в ней нуждаться.

Я не удивлюсь, если окажется, что эти жалобы не отражают реальных трудностей. Из личного опыта я знаю, насколько утомительным и тяжелым может быть сражение с бюрократией. Бывают времена, когда простая попытка провести какую-то группу в некоторых социальных институтах может разрушить вас, и тогда хочется задать вопрос — а стоят ли того наши усилия? Моя точка зрения такова: какими бы ни были внешние обстоятельства, *мы*, и только мы несем ответственность за то, как мы их встретим. Мы не должны позволить им обессилить нас.

Профессиональное бессилие любого рода является причиной трудностей, питающей саму себя. Когда консультант отрекается от своей силы, он принимает роль жертвы или формирует циничную позицию, утверждая, что все его попытки обречены на неудачу, и ничего нельзя сделать или изменить. Чтобы подвести итог, можно сказать, что, когда мы отказываемся от своей силы, возлагая ответственность за ошибку или провал на нашу программу и что-то вне нас, возникает опасность, что работа будет лишать нас жизни и сил, хотя должна оказывать прямо противоположное действие.

### **Навыки руководителя группы**

Большой ошибкой будет считать, что любой человек, обладающий определенными личностными качествами и желающий помогать другим, будет эффективным консультантом. Роль успешного консультанта требует освоения ряда особых навыков и реализации соответствующих функций. Как и большинство навыков, навыки руководителя группы могут быть изучены и приобретены на практике.

**АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.** Активное слушание подразумевает полное внимание к говорящему и чувствительность к осуществляемой коммуникации как на вербальном, так и на невербальном уровне. Благодаря активному слушанию ваша способность слышать то, что было сказано, усиливается, равно как и качество вашей экспертной оценки. Многие консультанты совершают ошибку, чрезмерно углубляясь в содержание и не обращая достаточного внимания на то, *как* члены группы выражают себя. Быть умелым консультантом означает умение улавливать тот богатый материал, который члены группы открывают через стиль своей речи, телодвижения, жесты, интонации и иные особенности. (Активное слушание будет подробно разобрано в 10-й главе, поскольку внимание и слушание являются ключевыми понятиями личностно-центрированного подхода к групповой работе.)

**ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЕ.** Перефразирование, по сути, является продолжением слушания. Оно подразумевает повторение того, что сказал человек, но другими словами, благодаря чему смысл сказанного становится ясным как говорящему, так и группе. Эффективное перефразирование обнажает суть сообщения и фокусирует внимание на *смысле* того, что было сказано, уменьшая неопределенность. Зафиксировав суть сооб-

щения одного из членов группы и возвратив его назад, консультант помогает ему продолжить процесс самоисследования на более высоком уровне.

Перефразирование — это не такой уж простой навык для освоения. Некоторые консультанты, например, ограничивают себя простым повторением того, что было сказано, немного изменяя первоначальный смысл или вообще не проясняя сообщение. Другие злоупотребляют использованием этой техники, в результате чего она превращается в механическое воспроизведение слов другого человека. Ценность точного и краткого перефразирования двойная: оно показывает участникам группы, что их понимают, и в то же время позволяет им более ясно увидеть проблемы, с которыми они пытаются справиться, а также осознать свои собственные мысли и чувства по отношению к этим трудностям.

**РАЗЪЯСНЕНИЕ.** Разъяснение также является логическим продолжением активного слушания. Оно включает в себя ответ на запутанные и неясные аспекты сообщения посредством фокусирования внимания на ключевой проблеме и оказании помощи в понимании конфликтных чувств. Часто члены группы говорят, что они переживают амбивалентные чувства или испытывают множество разных чувств по отношению к конкретному событию. Разъяснение может помочь участникам группы разобраться с их чувствами, обратив их внимание на то, что они переживают в действительности. Та же процедура применяется и к мышлению. В ходе разъяснения консультант остается внутри системы отсчета клиента, но в то же время помогает ему увидеть вещи в перспективе, что может привести к переходу клиента на более глубокий уровень самоисследования.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.** Умение свести воедино важнейшие элементы группового взаимодействия или отдельные части сессии известно как подведение итогов. Эта способность необходима, когда осуществляется переход от одной теме к другой. Выявление и объединение элементов может повысить качество научения и утвердить непрерывность гораздо эффективнее, чем простой переход от проблемы к проблеме.

Подведение итогов особенно важно в конце сессии. Руководитель группы допустит ошибку, если закончит сессию резко и внезапно, почти не пытаясь соединить ее в единое целое. Одной из функций консультанта является помощь членам группы в отражении и придании смысла тому, что случилось на группе. Подведение итогов поощряет участников группы размышлять над тем, чему они научились и что пережили во время сессии, а также о тех способах, с помощью которых все это можно применить в их обычной жизни. В конце сессии консультант может предложить собственное краткое резюме или попросить членов группы рассказать о том, что произошло, что высветила эта сессия и как она отразилась на общем взаимодействии.

**ВОПРОС.** Вопрос — это техника, которая зачастую используется консультантами слишком активно. Бомбардировка членов группы одним вопросом за другим не ведет к продуктивному результату и может даже оказать негативное влияние на взаимодействие в группе. Существует несколько проблем, которые появляются в результате неэффективного использования вопроса. Чувства членов группы насилуются, как если бы их доводили до предела. Тот, кто задает вопросы, исследует информацию личного характера, в то время как сам остается в безопасности и сохраняет свою анонимность. Но в то же время недостаточное использование вопросов консультантом формирует обед-

ненную модель для членов группы, которые вскоре начинают имитировать неэффективный стиль консультанта во взаимодействии друг с другом.

Не все вопросы являются неподходящими, но закрытые вопросы, которые требуют простого ответа «да» или «нет», обычно бесплодны. Таким же является вопрос «почему», так как он ведет к интеллектуальному размышлению (которое нередко заменяет чувства, или искажает реальность). Используйте открытые вопросы, вопросы, которые предлагают несколько альтернатив и открывают новые области для самоисследования. Такие вопросы могут обладать реальной ценностью. Например: «Что вы чувствуете прямо сейчас?», «Что происходит с вашим телом в данный момент?» и «Как вы справляетесь со своим страхом в группе?» — это вопросы, которые помогают участнику группы сосредоточиться и более глубоко прочувствовать свои эмоции. Важно то, что ведущий задает вопрос, который ориентирует на исследование заявленной проблемы на более глубоком уровне. (Тема использования вопросов будет более подробно рассмотрена в 15-й главе как специальная процедура, используемая в терапии реальностью.)

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.** Консультант интерпретирует тогда, когда предлагает участникам группы возможное объяснение их мыслей, чувств или поведения. Предлагая предварительную гипотезу о содержании конкретного поведенческого паттерна, интерпретация помогает человеку увидеть новые перспективы и альтернативы. Интерпретация требует высокого уровня умений. Слишком поспешная интерпретация, сформулированная в догматической форме, или поощрение зависимости членов группы от консультанта в том, что касается выдвижения интерпретаций, является ошибкой. В этом случае крайне важна синхронность. Интерпретация должна предлагаться только тогда, когда человек готов подумать над ней, и она должна быть выражена в форме гипотезы или предварительного предположения, что дает участнику группы возможность критично оценить ее значение. Несмотря на то что интерпретация может быть технически правильной, ее могут отвергнуть, если консультант не чувствителен к готовности или неготовности клиента принять ее. (Я возвращаюсь к теме интерпретации в шестой и седьмой главах.)

**КОНФРОНТАЦИЯ.** Конфронтация может быть мощным средством изменения членов группы, особенно в том, что касается их способности честно смотреть на себя. Но если она плохо выстроена, она может стать вредной как для конкретного участника группы, так и для группового процесса в целом. Многие начинающие консультанты уклоняются от конфронтации, потому что боятся возможных последствий: блокирования группового взаимодействия, того, что нанесут вред кому-либо, или проявления целенаправленной мести со стороны участников группы. Проблема с конфронтацией заключается в том, что она с легкостью воспринимается как нападение. Вот почему умелый групповой консультант вступает в конфронтацию только тогда, когда проявляет заботу о личности, и делает это таким образом, что дает человеку достаточное количество возможностей проанализировать то, что будет сказано. Умелая конфронтация определяет поведение или несоответствие между вербальными и невербальными сообщениями, которые наблюдались в группе.

Консультанту полезно вносить в конфронтацию свои собственные реакции. Таким образом, обученный консультант не скажет: «Джордж, ты скучен, тебя невозможно слушать». Вместо этого он скажет: «Я понял, что мне трудно сосредоточиться на том,

что ты говоришь. Я осознал, что я нетерпелив и хочу тебя прервать. Мне это не нравится. И я хотел бы все-таки сосредоточиться на том, что ты говоришь». (Конфронтацию как специальное умение я буду обсуждать в 11-й, 14-й и 15-й главах.)

**ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ.** Отражение чувств — это умение отвечать на существенные моменты того, о чем говорит клиент. Основная цель — позволить членам группы почувствовать, что они были услышаны и поняты. Несмотря на то, что отражение является отзеркаливанием конкретных чувств, выраженных личностью, оно не является простым процессом возвращения чувств. Отражение зависит от внимания, интереса, понимания и уважения к личности. Когда отражение осуществляется правильно, оно стимулирует дальнейший контакт и вовлеченность. Ощущение понимания и достижение более ясного схватывания чувств очень укрепляют и стимулируют личность в поиске более высокого уровня самоосознания.

**ПОДДЕРЖКА.** Поддержка означает обеспечение членов группы помощью и подкреплением, особенно когда они раскрывают личностную информацию, исследуют болезненные чувства или идут на риск. Консультант должен обеспечить поддержку посредством психологического присутствия. Психологическое присутствие требует сочетания нескольких навыков: активного слушания того, что говорят, психологического присутствия рядом с клиентом и ответного реагирования, которое помогает клиенту продолжать работу и продвигаться вперед.

Суть этого умения заключается в знании тех моментов, когда поддержка будет помогать и когда она будет непродуктивной. Некоторые групповые консультанты допускают ошибку, оказывая чрезмерную поддержку, проявляя ее вне кризисной или трудной ситуации или преждевременно. Если консультант оказывает своим клиентам полную и непрерывную поддержку, он лишает членов группы потенциальной ценности принятия вызова и преодоления трудностей. Консультанты, которые предлагают поддержку слишком быстро, когда клиент только начинает исследовать болезненный материал, снижают интенсивность переживания и отталкивают, отгораживают членов группы от их чувств.

Поддержка приемлема, когда человек сталкивается с кризисом, когда он осмеливается на освоение новой территории, когда он пытается избавиться от неконструктивного поведения и овладеть новым поведением и когда он пытается применять то, чему он научился на группе, в повседневной жизни. (Я возвращусь к этой теме в 10-й главе.)

**ЭМПАТИЯ.** Суть этого навыка заключается в способности консультанта быть чувствительным к внутреннему миру участников и все же сохранять свою отделенность. Чтобы проявлять эмпатию, консультант должен заботиться о членах своей группы и уважать их. Его прошлый опыт, особенно если он богат разнообразными переживаниями, поможет ему идентифицировать себя с другими. (Эмпатия более подробно будет обсуждаться в 10-й главе.)

**ФАСИЛИТАЦИЯ.** Фасилитация направлена на то, чтобы расширить групповой опыт и помочь членам группы обогатить свои цели. Навыки подобного сопровождения включают в себя установление открытой и прямой коммуникации между участниками процесса консультирования и помощь в усилении их ответственности за то, в каком направлении движется вся группа. Фасилитация является жизненно важным инстру-



ментом личностно-центрированного подхода и более глубоко будет исследована в 10-й главе. Здесь я просто перечислю некоторые конкретные способы, с помощью которых консультант может сопровождать групповой процесс.

- Концентрация внимания на сопротивлении внутри группы, оказание помощи участникам группы в осознании того, когда они сдерживают общее движение и почему.
- Поощрение членов группы к открытому выражению их чувств и ожиданий.
- Обучение членов группы умению концентрироваться на себе и своих чувствах.
- Обучение членов группы прямому и открытому обращению друг к другу.
- Работа над развитием атмосферы доверия, которая поощрит членов группы к принятию риска.
- Обеспечение поддержки на этапе опробования новых форм поведения.
- Формирование стиля взаимодействия, который ориентирован на взаимодействие между членами группы, а не на общение между консультантом и членами группы.
- Поощрение прямого выражения конфликта.
- Помощь членам группы в преодолении барьеров, препятствующих установлению прямой коммуникации между членами группы.
- Помощь членам группы в интеграции того, чему они научились в группе, и изыскание путей приложения этих знаний к повседневной жизни.
- Помощь членам группы в достижении близости за счет принятия заботы о любом незавершенном событии, произошедшем в группе.

**ИНИЦИАТИВНОСТЬ.** Инициативность консультанта предохранит группу от блуждания вне конкретного направления. Этот навык подразумевает использование катализаторов, которые помогают сосредоточить внимание членов группы на значимой работе, знание того, как применять разнообразные техники, которые обеспечивают более глубокий уровень самоисследования и установление связи между разнообразными темами, которые были подняты в группе. Помня о том, что адекватное поведение консультанта может сплотить группу и заставить ее продвигаться вперед, необходимо иметь в виду, что слишком жесткое управление может привести к пассивности членов группы.

**ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ.** Продуктивная постановка групповых целей является ядром группового консультирования. Заметьте, что консультант не ставит цели для своих клиентов, он помогает членам группы отобрать и уточнить их собственные цели. Несмотря на то что постановка целей чрезвычайно важна на начальных стадиях развития группы, в дальнейшем консультант должен поощрять у участников группы новый взгляд на их цели, помогать в их модификации (если в этом возникает необходимость) и определении того, как можно реализовать их наиболее эффективно. Консультант, который не развивает свои навыки, добиваясь того, чтобы члены группы формулировали конкретные цели, часто обнаруживает, что его группа характеризуется бесцельными и непродуктивными сессиями. (Эта тема более подробно рассматривается мной в 13-й и 15-й главах.)

**ОЦЕНИВАНИЕ.** Оценка — это процесс, который сопровождает группу на всех этапах ее существования. После каждой сессии консультант должен оценить, что произошло в группе: как в целом, так и с конкретными членами. Консультант должен также научить участников группы тому, как оценивать себя и общее продвижение группы.

Например, если к концу занятий все члены группы чувствуют злость, потому что сессия, по их мнению, прошла впустую, они могут попытаться найти причины, которые привели к такому результату, и решить, что они могут сделать, чтобы изменить эту ситуацию. (Эта тема также раскрывается в 13-й и 15-й главах.)

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ.** Умелый консультант дает личную и честную обратную связь, основанную на его наблюдениях и реакциях на поведение членов группы, и поощряет членов группы тоже давать друг другу обратную связь. Одно из наиболее серьезных преимуществ, которые содержатся в групповой работе, заключается в том, что участники группы могут высказывать друг другу свое мнение о том, что они наблюдают в группе. Обратная связь обеспечивает реалистичную оценку того, как личность воспринимается другими. Это умение включает в себя также продуктивность обратной связи, когда она отражает настоящее, своевременна и заслуживает серьезного рассмотрения. Наиболее полезна индивидуальная и описательная обратная связь, нежели глобальная по своим масштабам и суждениям.

**СОВЕТ, ПРЕДЛОЖЕНИЕ.** Это форма воздействия, которая помогает участникам группы развивать альтернативные способы мышления и действия. Она может принимать различные формы, например, предоставление информации, совет, «домашнее задание», просьба к членам группы поразмыслить над тем, что они могли бы попытаться сделать внутри и вне группы, а также поощрение членов группы к тому, чтобы посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, в иной перспективе. Предоставление информации и обеспечение соответствующих предложений об альтернативных планах действия может способствовать прогрессу членов группы. Эти предложения не должны исходить только от консультанта, члены группы также могут предлагать темы для обсуждения.

Чрезмерное использование убеждения, внушения и советов несет в себе несколько опасностей. Одна из них заключается в том, что члены группы могут прийти к вере, что всегда существует простое и ясное решение сложной проблемы. Другая заключается в том, что члены группы могут возложить на других людей обязанность указывать им то, что они должны будут делать, столкнувшись с будущими проблемами, вместо того чтобы развивать свою автономию. Существует достаточно четкая демаркационная линия между предложением и предписанием, и этот навык состоит в использовании *предложения* для укрепления стремления к личной независимости.

**ЗАЩИТА.** Консультант должен уметь предохранять членов группы от излишнего психического или физического риска, который ассоциируется с пребыванием в группе, но не занимать родительскую позицию. Несмотря на то что участие в группе подразумевает некоторый риск, консультант должен предпринять активные действия, если чувствует, что в результате определенной серии взаимодействий в группе кому-либо может быть нанесен вред. Например, его вмешательство требуется, если члены группы чрезмерно (и неправоммерно) давят на одного участника или если вся лавина групповых чувств концентрируется на одном человеке.

Этот навык позволяет консультанту предохранять членов группы от возможных опасностей, которые несет в себе участие в группе, и в то же время не запугивать их, внедряя в их сознание излишние страхи по поводу существующего риска. Если консультант чрезмерно оберегает группу, свобода экспериментирования и возможность членов группы учиться у себя незаконно ограничиваются. Если консультант не может

обеспечить достаточный уровень защиты, члены группы могут пострадать от негативных аспектов группового опыта.

**САМОРАСКРЫТИЕ.** Когда консультант раскрывает личную информацию, он обычно сближается с группой. Этот навык подразумевает знание того, что, когда, как и насколько открывать. Если консультант делает это в подходящий момент, то влияние на группу будет

скорее всего позитивным. Члены группы могут принять готовность консультанта близко к сердцу и попытаться ответить тем же. Если же консультант высказывает слишком много или слишком рано, эффект такого самораскрытия будет скорее всего неблагоприятным, поскольку члены группы могут быть не готовы спокойно воспринять подобную откровенность. Наиболее продуктивное раскрытие должно касаться того, что происходит в группе. Это умение лежит в основе способности представлять информацию в таком виде, чтобы поощрить членов группы к раскрытию себя.

**МОДЕЛИРОВАНИЕ.** Члены группы учатся, наблюдая за поведением консультанта. Если консультант ценит честность, уважение, открытость, умение пойти на риск и уверенность, то, демонстрируя их в группе, он может стимулировать проявление тех же качеств у остальных участников. От консультанта, который демонстрирует уважение через внимательное слушание и эмпатию, члены группы могут получить ясный и весомый урок того, как уважение может проявляться в поведении. Короче говоря, одним из лучших способов научить кого-либо эффективным навыкам межличностных отношений является прямой пример. (Моделирование более полно обсуждается в 13-й главе.)

**СВЯЗЫВАНИЕ.** Одним из способов организации взаимодействия между членами группы является выделение тем, которые рождаются внутри группы, и связывание работы, которую осуществляют члены группы, с этими темами. Групповой консультант, который направляет групповое взаимодействие в эту сторону (то есть развивает норму общения между членами группы, а не между группой и консультантом), достигнет высокого уровня взаимосвязей внутри группы. Он поощряет членов группы прямо обращаться друг к другу, вместо того чтобы смотреть на консультанта и рассказывать ему о тех, кто присутствует. Члены группы раскрывают свои проблемы и, благодаря эффективным взаимосвязям внутри группы, могут работать с ними, общаясь с теми участниками, которые имеют схожие проблемы. Чтобы быть чувствительным к возникновению подобных тем, консультант должен обеспечивать взаимодействие и повышать уровень групповой сплоченности. Соединяя нескольких членов группы, консультант учит их, как принимать ответственность за вовлеченность в работу с другими людьми. Если члены группы научатся тому, как самостоятельно включаться в групповое взаимодействие, они станут менее зависимыми от консультанта и смогут ощутить чувство принадлежности, рождающееся из связи с другими людьми.

**БЛОКИРОВАНИЕ.** Блокирование касается вмешательства консультанта, которое прекращает непродуктивное поведение в группе. Этот навык требует сензитивности, прямоты и способности прекратить конкретную деятельность, не нападая на личность. Консультант должен обращать внимание на поведение, а не на личность, следует избегать навешивания ярлыков. Например, если член группы вторгается в личный мир другого, задавая очень личный вопрос, консультант должен отметить это поведение как

бесполезное, неэффективное, не называя человека чрезмерно любопытным или «следователем». Вот некоторые примеры поведения, которое должно быть заблокировано:

- *Козел отпущения.* Если некоторые члены группы ополчились на конкретного человека и выражают свои чувства в неприемлемой форме, консультант может вмешаться и предложить членам группы посмотреть, что происходит с ними в этот момент.

- *Групповое давление.* Групповой консультант должен осознавать тонкие или более грубые попытки некоторых членов группы давить на других для достижения определенных действий с их стороны или осуществления изменений. Одним из способов борьбы может быть предоставление обратной связи, другим — замечание о том, что некоторые члены группы изменяют стандарты, которые были выработаны группой.

- *Вопрос.* Членам группы, которые обычно допрашивают других или задают слишком много личных вопросов, можно предложить формулировать прямые утверждения, вместо того чтобы задавать вопросы.

Среди других разновидностей поведения, за которыми должен следить консультант и блокировать их, если необходимо, можно назвать нахождение оправданий тому, что изменение не состоялось, нарушение конфиденциальности, вторжение в частную жизнь человека, непрерывная раздача советов, рассказывание историй, сплетни, несвоевременное предложение поддержки, неточные или неадекватные интерпретации. Каким бы ни было поведение, блокирование должно осуществляться мягко, но твердо.

**ЗАВЕРШЕНИЕ.** Консультант должен знать, когда и как завершать работу с конкретным человеком, равно как и с группой. Этот навык касается завершения сессии или окончания групповой работы и подразумевает обеспечение членов группы советом относительно того, как применить то, чему они научились в группе, в реальной жизни; подготовку участников к столкновению с проблемами, которые могут встретиться им вне группы; обеспечение системы самооценки; предложение источников для дальнейшей помощи и формирование готовности к обращению за индивидуальной консультацией, если возникнет такая необходимость.

Если вы — начинающий консультант, не следует испытывать разочарования после изучения этого перечня навыков. Если же вы чувствуете растерянность и воспринимаете все вышеописанное как непреодолимое препятствие, подумайте о том, что овладение этими навыками схоже с обучением вождению. Если вы пытаетесь думать обо всех правилах одновременно, вы будете фрустрированы, и окажется, что вы не способны адекватно действовать. То же касается и развития навыков эффективного группового консультанта. Систематически применяя эти принципы и практикуясь в освоении вышперечисленных навыков, вы будете постепенно совершенствовать ваш стиль ведения группы. Вы получите уверенность, которая позволит вам использовать эти умения наиболее эффективно. Посещение группы в качестве участника является одним из способов развития этих навыков, и вы можете многому научиться, наблюдая за специалистом, ведущим группу, и поставив себя на его место. Конечно, вы должны практиковать эти навыки непосредственно в ходе ведения группы в присутствии супервизора. Обратная связь от членов группы, ко-терапевта и супервизора является весьма существенной для совершенствования ваших умений. Наблюдение за собой в действии

на видеозаписи может быть отличным источником обратной связи, поскольку позволит вам выделить те области, которые нуждаются в усилении.

Подобно всем другим навыкам, навыки группового консультанта выражены *в той или иной степени*, они не могут существовать по принципу «все или ничего». Они могут быть развиты минимально или быть почти совершенными и использоваться соответственно. Эти навыки можно развивать и дальше, не ограничиваясь опытом обучения и супервизии. «Учебное руководство по теории и практике группового консультирования» (Corey, 2000) содержит перечень из 22 навыков, описанных в этой книге, и приемы для самооценки по каждому из них. тот перечень полезен для оценки собственных навыков ведения группы и может быть использован для оценки ко-терапевта. Конечно, наш коллега тоже может оценить вас по каждому параметру. Эта методика может стать темой для вашей дискуссии с ко-терапевтом.

Таблица 2-1 представляет собой обзор навыков группового консультанта, обсуждаемых на предшествующих страницах.

### ОБЗОР НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТАНТА

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ И ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
Активное слушание	Внимание к вербальным и невербальным аспектам коммуникации без осуждения или оценивания.	Поощряет доверие, самораскрытие и исследование себя клиентом.
НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ И ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
Перефразирование	Перефразирование, повторение того, что сказал клиент, с целью прояснения смысла его сообщения.	Используется, чтобы определить, правильно ли консультант понял говорящего, обеспечивает поддержку и ясность в общении.
Разъяснение	Подразумевает выделение сути сообщения как на уровне чувств, так и на уровне мыслей, это упрощение утверждений клиента посредством акцентирования сути сообщения.	Помогает клиенту разделить конфликтующие и смешанные чувства и мысли, подталкивает к полноценному пониманию содержания коммуникации.
Подведение итогов	Сведение воедино важнейших элементов взаимодействия, выделившихся в ходе сессии.	Помогает избежать фрагментации и придает сессии направление, обеспечивает непрерывность сессии и передачу смыслов.
Вопрос	Использование открытых вопросов, которые ведут к исследованию поведения с позиции «что» и «как».	Формирует дальнейшую дискуссию, дает информацию, стимулирует размышление, придает ясность и сосредото-

		ченность, обеспечивает дальнейшее самоисследование.
Интерпретация	Предложение возможного объяснения конкретных мыслей, чувств или поведения.	Поощряет глубокое исследование, предлагает новые перспективы для рассмотрения и понимания чьего-либо поведения.
Конфронтация	Это призыв к членам группы обратить внимание на несоответствие их слов и действий, или телесных и вербальных сообщений, обращение внимания на конфликтную информацию или сообщение.	Поощряет честное самоисследование, помогает полностью использовать имеющийся потенциал, помогает осознать внутренние противоречия.
<b>НАВЫК</b>	<b>ОПИСАНИЕ</b>	<b>ЦЕЛИ И ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>
Отражение чувств (отэсркаливание)	Отражение и понимание содержания чувств.	Позволяет членам группы узнать, что они были услышаны и поняты не только на уровне слов.
Поддержка	Обеспечивает поддержку членам группы.	Создает атмосферу, которая стимулирует членов группы к возобновлению желаемого поведения, обеспечивает помощь, когда клиент сталкивается с трудной ситуацией, формирует доверие.
Эмпатия	Идентификация с клиентом посредством принятия его системы отсчета.	Вносит доверие в терапевтические отношения, демонстрирует понимание, поощряет более глубокий уровень самоисследования.
Фасилитация	Формирование открытой и прямой коммуникации внутри группы, помощь членам группы в принятии ответственности за работу группы.	Обеспечивает эффективную коммуникацию среди членов группы, помогает членам группы достичь своих целей в группе.
Инициативность	Обеспечение участия группы и придание нового направления ей.	Предохраняет группу от бесцельного блуждания, усиливает ритм группового процесса.
Постановка целей	Планирование целей, которые должны быть достигнуты в групповом процессе, и помощь участникам в определении конкретных целей.	Придает направление групповой активности, помогает членам группы отобрать и уточнить собственные цели.

Оценивание	Оценка текущего группового процесса, индивида и групповой динамики в целом.	Обеспечивает более высокий уровень самоосознания и понимания того, в каком направлении движется вся группа.
НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ И ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
Обратная связь	Выражение конкретных и искренних реакций, основанных на наблюдении за поведением членов группы.	Предлагает внешний взгляд на то, как личность воспринимается другими, увеличивает уровень самоосознания клиентов.
Предложения	Предложение совета и информации,- мыслей и идей по поводу новых форм поведения.	Помогает членам группы развивать альтернативные направления мышления и действия.
Защита	Защита членов группы от излишнего психологического риска в группе.	Предупреждает клиентов о возможном риске участия в группе, сводит этот риск к минимуму.
Самораскрытие	Отражение своих реакций на события, которые происходят в группе «здесь и сейчас».	Облегчает достижение глубокого уровня группового взаимодействия, формирует доверие, моделирует способы раскрытия перед другими.
Моделирование	Демонстрация желаемого поведения в действии.	Предлагает пример желаемого поведения, помогает членам группы, более полно реализовать свой потенциал.
Связывание	Соединение деятельности членов группы с темами, возникшими в группе.	Обеспечивает взаимодействие между членами группы, усиливает сплоченность группы.
Блокирование	Вмешательство для прекращения непродуктивного группового поведения.	Защищает членов группы, расширяет область, затрагиваемую групповым процессом.
Завершение	Подготовка группы к завершению сессии или прекращению существования группы.	Помогает членам группы ассимилировать, интегрировать и применять то, чему они научились в группе, в своей повседневной жизни.

*Примечание:* форма и строение этого перечня основаны на статье Эдвина Дж. Нолана (см.: *Edwin J. Nolan. Leadership Interventions for Promoting Personal Mastery. — Journal for Specialists in Group Work, 1978, 3(3), 132-138*

## Становление эффективного мультикультурального группового консультанта

Кроме перечня навыков группового консультанта, который мы привели выше, существуют особые знания и навыки, которые требуются для работы с мультикультуральной группой. Работа с клиентами в условиях культурного разнообразия подразумевает, что вы обладаете навыками и знаниями, необходимыми для эффективной работы с различными трудностями. Если вы открыты ценностям, свойственным культурному разнообразию, вы найдете способы избежать обвинений в провинциализме и столкнетесь с трудностями в той мере, в которой вы окажетесь культурно инкапсулированными (Wrenn, 1985). Составьте список нынешнего уровня ваших знаний и навыков, которые определяют вашу способность эффективно функционировать в мультикультуральной ситуации, ответив на следующие вопросы:

- Осознаете ли вы, как культурная среда влияет на способ вашего мышления, на ваши чувства и действия?
- Что вы можете сделать, чтобы расширить понимание своей культуры и других культур?
- Способны ли вы оценить ваши базовые предположения, особенно в том, насколько они применимы к культурному разнообразию, этничности, расе, роду, классу, религии и сексуальной ориентации?
- Как эти предположения влияют на вашу манеру функционирования как группового консультанта?
- Можете ли вы быть гибким в применении техник, которые используете в группе, в зависимости от особых запросов членов группы?
- Насколько вы подготовлены к работе и пониманию людей, которые приходят в вашу группу из другой культуры?
- Можно ли сказать, что ваша академическая программа подготавливает вас к достижению необходимого уровня осознания, знаний и навыков, которые вам понадобятся при работе с разнообразными категориями клиентов в различных типах групп?
- Что из вашего жизненного опыта может помочь вам понять членов группы и установить с ними контакт, несмотря на то что их взгляды отличаются от ваших?
- Можете ли вы определить какую-либо область культурного влияния или предрасположений, которые ограничат вашу способность эффективно работать с людьми, которые отличаются от вас? Если таковые есть, какие шаги вы могли бы предпринять, чтобы изменить ситуацию?

Эффективная мультикультуральная практика зависит оттого, насколько открытую позицию занимает практик. Вы должны быть готовы модифицировать стратегии, чтобы соответствовать потребностям и ситуациям, в которых оказываются члены группы. Очевидно, что не существует ни одной «правильной» техники, которая была бы принята всеми клиентами, безотносительно к их культурному происхождению и наследию. Важно понять, что, для того чтобы стать эффективным мультикультуральным групповым консультантом, требуется время, обучение и опыт. Мультикультуральная компетентность не может быть сведена только к осознанию культуры, к базовым знаниям или особому набору навыков. Мультикультуральная экспертиза требует, чтобы консультант



обладал соответствующей глубиной и шириной в познании всех трех областей (Leong & Kim, 1991).

Ряд авторов (D.W. Sue, Arredondo & McDavis, 1992; Arredondo & colleagues, 1996) развили концептуальную основу для определения компетенции мультикультурального консультанта в трех областях:

1. Осознание собственных убеждений и позиций.
2. Знания.
3. Навыки.

Затем появилась модифицированная и краткая версия мульти-культуральной компетентности, которая также может быть использована групповыми консультантами (Sue & colleagues, 1992, 1998; Arredondo & colleagues, 1996).

**УБЕЖДЕНИЯ И ПОЗИЦИЯ КУЛЬТУРНО КОМПЕТЕНТНОГО ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТАНТА.** Эффективный групповой консультант осознает и понимает свои ценности, склонности, этноцентрические позиции и представления о человеческом поведении. Он не позволяет своим ценностям и личным проблемам вмешиваться в работу с клиентами, которые в культурном плане отличаются от него. Он осознает те негативные и позитивные реакции на другие расовые и этнические группы, которые могут оказаться вредными для установления необходимых отношений внутри группы. Он пытается понять мир с точки зрения клиента. Вместо того чтобы утверждать, что его культурное наследие является превосходящим, он способен понять и оценить культурное разнообразие. Он приветствует разнообразные ценностные ориентации и различные мнения о человеческом поведении, вместо того чтобы быть культурно инкапсулированным, а значит, обладает основой для исследования внутреннего мира своих клиентов. Он уважает религиозные и духовные убеждения и ценности своего клиента и не смущается различиями в принадлежности к той или иной расе, культуре или различиями в убеждениях между собой и другими.

Он ценит билингвизм и не рассматривает другой язык как препятствие для консультирования.

Эффективный групповой консультант проверяет эффективность своей деятельности посредством консультаций, супервизии и продолжения обучения. Он осознает, что групповое консультирование может не подходить для всех клиентов или всех проблем. Если необходимо, он готов обратиться к клиенту, если обнаружит доказательства того, что групповое консультирование является неподходящей для этого клиента формой лечения, или если ему кажется, что оптимальной для Клиента будет более гомогенная группа.

**ЗНАНИЯ КУЛЬТУРНО КОМПЕТЕНТНОГО ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТАНТА.** Эффективный практик обладает определенными знаниями. Он знает об особенностях собственной расы и культурного наследия и о том, как они влияют на него лично и профессионально. Поскольку он понимает динамику притеснений, расизма, дискриминации и стереотипии, он осознает институциональные барьеры, которые не допускают меньшинства к использованию служб психического здоровья, существующих в обществе. Он осознает свои собственные расистские позиции, убеждения и чувства. Он не навязывает свои ценностные ожидания клиенту из другой культуры, он избегает стереотипного восприятия. Он старается понять точку зрения клиента, его видение мира.

Он обладает знаниями об историческом происхождении, традициях и ценностях группы, с которой работает. Он обладает знаниями о семейной структуре меньшинств, их внутренней иерархии, ценностях и убеждениях. Он осведомлен о различиях в коммуникативных стилях и о том, как его стиль может препятствовать или способствовать групповому процессу. Поскольку он понимает ценности, лежащие в основе группового процесса, он знает, насколько эти ценности могут отличаться от культурных и семейных ценностей разнообразных меньшинств. Более того, такой практик осведомлен о характеристиках и ресурсах определенного общества. Он знает, как помочь клиенту использовать врожденную систему поддержки. В тех областях, где его знания недостаточны, он ищет ресурсы и источники для восполнения знаний. Чем глубже и шире он знаком с разными культурными группами, тем с большей вероятностью он сможет стать эффективным групповым консультантом.

**НАВЫКИ И СТРАТЕГИИ ВОЗДЕЙСТВИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТАНТА.** Эффективный групповой консультант приобретает свои навыки в работе с разнообразными группами. Мультикультуральное групповое консультирование расширяется, когда практик использует методы и стратегии и определяет цели, сообразуясь с жизненным опытом и культурными ценностями своих клиентов. Такой специалист модифицирует и адаптирует свое влияние на группу, чтобы учесть существующие культурные различия. Он способен защитить своих клиентов. Он активно вовлекает индивидов, оказавшихся в качестве меньшинства, в групповую работу, в той мере, в которой это необходимо и вообще возможно. Он не ограничивается одним подходом в процессе помощи и осознает, что стратегия помощи должна быть связана с соответствующей культурой. Он не подталкивает своих клиентов к тому, чтобы соответствовать одному консультативному подходу. Он берет на себя ответственность по обучению членов группы способам групповой работы, включая такие материи, как цели, ожидания, правила и альтернативные источники роста. Он способен посылать и получать как вербальные, так и невербальные сообщения точно и в нужное время. Он ищет возможности получить обучающий, консультативный и тренинговый опыт, расширяя свою способность работать с клиентскими группами в условиях культурного разнообразия. Он регулярно консультируется с другими профессионалами по поводу трудностей, определяемых культурным взаимодействием, если чувствует в этом необходимость.

**ОСОЗНАЙТЕ СВОИ ГРАНИЦЫ.** Как групповой консультант, вы можете приобрести основные навыки и знания, которые позволят вам эффективно функционировать при работе с разнообразными клиентами, и все же мысль о том, что вы можете знать *все* о культурном происхождении и культурной среде всех членов вашей группы, совершенно нереалистична. Нет ничего хорошего в том, чтобы корить себя за то, что вы не знаете всего, или чувствовать вину за то, что ваши возможности имеют предел, или за узость взглядов. Вы не станете более эффективным, считая, что вы должны быть осведомлены о культурном происхождении всех ваших клиентов, думая, что вы должны обладать всем спектром навыков, или завися от совершенного образа группового консультанта. Вместо этого осознайте и примите те попытки и усилия, которые вы предпринимаете, чтобы стать более эффективным профессионалом. Первый шаг — это принятие разнообразия в качестве ценности и развитие ваших способностей работать с

разными категориями клиентов. Развивая модель консультирования в условиях культурного разнообразия, Вонтресс (Vontress, 1996) подчеркивает, что мы нуждаемся в единовременном осознании как сходств, так и различий в человеческом бытии. Он пишет: «Кросскультурное консультирование не предполагает обучения конкретным способам влияния, характерным для конкретной культуры, оно придает консультанту чувствительность и толерантность, формирует философский взгляд, который подходит для всех культур» (р. 164").

Помните, здесь еще много раз будет сказано о том, что члены вашей группы будут учить вас и других членов группы соответствующим аспектам их культуры. Для вас хорошей практикой будет просьба, обращенная к членам группы, в которой вы предлагаете им обеспечить вас и других членов группы информацией, которая необходима для эффективного взаимодействия с ними. Полезно оценить ту степень, в которой клиент принадлежит к своей культуре, в какой степени он идентифицируется с ней. Это особенно важно для людей, которые имеют опыт проживания в различных культурах. Несмотря на то что они очень часто преданы своей родной культуре, они могут находить некоторые черты и характеристики новой культуры весьма привлекательными и переживать конфликт интеграции двух культур. Суть этой борьбы может быть продуктивно исследована в групповом контексте, если вы и другие члены группы уважаете этот культурный конфликт. Если вы действительно уважаете членов вашей группы, вы будете терпеливо пытаться войти в их мир настолько, насколько это возможно. Нет никакой необходимости в том, чтобы вы имели такой же опыт, что и ваши клиенты, но важно, чтобы вы старались быть открытым к сходным чувствам и трудностям. Если уважение сформировано, все участники выигрывают от культурного разнообразия группы.

По мере того как вы изучаете современные теории и применяете их к практике группового консультирования, задумывайтесь над тем, какова культурная подоплека техник, которые вырастают из этой теории. Поразмыслите, какие техники могут быть более эффективными и подходящими для работы с конкретной категорией клиентов или в конкретном контексте. Еще более важным является размышление о том, как адаптировать техники, которым вы обучились, к культурной принадлежности членов группы. И пожалуй, важнее всего является обзор тех способов, благодаря которым вы вырабатываете личностные характеристики, которые требуются для того, чтобы стать эффективным групповым консультантом.

Если ваша группа состоит из индивидов, принадлежащих к различным этносам и культурам, отличающимся от вашей, вы можете получить большую пользу от прочтения статей, которые касаются возможностей использования этой ситуации. Моя цель заключается в том, чтобы подчеркнуть важность выработки мультикультуральной компетенции. Я рекомендую следующие источники, для того чтобы осознать для себя эту проблему и справиться с ней: Atkinson, Morten & Sue (1998), Pedersen (1994, 1997), D.W. Sue & colleagues (1998).

В «Учебном руководстве по теории и практике группового консультирования» (Corey, 2000) вы найдете перечень навыков, необходимых для эффективного группового консультанта, а также сможете оценить собственную компетентность в области мультикультурального группового консультирования. Этот самоотчет будет ценен для вас,

поскольку позволит оценить ваш уровень развития в области мультикультуральной компетенции.

### **Специальные умения по открытию и завершению групповой сессии**

Обучая и подвергая супервизии групповых консультантов, я обнаружил, что многим из них недостает умения эффективно открывать и закрывать групповую сессию. Например, некоторые просто выбирают одного из членов группы и фокусируют на нем свое внимание, в то время как вся остальная группа пассивно присутствует на заднем плане. Поскольку консультанты часто боятся того, чтобы все шло своим чередом, спонтанно, любой член группы, который задает вопрос, вызывает на себя все внимание, и консультант не предпринимает никаких попыток вовлечь во взаимодействие других участников. Когда групповая сессия слабо и бледно начинается, очень трудно достичь удовлетворительного уровня работы в оставшееся время.

Способ закрытия каждой сессии не менее важен, чем процедура начала. Я наблюдал за консультантами, которые просто позволяли времени утекать, а потом вдруг резко говорили: «На сегодня все, наше время истекло, встретимся на следующей неделе». Поскольку консультант упускает возможность подвести итоги и предложить некоторую оценку сессии, ценность встречи оказывается утерянной. Эффективное открытие и закрытие сессии обеспечивает связь между сессиями. Эта связь увеличивает вероятность того, что участники будут размышлять о том, что случилось на группе, когда будут находиться за ее пределами, и когда попытаются применить в повседневной жизни то, чему они научились. Вместе с тем, что члены группы получают от консультанта некоторое направление, он также помогает им осознать свой собственный уровень участия в каждой сессии.

### *ПРОЦЕДУРЫ ОТКРЫТИЯ ГРУППОВОЙ СЕССИИ*

В группе, которая встречается каждую неделю или на регулярной, основе, консультант имеет несколько возможностей для начала сессии.

1. Можно попросить участников прямо выразить то, что они хотят получить от групповой сессии. Я предпочитаю быстро провести круговой опрос, благодаря которому каждый член группы определяет цели и содержание, которые должны быть исследованы в течение сессии. Прежде чем сфокусировать свое внимание на одном человеке, полезно предоставить каждому члену группы возможность хотя бы высказать, чего он хочет достичь в результате сессии. Таким образом мы расширяем перечень вопросов, требующих проработки, и устанавливаем «повестку дня». Если несколько членов группы имеют одни и те же трудности, то эта процедура позволяет вовлечь в работу и их.

2. Полезно предоставлять людям возможность высказать любые мысли, которые касаются прошедшей сессии, или вынести на рассмотрение проблемы, неразрешенные на прошлой встрече. Нерешенные проблемы членов группы или проблемы между ними и консультантом могут прогрессировать, и тогда структура проблем, требующих исследования, усложняется. Подобная скрытая «повестка дня» мешает продуктивной работе до тех пор, пока ее не сделают очевидной и не проработают.

3. Можно попросить участников группы дать отчет о прогрессе или сложностях, которые возникли в течение предыдущей недели. В идеале члены группы должны были поэкспериментировать с новыми формами поведения вне группы, поскольку они вовлечены в выполнение «домашнего задания» и работают над конкретными планами, которые ориентированы на действие. Даже если не все виды этой активности имеют место, оставшееся время может быть эффективно использовано для обсуждения достигнутых успехов и внесения в группу новых проблем.

4. Консультант может сделать обзор предыдущих встреч или высказать некоторые мысли, которые возникли у него на предыдущей сессии или по ее поводу.

Одним из способов открытия сессии может стать использование структурированных упражнений, чтобы помочь членам группы понять, какое именно содержание они хотят исследовать. В зависимости от того, как, когда и почему они используются, структурированные упражнения могут усилить взаимодействие и обеспечить сосредоточенность на дальнейшей работе или же сформировать зависимость членов группы от консультанта, который указывает направление сессии. В своей готовности продвинуть группу и обеспечивать это движение некоторые консультанты пытаются выдавать одно упражнение за другим в стиле «все или ничего». Упражнения, которые соответствуют полному плану группы и используются время от времени и в нужный момент, могут стать чрезвычайно эффективным инструментом для изменения. Но неадекватное и несвоевременное применение этих средств может сделать их непродуктивными для группового процесса и индивидуального роста.

Структурированные упражнения могут быть очень полезными на начальной и заключительной стадии развития группы или как способ открытия встречи. В начале работы с группой я использую конкретные упражнения, разработанные для того, чтобы помочь членам группы прояснить их личные цели, проработать их ожидания и страхи и построить атмосферу доверия. Эти упражнения могут состоять в просьбе к членам группы поработать в паре или маленьких группах над некоторыми отобранными темами, например, обсудить, что они надеются получить от групповой сессии.

### *ПРОЦЕДУРЫ ЗАКРЫТИЯ ГРУППОВОЙ СЕССИИ*

Прежде чем закрыть сессию, выделите время, для того чтобы суммировать все, что было достигнуто, отрефлексировать пережитое, поговорить о том, что участники могут сделать сейчас и на следующей сессии, то есть *подвести итоги*. Иногда полезно остановиться посреди сессии и сказать что-то вроде этого: «У нас осталось около часа, прежде чем мы закончим на сегодня. Поэтому я хочу свериться с вами и спросить, есть что-нибудь, что вы хотели бы вынести на рассмотрение, прежде чем мы закончим». Или такую фразу: «Я бы хотел, чтобы каждый из вас сказал, что он думает или чувствует по поводу текущей встречи. Вы могли бы сказать мне, чего вы хотите от нее?» Этот прием не должен использоваться часто, в качестве постоянной процедуры, но, если использовать его время от времени и к месту, он может помочь членам группы оценить достигнутый ими прогресс. Если они не удовлетворены собственным участием или тем, что происходит на сессии, у них еще есть время, для того чтобы изменить направление движения группы, прежде чем сессия закончится.

В целом члены группы не могут автоматически оценивать степень собственного участия в группе или ту пользу, которую они приносят. Консультант может получить большую выгоду, ориентируя участников на осознание временных ограничений встречи и на осознание того, удовлетворены ли они участием в группе. Члены группы также нуждаются в направлении для оценки того, насколько они продвинулись к достижению своих целей и насколько эффективно работает группа. Если подобная оценка периодически используется, члены группы получают возможность для формулирования своих планов, которые могут изменить ход встречи, до того как она подойдет к концу. По крайней мере, значительно уменьшается вероятность того, что человек покинет группу, чувствуя, что он не получил того, на что надеялся.

Рассмотрим навыки консультанта, касающиеся закрытия сессии и., интеграции группового опыта и того, чему члены группы научились в ходе сессии. Здесь приведен перечень шагов, которые консультант может предпринимать в конце каждой недели, чтобы помочь членам группы оценить их участие и навести мосты над пропастью между группой и ее повседневным существованием.

1. Групповой консультант стремится к тому, чтобы, закрывая сессию, не поставить крест на тех проблемах, которые появились в процессе сессии. Несмотря на то что тревога, появляющаяся в результате незавершенности, оставляет членов группы как бы в «зависшем» положении и может быть непродуктивной, слишком быстрое закрытие проблем и трудностей будет не терапевтичным. Многие консультанты совершают ошибку, преждевременно закрывая проблемные области. Ориентируясь на задачу, они чувствуют дискомфорт от предоставления членам группы того времени, в котором они нуждаются, чтобы исследовать свои проблемы и бороться с ними. В таком случае вмешательство консультанта может иметь эффект поверхностного разрешения того, что обладает глубоким содержанием и требует тщательного изучения. Хорошо, когда люди покидают сессию с некоторыми вопросами, на которые они не получили ответа. Они будут мотивированы на то, чтобы поразмышлять об этом и прийти на группу с предварительным решением, которое будет их собственным. Консультант нуждается в том, чтобы создать тонкое равновесие между приближением к закрытию проблемы в конце сессии и полным закрытием проблемы.

2. Подведение итогов эффективно в конце любой сессии. Полезно попросить членов группы подвести итоги как по групповому процессу в целом, так и по отношению к их личному прогрессу. Можно делать комментарии по соответствующим темам и проблемам, разобранным на сессии. Групповой консультант может добавить итоговые комментарии, особенно в том, что касается группового процесса, но еще лучше — научить членов группы самостоятельно интегрировать то, чему они научились в ходе сессии.

3. Можно попросить участников рассказать группе о том, какой они видят прошедшую сессию, предложить комментарии и обратную связь другим членам группы и сделать вывод о собственном участии в работе группы. Если делать это регулярно, участники группы начинают ощущать свою ответственность за принятие решений, связанных с внесением изменений в работу группы, если они не удовлетворены ею. Например, какой-то участник неделю за неделей повторяет, что ему скучно. Тогда вы можете спросить его, что он может и хочет сделать, чтобы преодолеть свою скуку.

4. Полезно сосредоточиться на позитивной обратной связи. Люди, которые вовлечены в работу, будут чувствовать, что их участие осознано и поддержано и консультантом, и группой.

5. Члены группы могут рассказать о своем «домашнем задании», в ходе которого они пытались применить на практике то, что поняли в момент инсайта. Они могут прямо выразить то, чему они научились посредством взаимоотношений в групповом контексте, или строить планы относительно того, как применить навыки решения проблемных ситуаций, которым они научились, во внешнем мире.

6. Можно попросить участников группы назвать любую тему или проблему, которую они хотели бы обсудить на следующей сессии. Поскольку этот прием протягивает ниточку между сессиями, он подталкивает участников к тому, чтобы поразмыслить о том, как можно исследовать предложенную тему или проблему на следующей сессии, то есть стимулирует работу между сессиями.

7. Групповой консультант может выразить собственные реакции на сессию и сделать небольшой обзор. Эти реакции и комментарии о работе группы могут быть очень полезными для стимулирования мыслей и действий некоторых членов группы.

Вмешательство консультанта, которое я описал, демонстрирует, что тщательное внимание к открытию и закрытию групповой сессии помогает обучению. Оно помогает членам группы осознать свою роль в определении результатов работы группы.

### **Группы с двумя ведущими**

И для вас, и для группы будет очень полезно, если вы будете вести ее не один, а с партнером, ко-терапевтом. Достаточно часто ведение группы — это процесс, осуществляемый одним человеком. Но ценность встречи с ко-терапевтом для планирования и проведения группы не должна недооцениваться. Стиль совместного ведения группы имеет ряд преимуществ и несколько недостатков. Вот некоторые из сильных сторон:

- Члены группы могут выиграть от удвоенного жизненного опыта и инсайта консультантов, поскольку они могут иметь разные взгляды на текущую ситуацию.
- Два консультанта могут дополнять друг друга, группа может выиграть от объединенной силы команды консультантов.
- Если одним из ведущих является женщина, а другим — мужчина, они могут воссоздать естественную динамику отношений с родителями, в которую вовлечены члены группы, и тогда открываются разнообразные возможности для ролевой игры.
- Ко-терапевты могут служить для участников группы моделью того, как на уважительной основе строить отношения друг с другом и с группой.
- Ко-терапевты могут обеспечить друг другу ценную обратную связь. Они могут обсуждать, что случилось на сессии и как улучшить свои навыки.
- Каждый консультант может расти как специалист, благодаря наблюдению за поведением другого, работе с ним и возможности учиться у него.
- Ко-терапевты обеспечивают большее количество возможностей для установления связей между членами группы. В то время как один ведущий работает с конкретным участником, другой может «сканировать» группу, определяя, насколько члены группы вовлечены в работу.

- Участники группы имеют возможность получать обратную связь от двух консультантов, а не от одного. Различие в реакциях может внести в группу свежесть и динамику и предоставить возможность для рефлексии и развития дискуссии.

Наибольшее количество проблем при использовании модели ко-терапии возникает тогда, когда оба консультанта терпят неудачу в формировании и поддержании эффективных взаимоотношений друг с другом. Центральным фактором, определяющим качество взаимоотношений, является *уважение*. Консультанты, вероятнее всего, будут иметь некоторые различия в стиле ведения группы, и они могут не соглашаться друг с другом или с некоторыми интерпретациями. Но они уважают друг друга, они будут открытыми и прямыми, и будут доверять друг другу, работать на основе сотрудничества, а не конкуренции и чувствовать себя в достаточной безопасности, для того чтобы не стремиться к самоутверждению себя за счет другого. Если доверие отсутствует или проявляется в недостаточной степени, члены группы ощущают отсутствие гармонии, и группа получит в целом негативный опыт и негативное впечатление.

Выбор ко-терапевта, таким образом, является весьма важным моментом. Борьба за власть между ко-терапевтами может разделить группу. Если консультанты не работают как гармоничная команда, вся группа следует их примеру и становится фрагментированной. Даже если консультанты в ходе сессии демонстрируют весьма тонкие трения, они подадут плохой пример межличностных отношений. Эти трения могут привести к невыраженной враждебности между членами группы, которая обычно прорабатывается при эффективной групповой работе. Если между консультантами существует конфликт, его лучше открыто обсудить на группе. Но в идеале оба консультанта должны обсуждать любые возникающие между ними разногласия при частной встрече. Для группы отнюдь не полезны утверждения консультантов о том, что все прекрасно, когда в действительности все наоборот.

Несмотря на то что для ко-терапевтов принадлежность к одному и тому же теоретическому подходу не является обязательной, у них начнутся проблемы, если они будут придерживаться крайних, не согласующихся взглядов на цели групповой работы или по поводу их собственной роли и функций в групповом процессе. Например, рассмотрим ситуацию, в которой один консультант постоянно вмешивается в ход сессии, раздавая советы и предлагая решение для каждой проблемы, которая возникает у членов группы, в то время как другой не заинтересован в быстром решении проблем и предпочитает, чтобы члены группы стремились найти решение самостоятельно. Вероятнее всего, они будут постоянно работать на достижение разных целей, и их клиенты будут получать противоречивые сообщения относительно целей группы.

Важно, чтобы ко-терапевты регулярно встречались для обсуждения того, что происходит в их работе, — например, что они чувствуют по поводу совместной работы, как они видят группу и как они оценивают вклад друг друга. В идеале ко-терапевты должны проводить некоторое время вместе до начала и после окончания сессии, чтобы спланировать будущую сессию, поделиться своими мыслями и разрешить любые трудности, которые возникли между ними. В главах 4 и 5 я пишу о специфических проблемах, которые ко-терапевты должны обсуждать друг с другом на каждой стадии развития группы.

Я предпочитаю модель ко-терапии как для ведения группы, так и для обучающих групп и супервизии. Ко-терапия обеспечивает безопасность, особенно когда практик



ведет группу впервые. Для начинающих групповых консультантов типично переживание сомнений и тревоги. Сталкиваясь с группой впервые, при поддержке коллеги, которого вы уважаете и которому вы доверяете, вы понимаете, что процесс, казавшийся тягостной задачей, превращается в удивительный обучающий опыт.

### **Развивайте свой стиль групповой работы**

Существует столько же методов группового консультирования, сколько консультантов, и даже те консультанты, которые придерживаются некоей базовой терапевтической модели, такой как поведенческая терапия или транзактный анализ, демонстрируют серьезные различия в стиле ведения группы. Как групповой консультант, вы приносите с собой в группу ваши прошлые переживания, ваш опыт и вашу личность, вашу систему ценностей и уникальные способности и навыки.

Одной из детерминант вашего будущего стиля будет то, какие группы вы ведете: долгосрочные или краткосрочные. Как вы увидите в шестой главе, психоаналитические группы тяготеют к тому, чтобы быть долговременными, поскольку их главной целью является осуществление изменений в структуре характера. Как бы то ни было, подобная глобальная цель невозможна и неприемлема для кратковременных групп. Ваша роль как консультанта в кратковременных группах довольно сильно отличается от роли консультанта, ведущего долго\*\* срочную группу.

Вероятнее всего, вам придется собрать и провести множество разнообразных краткосрочных групп, а это означает, что вы должны быть активным, даже директивным, осознавать временное ограничение и сотрудничать с членами группы для определения конкретной проблемной области, которую вы будете прорабатывать в этой ситуации. Краткосрочные группы требуют более структурированного стиля, поскольку члены группы стремятся достичь конкретных целей. Например, вы будете в большей степени заинтересованы в работе с проблемами настоящего, чем в проработке прошлого клиентов. Руководя краткосрочными группами, консультант должен уделять серьезное внимание предгрупповому отбору и подготовке потенциальных членов группы к началу работы; он должен сосредоточить свое внимание на конкретном перечне тем для работы во время сессии и стремиться к тому, чтобы групповая сплоченность развивалась как можно быстрее; напоминать членам группы об ограниченном времени существования группы и проводить работу по подведению итогов. Консультанты более активны в краткосрочной групповой работе, чем в долговременной группе (как на этапе отбора группы, так и в процессе работы), поскольку необходимо решить поставленные задачи в относительно короткий промежуток времени (Rosenberg & Wright, 1997).

Независимо от того, работаете вы преимущественно в краткосрочных или долгосрочных группах, важно, чтобы вы знали себя и развивали тот стиль, который соответствует вашей личности. Моя цель заключается в том, чтобы помочь вам развить свой стиль ведения группы, который был бы вашим собственным и выражал вашу уникальность. Если вы попытаетесь скопировать чей-то стиль, вы можете потерять большую часть вашей потенциальной эффективности как консультанта. Без сомнения, на вас окажут влияние ваш супервизор, ко-терапевт, и коллеги. Но есть только одна вещь, влияние которой нужно испытать на себе, — это убежденность большинства консультантов в том, что большую часть своих ресурсов они черпают из собственного стиля ве-

дения группы. И не стоит отказываться от своей собственной уникальности, копируя терапевтические стили, которые хорошо работают у других, но могут не подходить лично вам.

Теоретический подход, который вы выбираете и в рамках которого собираетесь развиваться, должен быть близок вашим ценностям, убеждениям и личностным характеристикам. Вы можете защищать подход, который делает акцент на мышлении или на выражении переживаний и чувств, или тот, который сконцентрирован на методах работы, ориентированных на действие. Или ваш подход может интегрировать мышление, чувство и действие. Независимо от предпочитаемого вами подхода, ваши теоретические предпочтения, без сомнения, повлияют на ваш стиль, особенно на те аспекты взаимодействия в группе, на которых вы решили сконцентрироваться.

Одним из способов построения основы для вашего стиля — это стремление изучить весь ассортимент теорий группового консультирования и их значение для стиля ведения группы. Вести группу без эксплицитного теоретического основания — это все равно что пытаться летать на самолете без карты и приборов. Некоторые студенты воспринимают теоретическую модель как ригидную структуру, которая шаг за шагом прописывает, что делать в каждой ситуации. Это не соответствует моему пониманию теории. Я рассматриваю теорию как руководящее направление, ряд основополагающих принципов, которые вы должны использовать в своей практике. Теория — это карта, которая указывает направление и руководит оценкой ваших первичных представлений о человеческом бытии, определяет цели, которые вы стремитесь достичь в группе, уточняет ваши роли и функции как консультанта, объясняет групповое взаимодействие и оценивает результат работы группы.

Развитие теоретической позиции включает в себя нечто большее, чем просто принятие принципов и убеждений любой теории. Это длительный процесс, в ходе которого групповой консультант задает вопросы «что», «как» и «почему» по отношению к своей практике. Я поощряю своих студентов, чтобы они бросили критический взгляд на ключевые понятия различных теорий и посмотрели на теоретиков, которые стоят за ней, поскольку теория — это не что иное, как выражение личности ее создателя. Более того, я учу их, что не следует слепо следовать какой-либо теории во всем. Очень важно остаться открытым и серьезно оценивать тот уникальный вклад и те ограничения, которые присутствуют в различных подходах. Если кто-то глотает теорию целиком, она никогда не будет полностью переварена и интегрирована. Когда практик привержен одной теории и не осознает ее ограничений, он часто неправильно употребляет ее и воспринимает как аксиому и ряд доказанных фактов, нежели как средство, используемое для выполнения запроса клиента. Если ваш теоретический подход вынуждает вас игнорировать все остальные, то вы будете приспосабливать своего клиента к его границам, вместо того чтобы попытаться понять.

Многие групповые работники уравнивают свою практику с какой-то конкретной теоретической ориентацией, лежащей в ее основе, которая обеспечивает им хорошее объяснение человеческого поведения и удобную и содержательную базу для осуществления вмешательства в работу группы. Я не вступаю в полемику с практиками, которые тщательно оценивают теорию и идентифицируются с конкретной ориентацией. Они осмыслили свою позицию и имеют на это право. Но некоторые консультанты принимают теорию, не осознавая, почему они предпочли именно этот подход, и, поступая так,

они принимают закрытую позицию, отгораживая себя от других перспектив. Принимая закрытую позицию, они иногда становятся «носителями истины», и проблема этих «верующих» заключается в том, что они ограничивают свое видение, отсекая все то, что не соответствует принятой ими структуре. Поскольку они считают, что их подход содержит в себе полную истину, они пытаются распространить его на других и ожидают от них такого же полного принятия.

Я также предупреждаю своих студентов об опасности отказа от теории во всей ее полноте только потому, что некоторые аспекты вызывают возражения. Например, некоторые студенты изначально видят небольшую практическую целесообразность в психоаналитическом подходе. Они отрицательно оценивают длительный период времени, требуемый для анализа, рассматривая анализ бессознательного материала как нечто, находящееся вне пределов их компетенции, и обычно не принимают анонимной роли терапевта. Я поощряю этих студентов к тому, чтобы они проанализировали эту модель и посмотрели, какие аспекты они могут использовать в своей практике.

По мере того как вы будете изучать десять теоретических моделей, представленных во второй части, сходства и различия между моделями и способы их влияния на ваш стиль ведения группы станут очевидными. По мере изучения каждой теории, подумайте, как она может влиять на развитие краткосрочной группы. Современному консультанту нужно знать все, что возможно, о краткосрочных группах. Среди описанных теорий психоаналитический подход в наибольшей степени тяготеет к долгосрочным терапевтическим группам, но даже на его основе можно развивать краткосрочную психодинамическую группу. Все остальные терапевтические подходы, рассмотренные во второй части, хорошо подходят к прямому воздействию и ограниченным по времени группам. Ориентированная на взаимодействие и опыт групповая терапия подчеркивает важность наличия терапевтического климата внутри группы и развития отношений сотрудничества между консультантом и членами группы. Когнитивно-поведенческий групповой подход также обеспечивает консультанта разнообразными техниками, которые отлично подходят для краткосрочных групп.

### **Развитие сотрудничества между групповым консультантом и исследователем**

От вас как от группового практика ожидают эффективности вашего воздействия. Тесная связь с исследованиями в области групповой работы становится существенной частью практической работы. От вас будут ожидать постоянной оценки и обработки полученных данных, что будет поддерживать ценность обслуживания групп. Исследование может помочь вам достичь лучшего понимания тех факторов, которые вносят свой вклад в успешное завершение работы группы. Применение исследований поможет вам усилить степень воздействия и определить те факторы, которые влияют на групповую эффективность. Для вас как практика важно; чтобы то, что вы делали в ваших группах, было связано с исследованием процесса и результатов работы группы'. Часть вашего развития как группового практика включает в себя размышление о тех способах, посредством которых можно организовать исследования, как базовую часть вашей групповой практики.

Многие групповые работники не готовы и не хотят посвящать свое время развитию подобного инструментария как части своей клинической практики. Конечно, совмеще-

ние исследований и практики чрезвычайно сложно. Очень трудно быть практиком и исследователем одновременно, поскольку требования, предъявляемые к каждой из этих ролей, несколько различаются. Несмотря на то что практики проявляют интерес к исследованиям, они редко участвуют в них, ссылаясь на отсутствие времени и возможностей, на работу в организации, которая не поддерживает подобные исследования, и т.д. (Riva & Smith, 1997). Ялом (Yalom, 1995) признает, что многие групповые практики обращаются к подобным исследованиям сразу, как только находят время, и если не организуют их сами, то включаются в исследование, проводимое кем-то другим. Они утверждают, что «в интенсивном исследовании отдельного пациента или отдельной группы можно открыть многое, и *все* клиницисты должны критически и внимательно оценивать опубликованные клинические исследования» (р. 529).

В своей статье о перспективах исследования групповой работы Беднар и его коллеги (Bednar & colleagues, 1987) комментируют те препятствия, которые нужно преодолеть, чтобы исследования получили дальнейшее развитие. Эти авторы называют ряд концептуальных и методологических проблем, а также проблему отношения. Они делают вывод, что преодоление этих препятствий требует достижения согласия между исследователями и другими профессионалами для того:

- чтобы улучшить концептуализацию различных исследований, касающихся группы;
- чтобы использовать исследование и его методы для того, чтобы понять тонкую природу взаимодействия между консультантом и членами группы;
- чтобы улучшить отчеты о характеристиках лечения и контролировать изучаемую группу;
- чтобы сфокусироваться на применении находок, обнаруженных в ходе исследований.

Эти результаты могут быть получены только благодаря сотрудничеству между исследователями и групповыми практиками. Даже если практики не имеют времени или знаний, для того чтобы организовывать исследование самостоятельно, они могут работать с другими исследователями, чтобы интегрировать их находки в собственную групповую практику. Сотрудничество с исследователями может принести множество выгод обеим сторонам, и от этого значительно выиграет сама групповая работа (KaIodner & Riva, 1997).

### *СОВРЕМЕННЫЙ СТАТУС ИССЛЕДОВАНИЙ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ*

Потребители и те, кто вкладывает деньги, все чаще требуют от исполнителей (консультантов, терапевтов) демонстрации эффективности конкретной терапевтической стратегии. Основываясь на эмпирических исследованиях более чем четырех десятилетий групповой работы, Дайс (Dies, 1992) пишет, что общий вывод таков: существует сравнительно-небольшое различие между результатами индивидуального и группового лечения. Понимая необходимость доказать и обосновать важность психотерапии, Дайс предположил, что клиницисты будут сталкиваться с требованием объяснить, почему многие клиенты выбирают для лечения не групповую терапию, а другие формы, вписывая будущее групповой терапии, Дайс утверждает, что исследование группового воздействия должно отражать растущие усилия, для того чтобы связать групповой

процесс и его результаты и обеспечить конгениальное сотрудничество между практиками и исследователями, а также предложить более доступные и обоснованные исследования, чтобы изучить групповой процесс и его результаты.

Несмотря на то что исследования группового консультирования шагнули вперед за последние два десятилетия, многие исследования групповой работы пострадали от серьезных методологических проблем. Будущие исследования групп должны снабжать информацией практику, и в то же время исследователи нуждаются в поддержке и экспертной помощи со стороны тех, кто непосредственно занимается групповой работой (Rive & Kalodner, 1997).

За последние десять лет внимание в исследовании групп сдвинулось с оценки процесса на оценку результатов. Существует множество вопросов, касающихся группового процесса, на которые пока не получено ответов, например: подходят ли конкретные индивиды к специфике группы, проблема отбора членов группы, композиция группы, стиль ведения группы и воздействие консультанта на группу в разные периоды ее развития (Rive & Smith, 1997). В течение 90-х исследования были посвящены конкретным способам применения различных типов группового воздействия к конкретным категориям клиентов. И в этот период исследователи почти не ориентировались непонимание групповой динамики. Эти исследования затронули широкий спектр проблемных областей, например, лечение депрессии, расстройства питания, программы поведенческих изменений, супружеская терапия, группы поддержки для конкретных расстройств и терапия утраты для людей разных возрастов (Home & Rosenthal, 1997).

Обзор более чем 40 лет исследований демонстрирует обилие доказательств того, что групповой подход связан с улучшением поведения клиента в разных ситуациях (Bednar & Kaul, 1994). Но все эксперты сходятся в том, что нынешние знания о влиянии группового лечения в лучшем случае скромны. Исследователи почти ничего не знают о том, как групповой процесс опосредует изменения участников, как члены группы влияют на групповой процесс и какие измерения психологического функционирования наиболее важны для осуществления изменений в малых группах. Несмотря на то что исследователи групп понимают, что групповое лечение может быть эффективным, они не знают о том, *почему* так происходит. Розенбаум, Лакин и Робак (Rosenbaum, Lakin & Roback, 1992) бросают исследователям такой вызов:

Групповая терапия работает, но как, почему и с кем, по-прежнему остается недостаточно ясным как для терапевта, так и для пациента, как бы ни хотелось верить в обратное. Эти знания необходимо развивать, поскольку в последнее время наблюдается быстрый рост различных типов лечебного опыта, которые используются в групповых подходах (p. 720).

В описании истории исследований групповой работы Хорн и Розенталь (Home & Rosenthal, 1997) показывают, что мы многое узнали о сложной природе групповой работы. Они утверждают, что эффективное групповое лечение становится результатом не какой-то особой теоретической ориентации, а скорее результатом обнаружения оптимального сочетания предгрупповой подготовки, характеристик клиента, терапевтических факторов, групповой структуры и стадий группового развития.

## *ТРУДНОСТИ И НЕОБХОДИМОСТЬ ОБЪЕДИНЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПРАКТИКИ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ*

Реалистичная цель состоит в том, чтобы осуществлять систематические наблюдения и проводить оценку базовых элементов практической групповой работы. Вместо того чтобы мыслить исключительно в терминах эмпирического исследования, практики могут обратиться к научным методам. Одна из подобных альтернатив — это оценка исследования, которое занимается сбором данных о принятии решения об участии в программе и улучшении качества профессионального обслуживания (Dies, 1983a). В групповой работе чистое исследование не должно рассматриваться как единственно возможный тип исследования, обладающий ценностью. Практики и исследователи могут выбрать достаточно широкое поле для совместной работы (Morran & Stockton, 1985).

Ялом (Yalom, 1995) утверждает, что практик, работающий с группой, должен знать больше о том, как применяются техники, он также должен знать, как обучаться и обучать этим техникам. Факультеты должны моделировать и прививать базовую исследовательскую ориентацию, которая характеризуется открытостью, самокритичной позицией и внимательностью к клиническим обоснованиям, приводимым в исследованиях. Он пишет, что студенты должны критически оценивать свою работу и поддерживать гибкость, принимая ответственность за свои наблюдения.

Согласно Ялому (Yalom, 1995), исследовательская ориентация позволяет групповому терапевту независимо от его карьеры оставаться гибким и восприимчивым к новому знанию и новым доказательствам. Практики, у которых отсутствует исследовательская ориентация, не обладают основой для критической оценки новых достижений в области групповой работы. Без устойчивой системы оценки и обоснования инноваций, вводимых в этой области, практик рискует оказаться невосприимчивым к новым подходам. Или, наоборот, он будет некритично применять одну инновацию за другой.

Обучаясь профессии группового консультанта, необходимо пройти путь от начинающего консультанта до квалифицированного клинициста со стажем. Подобный эволюционный подход можно положить в основу обучения студентов навыкам групповых исследований. Рекс Стоктон отстаивает подобную ученическую модель. Студенты улучшают свои клинические навыки посредством прохождения практики, консультирования, супервизии и обсуждения полученных результатов и трудностей с руководителями и однокурсниками. Точно так же их можно обучать техникам группового исследования, демонстрируя их, опробуя на практике, консультируясь со специалистами и совместно обсуждая их с теми, кто проводит эти исследования (Stockton & Toth, 1997).

Для вас как для группового консультанта менее важно то, будете вы или нет организовывать исследование в ваших группах. Гораздо важнее ваша готовность быть в курсе исследований и применять полученные результаты в групповой работе. По крайней мере, вы должны быть открыты для информации о результатах применения полученных данных на практике. Один из способов достичь этого — это чтение специальных журналов и изучение статей, посвященных исследованиям групповой работы. Специальный выпуск «Журнала для специалистов в области групповой работы» посвящен теме развития сотрудничества между групповыми практиками и исследователями. В большинстве изданий этого журнала есть одна или более статей, посвященных групповому исследованию. Обзор этих статей позволит вам сориентироваться в области групповых исследований.

## ГЛАВА 3

### **СПОРНЫЕ ВОПРОСЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ЭТИЧЕСКИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ ГРУППОВОЙ ПРАКТИКИ**

Тот, кто хочет стать профессиональным групповым консультантом, должен быть готов к оценке и исследованию своих этических стандартов и своего уровня компетенции. Этические проблемы, обсуждаемые в этой главе, включают в себя права членов группы на информированность и конфиденциальность, психологический риск участия в группе, личные отношения с клиентом, социализацию между членами группы, влияние ценностей группового консультанта, сензитивную и этическую работу с представителями других культур или меньшинств, использование и неправильное использование групповых техник. По моему мнению, центральная этическая трудность касается компетентности группового консультанта. Таким образом, я уделяю особое внимание способам определения компетенции, профессиональных стандартов и требований к академической подготовке групповых консультантов. Я также затрагиваю те этические проблемы, которые касаются тренеров. Последний раздел посвящен ответственности консультанта перед законом, халатности и злоупотреблению доверием.

Как ответственный групповой практик, вы должны прояснить свое отношение к тем спорным вопросам, которые касаются этических и профессиональных аспектов вашей деятельности, обсуждаемых в этой главе. Несмотря на то что вы наверняка знакомы с этическим кодексом вашей профессиональной организации, эти требования содержат в себе лишь наиболее общие моменты. Поэтому вы должны научиться тому, как принимать этические решения в конкретных групповых ситуациях. Этический кодекс даст вам общую схему, на основе которой вы сможете действовать вполне адекватно. Развитие этического осознания и рефлексия этических трудностей должны быть осуществлены еще до того, как вы начнете вести группы и продолжаться на

#### **Права участников группы**

Мой опыт научил меня тому, что те, кто приходит в группу, зачастую не осознают свои права (как участника группы) и свои обязанности. Вы, как групповой консультант, должны помочь членам группы узнать о своих правах. В этом разделе приводится подробный перечень прав участников группы.

#### *ОСНОВНОЕ ПРАВО: ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ*

Если в ходе первых встреч вы предоставите участникам основную информацию о группе, то скорее всего они лучше настроятся на сотрудничество и будут вести себя более активно. Консультант тем самым выражает свое доверие и уважение к членам группы, честно излагает доступную информацию, что помогает достичь более высокого уровня доверия в группе. Такие консультанты стремятся к получению *информированного согласия* участников группы. Далее мы рассмотрим ту информацию, которую члены группы имеют право узнать, *прежде* чем вступить в группу. Затем я перечислю то, чего клиент вправе ожидать входе групповой работы.

**ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРАЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ КЛИЕНТУ ДО ВСТУПЛЕНИЯ В ГРУППУ.**

Здесь приводится та информация, которую будущий участник группы имеет право получить до начала занятий.

- Ясное представление о целях группы.
- Описание группы (краткосрочная, долгосрочная), основных процедур и правил поведения.
- Предгрупповое интервью для определения того, подходит ли именно эта группа во главе именно с этим консультантом для полноценного удовлетворения потребностей клиента.
- Возможность получать любую информацию о группе, задавать вопросы, высказывать свое беспокойство в связи с услышанным.
- Обсуждение того, в каких аспектах групповой процесс может быть/не быть конгруэнтен убеждениям и ценностям членов группы.
- Развернутая информация об уровне образования и квалификации группового консультанта.
- Информация, касающаяся стоимости группы, в том числе и стоимости контрольных сессий, проводящихся после окончания группы, а также сведения о длительности группы, о частоте и продолжительности встреч, о групповых целях и техниках, кото-
- Информация о психологическом риске участия в группе.
- Осведомленность об обстоятельствах, в которых консультант может нарушить правило конфиденциальности, следуя правовым, этическим или профессиональным требованиям.
- Разъяснение того, какие услуги могут и не могут быть оказаны в группе.
- Помощь в формулировании личных целей участия в группе.
- Ясное понимание того, что группа предполагает разделение ответственности между консультантом и участниками группы.
- Обсуждение прав и обязанностей членов группы.

**ПРАВА КЛИЕНТА, РЕАЛИЗУЮЩИЕСЯ В ХОДЕ ГРУППОВЫХ ВСТРЕЧ.** Здесь перечислено то, чего клиент имеет право ожидать в ходе групповой работы.

- Инструктирование по поводу того, что ожидается от участников группы.
- Свобода оставить группу, если она не соответствует ожиданиям клиента или не дает ему того, чего он хочет или в чем нуждается.
- Предупреждение об исследовании, в которое включена эта группа, а также о видео- и аудиозаписи групповой сессии.
- Право остановить любую запись, если она мешает членам группы эффективно работать.
- Помощь от группового консультанта в переносе того, чему клиенты научились в группе, в повседневную жизнь.
- Возможность рассказать о том, чему клиент научился в группе, и участие в групповом опыте в той степени, которая позволит ему не оставить никаких незавершенных переживаний (касающихся группы или возникших в ней).
- Право на консультацию с групповым консультантом в случае возникновения кризиса, который стал прямым следствием посещения группы, или право обращения к другим источникам помощи, если групповой консультант больше не может ее предоставлять.



- Обеспечение со стороны консультанта максимальной защиты, которая позволит свести к минимуму потенциальный риск, связанный с участием в группе. Уважение права на частную жизнь, сопровождающееся пониманием того, что личность сможет освободиться ровно настолько, насколько она раскроется.

- Свобода от группового давления, направленного на участие в групповых упражнениях, на принятие определенных решений, на раскрытие личного материала или принятие предложений и советов членов группы.

- Соблюдение конфиденциальности со стороны консультанта

- Свобода от принятия ценностей, транслируемых другими членами группы или консультантом.

- Возможность использовать групповые ресурсы для своего роста.

- Право на уважение и сохранение собственного достоинства.

Консультант должен подчеркнуть, что участники группы обладают не только правами, но и обязанностями. Например: регулярное посещение группы, принятие риска, готовность говорить о себе, предоставление другим обратной связи, сохранение конфиденциальности и умение просить о том, чего хочешь. Некоторые из групповых норм могут представлять собой проблему для определенных членов группы, что связано с их культурным происхождением. Важно, чтобы их ожидания были прояснены и остальные члены группы согласились с этими ожиданиями. Значимая часть группового процесса состоит во включении членов группы в процесс определения групповых норм, которые будут контролировать их поведение в ходе групповых сессий.

### *ТРУДНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С «ОБЯЗАТЕЛЬНЫМИ» ГРУППАМИ*

Когда участников групп обязывают к посещению группы, получение информированного согласия является чрезвычайно важным. Вы должны приложить массу усилий к тому, чтобы информировать членов группы о природе и целях группы, о процедурах, которые будут использоваться, об их правах и обязанностях, об ограничениях, накладываемых правилом конфиденциальности об ограничениях самой конфиденциальности, и о том, что влияет на эффективность их работы в группе. Их также следует предупредить о том, что степень и качество их участия в группе будут подвергаться внешнему контролю. Когда группа обязательна для посещения, консультант должен уделить особое внимание установлению отношений сотрудничества с членами группы и поощрить их к продолжению обязательных посещений на добровольной основе.

Одной из возможностей работы с подобными клиентами может быть зачисление их на группу на небольшой контрольный период. Таким образом вы даете возможность всем членам группы (и сотрудничающим, и сопротивляющимся) увидеть, как работает группа, что она может дать, а затем (скажем, после трех встреч) вы можете предложить им принять самостоятельное решение о том, хотят ли они остаться в этой группе и продолжать работу. Вы должны быть готовы к тому, что клиент может решить больше не посещать группу. В любом случае этические нормы группового консультанта требуют как можно более полно исследовать трудности клиента, который пришел к нему в группу, вне зависимости оттого, сделал он это добровольно или по принуждению.

## *ПРАВО УЙТИ ИЗ ГРУППЫ*

Консультант должен прояснить политику посещений, получить согласие членов группы на то, чтобы оставаться в группе на заранее определенный срок, равный длительности сессии, и право покинуть группу, если участники не удовлетворены ею. Если какой-либо участник просто исчезнет из группы, то вам будет чрезвычайно сложно поддерживать высокий уровень доверия и сохранить групповую сплоченность. Уход из группы нужно подробно обсудить на первой сессии, и консультант должен четко выразить свою позицию и свои требования.

На мой взгляд, члены группы несут ответственность перед консультантом и другими членами группы за свой уход в том плане, что они должны объяснить основания своего ухода, чтобы не оставить после себя недосказанности. Существует целый ряд причин, обосновывающих подобное мнение. Одна из них заключается в том, что человек, покидающий группу, должен иметь возможность объяснить, что оттолкнуло его, что вызвало негативные переживания, которые привели к подобному решению. Если он покидает группу сразу, как только ему становится немного дискомфортно, он остается наедине с неразрешенными проблемами и просто убегает из группы. Исчезнувший (без предупреждения и беседы) член группы может серьезно нарушить сплоченность группы и понизить общий уровень доверия, потому что оставшиеся члены группы могут считать, что именно они стали при-,чиной подобного отделения. Весьма полезно сказать членам группы, что, если у них возникают мысли (пусть даже достаточно случайные) об уходе, они должны вынести их на обсуждение в ходе сессии, потому что они могут послужить сигналом о существовании каких-то сбоев в работе группы. Членов группы стоит поощрять к высказыванию мыслей о возможном уходе из группы.

Если группа непродуктивна и даже вредна для конкретного клиента, он может оставить ее. В идеале консультант и члены группы должны совместно работать над тем, чтобы определить, в какой степени групповые переживания продуктивны или непродуктивны. Моя позиция заключается в том, что, если во взаимно оговоренное время члены группы выбирают не участвовать в группе, им нужно позволить уйти, не оказывая давления как со стороны консультанта, так и со стороны других участников.

## *СВОБОДА ОТ ПРИНУЖДЕНИЯ И ЧРЕЗМЕРНОГО ДАВЛЕНИЯ*

Члены группы имеют право ожидать уважения со стороны группы и не должны превращаться в объект принуждения или давления со стороны группы. В любом случае некоторая степень группового давления неизбежна, и зачастую оно имеет терапевтическое значение. Члены группы в ходе занятий вступают в конфронтацию с самодеструктивными формами мышления и поведения, и их подталкивают к признанию того, что они делают, и к принятию решения о том, хотят ли они оставить все как есть или измениться. Более того, во время сессии осуществляется давление, направленное на то, чтобы участники группы раскрывали личный материал, шли на определенный риск, делились своими реакциями на события, происходящие здесь-и-сейчас в группе, и были честными с группой. Для группового консультанта важно четко различать деструктивное давление и терапевтическое давление. Люди могут нуждаться в некоторой степени давления, чтобы прорваться через привычные формы сопротивления.

Полезно придерживаться мысли, что целью группы является помощь участникам в нахождении собственных ответов, а не в исполнении того, что предлагает группа или консультант. Члены группы могут стать объектом ненужной тревоги, если поведут себя определенным образом. Члены группы могут подвергаться неоправданному давлению, с целью подтолкнуть их к участию в конкретных групповых упражнениях, направленных на коммуникацию или взаимодействие. Важно, чтобы консультант был чувствителен к ценностям клиента, который соглашается или отказывается участвовать в конкретном групповом упражнении. В случае отказа консультант должен сделать это упражнение приемлемым для участников группы и периодически переоценивать степень этой приемлемости. Для группового консультанта хорошей практикой будет обучение членов группы тому, как сопротивляться неоправданному групповому давлению, и тому, как вежливо и конструктивно отказываться от участия в той деятельности, которая им не нравится.

### *ПРАВО НА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ*

Право на конфиденциальность является одним из ключевых для этики консультирования. Консультант требует, чтобы члены группы сохраняли конфиденциальность, и предупреждает, что она должна сохраняться вне зависимости от того, что раскрывается в группе. Причем это требование должно удерживаться на протяжении всех встреч, начиная с первого интервью и заканчивая контрольной сессией. Конфиденциальность, как одна из ключевых норм поведения группы, должна вводиться в результате тщательного обсуждения, а не в форме директивного указания со стороны консультанта (Lakin, 1985). Если обоснование конфиденциальности ясно каждому члену группы уже в ходе предварительного интервью, а затем оно заново воспроизведено на первой сессии, где собирается вся группа, вероятность того, что члены группы будут ее нарушать, достаточно мала. Конфиденциальность нередко понимается так, что ее сохранение необходимо только во время существования группы, поэтому эта тема должна быть исследована как можно подробнее.

Весьма полезно время от времени напоминать участникам о возможности непреднамеренного нарушения конфиденциальности. Мой опыт показывает, что члены группы чрезвычайно редко целенаправленно сплетничают о других членах группы, но тем не менее люди часто говорят больше, чем должны, и могут, не желая того, раскрыть ту информацию, которая не должна была стать достоянием гласности. Если значение сохранения конфиденциальности подвергается сомнению или этот вопрос беспокоит одного из членов группы, эта тема должна быть вынесена на обсуждение.

Очевидно, что не существует способа, который позволял бы убедиться, что члены группы не нарушили правило конфиденциальности. Как групповой консультант, вы можете обсуждать эту тему, выражать свое отношение к конфиденциальности, подчеркивая ее значение, заключать контракты с членами группы, один из пунктов которых содержит указание на обязательность выполнения этого правила, и даже предлагать санкции для тех, кто его нарушит. Вы должны осознать, что ваше поведение и то, как вы выражаете свое отношение к конфиденциальности, являются средством ее утверждения и поддержания. Если члены группы чувствуют, что вы серьезно относитесь к проблеме сохранения конфиденциальности, то, вероятнее всего, они тоже отнесутся к ней серьезно. В конечном счете сохранение конфиденциальности осуществляется в интересах самих членов группы, и они должны понимать это. Американская ассоциация консуль-

тирования (American Counseling Association, ACA) выработала «*Кодекс этики и стандартов консультирования*» (ACA, 1995), который содержит следующую запись о конфиденциальности в группе:

В ходе групповой работы консультант ясно и четко определяет понятие конфиденциальности и его параметры, объясняет значение конфиденциальности и обсуждает трудности, связанные с сохранением конфиденциальности в условиях групповой работы. Тот факт, что конфиденциальность не может быть гарантирована, должен быть ясно донесен до членов группы (В.2.а).

Если работа группы записывается на аудио- или видеоносители, члены группы имеют право знать обо всех материалах, которые будут использованы впоследствии, и о целях использования этих материалов. Они должны дать письменное согласие до того, как начнется запись сессии. Если запись используется для исследовательских целей, предназначается для обсуждения с супервизорами или для работы со студентами, члены группы имеют право отказаться от участия в группе или не дать свое согласие на запись.

**ИСКЛЮЧЕНИЯ ИЗ ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ.** Групповой консультант должен донести до членов группы, что из правила сохранения конфиденциальности есть несколько исключений. Он объясняет членам группы, в каких случаях, оговоренных законом, он вправе нарушить конфиденциальность. Консультант может добавить, что гарантирует (кроме ряда случаев) сохранение конфиденциальности со своей стороны, но не может ручаться за остальных членов группы. Важно поощрять членов группы к высказыванию их мыслей, мнений и чувств, касающихся правила конфиденциальности, независимо от того, какую окраску (негативную или позитивную) они имеют. Этический кодекс (ACA, 1995) определяет исключения из этого правила, которые клиент должен осознать, следующим образом:

Основное требование к консультанту, состоящее в сохранении конфиденциальности, теряет свою силу, если раскрытие информации требуется для предотвращения некоторой очевидной опасности, грозящей клиенту или другим людям, или когда закон требует, чтобы конфиденциальная информация была раскрыта. Консультант может советоваться с другими профессионалами, если испытывает какие-либо сомнения в правомерности использования этого исключения из общего правила (В. 1 .с).

Групповые работники часто дают членам группы письменное уведомление о существующих ограничениях конфиденциальности, которое содержит описание тех ситуаций, в которых конфиденциальность может быть нарушена. Такая откровенность вызывает доверие со стороны членов группы, потому что они понимают, чего они могут ожидать, и получают представление о возможном развитии события.

Конечно, для любого консультанта обязательным является хорошее знание законов, регламентирующих его практику. Консультант имеет законное право сообщать о намерении клиента причинить вред себе или другим людям. Это требование касается выявления фактов, свидетельствующих о насилии над ребёнком, избиении, инцесте или домогательстве. В крайнем случае, если один из членов вашей группы постоянно подвергается насилию или угрозам (или сам подвергает этому другого человека), вы можете проконсультироваться со своим супервизором или другими коллегами, предупредить

возможную жертву и даже поставить в известность соответствующие инстанции. Клиент может проявлять весьма странное поведение, рассказывать о видениях или о «голосах», которые требуют, чтобы он причинил вред себе или другим. В этом случае вы можете предпринять шаги для временной госпитализации этого клиента, что естественным образом повлечет за собой нарушение правила конфиденциальности.

Если вы ведете группу в коррекционном институте или в психиатрической клинике, от вас могут требовать ведения записей о поведении членов группы. Но ваша ответственность перед клиентом требует, чтобы вы тщательно определяли, что именно подлежит записи, и по возможности предоставляли ему сведения о том, что именно вы записали. У вас будет гораздо больше шансов установить доверительные отношения с членами группы, если вы открыто оповестите их о том, к какой информации вы открыли доступ другим специалистам, нежели будете скрывать это и ставить себя в положение нарушителя. Если это раскроется случайно, доверие членов группы будет безвозвратно утеряно.

**КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ.** Еще одна деликатная проблема касается сохранения конфиденциальности в ходе группового консультирования детей и подростков. Имеют ли родители право на получение информации, которая содержит сведения, сообщенные вам детьми во время занятий в группе? Ответ на этот вопрос зависит от того, из какой позиции вы исходите — профессиональной, этической или следуете требованиям закона. Прежде чем ребенок начнет заниматься в группе, вы должны получить письменное согласие родителей. В этот документ вы должны включить краткое описание целей группы и упоминание о значении сохранения конфиденциальности в ходе работы, наряду с высказанным вами намерением не преступать это правило. На самом деле, для родителей очень полезной может оказаться новая информация об их ребенке, но это должно производиться без нарушения его права на конфиденциальность. Для этого можно поступать следующим образом: вы можете приглашать родителей и ребенка на совместную встречу, где в присутствии ребенка и с его согласия вы можете обсуждать отдельные моменты консультирования. Таким образом, ребенок убеждается в том, что его право на конфиденциальность строго соблюдается.

Групповой консультант несет ответственность перед группой, состоящей из детей и подростков, за то, чтобы всеми способами увеличивать вероятность сохранения конфиденциальности. Не менее важным является сотрудничество с родителями и опекунами. Рассказывайте ребятам в терминах, доступных пониманию, о природе, целях и ограничениях конфиденциальности. Групповой консультант должен (как и в случае со взрослыми) поощрять детей высказывать свои опасения и сомнения по этому поводу, а также задавать вопросы.

### **Психологический риск участия в группе**

Группа может действовать как весьма мощный катализатор личностных изменений, но в то же время содержать в себе определенный риск для членов группы. Природа этого риска, который связан с изменениями в жизни клиента, иногда вызывающими враждебность, деструктивную конфронтацию, преследование или болезненную социализацию внутри группы, а также то, как консультант может поступать в подобной си-

туации, является предметом обсуждения в этом разделе. Утверждать, что группа не содержит совершенно никакого риска для участников группы, конечно же, нельзя, поскольку всякое значимое знание и опыт в нашей жизни подразумевают некоторый риск. И все-таки на групповом консультанте лежит ответственность за то, чтобы убедиться, что все члены группы ясно представляют себе возможный риск и что он предпринял все меры, чтобы избежать этого риска.

В этических стандартах ААК (ACA, 1995) отмечается: «Консультант должен предпринять все предосторожности, чтобы защитить клиентов от психологической или физической травмы» (А.9.б). Это требование включает в себя обсуждение влияния потенциальных изменений в жизни человека и помощь членам группы в оценке их готовности жить с этими изменениями. Минимальное ожидание заключается в том, что консультант обсудит с участниками группы преимущества и недостатки этой группы и подготовит их к тому, чтобы справляться с трудностями, которые могут возникнуть в ходе получения группового опыта.

Консультанту совершенно необходимо иметь ясное представление о тех силах, которые действуют в группе, и о том, как мобилизовать эти силы, не нарушая этических норм консультирования. Независимо от предупреждений, сделанных консультантом, и принятых им предосторожностей, членам группы может быть нанесен определенный вред, они даже могут получить травму в результате участия в группе. Способы сведения этого риска к нулю включают в себя понимание ограничений членов группы, уважение к их требованиям, развитие «приглашающего» стиля в противоположность директивному стилю, избегание агрессивной конфронтации, описание поведения и поступков, а не высказывание суждений о личности клиента, а также демонстрация предположений и гипотез в мягкой форме, вместо форсирования интерпретаций со стороны членов группы.

Здесь перечислены некоторые трудности, о которых групповой консультант может предупредить членов группы, чтобы снизить степень риска.

1. Члены группы должны осознать возможность того, что участие в группе (или терапевтическом взаимодействии) может по-разному сказаться на их жизни. По мере того как члены группы будут развивать самоосознание и достигать изменений, эти изменения, несмотря на их конструктивность в целом, могут вызвать кризис и различные трудности. Например, те изменения в жизни женщины, которых она достигла в ходе работы в группе, могут вызвать сопротивление и враждебность со стороны ее мужа, вызвать распад семьи или породить другие проблемы. Более того, ее семья может не принимать эти изменения,

предпочитая видеть в ней того человека, которым она была до начала консультирования.

2. Может случиться так, что один из членов группы окажется козлом отпущения. Другие члены группы могут напасть на этого человека, превратив его в объект своей враждебности и выражая другие формы негативного отношения. Совершенно очевидно, что консультант может и должен предпринимать активные действия, для того чтобы не позволить этому случиться. 3. Конфронтация (ценный и мощный инструмент для работы в любой группе) может быть использована неправильно, например, применяться как деструктивное нападение одного человека на другого. Неоправданная и чрезмерная конфронтация со стороны консультанта и подталкивание членов группы к выходу за пределы дозволенного приводят к негативным последствиям. Консультант и другие члены группы должны стоять на страже, предотвращая поведение, которое может представлять собой серьезный поведенческий риск для участников группы. Для того чтобы снизить риск неконструктивной конфронтации, консультант может моделировать тот тип конфронтации, который обращен на конкретные формы поведения и не предполагает оценочных суждений о личности участника. Консультант может научить членов группы тому, как выражать себя и свои реакции на поведение других членов группы.

Одним из способов снижения психологического риска является использование контрактов, в которых консультант определяет свою ответственность и ответственность членов группы, а они подтверждают свое согласие на консультирование, описывая, чего они хотят "Достичь. Подобный контракт снижает вероятность того, что члены группы будут эксплуатировать друг друга или покинут группу с чувством неудовлетворенности.

Другим способом защиты группы от излишнего риска является способность консультанта четко определять границы собственной компетентности и ориентировать себя на работу только с теми группами, для работы с которыми он лучше всего подготовлен. В конечном счете именно групповой консультант несет ответственность за минимизацию неизбежного психологического риска, связанного с групповым консультированием. Чтобы реально (а не формально) принять эту ответственность, консультант должен пройти курс обучения, поработать под началом супервизора и с ко-терапевтом и желательно пройти курс терапии в качестве участника.

### **Этические аспекты деятельности группового консультанта**

Статус группового консультанта требует сензитивности к потребностям членов группы и влиянию на них техник и ценностей консультанта. От него требуется хорошее знание социальных стандартов, политики организации, на базе которой он работает, а также тех законов, которые регламентируют групповое консультирование в целом. Профессии, связанные с поддержанием и восстановлением психического здоровья, подразумевают определенную ответственность специалиста. Оценка и одобрение/неодобрение программ консультирования и социальной работы требуют их проработки с точки зрения этики и соответствующих законов. Все это поможет избежать халатности и злоупотреблений при использовании соответствующих программ.

Почти все профессиональные организации настаивают на том, чтобы их сотрудники осознавали превалирование общественных стандартов и того влияния, которое окажет на их практику следование этим стандартам или отклонение от них. Эти орга-

низации имплицитно подразумевают, что профессионал будет избегать эксплуатации терапевтических отношений и не будет обманывать доверие членов группы или вступать в двойственные отношения, если они препятствуют достижению терапевтических целей. Правила, установленные ими, предостерегают от вступления в социальные или личные отношения с клиентами и подчеркивают необходимость поддержания соответствующей дистанции.

### *ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ КОНСУЛЬТАНТОМ И ЧЛЕНАМИ ГРУППЫ*

На основании каких критериев консультант может определить, насколько приемлемыми являются личные или социальные отношения с другими членами группы? Основным фактором, определяющим это, является степень и качество этого влияния на терапевтические отношения. В этическом кодексе ААК (АСА, 1995) сказано:

Консультант осознает влияние своего отношения к клиенту и избегает эксплуатации доверия и злоупотребления зависимостью клиента. Консультант прилагает усилия, чтобы избежать установления двойственных отношений с клиентом, которые могут повлиять на его профессиональные суждения или нанести клиенту вред. Когда двойственных отношений нельзя избежать, консультант должен предпринять соответствующие шаги, предупредив клиента, обратившись к консультации и супервизии, а также документации, чтобы убедиться, что он не эксплуатирует клиента и его суждения объективны (А.6.а).

Еще одна возможность для эксплуатации и злоупотребления появляется тогда, когда консультант неверно понимает свою роль или использует свою силу и власть, чтобы удовлетворить собственные потребности в ущерб потребностям клиента. Центральной проблемой становится адекватное использование своей силы. Когда консультант идет навстречу своим потребностям или целям, желая достичь власти или престижа за счет блага своих пациентов, он допускает нарушение профессиональной этики. Например, если консультант использует свою роль для формирования дружеских отношений с конкретным клиентом или для удовлетворения личных или социальных потребностей, он лично вовлекается в отношения с клиентами, и основной проблемой становится злоупотребление властью. Его роль заключается в том, чтобы помочь членам группы достичь своих целей, а отнюдь не в том, чтобы стать им другом. Конечно, консультант, вступающий в сексуальные отношения с членом группы, которую он ведет, поступает не этично.

Вопрос об интимных отношениях между консультантом и клиентом (нынешним или бывшим) ясно разрешается в этическом кодексе ААК (АСА, 1995):

Консультант не должен вступать в сексуальные отношения с клиентом и не должен консультировать человека, с которым он находится в сексуальных отношениях. (А.7.а).

Консультант не должен вступать в сексуальные отношения с бывшим клиентом в течение двух лет после завершения консультативных отношений (А.7.б).



## *СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ*

Эта проблема касается определения того, насколько внутригрупповая и внегрупповая социализация препятствуют групповому процессу или облегчают его протекание. Эта проблема приобретает этический характер, если члены группы образуют клики и сплетничают между собой о других участниках, собираются вместе вне группы и выносят информацию о том, что происходило на группе, за ее пределы. Если формируется скрытая «повестка дня», она серьезно тормозит прогресс группы в целом. Даже если обсуждаемые кликами темы будут подняты на поверхность и проработаны в группе, маловероятно, что члены такой группы смогут достичь своих личных целей и организовать терапевтическое взаимодействие.

Ялом (Yalom, 1995) пишет, что групповая терапия учит людей тому, как устанавливать близкие или интимные отношения, но не обеспечивает эти отношения. Он также отмечает, что члены группы, встречаясь за ее пределами, несут ответственность за разглашение той информации, которая была получена в ходе терапевтической сессии. Любой тип групповой социализации, препятствующий эффективному функционированию группы, непродуктивен и должен быть устранен. Это особенно важно в ситуациях, когда участники группы обсуждают проблемы, касающиеся группы, но избегают выносить эти проблемы на обсуждение во время сессий. В некоторых случаях внегрупповые контакты и внегрупповая социализация могут принести немало пользы. С точки зрения феминистически ориентированных терапевтов, групповая социализация не рассматривается как нечто опасное, особенно если члены группы тщательно отбирают внегрупповые контакты и способны удерживать контроль над этим процессом. Таким образом, они работают в своих собственных интересах и улучшают работу в группе в целом. Устанавливая внегрупповые контакты, члены группы получают возможность проявить свое искреннее и доброжелательное отношение к другим. Риттенхауз (Rittenhouse, 1997) подчеркивает важность тщательного отбора членов группы, что повысит вероятность формирования и развития конструктивных внегрупповых контактов. Если члены группы осознают те ловушки и трудности, которые связаны с социализацией вне группы, и готовы приносить в группу то, что они обсуждают во время внегрупповых встреч, значит, они обучаются тому, как поддерживать свою безопасность и безопасность группы, а также эффективно управлять внегрупповой социализацией.

Одним из наилучших способов предотвращения неконструктивной и непродуктивной социализации является обсуждение этой проблемы во время групповой Сессии. В дополнение к этой теме можно обсудить тот негативный эффект, который оказывает на группу формирование клика, когда информация выносится за пределы группы, а внутри нее почти перестают говорить о реакции здесь-и-сейчас друг на друга. Членам группы следует объяснить, что даже то, о чем они умалчивают на группе, само по себе препятствует ее прогрессу и снижает уровень групповой сплоченности.

### **Влияние ценностей консультанта на группу**

Из всех проблем, связанных с протеканием группового процесса, проблема влияния ценностей консультанта на группу занимает центральное место. Осознание того, как ваш стиль руководства влияет на группу, само по себе является проблемным и сложным

вопросом с точки зрения этики. Вы можете находиться под впечатлением идеи о том, что оптимальное поведение консультанта должно быть нейтральным, а значит, вы должны тщательно отделять ценности группы от собственных ценностей как ее ведущего. Моя позиция заключается в том, что последовательная реализация нейтрального отношения консультанта к ценностям, которые заложены в основу группы или появляются в ходе терапевтических отношений, неадекватна. Несмотря на то что в перечень основных функций консультанта не входит убеждение клиента в принятии некоей системы ценностей, вы должны четко представлять себе свою собственную систему ценностей и открыто выражать ее, когда это необходимо.

С моей точки зрения, этические нарушения в этой области связаны с деятельностью консультантов, которые используют группу для достижения личных целей и разрешения своих проблем за счет членов группы. Групповое консультирование — это не форум, в ходе которого консультант знакомит членов группы со своим мировоззрением и убеждениями, это средство помощи участникам группы в исследовании их целей, культурных ценностей и убеждений. Стандарты ААК утверждают, что консультант «осознает свои ценности, позицию, убеждения и то, как они согласуются с культурно разнообразным социумом, и избегает навязывания своих целей клиенту» (А.5.б). Группа нередко сталкивается с темами, которые чрезвычайно интенсивно нагружены ценностными характеристиками, — это религия, духовность, проблема аборт и разводов, семейные трудности и т.д. И здесь основной целью является прояснение системы ценностей участников группы и исследование тех аспектов проблемы, которые наиболее конгруэнтны их системе ценностей.

Существует вполне реальная и ощутимая разница между *навязыванием* собственных ценностей и их *представлением*. Если вы навязываете членам группы свои ценности, вы проявляете неуважение к внутреннему миру участников группы. Ожидая от членов группы полного принятия вашей системы ценностей, вы направляете к ним сообщение, которое не поможет им раскрыть истинное значение собственной системы ценностей и научить их действовать самостоятельно. Если же вы просто знакомите членов группы со своей системой ценностей, они получают возможность исследовать ее, сравнить с собственной, поразмышлять об основаниях, но у них всегда остается возможность остаться при своем мнении, не переживая чувства вины, связанного с несоответствием заявленным вами ценностям. Лично я предпочитаю выражать свои ценности, если они вступают в противоречие с ценностями, о которых заявляют члены группы. Это не означает, что я ожи- даю от них ложного принятия или считаю, что между нашими системами ценностей не должно быть никакого отличия. Выражение ценностей менее всего похоже на попытку саботажа, на попытку прервать групповую работу. Такое воздействие скорее всего окажут те ценности, которые вы скрыли, имитируя ложное согласие.

Вы очень поможете членам группы, если научите их оценивать собственное поведение с точки зрения того, насколько эффективно оно работает на достижение их целей. Если они осознают, что их поведение и руководящие ими ценности не соответствуют желаемому, вы можете предложить им сформировать альтернативный способ поведения, который поможет достичь поставленных целей. Группа — это идеальное место для оценки того, насколько поведение человека соотносится с его системой ценностей.

Клиент может получать обратную связь от других членов группы, оценить альтернативы и *самостоятельно* принять окончательное решение.

Важно, чтобы групповой консультант развивал осознание того, как его реакции на конкретных членов группы могут повредить групповому процессу. Групповой консультант должен осознавать свои базовые представления и ценности, диктующие способ управления группой. Он должен отслеживать контрперенос и осознавать опасность стереотипии, особенно в том, что касается расы, этничности, пола, возраста и сексуальной ориентации клиента.

### **Этические проблемы в области мультикультурального консультирования**

Ценности, которые консультант вносит в групповой процесс, включают в себя определенное отношение к культурному разнообразию общества. Если консультант игнорирует существование базовых различий между людьми, ему будет сложно работать в интересах клиента. ААГР (Американская ассоциация групповых работников) в своем руководстве для практиков предлагает такое направление осознания роли культурного разнообразия популяции в практике групповой работы (ASGW, 1998):

Групповые терапевты должны работать над развитием своей чувствительности к различиям между клиентами, но не ограничиваться делением по признаку принадлежности к определенному этносу, полу, религии, экономическому классу, на основе семейной истории, по физическим характеристикам, психологической зрелости или месту проживания. Групповой работник постоянно занят поиском информации, касающейся трудностей работы с культурно разнообразной популяцией, чтобы эффективно организовывать взаимодействие внутри группы и адекватно использовать внешние источники (В.8).

Отдел АПА (Американской психологической ассоциации), который занимается делами этнических меньшинств, выработал ряд рекомендаций, касающихся работы с культурно разнообразной популяцией. Эти рекомендации (хотя они и выражены как императивные предписания) не были созданы специально для групповых консультантов, но их можно адаптировать к групповому процессу.

- Групповой консультант должен освоить навыки, необходимые для работы с культурно разнообразной популяцией клиентов. Если он не обладает необходимыми знаниями или квалификацией, он должен проконсультироваться со специалистом, обратиться к супервизору, а также продолжить свое обучение.

- Групповой консультант осознает, как его культурное происхождение, отношения, ценности, убеждения и предубеждения влияют на его работу, и прилагает усилия к тому, чтобы корректировать свои установки.

- Групповой консультант знает, какое влияние на поведение оказывают этнос и культура.

- Групповой консультант уважает роль семьи, общества и общественной иерархии в той форме, в которой они представлены в культуре клиента.

- Консультант уважает религию, духовные убеждения и ценности клиента.

- Групповой консультант рассматривает воздействие социальных, \* средовых и политических факторов на оценку конкретной проблемы и организацию воздействия.

- Групповой консультант предпринимает попытки избавиться от предрассудков и предрешений, а также склонности к дискриминации. Он должен развивать сензитивность к трудностям клиента, связанным с сексизмом, расизмом и преследованием.

Я согласен с Пэйти Бонди (Pate & Bondi, 1992), которые утверждают, что религиозные убеждения и ценности являются частью культурного происхождения клиента и должны рассматриваться как жизненно важные моменты программ по обучению консультантов. Я также поддерживаю их утверждение о том, что консультирующие студенты должны прийти к пониманию того, какую огромную роль в жизни клиента могут играть религиозные и духовные убеждения клиента. Для этого нужно ясно представлять собственные духовные и религиозные убеждения.

Сензитивность к тому, как культурные и духовные ценности влияют на поведение и способ мышления консультанта, помогает ему работать с культурно разнообразной популяцией клиентов, не нарушая профессиональной и общечеловеческой этики. Более того, этическая практика требует, чтобы групповой консультант обладал знаниями и навыками, которые являются базовыми элементами компетентности мультикультуральной практика (более подробно эта тема обсуждается во 2-й главе).

### **Использование и неправильное применение групповых техник**

Для консультанта весьма важно уметь четко обосновывать адекватность каждой техники, которую он использует в групповой работе. И это как раз та область, в которой теория может оказаться крайне важной для практики. Как вы увидите ниже, десять теорий, которые легли в основу этой книги, предлагают множество разнообразных стратегий и техник воздействия. Эти техники направлены на достижение изменений, а также обеспечение и исследование взаимодействия. Их можно использовать этично и достигать отличного терапевтического эффекта, но всегда существует возможность неправильного применения этих техник.

Консультанты работают непрофессионально, если используют техники, с которыми они плохо знакомы, преследуют собственные цели, пытаются за счет конкретных техник увеличить свою власть над группой или оказывать давление на группу. Лакин (Lakin, 1985) усматривает суть этической проблемы в том, чтобы консультант использовал методы эмоциональной стимуляции, не эксплуатируя членов группы. Многие техники, используемые в группе, облегчают проявление интенсивных эмоций и направлены на это. Например, направленная фантазия может погрузить человека в то время, когда он был ребенком и очень остро переживал свое одиночество, и привести к сильному психологическому переживанию. Если консультант использует эту технику, он должен быть готов к работе с высвобождаемыми эмоциями. Важно, чтобы подобные техники соответствовали типу группы и в конечном счете позволяли участникам группы получить пользу от подобных переживаний. Консультант должен избегать того, чтобы слишком настойчиво подталкивать членов группы к выражению эмоций, особенно сильных. Некоторые групповые консультанты измеряют эффективность группы уровнем интенсивности катарсиса, и члены группы эксплуатируются консультантом, стре-

мящимся вызвать интенсивные эмоциональные переживания. Подобное выражение эмоций играет на руку консультанту, но никак не связано с потребностями членов группы.

Вы сможете эффективно и правильно использовать техники, если научитесь рационально обосновывать для себя употребление каждой из них. Техники должны поощрять самоисследование и самопонимание клиента. В идеальном варианте они должны подходить к уникальной ситуации клиента и помогать ему в эксперименте с новыми формами поведения. Важно, чтобы техники вводились в процесс вовремя и с уважением к клиенту и чтобы вы отказывались от них, если они не дают желаемого (или предполагаемого) эффекта.

В работе с культурно разнообразной популяцией клиентов консультант должен модифицировать свое воздействие в соответствии с культурными и этическими убеждениями и ценностями клиента. Например, если клиент рос в семье (или культуре), где не поощрялось открытое выражение чувств, то совершенно очевидно, что техники, предполагающие публичное раскрытие интенсивных чувств, оказываются неприемлемыми для него. Поэтому его можно ориентировать на исследование того, как культура, представителем которой он является, повлияла на его представления об адекватном и неадекватном выражении чувств. Вот другой пример. Женщину воспитали в беспрекословном подчинении родителям. Соответственно, ей не подойдет ролевая игра, в ходе которой ей придется открыто выражать свое несогласие с родителями. Важно понять, что консультант может сохранять уважение к культурным ценностям клиента и в то же время поощрять его к размышлениям о том, как эти ценности влияют на его поведение.

В некоторых случаях члены группы принимают решение об изменении конкретных форм поведения, поскольку цена, которую они платят за их поддержание, слишком велика. В других случаях они могут решить, что они не заинтересованы в изменении системы ценностей или собственного поведения, но это решение нельзя рассматривать как неудачу консультанта, ведь ценности, которые были приняты некритично, были осмыслены и приняты на сознательном уровне. Для более подробного изучения этического использования групповых техник см.: G. Corey, M. Corey, Callanan & Russell (1992).

## **Компетентность группового консультанта**

### *ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО УРОВНЯ КОМПЕТЕНЦИИ*

Каким образом групповой консультант может определить, достаточно ли он компетентен для того, чтобы использовать конкретную технику? Несмотря на то что некоторые консультанты, прошедшие специальные курсы по использованию конкретных техник, могут опасаться применять их к работе, поскольку все еще не уверены в своей компетентности, другие уверены в себе настолько, что начинают использовать новые техники, не имея никакой подготовки в этой области. Я уже говорил об этом, но повторю еще раз: для любого консультанта чрезвычайно полезно научиться рационально обосновывать использование той или иной техники. Более того, полезный эффект увеличится, если, прежде чем использовать технику в группе, консультант опробует ее на себе в ходе личной терапии. Трудность заключается в том, что уровень компетентности, который необходим для ведения конкретной группы или использования конкретной тех-

ники, — это открытый вопрос, с которым, правда, так или иначе сталкивается любой практик. Попробуйте честно ответить на следующие вопросы.

- Имею ли я квалификацию, достаточную для того, чтобы вести эту группу?
- Какие критерии я могу использовать, чтобы оценить уровень моей компетентности?
- Как я могу очертить границы своей компетенции?
- Если я не компетент настолько, насколько это необходимо, что я могу сделать, для того чтобы изменить ситуацию к лучшему?
- Как я могу развивать свои способности консультанта?
- Какие техники я могу использовать на профессиональном уровне?
- С каким типом клиентов я работаю особенно эффективно?
- С какими клиентами я работаю не так эффективно и почему это происходит?

включающие в себя один обязательный курс по групповому консультированию, который должен охватить **и** дидактические, и практические аспекты. Но разве можно подготовить квалифицированного группового консультанта на основе одного курса?

ААГР, то есть Американская ассоциация групповых работников (ASGW, 1992), опубликовала новые (расширенные) «Профессиональные стандарты для обучения групповых работников», которые выделяют два уровня подготовки и соответствующие им программы. Первый включает в себя основные и необходимые знания **и** навыки, на базе которых построено все обучение. В эту обучающую программу должен быть включен как минимум один курс по групповому консультированию, и он должен быть структурирован таким образом, чтобы помочь клиентам усвоить базовые знания и навыки, касающиеся ведения группы.

*Знания* должны включать в себя определение своих сильных и слабых сторон, способность описывать характеристики, связанные с различными стадиями развития группы, описывать роли, препятствующие и помогающие развитию группового процесса, знание терапевтических факторов, влияющих на группу, понимание значения оценки членов группы и группы в целом, осознание этических трудностей, связанных с групповой работой.

*Навыки* включают в себя умение открывать и закрывать сессию, моделирование поведения, создание атмосферы, стимулирующей самораскрытие членов группы, умение давать и получать обратную связь, помощь членам группы в осознании и оценке опыта, полученного в группе, помощь в интеграции и применении того, чему они научились, а также умение применять этические стандарты профессиональной деятельности на практике.

Обучающие стандарты ААГР утверждают, что эти навыки ведения группы лучше всего получать в ходе супервизорской практики, которая должна включать в себя наблюдение за групповым процессом **и** участие в нем. Хотя по стандартам минимально необходимый объем супервизорской практики составляет 10 часов, - рекомендуется 20 часов. Более того, эти обучающие стандарты требуют, чтобы все учащиеся смогли попробовать себя в реальной групповой работе. Они включают в себя как базовые знания и

навыки, которые необходимы для компетентного сопровождения группы (Сопуне, 1996; Сопуне, Wilson & Ward, 1997; Сопуне & Wilson, 1998).

Если консультант получил базовые знания и навыки, он может развивать специализацию в одной или более областях групповой работы (Сопуне & Wilson, 1998): (1) сопровождение групп, ориентированных на решение задачи; (2) обучающие или темоцентрированные группы:

- При каких условиях я должен передать своего клиента другому специалисту?
- Когда я нуждаюсь в консультации с другим специалистом?

Пока не существует простых ответов на эти вопросы. Различные группы требуют разной квалификации. Например, вы можете превосходно работать в группах, клиентами которых являются нормально функционирующие взрослые люди, переживающие кризисную ситуацию, и не справляться с группами, клиенты которых страдают от эмоциональных и личностных расстройств. Вы можете квалифицированно работать с подростками, но не обладать навыками для работы с маленькими детьми. Вы можете успешно вести группы, которые работают с жертвами насилия, и все же ощущать, что слабо подготовлены для работы с семьей. Короче говоря, вы нуждаетесь в специальном обучении и супервизии, для того чтобы квалифицированно работать с каждым типом групп, которые вы намереваетесь вести. Ваши степени дипломы и сертификаты, конечно, нужны, но недостаточны сами себе. Они лишь свидетельствуют о том, что вы прошли минимально необходимое количество часов и получили базовые навыки в работ конкретными техниками или подходами. Однако широта и глубина полученных знаний у разных людей может значительно различаться хотя они имеют одинаковые дипломы и сертификаты.

Большинство практиков формально прошли обучение в одной из областей, связанных с психическим здоровьем человека (консультативная психология, клиническая психология, общественное консультирование, психология образования, супружеское и семейное консультирование, реабилитационное консультирование, социальная работа и психиатрия и т.д.). Но те, кто хочет практиковать групповую работу, однажды обнаруживают, что получение формального образования (и даже докторской степени) не дает им практической основы, которая требуется для эффективного ведения группы. Таким образом практики приходят к пониманию того, что нуждаются в дополнительном обучении, а именно — в прохождении практических курсов по отдельным видам групповой терапии.

### *ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТАНДАРТ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ГРУППОВЫХ КОНСУЛЬТАНТ*

Эффективная программа для обучения групповых консультантов не может разрабатываться только на основе законодательной базы и профессионального кодекса. Чтобы подготовить профессионального консультанта, в программе *основное* внимание должно уделяться групповой работе. К сожалению, некоторые обучающие программы требуют прохождения подобных курсов или включают их в качестве факультативов, не обязательных для посещения. Есть программы (3) консультативные группы; (4) психо-

терапевтические группы. Стандарты уточняют специальные знания и навыки по каждой из этих специальностей и рекомендуют определенное количество часов супервизии по каждому типу групп.

*Группы, ориентированные на решение задач*, характеризуются применением принципов групповой динамики и таких процессов, как совместное решение групповых проблем, построение команды и программы развития консультирования. Тренинг для этого вида групп включает в себя курс психологии развития и управления. Специалист должен пройти как минимум 30 часов супервизии, самостоятельно или с ко-терапевтом.

*Обучающие и темоцентрированные группы* характеризуются представлением и обсуждением фактической информации и навыков, которые были выработаны благодаря использованию структурированных упражнений, направленных на их формирование. Специалист должен пройти курс социальной психологии, курсы обеспечения психического здоровья, маркетинга, консультирования и организации этих процессов. Эти специалисты должны применить знание в тех областях, в которых они собираются работать, например, работа с предотвращением насилия, управление стрессом, тренинг родительской эффективности, работа с ВИЧ-инфицированными и т.п. Эта специальность требует прохождения 30 дополнительных часов супервизии при самостоятельном или совместно с другим специалистом ведении групп данной специфики.

*Консультативные группы* сосредоточены на межличностной коммуникации и интерактивной обратной связи, а также применении различных методов, относящихся к принципу здесь-и-сейчас. Специалист должен в идеале пройти столько курсов по групповому консультированию, сколько возможно, но как минимум один курс. Консультант должен обладать обширными знаниями в области человеческого развития, диагностики проблем, в лечении нормальных человеческих и межличностных проблем, возникающих в течение жизни. Для этой специализации требуется минимум 45 часов супервизии при самостоятельном или совместном ведении консультативной группы.

*Психотерапевтические группы* характеризуются исследованием того, как можно изменить текущее поведение, а также использованием межличностной и внутриличностной оценки, диагноза и интерпретации, для того чтобы установить связь между материалом прошлого и событиями настоящего. Будущий специалист должен пройти курсы аномальной психологии, психопатологии и диагностики, чтобы получить возможность работать с людьми, имеющими определенные расстройства. Для этой специализации требуется как минимум 45 часов опыта супервизии в работе с терапевтическими группами.

Текущие тенденции в обучении групповых консультантов сосредоточены на обучении их групповому процессу через вовлечение в опыт супервизии. Конечно, просто прохождение одного курса по теории и практике не позволяет человеку вести группу с полным знанием дела. Прямое участие в планировании и ведении маленьких групп под руководством супервизора предназначены для того, чтобы обеспечить будущего специалиста базовым набором навыков, которые необходимы для групповой работы.

Ну, ясно сказать, что в области групповой работы существует ряд параметров, которые определяют минимальный уровень компетенции практика. И все же я рассматриваю эти стандарты, в том числе и те, что предложены ААГР, не как окончательный продукт, но как общее руководство, которое открыто для пересмотра и переоценки. Одной из областей, которой почти не было уделено внимания, но которая, по



моему мнению, очень важна, это выработка знаний и навыков, необходимых для того, чтобы стать эффективным мультикультуральным терапевтом. Я надеюсь, что в будущем эти стандарты будут пересмотрены и включают в себя тот тип знаний, который необходим для эффективной работы с культурно разнообразной популяцией клиентов. Полезной для вас может оказаться книга « *Comprehensive Group Work: What It Means and How to Teach It*» (Сопупе, Wilson & Ward, 1997). Эта книга содержит описание и примеры подходов к разнообразным формам групповой работы и направлена на формирование стратегии и компетенции применительно ко всем формам групповой работы.

### ТРИ ДОПОЛНЕНИЯ К ПРОГРАММЕ ОБУЧЕНИЯ ГРУППОВЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ

Если вы собираетесь вести группу, вы должны стремиться наилучшим образом подготовиться к этой работе как лично, так и в академическом плане. Если ваша программа не обеспечивает соответствующей подготовки, вы должны найти дополнительные обучающие тренинги и мастерские, где вы сможете усовершенствовать свои умения и навыки. Вы вряд ли узнаете о том, как надо вести группу, если прочитаете одну (даже очень хорошую) книгу и прослушаете курс лекций.

Я рекомендую, по крайней мере, три типа опыта в дополнение к стандартной обучающей программе для будущих групповых специалистов. Во-первых, я рекомендую, чтобы студенты принимали участие в личной терапии. Это помогает студенту правильно воспринять чувство контрпереноса и использовать свои чувства и свои особенности максимально эффективно. Во-вторых, я настойчиво рекомендую участие в групповом консультировании или группах личностного роста. В-третьих, участие в обучающих группах и подготовку под руководством супервизора. Там студенты смогут развить навыки, необходимые для эффективного воздействия на группу. Будущий консультант в ходе супервизии может проработать те проблемы, которые возникают у него во взаимодействии с членами группы, и может исследовать различные способы рассмотрения и исследования заявленного в группе содержания. Далее обсуждаются три дополнения к профессиональной подготовке группового консультанта.

**ЛИЧНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ БУДУЩЕГО ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТАНТА.** Я согласен с мнением Ялома (Yalom, 1995), что расширенное самоисследование необходимо, поскольку таким образом обучающийся воспринимает чувство контрпереноса, осознает свои слепые пятна и предрассудки, и использует личные свойства в группе максимально эффективно. Хотя видеозапись, работа с супервизором и ко-терапевтом всегда являются источником обратной связи, Ялом утверждает, что некоторые типы личной терапии необходимы для полного понимания себя и коррекции некоторых представлений. Групповой консультант должен продемонстрировать отвагу и готовность пройти через то, чего он ожидает от членов своих будущих групп, то есть расширить самоосознание и осознать то влияние, которое он как личность оказывает на других.

Расширение самоосознания является основным поводом для участия в личном консультировании. Когда вы будете вести группу, вы встретитесь с различными формами переноса как между членами группы, так и между ними и вами. Перенос — это бессознательный процесс, в ходе которого клиент проецирует на консультанта (тера-

певта) значимые чувства или отношения, которые он когда-то испытывал к значимому человеку из своей жизни. Конечно, групповой консультант может с легкостью стать узником своих собственных чувств, связанных с контрпереносом или эмоциональными бессознательными реакциями на членов группы. Если консультант имеет неразрешенные личные проблемы, он может спроецировать их на членов группы. Благодаря личной терапии будущий специалист может проработать незавершенные события и эмоции, которые могут вмешаться в его эффективное функционирование как группового консультанта.

Если вы являетесь членом терапевтической группы, это не означает, что вы перестаете быть консультантом сами. Консультативная группа для практикующих консультантов может отличным способом поработать со своими личными трудностями, которые возникают при работе с собственными клиентами. Эмерсон (Emerson, 1995) описывает трудности и обсуждает возможности организации консультативных групп для консультантов, которые готовы предпринять дополнительные шаги для усиления собственного эмоционального здоровья.

**ГРУППЫ САМОИССЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ГРУППОВЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ.** Возможность побыть членом разнообразных групп может стать незаменимой частью обучения группового консультанта. Переживая сопротивление, страхи и дискомфортные моменты в группе, вступая в конфронтацию и борясь с собственными проблемами и трудностями, практик может пережить то, что необходимо для построения доверия и сплоченности в его группе в будущем.

Кроме того, что группы личностного роста помогают учащимся разрешить личные конфликты и расширить самопонимание, они являются великолепным обучающим средством. Одним из наилучших путей узнать о том, как помогать членам группы в их борьбе за свое здоровье, является участие в группе в качестве одного из ее членов.

Ялом (Yalom, 1995) настойчиво рекомендует будущим консультантам приобрести подобный групповой опыт. Некоторые преимущества, которые они получают, это переживание силы группы, обучение тому, что значит самораскрытие, принятие трудности самораскрытия и умение поделиться своими чувствами, обучение на эмоциональном уровне тому, что знал интеллектуально, и осознание существующей зависимости клиента от силы и знаний консультанта. Ялом цитирует исследования, показывающие, что от 60 до 70% программ по групповой терапии предлагают тот или иной вид личного участия в работе группы в качестве ее участника.

Оценивая то, как требование иметь собственный опыт участия в группе, упоминающееся в консультативных программах, влияет на будущих консультантов, ряд авторов обнаружили два основных результата (Kline, Falbaum, Pope, Hargraves & Hundley, 1997)- Во-первых, студенты, которые имеют групповой опыт, позитивно реагируют на него, даже если их работа в группе сопровождалась чувством дискомфорта и вызывала тревогу. Реакция студентов показывает, что они ценят возможность избавиться от страхов, связанных с межличностным общением, и удовлетворены тем, что могут получить от принятия риска. Более того, межличностные конфликты и конфликты с авторитетом, характерные для неструктурированных групп, рассматриваются как позитивный обучающий опыт большинством участников.

Клайн и его коллеги изучили реакции участников на групповой опыт, используя опросник в начале группы и после ее окончания. Основываясь на данных этого исследования, они сформулировали ряд гипотез, которые касаются преимуществ группового опыта в консультативных обучающих программах. Три гипотезы указаны ниже.

- Получение группового опыта развивает консультативные навыки, поскольку усиливает осознание и поощряет экспериментированию с межличностным поведением.
- После начального периода тревоги групповой процесс может быть полезен в обучении студентов тому, как давать и получать обратную связь.
- Когнитивное и эмоциональное осознание стимулируется через получение групповых переживаний, которые облегчают понимание переживаний клиента, принятие тех, кто отличается, и обеспечивает возрастающее понимание и принятие собственного эмоционального опыта и переживаний других людей.

Неструктурированные группы самоисследования, которые делают акцент на обратной связи и межличностном научении, становятся незаменимым средством обучения будущего консультанта. Участие в группах приводит к расширению самоосознания и К инсайтам, связанным с проблемами и трудностями консультирования и межличностных отношений. Дальнейшие исследования должны подтвердить эти Наблюдения, и они нуждаются в поощрении в профессиональной литературе ценности межличностных групп как части обучающих консультативных программ (Kline et al., 1997).

#### УЧАСТИЕ В ОБУЧАЮЩИХ ТРЕНИНГАХ И МАСТЕРСКИХ.

Я обнаружил, что тренинги и мастерские наиболее полезны в развитии у будущего консультанта навыков взаимодействия и воздействия. Студент сможет научиться лучше справляться со своим критицизмом, с потребностью в одобрении, с сомнением по поводу своей компетентности, силы и власти над группой. Работа студентов совместно с профессионалами, которые хотят отточить свои групповые навыки, очень 'эффективна, особенно если она проводится в форме интенсивных двух или трехдневных мастерских. Участвуя в мастерских, студенты получают возможность вести маленькую группу в течение небольшого периода времени. После того как участник провел группу, мои коллеги и я предоставляем ему обратную связь и организуем дискуссию о том, что происходило на группе. В течение уик-энда каждый участник в среднем ведет две группы, каждая из которых длится около часа. Все происходит под непосредственным наблюдением супервизора.

#### *ЭТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПРОГРАММАМИ ПО ОБУЧЕНИЮ КОНСУЛЬТАНТОВ*

Обучающие программы существенно различаются по своим требованиям. Требование участия в терапевтических группах как части обучающей программы может представлять некоторые этические и иные трудности. Этическая трудность заключается в том, что подготовка членов группы включает в себя сочетание эмпирических (опытных) и дидактических (обучающих) методов.

Я рассматриваю опытный компонент как весьма важную составляющую курса обучению консультированию. Обучение консультированию через обучения функционированию в группе происходит посредством вовлечения студента в нее на опытным

уровне. Этому типу обучения присуща определенная проблема. Подобное участие требует от них готовности раскрываться, быть активными участниками обучающей лаборатории и работать как на эмоциональном, так и на когнитивном уровне. Снова и снова я и мои коллеги слышим от студентов и профессионалов, участвующих в наших тренингах и мастерских, комментарии о ценности опыта супервизии, в ходе которого они выполняют одновременно и роль консультанта, и роль участника группы. Благодаря такой форме работы понятия, относящиеся к групповому процессу, обретают жизнь. Участники переживают в первую очередь, что значит создать атмосферу доверия. И каково это — ощущать сопротивление. Очень часто они говорят о том, что достигают нового уровня понимания и принятия сопротивления клиента.

Разговаривая со многими обучающимися консультантами в разных странах, я обнаружил, что подобная практика сочетает в себе опытные и дидактические моменты. Иногда студенты совместно со своим сокурсником ведут небольшие группы или проходят супервизию под руководством инструктора. Конечно, все это проходит не без проблем, особенно если инструктор также действует в роли фасилитатора или супервизора. Студент может бояться того, что отсутствие диплома и степени приведет к недостатку или отсутствию участников в классе.

При обучении и оценке студентов профессионализм инструктора чрезвычайно важен. Этика групповой практики требует от инструкторов четко выстроенных критериев оценки. Контрольные процедуры могут быть представлены в виде письменного отчета, устного или письменного экзамена или теста. Большинство людей, обучающих групповых консультантов, согласны с тем, что студент, участвующий в подобной группе, не должен оцениваться по какой-то шкале, но от него следует требовать постоянного посещения и участия, давать рекомендации и помогать разобраться в том, что вызывает затруднения. Руководящие принципы должны быть ясно сформулированы и представлены таким образом, чтобы студент был осведомлен о своих правах и обязанностях.

Мерта и его коллеги исследовали этическую дилемму, которая связана с применением экспериментальных групп в процессе обучения. Мерта и Сиссон (Merta & Sisson, 1991) отмечают, что использование экспериментальных групп подвергается критике, поскольку формируются дуальные отношения, что создает потенциал для неэтичной практики, такой как нарушение права на частную жизнь, конфликт интересов и злоупотребление властью. Они рассматривают экспериментальные группы как необходимый компонент обучения и дают рекомендации для этического поведения в ходе подготовки групповых работников.

Было определено пять моделей, которые можно использовать для подготовки будущих групповых консультантов (Merta, Wolfgang & McNeil, 1993). Мерта и его коллеги обнаружили, что, хотя большая часть специалистов, обучающих консультантов, используют экспериментальные группы, существует значительное разнообразие в тех способах, посредством которых они применяют различные тренинговые модели. Исследование напоминает нам, что этическая дилемма не имеет идеального решения. Авторы делают вывод:

Ни одна обучающая модель или их сочетание не разрешают проблему защиты студентов от участия в дуальных отношениях в ходе занятий... Такое разнообразие опытных групп является доказательством того, что специалисты, обучающие консуль-

тантов, сталкиваются с этой дилеммой; поэтому осознание их выбора и мотивации, которая стоит за этим выбором, крайне необходимо (р. 207).

В более позднем исследовании особенностей процесса обучения групповых консультантов Мерта и его коллеги (Merta, Johnson, & McNeil, 1995) обнаружили ряд интересных результатов.

- При изучении курсов по обучению групповому консультированию было выявлено, что из 262 программ обучения консультантов 91% программ требуют прохождения курса по групповой работе.

- Многие преподаватели группового консультирования определяют цели своего курса как *вводные*, а не как подготовку кого-либо к групповому консультированию.

- Большая часть преподавателей, читающих групповые курсы, определяют свою теоретическую и философскую базу как эклектичную. Здесь проявляется растущее предпочтение эклектики, которая более приемлема для групповой работы, нежели для индивидуального консультирования.

- Меньшинство преподавателей курса по групповому консультированию требуют участия в терапевтических группах, или дополнительных тренингах, или в супервизии, и малая часть преподавателей использует лекции и демонстрации приглашенных специалистов.

- Менее чем половина тех, кто обучает будущих групповых консультантов, включает в свои курсы эмпирическую часть, и менее половины ведет группы за пределами обучающего центра.

- Наиболее популярный компонент обучения включает в себя дидактические методы обучения (чтение книг и прослушивание лекций); наиболее популярным эмпирическим компонентом является внутри классная ролевая игра; наиболее популярным опытом личностного роста являются дополнительные группы (личностного роста или другие).

Опытные аспекты курса группового консультирования должны быть сосредоточены на взаимодействии здесь-и-сейчас. Даже если члены группы решают не вносить в группу высокозначимый личный материал, работа с взаимодействием между участниками предоставляет достаточно тем для обсуждения. Если они научатся действовать друг с другом в условиях группы, им будет легче научиться тому, как сопровождать группу. Инструктор должен осознавать позицию своих студентов и быть чрезвычайно осторожным в использовании своей власти. Эта модель обеспечивает структуру, которая оптимально сочетает в себе дидактические, опытные элементы и элемент супервизии.

Вызов преподавателю состоит в том, что он должен обеспечить максимально лучшее обучение. Если вы заинтересованы в более детальном обсуждении разнообразных взглядов на множественные отношения, возникающие в ходе обучения групповому консультированию, смотрите Herlihy & Corey (1997) и статьи, на которые я ссылался в этой главе. Эти источники помогут вам сформулировать собственную позицию и основные принципы по этой теме.

## **Ответственность и злоупотребления**

Хотя тема профессиональной ответственности злоупотреблений не является, строго говоря, частью этической практики, существует определенный ряд законов и требований применительно к групповому консультированию. От группового консультанта ожидают практики и соответствия с этическим кодексом и законами. Практики могут подлежать ответственности, если они поступили неправильно или активно наносили вред другому человеку. Если член группы может доказать, что его ухудшение стало результатом ошибки консультанта, его небрежности или невнимательности, консультант может подлежать наказанию за злоупотребление. Небрежность заключается в отклонении от стандартов и приемлемых форм практики в соответствующей области. Практики, которые были обвинены в злоупотреблении, должны тщательно проанализировать техники, которые они использовали. Если терапевтическое воздействие соответствует традиционным способам воздействия, характерным для других представителей их профессии в этом обществе, они будут иметь более крепкие основания, чем при использовании неподходящих и несоответствующих техник.

Консультант должен в своей работе соотноситься с местными законами, понимая, как они влияют на его деятельность. Те консультанты, которые работают с группами детей и подростков, должны обязательно знать законы и соответствующие правила, например, правило конфиденциальности, информированного согласия, получения родительского согласия на участие в группе, право на лечение и отказ от него и другие легальные права клиентов. Такое осознание защищает не только членов группы, но и консультанта от различных злоупотреблений, вызванных невнимательностью.

Лучшим способом защитить себя от обвинений злоупотреблении являются превентивные меры, то есть консультант не должен практиковать за пределами своей компетенции. Дух этического кодекса в организации, где вы работаете, тоже очень важен. Основой для избежания злоупотреблений является ведение законной, благоразумной и обоснованной практики. Здесь перечислены некоторые руководящие принципы профессиональных стандартов Деятельности.

- Предоставляйте потенциальным членам вашей группы достаточное количество информации об участии в группе, не мистифицируйте групповой процесс.

- Изучите местные законы, которые ограничивают вашу практику, равно как и политику организации, в которой вы работаете. Информировать членов группы об этой политике и о законных ограничениях их прав (таких, как исключения из правила сохранения конфиденциальности, официальные отчеты о работе и т.п.).

- Ограничивайте вашу практику той категорией клиентов, к работе с которыми вы подготовлены в ходе обучения.

- Будьте внимательными к симптомам психологических расстройств у членов группы, которые могут указать на то, что их участие в группе будет непродолжительным. Будьте готовы предоставить клиенту контакт с соответствующими ресурсами и источниками, которые подойдут ему больше.

- Не обещайте своим клиентам того, чего не сможете выполнить. Помогите им осознать, что степень их усилий и их обязательства и согласие будут ключевыми факторами, определяющими результаты работы в группе.

- Работая с младшими возрастными (детьми и подростками), получите разрешение их родителей, даже если по закону этого не требуется.

- Если у вас возникают сомнения, всегда консультируйтесь с коллегами или супервизором. Фиксируйте эти консультации — записывайте основные моменты, дату и имя консультанта, с которым вы советовались. Осознайте, что готовность к консультации и поиск супервизии подразумевают высокий уровень вашего профессионализма.
- Делайте аккуратные клинические записи.
- Узнайте, как действовать в тех случаях, когда клиент пытается угрожать себе или другим.
- Будьте готовы посвятить время знакомству с будущими участниками группы, их отбору и подготовке.
- Избегайте смешения социальных и профессиональных отношений.
- Избегайте вступать в сексуальные отношения с бывшим или нынешним клиентом.
- Оставайтесь внимательными к тому, как ваши личные реакции могут препятствовать развитию группового процесса, отслеживайте контрперенос. Избегайте использования группы как места для проработки проблем личного характера.
- Поддерживайте свою информированность о проводящихся в вашей области исследованиях и будьте готовы применить эту информацию для увеличения эффективности вашей группы.
- Будьте готовы объяснить техники, которые вы регулярно используете в вашей группе, с точки зрения соответствующей теории-

Когда вы прочтете о стадиях группового развития в 4-й и 5-й главах, подумайте над трудностями, обсуждаемыми в этой главе, в применении к тем задачам, которые встают перед консультантом на каждой стадии. Осознайте, что во всем, что касается этических аспектов групповой работы, ясных и однозначных ответов довольно мало. Важно научиться тому, как смотреть на свою практику через призму этических стандартов, оценивая то, с чем вы столкнулись в своей работе. Готовность размышлять об этических основаниях и поднимать соответствующие вопросы ведет к становлению этичного группового консультанта.

## ГЛАВА 4

### **РАННИЕ СТАДИИ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ**

Эта и следующая главы являются своеобразной картой, на которой указаны основные стадии развития группы. Эта карта основана на моем собственном опыте, а также на опыте и работах других специалистов и описывает основные трудности, которые характеризуют развитие группы.

Надо сразу пояснить, что стадии, описанные в этих главах, в реальной группе не имеют столь четких границ и не развиваются строго поступательно. Они достаточно существенно перекрывают друг друга. Содержание группового процесса варьируется от группы к группе, и в ходе работы акцентируются различные аспекты процесса, что за-

висит от теоретической ориентации консультанта, от целей группы, от типа клиентов, которые составляют группу. Учитывая эти различия, мы все же можем выделить некоторые паттерны, общие для эволюции любой консультативной группы.

Ясное понимание стадий развития группы, особенно осознание факторов, которые сопровождают групповой процесс или препятствуют ему, позволит вам развить свою способность помочь членам вашей группы достичь своих целей. Зная о потенциальных проблемах и кризисах каждой стадии, вы поймете, когда и какие воздействия нужно осуществлять. Когда вы выстроите в своем сознании первичную картину эволюции группы, вы осознаете те задачи развития, которые должны быть успешно разрешены, чтобы обеспечить движение группы вперед. Вы сможете предвидеть проблемы и решать их на терапевтическом уровне. Наконец, знание последовательности стадий развития поможет вам сформировать перспективу, которая необходима для адекватного управления групповым процессом и избежания ненужной тревоги и страхов.

Эта глава начинается с оценки участия консультанта в формировании группы: в подготовке проекта группы, объявлении о наборе группы, знакомстве с потенциальными кандидатами и их подготовке. Первая стадия развития группы (согласно моему делению на шесть стадий) — это стадия *формирования группы*. Вторая стадия, которую можно назвать *ориентационной фазой*, — это время для исследования в ходе начальных сессий. Третья, *переходная стадия* характеризуется работой с конфликтами, защитами и сопротивлением. В пятой главе я продолжаю изложение с четвертой стадии, которая называется *рабочей стадией*. Эта фаза отмечена активными действиями — работой со значимыми личностными трудностями и переводом инсайта в действие как в группе, так и за ее пределами. Пятая стадия, *стадия объединения и закрепления* полученного опыта, сосредоточена на применении того, чему клиенты научились в группе, к повседневной жизни. Я заканчиваю свое описание шестой стадией, которая посвящена постгрупповым мероприятиям и оценке результатов работы группы. Описание этих стадий главным образом основано на моих наблюдениях над эволюцией групп.

### **Стадия 1: предгрупповые трудности — формирование группы**

Если вы хотите, чтобы ваша группа была успешной, вы должны посвятить определенное время ее планированию. С моей точки зрения, планирование должно начинаться с письменного определения целей группы, типа клиентов, с которыми вы собираетесь работать; ясного обоснования группы; с определения способа объявления о наборе членов группы, частоты и времени встреч, структуры и формата группы, а также методов подготовки членов группы; того, будет ли группа открытой или закрытой; будут ли участники добровольцами или обязаны посещать группу; какие процедуры постгрупповой встречи и оценки вы будете использовать.

На стадии формирования группы нельзя переоценить важность подготовки консультанта к началу работы, поскольку она сильно влияет на общие результаты работы группы. Таким образом, мудрый консультант посвятит некоторое время размышлению о том, группу какого типа он хочет провести, а также о собственной психологической подготовке к ведению группы. Если ваши ожидания неясны (прежде всего вам), если цели и структура группы представляются вам весьма размыто, то члены группы скорее всего не смогут достичь своих целей.



## *ОБЪЯВЛЕНИЕ О СОЗДАНИИ ГРУППЫ И НАБОРЕ УЧАСТНИКОВ*

То, как была сделана заявка о наборе в группу, влияет на способ ее восприятия будущими членами группы и определяет, какие люди заинтересуются ею. Вы обязательно должны дать в своем анонсе ясное представление о том, каковы основания и цели этой группы.

Хотя распечатанные объявления обладают определенной ценностью, поскольку достигают людей, которые в этом заинтересованы, они имеют и некоторые ограничения. Независимо от того, как точно и ясно вы составили свое объявление, люди (по крайней мере, некоторые из них) поймут его неправильно. Поскольку такой риск существует, я предпочитаю вступать в прямой контакт с потенциальными кандидатами в группу. Например, если вы планируете проведение группы в школе, нанесите личный визит в несколько классов, представьтесь и расскажите о группе. Вы можете также устроить краткую демонстрацию, если это необходимо.

## *ОТБОР ЧЛЕНОВ ГРУППЫ*

Этический стандарт ААК (АСА, 1995), касающийся отбора членов группы, звучит следующим образом:

Консультант отбирает будущих участников группового консультирования/терапии. В той мере, насколько это возможно, он отбирает тех претендентов, чьи потребности и цели совпадают или совместимы с целями группы, кто не будет препятствовать развитию группового процесса и чье благополучие не будет нарушено групповым опытом (А,9.а).

Режим работы консультанта может затруднить или сделать невозможным индивидуальную беседу, в ходе которой осуществляется набор, однако существует несколько других способов достичь этого. Например, консультант может попросить членов группы заполнить письменный опросник, а затем организовать групповое интервью со всеми претендентами. Если предварительное исследование и отбор провести невозможно, то для этих целей придется использовать первую сессию. Идея предгрупповой встречи вполне соотносится с теми учреждениями, где не практикуют индивидуальное интервью с каждым участником.

После набора потенциальных членов группы консультант должен определить, кто будет исключен (если в этом есть необходимость). Тщательное знакомство с будущими участниками значительно снижает риск вовлечения в группу людей, которые будут ей неадекватны. На «отборочной» встрече консультант может посвятить некоторое время исследованию любых страхов или беспокойств, связанных со вступлением в группу.

Консультант может помочь членам группы оценить свою готовность к работе в группе и обсудить потенциальные изменения, которые могут произойти. Члены группы должны знать, что, для того чтобы покинуть тот путь, на котором они стоят, и достичь некоторых изменений, им придется заплатить определенную цену. Если они приходят в создание группы, не осознавая потенциального влияния личностных изменений на окружающих людей и на их жизнь, их мотивация к продолжению занятий может значительно упасть, если они встретятся с сопротивлением своей семьи. Усилия консультанта,

направленные на отбор и ориентацию членов группы, могут в результате вылиться в группу, которая будет готова к активной работе.

Задайте себе следующие вопросы, связанные с выбором будущих членов группы: «Как я принимаю решение о том, кто сможет получить максимальную пользу от группы, которую я планирую создать? На кого скорее всего группа окажет негативное влияние или кто станет оказывать негативное влияние на других членов группы?»

Знакомство с кандидатами и отбор членов группы — это двусторонний процесс. Потенциальные члены группы имеют возможность посетить частное интервью и задать вопросы, чтобы определить, подходит ли им эта группа. Групповой консультант должен поощрять потенциальных членов группы к тому, чтобы они включались в дискуссию о соответствии группового процесса их целям и потребностям.

Конечно, всегда существует возможность того, что консультант имеет некоторое предубеждение против включения в группу определенной категории людей, которые могут повлиять на его деятельность. Некоторые советы помогут консультанту сделать этот выбор наиболее мудро. Я обнаружил, что зачастую очень трудно определить, какие кандидаты получают реальную пользу от группы. В ходе частного интервью люди обычно не имеют определенного представления о том, что они надеются получить от группы. Они могут бояться, быть напряженными и защищаться и воспринимать личное интервью как нечто сродни собеседованию при приеме на работу, особенно если они испытывают тревогу по поводу своего приглашения в группу. На своем опыте я убедился, что люди нередко специально стараются говорить неопределенно и пытаются угадать, что именно я хочу от них услышать, словно они действительно проходят собеседование о приеме на работу.

Основным критерием отбора членов группы является то, станут ли они сделать свой вклад в группу или будут непродуктивными для нее. Некоторые люди могут достаточно интенсивно вытягивать из группы всю энергию, так что на продуктивную работу ее почти не остается. Присутствие конкретных людей может затруднить достижение групповой сплоченности. Это особенно характерно для индивидов, которые хотят полностью сосредоточить все внимание на себя и быть доминантой группы, или для враждебных и агрессивных клиентов и людей, которые чрезмерно центрированы на своей личности и надеются найти в членах группы благодарную аудиторию.

Из большинства групп также исключают тех людей, которые находятся в состоянии крайнего кризиса, социопатов, крайне подозрительных людей, людей с полным отсутствием силы «я» и тех, кто склонен демонстрировать весьма причудливое поведение. Трудно категорично сказать, что конкретный человек должен быть исключен из всех групп, но каждый вид группы определяет приемлемые для себя границы, которым должны соответствовать будущие участники группы.

Таким образом, алкоголиков не следует включать в группу личностного роста, но они подойдут для гомогенной группы индивидов, которые страдают от аналогичных видов зависимости (от алкоголя, еды, наркотиков, курения).

Предварительная отборочная сессия направлена не только на то, чтобы консультант смог оценить будущих кандидатов и определить, чего они хотят от группы, но и помогает членам группы познакомиться с консультантом и закрепить свою уверенность. Та манера, в которой проводится предварительное собеседование, очень сильно влияет на установление атмосферы доверия в группе. Вот почему в ходе интервью я подчер-

квиваю важность двустороннего обмена, ожидая, что члены группы смогут свободно задавать вопросы, которые помогут им определить, хотят ли они вступить в эту группу именно сейчас. Некоторые вопросы, над которыми я обязательно задумываюсь во время предварительного собеседования, таковы: «Хочет ли этот человек делать все то, что необходимо, чтобы стать продуктивным участником группы? Кем было принято решение о посещении группы (принял ли этот человек решение самостоятельно)? Готов ли этот человек выполнять групповые задачи? Четко ли этот кандидат представляет свои цели и то, как группа может помочь ему достичь их? Открыт ли этот человек и готов ли он делиться личным содержанием? Насколько этот человек сможет сойтись с другими членами группы, чтобы можно было начать совместную работу?»

Отбор членов группы для того, чтобы установить оптимальное равновесие, — это задача, которая часто кажется невыполнимой. Ялом (Yalom, 1995) предполагает, что сплоченность должна быть основным критерием при отборе участников. Таким образом, наиболее важной задачей является отбор людей, которые с наибольшей вероятностью окажутся совместимыми с другими участниками, даже если группа вследствие этого станет гетерогенной.

В контексте групповой психотерапии Ялом пишет, что, пока не выработаны критерии отбора, которые следует применять, клиент может оказаться обескураженным группой и не получить желаемой помощи. Он утверждает, что легче определить, кого надо исключить из группы, чем определить то, кого следует включить в нее. Проводя клинические исследования, он составил следующий список людей, которые скорее всего будут плохими кандидатами для гетерогенных групп, амбулаторных групп и интенсивных терапевтических групп. Это люди с повреждениями мозга, параноидальные клиенты, ипохондрики, те, кто страдает зависимостью от наркотиков или алкоголя, а также социопаты. В том, что касается критериев включения в группу, Ялом считает, что наибольшей ценностью обладает уровень мотивации клиента. С этой точки зрения группа полезна для людей, которые имеют проблемы межличностного характера, например, одиночество, неспособность устанавливать или поддерживать близкие контакты, неспособность любить, страх перед проявлением собственной уверенности и твердости и зависимость. Клиенты, которые страдают от недостатка смысла в жизни, от диффузной тревоги, которые находятся в поиске идентичности, боятся успеха или компульсивны, тоже могут получить пользу от группового опыта.

Дело в том, что отбор должен проводиться в контексте того типа группы, которую предпочитает сам практик. То, будет ли клиент включен в группу или исключен из нее, должно определяться целями группы.

### *ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУППЫ*

**ОТКРЫТАЯ ИЛИ ЗАКРЫТАЯ ГРУППА.** Сейчас многие группы стремятся к тому, чтобы стать краткосрочными, ориентированными на решение, и характеризуются изменением членского состава. Будет группа открытой или закрытой, может быть отчасти определено популяцией клиентов и учреждением, в котором проводится группа. Но основная трудность, которую следует обсудить и разрешить до начала групповых встреч и первой сессии, это открытый или закрытый характер группы. Есть видимое преимущество использования обоих типов групп. В закрытой группе на всем протяжении ее

существования не вводятся новые участники. Эта практика предполагает стабильность состава группы, что способствует более быстрому установлению сплоченности. Проблема, связанная с закрытыми группами, заключается в том, что, если слишком много членов группы выбывают, это катастрофически скажется на группе в целом.

В открытых группах новые участники занимают место тех, кто ушел, и это может влить в группу свежую струю. Недостатком открытых групп является то, что новые члены группы могут испытывать трудности в том, чтобы стать частью группы, потому что они не знают о том, что в ней происходило до их появления. Другим недостатком является то, что изменение состава членов группы может произвести неблагоприятный эффект на сплоченность группы. Следовательно, если основа группы утверждена, консультант должен посвятить свое время и внимание подготовке новых членов группы и помочь им интегрироваться в группу.

**ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ИЛИ ДОБРОВОЛЬНОЕ УЧАСТИЕ В ГРУППЕ.** Должна ли группа быть составлена только из тех участников, которые пришли в нее по собственному выбору, или группа функционирует даже тогда, когда она включает в себя тех участников, для которых ее посещение обязательно? Очевидно, что существует ряд преимуществ, связанных с работой с теми клиентами, которые сами решили принять участие в групповом процессе. Ялом (Yalom, 1995) утверждает, что для того, чтобы человек получил пользу от группового опыта, он должен быть мотивирован на участие в группе. Участие в группе только по причине того, что его «прислали сюда», значительно снижает шансы на успех. Ялом убежден, что люди, не готовые вступать в группу, не должны приниматься в нее. И все же он думает, что многие негативные представления о группе, которые сформировались у тех, кого направляют в группы, могут быть изменены адекватной подготовкой к участию в группе.

В соответствии с представлениями Ялома, я обнаружил, что многие участники, обязанные посещать группу или пришедшие в нее по принуждению, могут понять, что группа поможет им осуществить некоторые изменения в себе, которых они хотели бы достичь. Во многих центрах и институтах от практиков требуют ведения групп с клиентами, обязанными посещать группу. Следовательно, консультанту важно понять, как работать с такой структурой группы, нежели упираться в том, что он может эффективно работать только с замотивированной группой. Если консультант сможет показать участникам, пришедшим в группу по принуждению, интересные и полезные аспекты группы, вероятность продуктивной работы значительно возрастет. Ключом к эффективной подготовке группы является подготовка и мотивация членов группы, а также убежденность консультанта в том, что групповой процесс сможет предложить участникам что-то полезное.

**ГОМОГЕННАЯ ИЛИ ГЕТЕРОГЕННАЯ ГРУППА.** Групповой консультант должен решить, какой — гомогенной или гетерогенной — будет его группа и по какому критерию будет определяться ее гомогенность. Под гомогенной группой я понимаю такой состав участников, которые одинаковы по какому-то признаку, например по возрасту. Тогда это будет группа для детей, для подростков или для пожилых людей. Примером другой гомогенной группы может служить группа, члены которой объединены общей проблемой. Краткосрочные группы обычно являются гомогенными. Гомогенные группы сосредоточены на стимуляции групповой сплоченности и характеризуются сходной

областью проблем у участников группы, что позволяет им делиться опытом и учиться друг у друга.

Группа с гомогенным составом участников обычно более функциональна, чем группы, композиция которых включает в себя разнообразных участников. Рассмотрим, например, группу для молодых афроамериканцев. ВоНтресс (Vontress, 1995) рекомендует, чтобы подобные группы набирались по половому признаку, потому что мужчины афроамериканцы обычно не способны на открытое обсуждение своих трудностей в присутствии женщин. Он утверждает, что группа может оказаться полезным воздействием, которое поможет молодым мужчинам поговорить о том, как на них влияет расизм, и показать, как можно преуспевать, несмотря на него.

Хотя гомогенная группа может больше соответствовать потребностям конкретной группы или краткосрочной группы, гетерогенная группа может предоставить ряд преимуществ для многих групп личностного роста, неважно, краткосрочных или долгосрочных. Гетерогенная группа представляет собой микрокосм социальной структуры, которая существует в повседневном мире, и предлагает ее участникам возможность поэкспериментировать с новым поведением, развить социальные навыки и получить обратную связь из разнообразных источников. Если симуляция повседневной жизни желательна для реализации целей участников группы, то в группе должны быть представлены разные возрасты, расы, культуры, этносы и разнообразные проблемы.

**МЕСТО ДЛЯ ВСТРЕЧ.** Другой вопрос, который должен беспокоить консультанта до начала занятий, это место для встреч группы. Его изолированность от излишних шумов или случайных посетителей, некоторая привлекательность и возможность взаимодействия лицом к лицу весьма существенны. Слишком бедное помещение может задать негативный тон, который отрицательно повлияет на сплоченность группы, а для того, чтобы организовать проработку глубинных проблем, место должно быть безопасным и казаться защищенным от случайных вторжений со стороны.

**РАЗМЕР ГРУППЫ.** Желаемый размер группы зависит от таких факторов, как возраст клиентов, тип группы, опыт группового консультанта и тип проблем, которые будут исследоваться. Другой элемент, который необходимо принять во внимание, это количество ведущих — один или больше. Для группы, состоящей из взрослых, восемь человек плюс один консультант — это весьма подходящий размер. Группы, состоящие из детей, могут быть совсем маленькими и включать в себя три-четыре человека. В целом в группе должно быть достаточно много людей, для того чтобы организовать взаимодействие, которое не будет тормозиться чрезмерным количеством участников, и достаточно мало, чтобы у каждого из них был шанс принять участие в групповой работе, но не ценой потери чувства «группы».

**ЧАСТОТА И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВСТРЕЧ.** Как часто должна встречаться группа? Как долго должны длиться встречи? Ответ на эти вопросы также зависит от типа группы и в некоторой степени от опытности консультанта. Раз в неделю — это обычный режим работы консультативных групп. С детьми и подростками лучше встречаться чаще, но делать встречи более короткими. Для взрослых, которые функционируют относительно хорошо, двухчасовые встречи каждую неделю вполне достаточны, поскольку позволяют проводить интенсивную работу. Амбулаторные группы встречаются на 90-минутных

сессиях, в то время как для стационарных групп сессии могут быть значительно короче. В настоящее время у нас нет данных систематических исследований, которые ответили бы на вопрос о том, какая длительность сессии оптимальна для конкретных типов клиентов или для конкретных групповых подходов (Klein, Brabender & Fallon, 1994).

**КРАТКОСРОЧНАЯ ИЛИ ДОЛГОСРОЧНАЯ ГРУППА.** Важно четко определить дату завершения работы группы, чтобы члены группы ясно представляли, сколько времени у них в распоряжении. Продолжительность существования группы варьируется от группы к группе и зависит от типа группы, от клиентов и требований центра, на базе которого вы работаете. Многие общественные службы поддерживают политику ведения краткосрочных групп. Для краткосрочной групповой терапии длительность лечения является определяющей характеристикой. Группы, ограниченные по времени, имеют особый фокус внимания, и все осуществляемые воздействия должны быть максимально эффективны. Длительность краткосрочных групп варьируется от нескольких недель до 15 недель, с общим количеством сессий около 20 (Rosenberg & Wright, 1997).

Некоторые закрытые группы имеют долгосрочные цели, которые требуют длительного участия членов группы. Это характерно, например, для психодинамических групп, целью которых является реструктурирование характера. В частной практике группы могут быть либо краткосрочными, либо долгосрочными. Некоторые из этих групп длятся от 12 до 20 недель, другие от 30 до 50 недель, а есть и те, которые функционируют годами. Многие колледжи и средние школы ограничивают длительность групп одним семестром (около 15 недель). Группы должны быть достаточно длительными, для того чтобы сформировалась сплоченность и была проведена продуктивная работа, и все же не настолько долгими, чтобы она размылась.

### ***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДГРУППОВОЙ ВСТРЕЧИ ИЛИ НАЧАЛЬНОЙ СЕССИИ***

После того как состав группы утвержден, следующий вопрос, встающий перед вами, таков: в чем заключается ответственность консультанта за подготовку членов группы к тому, чтобы получить максимальную пользу от группового опыта? Я склонен предполагать, что систематическая подготовка весьма существенна и что она должна начинаться с частного собеседования и продолжаться на нескольких первых сессиях. Подготовка состоит в совместном с членами группы исследовании их ожиданий, страхов, целей и недопонимания основ группового процесса, информировании о психологическом риске, связанном с участием в группе, и способах его минимизации. Нужно обсудить ценность и ограничения группы, дать общее руководство о том, как получить от группы максимальную пользу, и разъяснить необходимость соблюдения правила конфиденциальности. Эта подготовка может быть проведена во время общей предварительной встречи с будущими участниками группы.

Вдобавок к частному собеседованию с каждым человеком до начала сессии я использую начальную сессию как возможность ближе познакомиться с группой и изучить ее. Начальная сессия — это хорошее время для того, чтобы поговорить о целях группы, помочь членам группы узнать о том, как будет использоваться групповое время для исследования проблем, которые можно рассматривать в группе, для обсуждения основных правил и политики группы и для начала процесса знакомства. Поскольку я

предпочитаю, чтобы члены группы как можно раньше решили, готовы ли они к вступлению в группу и к активному участию в ее работе, я поощряю участников группы к тому, чтобы рассматривать первую сессию как возможность принять подобное решение.

Структурирование группы, включая определение норм и процедур, должно быть осуществлено до начала группы. Хотя структурирование начинается на частном собрании, необходимо продолжать этот процесс во время первых встреч. Структурирование — это длительный процесс, который может стать жизненно важной частью ранней фазы существования вашей группы.

Подготовка особенно важна для клиентов, принадлежащих к другому этносу или к меньшинствам. Многие из них придерживаются ценностей, которые могут затруднить их участие в группе. Например, свободное участие и обмен взглядами в терапевтической группе могут вступить в конфликт с восточными ценностями смирения и скромности. Более того, многие азиаты не разделяют такие западные ценности, как независимость, индивидуализм, прямая коммуникация, выразительность чувств, уверенность в себе и твердость (Lee, Juan & Nom, 1984; Leong, 1992). Эти клиенты могут почувствовать угрозу в групповых переживаниях, особенно если от них ожидают слишком быстрого самораскрытия на личностном уровне. Тщательная подготовка поможет снизить уровень сопротивления и торможения у этих клиентов и значительно увеличить возможный эффект группы (Ho, 1984). Для представителей других этнических групп подготовка менее важна. Важно, чтобы члены группы были осведомлены о целях группы и о том, какую личную ценность для них может представлять групповой опыт. Групповые работники должны осознавать, что сопротивление или нежелание участвовать могут быть в большей степени результатом культурного воздействия, нежели общей позиции.

Боумэн и ДеЛюсия (Bowman & DeLucia, 1993) утверждают, что особое внимание должно уделяться подготовительным методам, которые снижают тревогу клиента, проявляют его ожидания и объясняют ему сущность группового процесса. Их исследования показали, что эта подготовка может оказать позитивное влияние на убеждения, ожидания и позицию клиента в отношении терапии. Они также сделали вывод о том, что она помогает членам группы приобрести навыки, которые необходимы для успешного группового опыта. Наконец, подготовка может дать начинающему групповому консультанту большее понимание группового процесса и усилить его уверенность в себе как консультанте. Адекватная подготовка важна для краткосрочных групп.

Данные исследований показывают, что хороший процесс подготовки может свести на нет холостые обороты в группе (Budman, Simeon, Reilly & Demby, 1994).

Еще одним защитником систематической подготовки является Ялом (Yalom, 1995). Его подготовка включает в себя объяснение теории групповой работы, исследование возможного недопонимания и ожиданий, предсказание возможных проблем и блоков, препятствующих работе, обсуждение того, как участники группы могут наилучшим образом помочь себе, разговор о доверии и самораскрытии и исследование риска, связанного с экспериментированием над новым поведением. Ялом также обсуждает такие темы, как цели групповой терапии, конфиденциальность и внегрупповая социализация.

Хотя я верю в ценность систематической и полноценной подготовки членов группы, я также вижу опасность чрезмерной увлеченности подготовкой. Например, я обычно прошу членов группы рассказать о любых страхах, которые связаны с вступлением в группу. Я также исследую несколько сходных рисков, связанных с участием в

группе. Если консультант в этот момент станет слишком конкретным и подробным, члены группы начнут рассказывать о страхах или беспокойствах, которых у них никогда не было, но они появятся, согласно принципу самоисполняющегося пророчества. Вдобавок слишком сильная структура, предлагаемая консультантом, может задушить любую инициативу со стороны членов группы. Риск погрузиться в чрезмерную подготовку должен быть уравновешен тем, что сопровождает недостаточную подготовку. Бесцельное блуждание группы и бессмысленные конфликты на поздних стадиях могут быть результатом неправильной подготовки и несформированных базовых навыков и представлений о групповом процессе.

### ***МОИ РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ ОРИЕНТАЦИИ И ПОДГОТОВКИ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ***

Я начинаю программу подготовки во время знакомства с каждым потенциальным членом группы и посвящаю большую часть первой групповой встречи (которую я называю предгрупповой встречей) ориентации членов группы относительно группового процесса, причем процесс ориентации продолжается в течение всей первой стадии развития группы.

Я начинаю с обсуждения с участниками группы важности их собственной подготовки к групповой работе. Я подчеркиваю, что та польза, которую они могут получить от групповой работы, в большой степени зависит от их участия в ней. На предгрупповой встрече и во время начальной групповой сессии я вижу свою задачу в том, как помочь членам группы в оценке и принятии решения о своем согласии работать в группе. Мы сосредоточиваемся на том, чего они хотят получить от участия в группе, и я помогаю им в определении ясных, конкретных и значимых личных целей. После того как они определились со своими целями, которыми они будут руководствоваться при работе в группе, их просят составить соответствующий контракт. (Для более подробного рассмотрения способов определения личных целей клиентов и формулирования контракта смотрите обсуждение транзактного анализа, поведенческой терапии, рационально-эмотивной поведенческой терапии и терапии реальностью в главах с 12-й по 15-ю.)

На предгрупповой встрече я предлагаю участникам группы поговорить об их ожиданиях, о причинах, по которым они пришли в группу, о своих страхах и надеждах, связанных с участием в ней. Я также рассказываю им о некоторых моментах, которые позволят получить максимальную пользу от группы и стимулировать изменения, к которым они стремятся. Я разговариваю с ними об адекватном самораскрытии. Они должны понять, что сами ответственны за выбор тех трудностей, которые пожелают исследовать во время сессии. Я также сообщаю, что чрезвычайно важно, чтобы они делились устойчивыми реакциями, которые появляются в результате взаимодействия здесь-и-сейчас. Моя цель — научить их тому, что группа будет функционировать, только если они готовы выражать то, что они думают и чувствуют по поводу своего присутствия в группе. Именно их реакции обеспечивают направление движения группы, которое обычно определяется на первых сессиях. Я также поощряю их задавать любые вопросы или высказывать любые впечатления, волнение или беспокойство по поводу группового процесса.



Я прошу членов группы поделиться несколькими мыслями о тех проблемах, которые они хотели бы исследовать. Хотя, когда они приходят в группу, они уже представляют примерный перечень проблем, над которыми хотят поработать, я поощряю их оставаться гибкими и быть готовыми к работе с другими трудностями и проблемами, которые могут спонтанно возникнуть во время взаимодействия в группе. Поскольку я всегда считал, что чтение, рефлексия и ведение записей центрируют членов группы на себе (в позитивном смысле), я предлагаю им почитать некоторые книги. Я прошу их вести журнал, в котором они могут спонтанно или систематически записывать те реакции, которые возникают у них в связи с событиями, происходящими в группе, а также между сессиями. Я поощряю их излагать в группе суть того, что они записывают в журнале. Таким образом, мы обеспечиваем работу членов группы между сессиями.

Риордан и Уайт (Riordan & White, 1996) объясняют ценность подобных журналов, которые играют роль терапевтического дополнения к групповой работе. Они определили, что в ходе первой стадии развития группы участники с неохотой делятся своими мыслями и чувствами. Консультант может поощрять членов группы к тому, чтобы записывать свои наблюдения и реакции. Постепенно члены группы смогут рассказывать о своих затруднениях и чувствах в группе. Используя журналы в своей работе, Риордан и Уайт обнаружили, что большая часть членов группы демонстрирует желаемые реакции. Большая часть группы достигает катарсиса, проясняет и подводит итоги своим переживаниям. Журналы часто помогают членам группы просеять свои мысли и чувства, отобрав те, которые следует выразить на группе, что развивает большее ощущение безопасности.

В своих группах я продолжаю подчеркивать ценность записей, ведущихся между сессиями, потому что, как и в случае Риордана и Уайта, члены моих групп единогласно заявляют о ценности записей, которые они ведут в период существования группы. Эти журналы не только позволяют им сосредоточиться на своих трудностях, но и обеспечивают их основой для определения способов, используя которые они могут измениться. Журнал также обеспечивает механизм самооценки своей включенности в работу группы.

Члены группы снова и снова слышат о важности использования группы для отработки новых форм поведения. Я продолжаю напоминать им, что группа предназначена для того, чтобы помочь им освоить новые способы мышления, чувствования и поведения. Таким образом, я продолжаю приглашать их к тому, чтобы опробовать новые стили поведения в ходе сессий, если они хотят достичь конкретных изменений в своей жизни. Я предлагаю членам группы записывать в журнал свои и чужие реакции на поведение, с которым они экспериментируют в ходе групповых сессий, и то, как это поведение приживается в их повседневной жизни.

### ***КРАТКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПРЕДГРУППОВЫХ ТРУДНОСТЕЙ***

**ФУНКЦИИ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.** Прежде чем начать посещать группу, человек должен принять осознанное решение о том, хочет ли он принять участие в работе группы. Члены группы должны быть активны в процессе принятия решения о том, подходит ли им эта группа. Здесь перечислены некоторые трудности, которые касаются роли членов группы на этой стадии.

- Члены группы должны знать все о специфике группы, которая может оказать на них влияние.
- Члены группы должны узнать о том, как интервью с групповым консультантом поможет им определить, подходит ли им эта группа и этот консультант в данный момент их жизни.
- Члены группы могут получить пользу от подготовки себя к будущей группе, размышляя о том, что они хотят получить от группового опыта, и определяя личные цели, которые будут руководить их работой в группе.

Проблемы могут возникнуть, если члены группы были принуждены к посещению группы, не получили адекватной информации о группе или пассивны и не предлагают своих соображений о том, что они хотят или ожидают получить от группы.

**ФУНКЦИИ КОНСУЛЬТАНТА.** Основные задачи консультанта в период формирования группы таковы.

- Определить общие цели и конкретное направление движения группы.
- Выдвинуть ясные предложения по формированию группы.
- Представить эти предложения специалистам и выслушать компетентные мнения.
- Заявить о наборе в группу, предоставив потенциальным участникам группы информацию о ней.
- Организовать предгрупповое интервью для отбора членов группы и с целью их ориентации.
  - Принять решение об окончательном составе группы.
  - Сформировать практическое обеспечение группы.
  - Получить разрешение родителей (если это необходимо).
  - Психологически подготовиться к решению своих задач как консультанта и встретиться с ко-терапевтом (если в этом есть необходимость).
- Организовать предварительную групповую сессию с целью знакомства, презентации основных правил и подготовки членов-группы к получению успешного группового опыта.
- Обеспечить информированное согласие на участие в группе, обсудив возможный психологический риск участия в группе.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ.** Многие группы заходили в тупик уже на ранних стадиях своего развития, поскольку были плохо подготовлены к работе. То, что определялось как «сопротивление» со стороны некоторых членов группы, зачастую являлось результатом ошибочных действий консультанта, который не обеспечил членам группы адекватной ориентации в групповом процессе. Природа и контекст подготовки определяются по большей части типом группы, но все же существуют элементы, которые можно отнести к любой группе: ожидания членов группы и консультанта, базовые процедуры группы, неправильное понимание некоторых аспектов группы, а также преимущества и ограничения участия в группе. Эта подготовка может начинаться на индивидуальной встрече и продолжаться в ходе начальных сессий. Несмотря на то что построение предгрупповой подготовки требует времени, оно полностью компенсируется достижением желаемого эффекта. Многих потенциальных препятствий в развитии группы можно избежать, если тщательно спланировать работу и подготовиться к ней.

## **Стадия 2: начальная стадия — ориентация и исследование**

### ***ХАРАКТЕРИСТИКИ НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ***

Начальная стадия развития группы — это ориентация и исследование, определение структуры группы, знакомство и изучение ожиданий членов группы. В этой фазе члены группы узнают, как функционирует группа, определяют свои цели, проясняют свои ожидания и ищут свое место в группе. На начальной стадии члены группы стремятся сохранять «публичный образ», то есть демонстрируют ту часть себя, которая, по их мнению, является социально приемлемой. Эта фаза обычно характеризуется определенной степенью тревоги и отсутствием безопасности в структуре группы. Члены группы напряжены, поскольку они открывают для себя группу, испытывают ограничения на прочность и удивляются, когда видят, что их принимают.

Обычно члены группы приносят в группу конкретные ожидания, волнения и тревогу, и жизненно важно, чтобы им позволили выразить их открыто. В это время консультант должен прояснить то, что участники группы понимают неправильно, и, если необходимо, демистифицировать группу. Я рассматриваю начальную стадию как нечто подобное первому дню в другой стране, попытке освоить основы нового языка и различные способы выражения себя на чужом наречии.

### ***ПЕРВИЧНЫЕ ЗАДАЧИ НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ: ВКЛЮЧЕНИЕ И САМО-ОПРЕДЕЛЕНИЕ***

Самоопределение в группе и определение той степени, в которой член группы сможет стать ее активным участником, являются основными задачами начальной стадии. Шутц (Schutz, 1973a)<sup>2</sup> говорил, что эта фаза включает в себя нахождение равновесия между утверждением индивидуальности и достижением согласия в группе. На начальной стадии развития группы участники часто спрашивают себя:

- Буду ли я посещать эту группу или уйду из нее?
- Насколько я хочу раскрыть себя?
- Какой риск я готов принять?
- Насколько безопасным для меня будет принятие риска?
- Могу ли я действительно доверять этим людям?
- Впишусь ли я в эту группу?
  
- Кто в группе мне привлекателен, а с кем я держу дистанцию?
- Примут меня другие члены группы или отвергнут?
- Смогу ли я быть собой и в то же время стать частью группы?

### ***ОСНОВА ГРУППЫ - ДОВЕРИЕ***

Установление отношений доверия жизненно важно для дальнейшего развития группы. Без доверия групповое взаимодействие будет поверхностным, самоисследова-

---

<sup>2</sup> В издательстве «ЭКСМО» готовится к выходу книга Уильяма Шутца «Радость. Расширение человеческого сознания».

ние — низким, конструктивные изменения могут так и не наступить, а группа в целом будет плохо функционировать, поскольку ее работе будут препятствовать скрытые чувства.

Ошибочно предполагать, что люди начнут естественным образом доверять друг другу, как только войдут в группу. А почему, собственно, они должны довериться другим людям, не испытывая сомнений и не задавая вопросов? Как они узнают, что группа предлагает им больше принятия и безопасности, чем общество в целом? Мое мнение состоит в том, что люди *принимают решение* — доверять группе или не доверять. Подобное решение зависит от способности консультанта показать, что группа может быть безопасным местом, где можно освободить себя и быть собой. Поощряя членов группы говорить о любых факторах, которые могут побудить их не доверять кому-либо, консультант поддерживает терапевтическую атмосферу, необходимую для открытости и принятия риска членами группы.

**СПОСОБЫ УСТАНОВЛЕНИЯ ДОВЕРИЯ.** Та манера, в которой консультант представляет себя, может оказать значительный эффект на общую атмосферу группы. Каков консультант? Он открыт, наполнен энтузиазмом, честен и психологически присутствует в группе? В какой степени консультант доверяет себе? В какой степени консультант демонстрирует группе свое доверие и веру в нее? Я часто слышу высказывания членов группы о том, что они чувствуют себя лучше, если консультант доверяет им.

То, насколько консультант успешен в установлении базового чувства доверия и безопасности, зависит по большей части от того, как хорошо он подготовился к группе. Тщательный отбор членов группы и усилия, предпринятые, чтобы убедиться в том, что группа подходит им, — очень важны, равно как и способ, посредством которого консультант устанавливает в группе основные правила. Консультант, который показывает, что он заинтересован в благополучии членов группы и группы в целом, вызывает доверие. Разговор на такие темы, как права участников, конфиденциальность, разнообразие, представленное в группе, и необходимость уважения к другим демонстрируют другим членам группы, что консультант серьезно относится к группе. Если консультант заботлив, вероятность того, что члены группы будут озабочены активным и эффективным участием в работе группы, повышается.

Эти комментарии не должны быть интерпретированы так, будто построение доверия зависит только от консультанта. В действительности консультант может вызвать доверие своими действиями и высказываемой позицией, но уровень доверия зависит от членов группы — индивидуально и коллективно.

Члены группы обычно приносят в группу свои страхи и надежды. Участники будут доверять группе больше, если их поощряют говорить о своих страхах, поскольку разговор о них обычно показывает, что эти страхи разделяют и другие участники группы. Если один из участников беспокоится о том, что не сможет эффективно выражать себя, а кто-то другой выразит то же беспокойство, между ними почти неизбежно установится связь.

Тишина и неуклюжесть являются весьма характерными для начала сессии. Чем более не структурирована группа, тем большую тревогу, связанную с тем, как вести себя в группе, она вызывает. Члены группы мучительно пытаются отгадать, как надо вести себя; как быть принятыми и одобренными. По мере разворачивания сессии они начи-

нают относиться к этому проще и вовлекаются в обсуждение. Чаще всего люди пытаются сохранить свою безопасность и на начальных сессиях стремятся говорить о других или о событиях, произошедших там-и-тогда. Это один из способов, посредством которых они оценивают ситуацию, как бы «пробуют воду». Они как будто говорят: «Я покажу часть себя — не слишком глубоко, — и посмотрим, как вы отнесетесь ко мне».

**СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ АТМОСФЕРЫ ДОВЕРИЯ.** Другим характерным аспектом начальной фазы является тенденция некоторых участников сделать резкий рывок вперед и начать тут же раздавать советы о том, как справиться с какой-то проблемой. Консультант должен убедиться в том, что «вмешательство с целью решения всех проблем» не станет паттерном, поскольку может вызывать серьезное раздражение у других членов группы и стимулировать конфронтацию между ними и тем, кто раздает «рецепты счастья».

Атмосфера доверия в группе также подвергается влиянию негативных чувств членов группы по отношению к конкретным участникам или по отношению к консультанту, и скорее всего в этом случае группа пойдет совсем не по тому пути, по которому намеревалась. Доверие может быть потеряно или обретено, в зависимости от того способа, посредством которого преодолеваются негативные чувства. Если конфликт стал открытым и консультант выслушал негативные чувства, не переходя в ответное нападение, есть неплохой шанс, что их можно будет изменить. Члены группы должны знать и чувствовать, что их принимают даже тогда, когда они выражают негативные чувства. И только затем группа сможет повернуть голову вперед и перейти на более глубокий уровень работы. Члены группы чувствуют безопасность, достаточную для того чтобы принять риск и сосредоточиться на той борьбе, которая лично значима для них, и выражать здесь-и-сейчас чувства.

По мере того как члены группы все больше раскрываются друг другу, группа спланивается, сплоченность, в свою очередь, усиливает доверие, уже существующее в группе, и создает оптимальную атмосферу для тех членов группы, которые опробуют новые способы поведения. Когда члены группы доверяют друг другу, они доверяют той обратной связи, которую получают, и используют ее, когда прилагают новые формы поведения к повседневной жизни.

### ***РОЛЬ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТАНТА НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ***

**МОДЕЛИРОВАНИЕ.** Когда вы ведете группу, вы задаете тон и формируете нормы, выступая одновременно техническим экспертом и моделью поведения для участников группы (Yalom, 1995). Важно открыто выразить свои ожидания от группы на первой сессии и тем самым продемонстрировать модель межличностной честности и спонтанности. Вы должны осознавать собственное поведение и то влияние, которое вы оказываете на группу, а также практиковаться в навыках создания терапевтической атмосферы. Чтобы быть эффективным консультантом, вы должны психологически присутствовать в группе и <sup>1</sup>< быть искренним. Как вы можете ожидать от участников, что они вовлекутся в работу и будут верить в потенциал вашей группы, если вам безразлично то, что вы делаете?

Вы можете создать терапевтическую ситуацию, только если будете видеть и стремиться понять внутренний мир членов группы. Другой ключевой характеристикой

является ваша чувствительность и внимание не только к тому, что было сказано, но и к тем тонким сообщениям, которые стоят за словами. Это важно как для конкретных членов группы, так и для группы как целого. Наконец, вы тот человек, который позволяет группе чувствовать, что ее уважают и позитивно принимают.

Все эти комментарии приобретают особое значение, если вы держите в уме, что на начальной стадии развития группы участники очень сильно зависят от вас. Они обращаются к вам за руководством и разъяснением структуры и часто так сильно сосредоточиваются на вас, что отрицают свои собственные ресурсы. Эта ситуация, которая складывается в любой группе, требует от вас постоянного осознания своей потребности выглядеть как авторитетная фигура и сохранять контроль над группой. Если вы не осознаете в себе этой потребности, вы можете помешать членам вашей группы достичь автономии.

**ПОМОЩЬ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ЦЕЛЕЙ.** Другая ваша задача как группового консультанта заключается в том, чтобы помочь участникам включиться в работу группы. Вы можете многое сделать для того, чтобы мотивировать их на участие в группе и вдохновить их на получение максимальной выгоды от участия в группе. На этой стадии вы делаете это, помогая им определить, уточнить и развить значимые цели. Существуют общие групповые цели, которые варьируются от группы к группе, поскольку зависят от общей ориентации группы, и цели группового процесса, которые применимы к большинству групп. Некоторые примеры этих процессуальных целей таковы: оставаться в здесь-и-сейчас, позволить другим узнать о себе, принимать риск, реагировать на честность и конкретность других (и быть таким же), справляться с конфликтами, решить, над чем работать, достигать новых инсайтов и принять новое поведение в группе и за ее пределами.

Вдобавок к установлению этих целей вы должны помочь членам группы определить их собственные цели. Обычно люди на ранней стадии развития группы имеют весьма смутные представления о том, чего они хотят получить в результате группового опыта. Эти смутные представления должны быть переведены в конкретные цели, которые определяют желаемые изменения и направляют усилия каждого члена группы на то, что он должен сделать, чтобы достичь этих изменений. В ходе начальной стадии вы должны организовать этот процесс, если хотите, чтобы члены группы получили максимальную выгоду от участия в ней. Как я уже говорил ранее, вы можете многое сделать для этого, признав свою ответственность и моделируя навыки и позиции, которые необходимы для эффективного группового взаимодействия.

Одна из основных задач консультанта (и одна из наиболее сложных) состоит в том, чтобы вынести скрытый список проблем и пожеланий на поверхность. Например, некоторые члены группы могут иметь скрытые цели, которые пересекаются с групповыми целями. Они могут обладать непродуктивной потребностью находиться в центре внимания или саботировать близость в группе, потому что чувствуют дискомфорт при сближении с другими людьми. Если подобные личные цели остаются скрытыми, они могут серьезно повредить эффективности группы.

**РАЗДЕЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.** Еще один спорный вопрос, который должен тщательно обдумать консультант, это ответственность за управление группой и ее

результаты. Становится ли группа непродуктивной в результате того, что терапевт плохо обучен, или ответственность за это лежит на членах группы?

Одним из способов решения проблемы ответственности является понимание этой проблемы в континууме. С одной стороны стоит консультант, который принял полную ответственность за руководство группой и результаты работы группы. Такой консультант обычно считает, что, если он не будет крайне директивным, группа погибнет. Он видит себя в роли эксперта и активно вмешивается в группу тем способом, который *он* считает продуктивным. Недостатком этой формы принятия ответственности является то, что она отнимает у членов группы ту долю ответственности, которая по праву принадлежит им. Если члены группы воспринимаются консультантом как люди, которые не могут позаботиться о себе сами, они отреагируют на его ожидания и снимут с себя всю ответственность, по крайней мере в пределах группы.

На другом конце континуума ответственности стоит консультант, который заявляет: «Я ответственен за себя, а вы ответственны за себя. Получите ли вы хоть какую-то пользу от группы — зависит только от вас. Я ничего не могу для вас сделать — делайте все сами: прочувствуйте ситуацию, отбросьте защиты».

В идеале каждый консультант пытается сохранить баланс, принимая разделение ответственности, но не узурпируя ответственность членов группы. Эта проблема — центральная, потому что подход консультанта к другим спорным вопросам консультативного процесса (таким, как структурирование и самораскрытие) зависит от решения этого вопроса. Личность консультанта вовлечена в определение того, какую часть ответственности он должен принять на себя и что конкретно должно входить в сферу его ответственности.

**СТРУКТУРИРОВАНИЕ.** Подобно ответственности, структурирование представляет собой континуум. Теоретическая ориентация консультанта, тип группы и тип клиентов — вот лишь некоторые факторы, которые определяют степень и тип структурирования. Обеспечение терапевтической структуры особенно важно на начальной стадии развития группы, потому что члены группы всерьез озабочены тем, как нужно вести себя в группе, чего от них ожидают, и это состояние неопределенности порождает тревогу. Структура может как стимулировать развитие группы, так и препятствовать этому. Слишком слабая структурированность повышает тревожность членов группы, которая замораживает их спонтанность. Слишком сильная структурированность и управление могут сформировать зависимую позицию. Члены группы могут сидеть и ждать, пока «что-нибудь случится», вместо того чтобы принять ответственность и искать собственное направление.

В моих группах структурирование на начальной сессии направлено на то, чтобы помочь членам группы выразить свои страхи, ожидания и личные цели. Например, члены группы участвуют в парных, круговых и структурированных опросах, чтобы прояснить для себя и других свои жизненные трудности. После того как они поговорят об этом один на один с несколькими членами группы, они будут чувствовать себя более комфортно, раскрываясь перед всей группой, потому что будут ощущать поддержку тех, с кем они говорили. Сначала я пытаюсь помочь клиенту осознать, что он думает и чувствует *здесь-и-сейчас*, и поощряю его выражать свои реакции. Мое вмешательство направлено на обеспечение высокой степени взаимодействия внутри группы, в противо-

положность ситуации, при которой с одними членами группы ведется работа, а остальные просто наблюдают за ней. Этот тип структурирования предназначен для того, чтобы позволить членам группы принять ответственность за то, что они делают в группе. Как только они усвоят базовые нормы, они стремятся принять инициативу, вместо того чтобы ожидать от меня руководства.

Что говорят проведенные исследования о ценности обеспечения структуры на начальных стадиях развития группы? Ялом (Yalom, 1995) цитирует ряд доказательств, свидетельствующих о том, что неопределенность, связанная с целями и процедурами группы, а также ожидаемым поведением членов группы, вызывает у них сильную тревогу и фрустрацию. Ялом обнаружил, что как слишком сильная, так и слишком слабая «управленческая» активность консультанта препятствуют росту членов группы и автономии группы в целом. Слишком сильное управление со стороны консультанта ограничивает рост членов группы, а слишком слабое делает группу бесцельной. Ялом видел основную задачу группового консультанта в том, чтобы обеспечить достаточную структуру, которая задаст общее направление движения членам группы, избегая в то же время формирования зависимости от консультанта. Его послание консультантам состоит в том, что структура группы — это способ обеспечения автономного функционирования каждого участника. Например, вместо того чтобы приглашать членов группы к разговору или призывать к нему, консультант показывает им, как вводить себя во взаимодействие без предварительного призыва (то есть спонтанно, а не по сигналу).

Исследование показало ценность структуры, которая на начальных этапах развития обеспечивает нормы, поддерживающие группу, и облегчает позитивное взаимодействие между участниками. Консультант должен тщательно отслеживать и оценивать терапевтическую структуру на протяжении всей жизни группы, а не ждать заключительной стадии, чтобы оценить ее. Структурирование, которое предлагает последовательную схему для понимания переживаний индивида, позволит групповому процессу обрести еще большую ценность. Когда терапевтические ценности ясны, когда определено соответствующее поведение, а терапевтический процесс структурирован так, чтобы обеспечить основу для изменений, члены группы стремятся включиться в терапевтическую работу более быстро (Dies, 1983b). В соответствии с находками Дайеса, другие результаты исследований показывают, что управление на ранней стадии развития группы усиливает сплоченность и готовность членов группы принимать риск, позволяя другим узнать себя и предоставляя обратную связь (Stockton & Morran, 1982).

Другой задачей консультанта на ранней стадии развития группы является вовлечение членов группы в осознание своего беспокойства, связанного с самораскрытием. Консультант может вмешаться, помогая членам группы определить и исследовать свое беспокойство на ранней стадии существования группы. Ряд авторов (Robison, Stockton & Morran, 1990) цитируют исследования, показывающие, что ранняя структура, установленная консультантом, увеличивает частоту терапевтически значимых самораскрытий, обратной связи и конфронтации. Это означает, что эта структура может также редуцировать негативное отношение к самораскрытию.

В общем, в вопросе о том, как устанавливать групповые нормы и формировать атмосферу доверия, есть много мнений, но оптимальным будет равновесие между слишком слабым и слишком сильным руководством, и это равновесие очень важно. Искусство создания структуры состоит в том, чтобы сформировать структуру, которая



не слишком неопределенна, но и не ограничивает членов группы в том, чтобы определять свою собственную структуру. Включение членов группы в продолжительный процесс оценки собственного прогресса и прогресса группы как целого является одним из наиболее эффективных способов создать подходящую структуру. Члены группы должны научиться специальным навыкам отслеживания группового процесса, если хотят принять на себя подобную ответственность.

## **РЕЗЮМЕ**

**ХАРАКТЕРИСТИКИ СТАДИИ.** Ранняя фаза существования группы — это время для ориентации и определения структуры группы. Вот что происходит на этой стадии:

- Участники проверяют обстановку и знакомятся друг с другом.
- Члены группы знакомятся с нормами и тем, что от них ожидается, узнают о том, как функционирует группа и как участвовать в ней наиболее эффективно.
- Члены группы проявляют социально желательное поведение, принятие риска сравнительно низкое, а исследование характеризуется напряженностью.
- Если члены группы готовы выражать то, что они думают и чувствуют, постепенно устанавливается групповая сплоченность и доверие.
- Члены группы волнуются по поводу того, будут ли они исключены из группы или включены в нее, они ищут свое место в группе.
- Центральной проблемой является формирование доверия или его отсутствие.
- Встречаются периоды тишины и неловкости, члены группы могут ждать указаний.
- Члены группы решают, кому можно доверять, насколько они могут раскрываться, насколько безопасна группа, кому они нравятся и не нравятся и насколько можно включаться в работу.
- Члены группы узнают о базовых моментах группы — уважении, эмпатии, принятии, заботе и ответственности — то есть обо всех компонентах, которые необходимы для построения доверия.

## **ФУНКЦИИ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.**

На ранней стадии существования группы у ее членов есть некоторые функции и задачи, которые важны для формирования группы, это:

- Активные шаги для создания атмосферы доверия.
- Научение тому, как выражать свои мысли и чувства, особенно касающиеся взаимодействия в группе.
- Готовность выражать свой страх, надежды, беспокойство и ожидания, связанные с группой.
- Готовность к тому, чтобы позволить другим познакомиться с тобой.
- Включение в формирование групповых норм.
- Установление личных и конкретных целей, которые будут направлять участие в группе.
- Обучение основам группового процесса, особенно тому, как включаться в групповое взаимодействие.

Некоторые из проблем, которые могут возникнуть, таковы:

- Члены группы могут пассивно ждать, пока «что-нибудь произойдет».
- Члены группы могут удерживать в себе чувство недоверия к группе или свои страхи, связанные с группой, и тем самым усиливать собственное сопротивление.
- Члены группы могут сформировать двойственные представления и затруднять значимую интеракцию.
- Члены группы могут увязнуть в решении проблем других членов группы и задаче бесконечных советов.

**ФУНКЦИИ КОНСУЛЬТАНТА.** Основные задачи консультанта в течение фазы ориентации и исследования таковы:

- Обучение членов группы основным принципам и способам участия в работе группы, которые увеличат их шансы на продуктивность и высокие результаты.
- Формулировка основополагающих правил и групповых норм.
- Обучение основам группового процесса.
- Оказание помощи членам группы в проживании и проработке собственных страхов и ожиданий и работа над развитием доверия.
- Выражение открытости с членами группы и психологическое присутствие.
- Прояснение принципа разделения ответственности.
- Оказание помощи членам группы в установлении конкретных индивидуальных целей.
- Открытая работа с беспокойством клиентов и их вопросами.
- Обеспечение той степени структурирования, которая не увеличит зависимость членов группы от консультанта и не приведет к бесцельному блужданию.
- Поощрение членов группы в высказывании того, о чем они думают и что чувствуют в связи с событиями, происходящими в группе.
- Обучение членов группы базовым межличностным навыкам, таким, как активное слушание и реагирование.
- Принятие потребностей группы и обеспечение различных способов деятельности, благодаря которым можно удовлетворить эти потребности. Нужно показать членам группы, что они несут ответственность за направление и результат работы группы.

### **Стадия 3: переходная стадия — работа с сопротивлением**

Прежде чем группа начнет продуктивную работу, она должна пройти через некоторые трудности переходной стадии. На этой стадии члены группы работают со своей тревогой, сопротивлением и конфликтами, а консультант помогает им научиться тому, как работать с беспокойством, которое связано с их участием в группе.

### ***ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРЕХОДНОЙ СТАДИИ***

**ТРЕВОГА.** Переходная стадия обычно характеризуется возрастанием тревоги и защит. Однако именно эти чувства могут привести к подлинной открытости и доверию

на последующих стадиях. Часто участники высказывают свою тревогу в форме утверждений или вопросов к себе или группе, вроде таких:

- Мне интересно знать, смогут ли эти люди действительно понять меня и будут ли они достаточно заботливы?
- Я не знаю, что общего у нас есть. Я не уверен, что они могут понять меня.
  
- Чего хорошего в том, чтобы открывать себя здесь? Даже если это сработает, что случится, когда я попробую сделать то же самое вне группы?
- Что, если я потеряю контроль? Что, если я заплачу?
- Я вижу себя стоящим перед дверью, но не осмеливаюсь открыть ее, потому что боюсь обнаружить то, что находится за ней. Я боюсь открыть дверь в себя, потому что, если я однажды открою ее, я не могу быть уверенным в том, что смогу закрыть ее снова. Я не знаю, понравится ли мне то, что я увижу, или как вы отреагируете, если я покажу вам, что скрыто во мне.
- Насколько близко я могу подойти к другим людям? Насколько я могу доверять этим людям свои внутренние чувства?

Тревога возникает из боязни позволить другим увидеть себя за маской публичного образа. Тревога также является результатом страха быть осужденными или неправильно понятыми или выражением потребности в более четкой структуре группы, а также результатом отсутствия ясного представления о целях, нормах и ожиданиях, которые предъявляются в групповой ситуации. Когда участники группы начинают доверять другим и консультанту более полно, они обретают способность делиться собой с другими, и эта открытость снижает их тревогу, связанную с возможностью того, что другие увидят их такими, какие они есть.

**КОНФЛИКТЫ И БОРЬБА ЗА КОНТРОЛЬ.** Многие авторы отмечают центральную роль, которую конфликт играет на переходной стадии развития группы. Ялом (Yalom, 1995) рассматривает эту стадию как характеризующуюся негативными комментариями и критицизмом. Люди могут быть довольно осуждающими по отношению к другим и все же не готовыми узнать, что другие думают о них. В глазах Ялома переходная стадия — это время борьбы за власть (между членами группы и с консультантом) и установления порядка социальной иерархии: «Борьба за контроль — это часть инфраструктуры каждой группы. Она всегда присутствует, иногда статичная, иногда тлеющая, иногда яркая, но быстро прогорающая» (р. 298).

Шутц (Schutz, 1973a) тоже рассматривает контроль как основную трудность второй стадии развития группы. Характеристика группового поведения включает в себя конкуренцию, соперничество, обман, борьбу за главенствующее положение и частые дискуссии о процедуре принятия решений и разделении ответственности. Шутц утверждает, что первичная тревога участников группы связана со слишком малой или слишком большой ответственностью и слишком малым или слишком сильным влиянием.

Прежде чем конфликт может быть разрешен и конструктивно проработан, его следует осознать. Слишком часто и члены группы, и консультант хотят обойти конфликт, исходя из ошибочного предположения о том, что его следует бояться и избегать любой ценой. Если конфликт игнорируется группой, то, что продуцирует конфликт,

уничтожает шанс на установление искреннего контакта в группе. Когда конфликт осознан и проработан таким образом, чтобы члены группы смогли достичь интеграции, основание для формирования доверия между различными частями группы будет достигнуто. Осознание того, что конфликт неизбежен и что он может усилить доверие, возможно, снизит вероятность того, что члены группы и консультант будут пытаться избежать конфликта, который является естественной частью группы.

Игнорирование конфликта и негативные реакции требуют энергии, и эта энергия может быть гораздо эффективнее применена к развитию честного стиля проработки неизбежного конфликта. Роджерс (Rogers, 1970) заметил, что первая экспрессия значимых чувств здесь-и-сейчас часто связана с негативной реакцией на других членов группы или на консультанта. Согласно Роджерсу, выражение негативных реакций является одним из способов оценить и испытать уровень доверия и того, стоит ли группа доверия. Члены группы узнают, насколько группа безопасна, для того чтобы выражать полный спектр чувств и прорабатывать межличностный конфликт. Они испытывают границы дозволенного и пытаются определить ту степень принятия, с которой они столкнутся, если не будут соответствовать социальным ожиданиям. Способ, посредством которого конфликт осознан, принят и проработан, оказывает крайне важное воздействие на групповой процесс. Если это сделано плохо, группа может почувствовать угрозу и никогда не достичь продуктивной стадии своего развития. Если конфликт приняли открыто и с заботой, члены группы понимают, что их отношения достаточно сильны, чтобы они могли противостоять трудностям честно и сообща.

Ниже приведены примеры конкретного группового поведения, которое проявляет негативные реакции, вызванные конфликтом.

- Члены группы остаются в стороне и прячутся за позицией наблюдателя.
- Они говорят слишком много и активно вмешиваются в групповой процесс посредством вопросов, ненужных советов или других способов, отвлекающих их от реальной работы.
- Они пытаются доминировать в группе, прибегают к сарказму, обесценивают уже предпринятые усилия и требуют внимания к себе.

Конфликт между членами группы часто становится результатом переноса, когда они переживают интенсивные эмоции, направленные друг на друга. Исследование этих эмоций и чувств может помочь им осознать важную связь между их нынешним поведением и чувствами, которые они испытывали в прошлом к значимым людям в своей жизни. Вот некоторые утверждения, которые могут указывать на существование реакции переноса.

- Вы кажетесь чрезмерно убежденным в своей правоте. Каждый раз, когда вы начинаете говорить, мне хочется выйти из комнаты.
- Вы скучны, потому похожи на прекрасно функционирующий компьютер. Я не вижу в вас никаких чувств.
- Вы пытаетесь заботиться обо всех и вся, и это беспокоит меня. Вы редко просите о чем-нибудь для себя, но всегда готовы предложить что-нибудь сами.

**ВЫЗОВ ГРУППОВОМУ КОНСУЛЬТАНТУ.** В конфликт нередко вовлекают группового консультанта. Вам могут бросить вызов — как профессионалу и как лич-

ности. Вас могут критиковать за то, что вы слишком холодны и недостаточно раскрываете себя группе, или, наоборот, вас могут обвинить в том, что вы уж слишком стараетесь стать «одним из нас» и раскрываете очень много подробностей личной жизни. Вот лишь некоторые комментарии, которые вы можете услышать в свой адрес от членов группы.

- Вы как судья — холодный и строгий.
- Неважно, что я делаю, я чувствую, что никогда не буду достаточно хорош для вас. Вы ожидаете от нас слишком многого.
- Вы совершенно не заботитесь о нас как о личностях. Я чувствую, что вы просто выполняете свою работу и не принимаете нас всерьез.
- Вы не даете нам достаточно свободы. Вы пытаетесь все контролировать.
- Вы слишком давите на людей. Я чувствую, что вы не готовы услышать «нет».\*

Вам полезно провести четкое различие между *вызовом* и *нападением*. Нападение может принимать форму «демпинга» или поведения в стиле «ударил и убежал». Члены группы, которые нападают на группового консультанта с утверждениями типа «Вот кто вы на самом деле», не дают консультанту возможности ответить. Консультант уже осужден, отнесен к определенной категории людей и «отстранен» от работы. Совсем другая ситуация складывается тогда, когда члены группы идут на прямую конфронтацию, воспринимая консультанта как личность. Одна из участниц группы высказалась следующим образом: «Я осознала, что не была открытой с этой группой. Одной из причин такого поведения стало то, что я ощущала ваше давление, вы заставляли меня идти дальше, чем я хотела идти». Она открыто выразила свои страхи, но оставила достаточно пространства для ответа консультанта и исследования этой трудности. Это пример вызова, а не нападения.

Вызов со стороны участников часто является первым значимым шагом к автономии. Большинство членов группы переживают борьбу зависимости/независимости. Если члены группы освобождаются от своей зависимости от консультанта, которой характеризуется начальная стадия развития группы, консультант должен позволить бросить вызов своему авторитету и открыто встретиться с ним. Консультанту важно осознать, что некоторые члены группы вследствие своего культурного происхождения и социальных норм будут серьезно сопротивляться необходимости бросить вызов консультанту. В этом случае консультант не должен ожидать от членов группы, что они выразят все, что они чувствуют.

Способ, с помощью которого вы можете принять вызов (который бросают вам как личности и как консультанту) и справиться с ним, во многом определит вашу эффективность в ведении группы. Если вы сможете научиться оценивать возможности, которые вам предлагает вызов членов группы, у вас будет гораздо больше шансов ответить на него прямо и честно. Вы также окажетесь в лучшей позиции, если поделитесь тем влиянием, которое на вас оказала конфронтация, попросите членов группы проверить их предположения и скажете им, что вы думаете по поводу их критики. Удерживая открытую коммуникацию и постоянно пытаясь избежать соскальзывания в роль лидера, которая вынудит вас защищать себя от вызова, вы моделируете подходящий способ, позволяющий справиться с личным вызовом.

**СОПРОТИВЛЕНИЕ.** Сопротивление — это поведение, предохраняющее нас или других людей от переживания личностных трудностей или болезненных чувств во всей их полноте. Сопротивление — это феномен, неизбежно проявляющийся в группе, и, пока он не будет осознан и исследован, он может серьезно препятствовать развитию группового процесса. Сопротивление — это не то, что нужно просто преодолеть. Являясь интегральной частью типичного защитного подхода к жизни, сопротивление должно быть осознано как сила, которая направлена на снижение тревоги. Для группового консультанта неуважение сопротивления членов группы равнозначно неуважению их самих. Эффективным способом работы с сопротивлением является его восприятие как неизбежного аспекта группового процесса. Консультант признает, что сопротивление — это естественная реакция членов группы на личностную вовлеченность в деятельность, содержащую определенный риск. Открытая атмосфера, которая поощряет членов группы признавать наличие сопротивления и работать с ним, независимо от силы испытываемой тревоги, весьма важна. Участники должны быть готовы осознать свое сопротивление и говорить о том, что мешает им полностью включиться в работу группы.

Прежде чем мы продолжим наше обсуждение этого вопроса, я хочу сделать два замечания. Первое касается того, что, если члены группы не готовы сотрудничать, это не всегда является формой проявления сопротивления в прямом смысле. Бывают времена, когда «сопротивление» членов группы является результатом воздействия таких факторов, как неквалифицированный консультант, конфликт между ко-терапевтами, догматичный или авторитарный стиль ведения группы, ошибка консультанта в подготовке членов группы к работе или отсутствие доверия к консультанту. Другими словами, члены группы могут проявить отсутствие готовности поделиться своими чувствами, потому что они не доверяют консультанту или потому, что группа кажется им недостаточно безопасным местом для самораскрытия. Тот, кто ведет группу, должен честно оценивать источники сопротивления, удерживая в уме, что не все виды сопротивления появляются из-за отсутствия у членов группы готовности осознать бессознательное или пугающие аспекты своей личности.

Второе замечание касается предостережения против опасности отнесения людей к определенной категории и сведения их к набору ярлыков, таких как «монополист», «интеллектуал», «зависимый» и т.п. Хотя я могу понять заинтересованность будущего консультанта в том, как справляться с «трудными» или «проблемными» членами группы, и с тем, как они мешают группе работать, акцент должен делаться на *реальном поведении*, а не на соответствующих ему ярлыках. Независимо оттого, насколько член группы проявляет характерный для себя тип поведения, он сам (как личность) гораздо больше этого поведения. Если вы видите в личности только «монополиста» или «советчика», вы закрепляете конкретное поведение этого члена группы, вместо того чтобы помочь человеку поработать над проблемой, которая *стоит за* его поведением. Например, если Мария воспринимается как «монополист» и ее не поощряют исследовать то влияние, которое она оказывает на группу, она будет продолжать видеть себя так, как видят ее другие, — «монополистом». Вы можете помочь Марии, равно как и остальной группе, исследовать причины ее потребности быть в центре внимания и то влияние, которое она оказывает на группу. Люди нуждаются в осознании своих защит, которые могут препятствовать их вовлечению в работу группы, а также осознанию того влияния, которое эти защиты оказывают на окружающих. Но в любом случае конфронтация

должна проводиться достаточно мягко и с заботой и так, чтобы им был брошен *вызов*, связанный с осознанием защитного поведения, и предложено *приглашение* выйти за его пределы.

Другим ограничением в определении «проблемных членов группы», а не проблемного поведения является то, что большинство участников группы время от времени демонстрируют некоторые формы сопротивления. Случайное принятие роли советчика, вопрошающего или интеллектуала не является само по себе проблемным поведением. Групповой консультант должен осознать опасность того, что участники станут «чрезмерно осознающими» свое поведение в группе. Если клиент слишком обеспокоен тем, что его назовут «проблемным членом группы», он будет не готов к открытому и спонтанному взаимодействию.

**ТРУДНЫЕ ЧЛЕНЫ ГРУППЫ ИЛИ ТРУДНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ?** Члены группы иногда становятся проблемными, потому что со стороны консультанта наблюдается проблемное поведение. Но даже в группе с наиболее эффективным групповым консультантом конкретные члены группы могут проявлять проблемное поведение, источник которого заключен в них самих, в других членах группы или в консультанте. Работая с трудными членами группы, консультант должен четко осознавать, насколько его вмешательство может ослабить или усилить проблемное поведение. Однако можно найти общий знаменатель, характеризующий адекватные вмешательства консультанта в работу с трудным поведением членов группы (M. Corey & G. Corey, 1993). Эффективный групповой консультант для работы с трудными членами группы часто применяет следующие стратегии:

- Отражение раздражения и злости членов группы, не связывая их с характеристиками их личности.
- Ознакомление участников группы с тем, как работает группа, чтобы демистифицировать групповой процесс.
- Поощрение членов группы к исследованию любых форм сопротивления, вместо того чтобы требовать от членов группы оставить свое сопротивление.
- Высказывание своих наблюдений и догадок в форме предположений, а не догм или императивов.
- Проявление сензитивности к культуре членов группы и избегание стереотипии в восприятии индивида.
- Позволение трудным членам группы узнать, как они воздействуют на вас, но это впечатление не должно выражаться как обвинение.
- Избегание использования своей роли и власти для запугивания членов группы.
- Отслеживание реакции контрпереноса.
- Умение бросить вызов членам группы в заботливой и уважительной манере, что подтолкнет их к тому, чтобы сделать некоторые шаги, которые могут быть болезненными и трудными, но необходимыми для их роста и развития.
- Конфронтация в заботливой манере.
- Обеспечение равновесия между поддержкой и вызовом.
- Воздержание от принятия реакций членов группы на свой счет (то есть слишком лично).
- Тщательное исследование проблемы, а не выдвижение простого решения.

- Работа с потребностями членов группы, а не своими собственными.
- Приглашение членов группы к тому, чтобы высказывать то, как на них влияет чье-либо проблемное поведение, и твердое блокирование сторонних высказываний, оценок и критики.
  - Консультант не должен реагировать на саркастические замечания сарказмом.
  - Консультант должен избегать того, чтобы наклеивать ярлыки или осуждать членов группы, вместо того чтобы описывать их поведение.
  - Консультант не должен отступать и прятаться, если назревает конфликт.

Работая с трудными членами группы, нужно рассматривать поведенческие паттерны в конкретном контексте. Идеально, если консультант будет рассматривать проблемное поведение с точки зрения тех целей, на достижение которых оно направлено. Люди в группе наверняка будут поступать наилучшим образом из того, что они умеют или знают, даже несмотря на осознание того, что все, что они делают, работает не так уж хорошо. Всегда полезно напоминать себе, что одной из основных задач консультанта является помощь членам группы в обнаружении более эффективных способов выражения себя и во взаимодействии с другими людьми.

## ***РЕЗЮМЕ***

**ХАРАКТЕРИСТИКИ СТАДИИ.** Переходная стадия развития группы отмечена чувством тревоги и защитным поведением, которое выражается в различных формах сопротивления. В этот период члены группы:

- Размышляют, что случится с ними, если они расширят самоосознание, и волнуются по поводу того, будут ли они приняты или отвергнуты другими членами группы.
- Испытывают консультанта и других членов группы, пытаясь определить, насколько безопасна окружающая среда.
  - Переживают внутреннюю борьбу между желанием остаться на периферии и принятием риска.
  - Проходят через борьбу за власть **И** контроль, а также через конфликт с другими членами группы или консультантом.
    - Узнают, как работать с конфликтом и конфронтацией.
    - Чувствуют нежелание полностью вовлекаться в работу группы на личностном уровне, потому что не уверены, что другие члены группы отнесутся к ним соответствующим образом.
    - Наблюдают за консультантом, пытаясь определить, достоин ли он доверия, и учатся у него тому, как разрешать конфликты.
    - Учатся тому, как выражать себя так, чтобы другие прислушивались к ним.

## **ФУНКЦИИ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.**

Основная роль членов группы в этот период — это осознание и проработка различных форм сопротивления. Ее реализация включает в себя следующие задачи:

- Осознание и выражение чувств.
- Уважение своего сопротивления и работа с ним.
- Движение от зависимости к независимости.



- Принятие ответственности за то, что они делают в группе.
- Обучение тому, как конструктивно вступать в конфронтацию с другими.
- Осознание неразрешенных чувств из прошлого и того, как они проявляются в нынешнем отношении к консультанту (перенос).

- Готовность встретиться со своими реакциями на происходящее в группе и умение работать с ними.

- Готовность прорабатывать конфликты, а не избегать их.

Вот некоторые проблемы, которые могут возникнуть в этот период:

- Консультант может отнести конкретных членов группы к одному из «проблемных типов», или они могут ограничивать себя ярлыком, который сами на себя навесили.

- Члены группы могут отказаться выражать негативные реакции, влияя тем самым на развитие ситуации взаимного недоверия.

- Если конфронтация проработана слабо, члены группы могут уйти в защиту и ситуация значительно усложнится.

- Члены группы могут найти козла отпущения для проецирования своих чувств.

- Члены группы могут пойти на сговор, образуя клики и подгруппы и выражая негативные реакции за пределами группы, но храня молчание в группе.

**ФУНКЦИИ КОНСУЛЬТАНТА.** Возможно, основным вызовом, с которым сталкивается консультант в ходе переходной стадии развития группы, является необходимость воздействовать на группу очень сензитивно и своевременно. Основная задача заключается в обеспечении как поощрения, так и вызова, необходимых для того, чтобы члены группы лицом к лицу встретились с конфликтом, назревающим в группе, и смогли разрешить его, а также поработали со своим сопротивлением и защитой от тревоги. Как я уже отмечал ранее, подлинная сплоченность, которая позволяет продуктивно исследовать проблемы и взаимодействовать внутри группы, требует, чтобы группа успешно прошла фазу конфликта и активизации защит.

Вот основные задачи, которые вы должны решить на переходной стадии развития группы.

- Объяснить членам группы, насколько важно осознание и выражение тревоги.

- Помочь участникам группы осознать те способы, посредством которых они защищаются, и создать атмосферу, в которой они смогут открыто работать со своим сопротивлением.

- Отмечать проявления сопротивления и сообщать участникам группы, что некоторые виды сопротивления являются естественными и здоровыми по своей природе.

- Научить членов группы ценить осознание и открытую работу с конфликтом, который проявился в группе.

- Отмечать поведение, которое можно расценивать как борьбу за контроль, и научить членов группы, как принимать разделенную ответственность за развитие группы исправление ею.

- Обеспечить членам группы модель того, как прямо и честно справляться с любым вызовом, который предъявляют вам как личности и как профессионалу.

- Помочь членам группы в работе со всем, что влияет на их способность быть независимым и в то же время не терять связь с другими людьми.

- Поощрять членов группы к выражению реакций, которые касаются того, что происходит во время сессии, здесь-и-сейчас.

Консультант должен быть особенно активным на первой и второй стадиях развития группы. На переходной стадии активное воздействие и структурирование чрезвычайно важны, потому что участники еще не научились работать самостоятельно и эффективно. Если возникает конфликт, некоторые члены группы могут пытаться перейти к более приятной теме разговора или игнорировать конфликт любым другим способом. Консультант должен научить членов группы ценить выражение их чувств, мыслей и реакций, как негативных, так и позитивных.

Деструктивная конфронтация, сопровождающаяся нападением, может привести к укреплению сопротивления и усилению враждебности и недоверия. Но конфронтация возможна даже на ранних стадиях развития группы, если она проводится с уважением к человеку и достаточно сензитивна. В реальности доверие часто обеспечивается заботливой конфронтацией со стороны консультанта. То, как консультант справляется с конфликтом, сопротивлением, тревогой и защитами, во многом влияет на общий тон группы. С моей точки зрения, члены группы обычно стремятся следовать за консультантом и имитировать его манеру вступления в конфронтацию и работы с ней.

### **Заключительные комментарии**

Эта глава раскрывает различные трудности, связанные с участием в группе и групповым процессом, которые серьезно влияют на вашу эффективность как группового консультанта. Я уделил основное внимание ключевым трудностям в период формирования группы на начальной стадии развития и в переходный период существования группы. Я подчеркнул основные характеристики группы на каждой фазе, функции членов группы и возможные проблемы, особенности группового процесса и основные задачи, стоящие перед консультантом. Ваш подход к функциям и навыкам консультанта основывается на вашем понимании той роли, которую члены группы играют на разных стадиях развития группы. Только если вы ясно представляете себе разнообразные аспекты продуктивного и непродуктивного поведения членов группы, вы можете помочь участникам освоить навыки, необходимые для успешного участия в группе, и откорректировать поведение, которое препятствует самоисследованию и включению в группу. Следующая глава посвящена дальнейшему развитию группы.

## **Г Л А В А 5**

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СТАДИИ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ**

Продолжим обсуждение эволюционного процесса развития группы в действии. Эта глава посвящена рассмотрению рабочей стадии, заключительной стадии и трудностям, связанным с организацией постгрупповой встречи и оценкой деятельности группы. Мы рассмотрим основные характеристики группы на каждой стадии развития, функции

членов группы и возможные проблемы, с которыми вы, вероятнее всего, столкнетесь, а также основные функции группового консультанта.

#### **Стадия 4: рабочая стадия — сплоченность и продуктивность**

Рабочая стадия развития группы характеризуется более глубоким исследованием значимых проблем и действиями, направленными на формирование и закрепление поведенческих изменений. Вы можете быть уверены, что работа и научение осуществляются и на начальной стадии развития группы, и на переходной. Но высокая степень групповой сплоченности, ясное понимание того, что члены группы хотят получить в результате своей работы, и более интенсивный уровень взаимодействия между ними характеризуют именно рабочую стадию. Это время, когда участники группы должны осознать, что они ответственны за свою жизнь. Таким образом, их нужно поощрять к принятию решения о том, какие трудности они хотят исследовать в группе, и обучать их тому, как стать интегральной частью группы, сохранив свою индивидуальность. Члены группы должны оценить полученную обратную связь и решить, как ее использовать. На этой стадии чрезвычайно важно, чтобы ни групповой консультант, ни члены группы не пытались принимать решения вместо другого члена группы.

#### ***РАЗВИТИЕ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ***

**ПРИРОДА ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ.** Групповая сплоченность включает в себя чувство принадлежности, включенности и солидарности. Сплоченность является итогом всех усилий, которые прилагают члены группы, для того чтобы остаться в ней. Она соотносится с ощущением заботы и общей комфортностью группы, чувством принадлежности, ощущением своей ценности и чувством принятия и поддержки в группе (Yalom, 1995). Хотя сплоченность может формироваться уже на ранних стадиях развития группы, на рабочей стадии она становится ключевым элементом группового процесса. Если доверие было установлено, а конфликт и негативные чувства выражены и проработаны, группа становится сплоченным целым. По ощущениям это похоже на то, что группа прошла через период испытаний и ее участники сделали вывод о том, что все в порядке и можно идти на сближение. Но надо помнить, что сплоченность не является чем-то фиксированным, она постоянно колеблется в зависимости от качества взаимодействия внутри группы.

Я обнаружил, что сплоченность формируется тогда, когда члены группы открываются более глубокому уровню взаимодействия и готовы раскрывать болезненные переживания и принимать риск. Усиление интенсивности взаимодействия связано с готовностью членов группы оставаться в здесь-и-сейчас и выражать непосредственные реакции, касающиеся группы и друг друга. Умение честно поделиться глубоко личными переживаниями и борьба за сохранение группы становятся возможными, потому что члены группы идентифицируются с другими участниками и видят в них себя. Поскольку сплоченность придает группе силы двигаться вперед, она является предпосылкой успешности группового процесса в целом. Без чувства целостности группа остается фрагментированной, члены группы замораживают себя, прячась за своими защитами, и любая работа осуществляется весьма поверхностно. *Группа не становится сплоченной*

*автоматически*. Сплоченность — это результат согласия, достигнутого участниками, и тех шагов, которые предпринимал консультант, чтобы привести их к ощущению группы как целого.

Хотя групповая сплоченность сама по себе не является условием Эффективной групповой работы, все характеристики правильно функционирующей группы связаны с ней и проходят через нее. Сплоченность необходима для того, чтобы эффективно действовали другие терапевтические факторы (Yalom, 1995). Сплоченность стимулирует активное поведение, например, непосредственность, конфронтацию, принятие риска и перевод инсайта в действие. Без групповой сплоченности участники группы не чувствуют себя достаточно безопасно для того, чтобы перейти на более высокий уровень самораскрытия.

Ялом (Yalom, 1995) утверждает, что наличие групповой сплоченности в значительной мере влияет на позитивный исход групповой работы. Если члены группы чувствуют слабую принадлежность к группе или не ощущают привлекательность группы, вероятность того, что они получают пользу от групповых занятий, очень мала. Скорее всего результаты работы в группе будут для них неутешительными. Согласно Ялому, группа, сосредоточенная на здесь-и-сейчас, почти неизбежно становится сплоченной. В противоположность этому в группе, участники которой просто говорят о своих затруднениях, выражая их в манере там-и-тогда, развитие сплоченности маловероятно.

**СПЛОЧЕННОСТЬ КАК ОБЪЕДИНЯЮЩАЯ СИЛА.** Хотя сплоченность необходима для эффективной групповой работы, она может препятствовать развитию группы. Когда сплоченность не сопровождается вызовом двигаться вперед (как со стороны участников группы, так и со стороны консультанта), развитие группы может перейти в стадию плато. Группа наслаждается комфортом и безопасностью единства, которого она достигла, но никакого прогресса не происходит.

Во многих взрослых группах, которые я вел, возникали одинаковые темы, которые были характерны для людей разного возраста, разного социокультурного происхождения и статуса. В то время как на начальной стадии развития группы участники осознали различия между собой, по мере того как развивается групповая сплоченность, члены группы начинают понимать, насколько они похожи в своих затруднениях и переживаниях. Это сходство может быть выражено по-разному.

- Я не одинок в своей боли и со своими проблемами.
- Я более привлекателен, чем я думал.
- Я думал, что слишком стар для того, чтобы меняться, и что мне осталось лишь радоваться тому, чего я уже достиг в своей жизни. Сейчас я вижу, что в своих чувствах я совсем не отличаюсь от молодых людей.
- Я полон надежд относительно своего будущего, хотя я знаю, что это будет долгий и трудный путь.
- Здесь присутствует множество людей, к которым чувствую близость, и я понимаю, что мы сблизились именно потому, что позволили друг другу узнать себя такими, какие мы есть.
- Близость пугает, но она столь удивительна.
- Люди могут быть такими красивыми, когда сбрасывают свои маски.

- Я узнал, что одиночество, которое я испытывал, разделяют многие члены этой группы.

По мере того как группа становится сплоченной, нет ничего странного в том, что женщина обнаруживает, что в свои 20 лет она очень похожа на мужчину, которому уже перевалило за 50. Они оба могут искать одобрения родителей и понимать, как трудно постоянно смотреть во внешний мир в попытках отыскать в нем подтверждение своей значимости. Мужчина узнает, что его борьба за мужественность не слишком отличается от отстаивания женщиной своей женственности. Женщина понимает, что не одна она чувствует негодование, связанное с чрезмерными требованиями семьи. Пожилой мужчина видит в молодом участнике группы своего «сына» и позволяет себе чувствовать к нему нежность и сострадание, чего он не позволял себе раньше.

Есть еще некоторые темы, связанные с возрастанием сплоченности на этой стадии. Это воспоминание о болезненных переживаниях детства или отрочества; осознание потребности в любви и страха перед ней; обретение способности выражать подавленные чувства; открытие того, что твой самый большой враг живет внутри тебя; борьба за поиск смысла жизни; осознание сходств, которые связывают нас всех вместе; принятие различий и уникальности; освобождение от чувства вины зато, что мы сделали или в чем потерпели неудачу; начало процесса раскрытия своей идентичности. Консультант может стимулировать развитие сплоченности, отмечая темы, которые связывают членов группы.

### **ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭФФЕКТИВНО РАБОТАЮЩЕЙ ГРУППЫ**

Четвертая стадия характеризуется продуктивностью, которая основана на эффективной работе, проведенной на начальной и переходной стадиях. Тот факт, что на этой стадии участники действительно объединяются в группу и развивают навыки взаимоотношений, а также позволяют себе достичь более высокого уровня автономии, уже в меньшей степени зависит от консультанта. Члены группы достигают зрелости, и самоисследование становится более интенсивным, группа сосредоточивается на достижении позитивных результатов. Хотя конкретные характеристики сплоченности и продуктивности группы сильно варьируют в зависимости от типа группы, основные тенденции, характерные для группы на рабочей стадии развития, таковы:

- Группа сосредоточена на здесь-и-сейчас. Люди научились говорить открыто о том, что они чувствуют и делают в группе, и готовы к тесному взаимодействию. Они говорят, обращаясь *друг к другу*, а не разговаривают *друг о друге*. Они больше заинтересованы в том, что происходит в группе, чем в рассказывании историй о людях, которые находятся за пределами этой группы. Когда внешние трудности все-таки затрагиваются, они имеют прямое отношение к групповому процессу. Например, если Джейсон исследует свой страх перед близостью, его можно попросить рассказать о том, как именно возник страх возможной близости в группе и в своей повседневной жизни.

- Члены группы способны определить свои личные цели и то, что их беспокоит, а также готовы принимать ответственность за них. Они уже не смущаются теми ожиданиями, которые предъявляют консультант или группа.

- Члены группы готовы работать и практиковаться вне группы, чтобы достичь изменений в своем поведении. Они старательно выполняют домашние задания и обсу-

ждают на сессии те трудности, с которыми они столкнулись, применяя в повседневной жизни новые способы мышления, чувствования и поведения. Они готовы попытаться интегрировать новые эмоции, чувства и

. поведение в повседневную жизнь. Они научились отслеживать, когда они действуют, используя старые и неэффективные паттерны.

- Большая часть членов группы чувствует, что включена в группу. Те, кто не понимает, что их приглашают к активному участию, и сохраняют пассивное поведение, не отвращают других членов группы от значимой работы. Члены группы, которые временно испытывают трудности, связанные с ощущением взаимосвязи с другими и сплоченности, могут свободно вынести свои проблемы на обсуждение во время сессии, и в идеале это становится основой для продуктивной работы.

- Группа уже почти превратилась в слаженный оркестр, в котором члены группы слушают друг друга и продуктивно работают вместе. Хотя участники группы все еще могут ожидать от консультанта руководства, так же как музыканты смотрят на дирижера и ждут взмаха его палочки, они стремятся инициировать движение в том направлении, которое интересно лично им.

- Члены группы продолжают оценивать уровень своей удовлетворенности группой и предпринимают активные шаги для внесения изменений, если видят, что это необходимо для продуктивного развития сессии. В продуктивной группе участники осознают, что они тоже играют значимую роль в общих результатах работы группы. Если они не достигают того, чего хотят, они обычно открыто говорят об этом.

- Члены группы демонстрируют разнообразные уровни вовлеченности. Члены группы принимают риск или участвуют в продуктивном самоисследовании на разных уровнях. В действительности несколько членов группы могут быть на периферии и даже чувствовать себя изолированными или отдаленными от тех, кто участвует в интенсивной работе. Очень важно, чтобы эти участники выразили свои реакции, а их стремление уйти от внимания группы должно быть вынесено на обсуждение.

## ***ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ***

Краткий обзор, который представлен вашему вниманию в этом разделе, предлагает вам перечень и краткое описание основных факторов, которые продвигают группу за пределы безопасности и сплоченности к продуктивной работе. Основные аспекты рабочей стадии представлены более детально.

**ДОВЕРИЕ И ПРИНЯТИЕ.** Члены группы на рабочей стадии развития группы доверяют друг другу и консультанту или, по крайней мере, открыто выражают отсутствие или недостаток доверия. Доверие проявляется в позиции принятия и в готовности принять риск и делиться значимыми здесь-и-сейчас реакциями. Чувствуя, что их принимают, члены группы осознают, что в группе они могут быть собой, не боясь отвержения. Они осмеливаются оценивать сами себя, потому что понимают, что не должны нравиться абсолютно всем. На рабочей стадии уровень доверия обычно очень высок, потому что члены группы готовы работать с любыми барьерами и препятствиями. Как и любая другая характеристика межличностных отношений, доверие не бывает статичным. Даже в продвинутой группе уровень доверия может колебаться по степени своей

интенсивности, и поэтому членам группы постоянно напоминают о необходимости говорить о том, насколько безопасно они чувствуют себя в группе.

**ЭМПАТИЯ И ЗАБОТА.** Эмпатия включает в себя более глубокую способность к воспоминанию, повторному переживанию и развитию чувств через интенсивное проживание состояния других людей. Понимая чувства других (такие, как потребность в любви и принятии, боль, связанная с прошлым опытом, одиночество, наслаждение и энтузиазм), члены группы приходят к более ясному пониманию себя. Эмпатия означает заботу, и эта забота выражается в группе посредством искренней и активной вовлеченности в работу с другими членами группы. Она также проявляется через сострадание, поддержку, нежность и даже конфронтацию. По мере того как люди открывают себя другим, выражая свою боль, удовольствие и страхи, они позволяют другим заботиться о себе и любить себя. Эмпатия наводит мосты между людьми различного этнического и культурного происхождения и позволяет им обратиться к общечеловеческим материям. Хотя жизненные обстоятельства клиента могут находиться в сильной зависимости от культурного происхождения или нынешнего культурного окружения, группа позволяет самым разным людям прийти к осознанию того, что у них много общего.

**БЛИЗОСТЬ.** Подлинная близость развивается в группе после того, как члены группы настолько раскроются друг перед другом, что смогут идентифицироваться с другими. Я обнаружил, что близость возрастает, когда люди совместно справляются с трудностями. Члены группы видят, что независимо от их различий они имеют одинаковые страхи, надежды, желания, тревоги и проблемы. Когда члены группы узнают, что другие обладают схожими проблемами, они больше не чувствуют себя изолированными. Идентификация с другими сближает, что позволяет членам группы помочь друг другу проработать страхи, связанные с близостью. Группа обеспечивает идеальную арену для раскрытия страха близости и сопротивления сближению с другими. Конечная цель — это понимание того, как люди избегают близости вне группы и как они могут впустить близость в свою жизнь, не испытывая страха.

Во время рабочей стадии члены группы в идеале не только осознают свое сопротивление близости, но также проявляют готовность проработать страхи, связанные со сближением с другими. Эти члены группы боятся того, что произойдет, если они сблизятся с кем-то, и того, что они не смогут контролировать свои импульсы. Если же они пойдут на это, то могут снова пострадать от отвержения или из-за того, что их бросят. Если они допустят сближение, они сольются с другими и потеряют свою идентичность. Если они переживают близость, они открывают себя и становятся эмоционально уязвимыми. Все эти страхи весьма характерны для людей.

Продуктивная работа предлагает членам группы множество возможностей, для того чтобы встретиться со своими страхами лицом к лицу и бросить им вызов. Старые и неразрешенные трудности оживают в групповом контексте, поэтому член группы может принять новое решение, изменив старое. Члены группы способны увидеть связь между способами, посредством которых они избегают межличностной близости в группе и со значимыми другими. То, что случается внутри группы, когда члены группы развивают зрелые формы близости описано Ормонтом (Ormont, 1988): члены группы предоставляют друг другу эмоциональное пространство, говорят просто и прямо, не скрывают от группы значимые реакции и чувства, открыто принимают риск, полноценно ощущают

настоящее, видят друг друга свежим взглядом, чего не наблюдалось ранее, способны жить текущим моментом, остаточное воздействие прошлого активно прорабатывается и, по крайней мере, осознается.

Бемак и Эпп (Bemak & Epp, 1996) писали об исцеляющей силе любви в группе и утверждали, что любовь традиционно игнорируется групповыми консультантами. Бемак и Эпп верят, что «любовь — это мощное терапевтическое средство, которое может на переходной стадии перевести клиента от паттернов нездоровой любви и любовных отношений к большему пониманию реальности и природы любви» (р. 125). Аутентичное переживание эмпатии, принятия, заботы и близости, которое развивается внутри группы, конечно, может быть проявлением любви в ее лучшем смысле. Близость и любовь, которые развиваются между членами группы, часто являются результатом того, что члены группы позволяют себе узнать друг друга на глубоком уровне, что делает возможной подлинную и искреннюю любовь к другим. Групповой консультант играет важную роль в использовании оздоравливающей силы любви и помощи членам группы в понимании динамики любви в контексте групповой ситуации.

**НАДЕЖДА.** Чтобы изменения стали реальностью, члены группы должны верить, что изменения возможны, что они не должны оставаться под гнетом прошлого и что они могут предпринять активные шаги, чтобы сделать свою жизнь богаче. Надежда терапевтична сама по себе, поскольку дает членам группы уверенность в том, что они смогут выполнить то, что требует группа, и мотивирует их на исследование альтернатив. Надежда является характеристикой эффективного группового консультанта и лежит в основе его убеждений, относящихся к клиентам, и тем целям, которых должна достичь группа в результате прохождения консультативного курса (Couch & Childers, 1987).

Как показал Ялом (Yalom, 1995), зарождение и поддержание надежды чрезвычайно значимы в групповой терапии. Он цитирует исследования, показывающие, что высокие ожидания клиентов, что терапия поможет им, значимо коррелируют с позитивным исходом группы в целом. Исследования также доказывают, что вера терапевта в групповой процесс важна для мотивирования клиентов.

Ряд стратегий ведения группы направлен на усиление надежды (Couch & Childers, 1987). Некоторые из них — это использование пред-группового интервью как возможности заложить надежду, создав позитивные (но реалистичные) ожидания; внимание к любым признакам того, что члены группы уже добились некоторого улучшения; поощрение любых, самых незначительных шагов, свидетельствующих о продвижении; признание группой прогресса, достигнутого ее участниками; помощь членам группы в принятии ответственности за свой прогресс.

**СВОБОДА ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЯ.** Экспериментирование с разными типами поведения является значимым аспектом рабочей стадии. Группа — это безопасное место, в котором можно опробовать новое поведение. После подобных экспериментов члены группы могут решить, в чем и как они хотят изменить свое поведение. В повседневном взаимодействии люди часто ведут себя ригидно и стереотипно, не отклоняясь от продиктованных семьей или обществом форм поведения. При поддержке группы участники могут практиковаться в более функциональных манерах поведения. Ролевая игра является эффективным способом попрактиковаться в новых навыках в межличностной ситуации, а затем эти навыки можно применить за пределами группы.



Эта тема более полно исследуется при обсуждении психодрамы (8 глава) и гештальт-групп (11 глава).

**КАТАРСИС.** Выражение подавленных чувств может быть терапевтичным, потому что оно освобождает энергию, которая тратилась на их удержание в бессознательном. Эмоциональное освобождение, которое часто похоже на взрыв, позволяет человеку выразить свои чувства. Удержание чувства злости, боли, фрустрации, ненависти и страха не позволяет человеку вести себя свободно и естественно и переживать спонтанные чувства, такие как наслаждение, влечение, радость, восторг и энтузиазм. Эмоциональное освобождение играет важную роль во многих типах групп, но и групповой консультант и члены группы иногда допускают ошибку, заключая, что переживание катарсиса и означает «реальную работу». Разочарованные члены группы, которые не пережили интенсивного эмоционального высвобождения, делают вывод, что потерпели неудачу. Это же характерно для членов группы, как бы выступающих в роли «свидетелей» и переживающих «зависть к проблеме» другого члена группы, которая вызвала катарсис. Другие члены группы могут заключить, что они не достигли того, что получили другие, пережившие более интенсивный катарсис, чем они. Хотя катарсис часто производит оздоровительный эффект, сам по себе он весьма ограничен в стимуляции долгосрочных изменений.

Ялом (Yalom, 1995) отмечал, что катарсис — это межличностный процесс. Люди не получают пользы от излияния своих чувств в пустом туалете. Ошибочно предполагать, что интенсивные эмоциональные переживания сами по себе являются достаточной силой, приводящей к изменениям. Ялом подчеркивает, что, хотя катарсис связан с общим позитивным результатом работы группы и часто необходим для изменений, его недостаточно. Он пишет о воздействии катарсиса следующим образом: «Открытое переживание аффекта, безусловно, важно для группового терапевтического процесса, его отсутствие превращает группу в место для стерильных академических упражнений. И все же это только часть процесса, и она должна быть дополнена воздействием других факторов» (p. 81).

Мой опыт научил меня тому, что катарсис может быть жизненно важной частью работы человека в группе, особенно если резервуар для неосознанных и невыраженных чувств и клиента полон. Я также узнал, что предположение, будто реальная работа без катарсиса невозможна, глубоко ошибочно. Многие люди получают пользу от группового процесса, даже если катарсис отсутствует. Если же катарсис наступил, чрезвычайно важно проработать выраженные чувства, достичь понимания их смысла и значения этого переживания, а также принять новое решение, основанное на приобретенном понимании.

**КОГНИТИВНАЯ РЕКОНСТРУКЦИЯ.** Центральная составляющая работы в группе включает в себя исследование и изменение представления клиента о ситуации. Понимание значения интенсивных эмоциональных переживаний важно для дальнейшего самоисследования. Этот когнитивный компонент включает в себя объяснение, прояснение, интерпретацию, обеспечение когнитивной схемы, которая необходима для изменений, формулирование идей и принятие новых решений. Группа часто предлагает своим участникам много возможностей для оценки своего мышления и для замены неадекватных убеждений более конструктивными. Процесс когнитивной реконструкции

занимает центральное место в ряде терапевтических подходов, включая адлерианские группы (глава 7), транзактный анализ (глава 12), когнитивно-поведенческие группы (глава 13) и рационально-эмотивную поведенческую терапию (глава 14).

#### СОГЛАСИЕ НА ИЗМЕНЕНИЯ И ПРИНЯТИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ.

Для того чтобы изменения начались, человек должен верить, что изменения возможны, но одной надежды недостаточно. Конструктивные изменения требуют твердого решения делать все, что необходимо, чтобы вызвать нужные изменения. Это означает принятие решения о том, что менять и как менять. Участники должны сформулировать план действий, внутренне согласиться с ним и использовать средства, предлагаемые групповым процессом, чтобы исследовать способы переноса этих изменений в реальную жизнь. Поддержка со стороны группы, поощряющая членов группы действовать в соответствии со своим планом, даже если встречаются временные препятствия или барьеры, бесценна. Свойственное группе преимущество заключается в том, что члены группы могут использовать друг друга для того, чтобы помочь себе утвердиться в принятом решении. Они могут обращаться к другим членам группы, когда сталкиваются с трудностями в осуществлении своих планов, или же тогда, когда делают успешный прорыв. Система дружеской поддержки может быть инструментом, обучающим тому, как просить о помощи и как оказывать помощь другим. Тема обязательств в групповом консультировании обсуждается более подробно в терапии реальностью (глава 15).

**САМОРАСКРЫТИЕ.** Раскрытие не является чем-то самодостаточным. Раскрытие связано с прямой коммуникацией внутри группы. Если раскрытие ограничено темой безопасности или связано с демонстрацией тайны, группа не может выйти на нужный уровень работы. Внутри нас существует множество барьеров, которые предохраняют нас от самораскрытия, например, страх перед близостью, которая сопровождает самораскрытие, избегание ответственности и изменений, чувство вины и стыда, страх отвержения и культурные табу. Готовность преодолеть эти барьеры и позволить другим узнать себя — это базовые требования каждой стадии группы. В ходе рабочей стадии большинство членов группы развивают достаточный уровень доверия, для того чтобы пойти на риск раскрытия пугающего материала.

Самораскрытие — это важное средство группового взаимодействия, и важно, чтобы участники группы ясно понимали, что является самораскрытием, а что нет. Один уровень самораскрытия включает в себя способность поделиться значимыми реакциями на то, что происходит в группе. Другой уровень подразумевает раскрытие текущих трудностей, неразрешенных проблем личного характера, целей и желаний, радостей и боли, силы и слабости. Если люди не готовы делиться собой, они не дают другим людям возможности заботиться о них. В процессе обсуждения беспокойства, связанного с тем, что произошло вне группы или в прошлом, члены группы должны соотносить эти трудности со здесь-и-сейчас. Сосредоточившись на здесь-и-сейчас, участники получают прямой контакт друг с другом и достаточно точно выражают то, что переживают в настоящем. Взаимодействие становится более честным и спонтанным, как только члены группы идут на риск самораскрытия.

Самораскрытие не означает раскрытия своих наиболее глубоких секретов и тайн и погружения в собственное прошлое. Оно не означает выражения любой мимолетной реакции на других. Самораскрытие не следует смешивать с рассказыванием историй о

себе или позволением нарушать ограничения частной жизни под давлением группы. Иногда, в борьбе за то, чтобы быть «открытыми и честными», или воспринимая давление со стороны группы, члены группы могут сказать больше, чем необходимо. Они раскрываются так сильно, что ничего личного не остается, и в результате они могут чувствовать, что уронили свое достоинство перед группой.

Самораскрытие высоко ценится в большинстве традиционных консультативных подходов, описанных в этой книге, но следует учитывать тот факт, что самораскрытие чуждо ценностям некоторых культурных групп. То главенствующее положение, которое отводится самораскрытию в большинстве терапевтических подходов, зачастую встречает сопротивление со стороны некоторых европейских этнических групп, которые подчеркивают, что проблемы надо решать «в семье». Клиенты, которые являются выходцами из других культур, могут медленно и неохотно идти на самораскрытие, пока не убедятся, что это действительно безопасно.

Пока клиенты не бросят вызов тем препятствиям, которые затрудняют самораскрытие, их участие в группе будет крайне ограниченным. Как групповой консультант, вы должны осознать, что некоторые индивиды (представители конкретных этносов и культур) будут испытывать трудности в том, что касается готовности делиться своими чувствами и реакциями, потому что привыкли признаваться в своих проблемах только себе. Вы можете помочь таким клиентам, продемонстрировав уважение к их культурным ценностям и в то же время поощряя их к выражению того, чего они хотят от вас и от группы. При вашей поддержке и вашем понимании они смогут прояснить свои ценности, связанные с самораскрытием, и могут решить, в какой степени они могут позволить другим участникам группы узнать себя. Хорошим стартом для них будет разговор о тех трудностях, которые они испытывают при раскрытии себя в группе.

**КОНФРОНТАЦИЯ.** Подобно самораскрытию, конфронтация — это основной ингредиент рабочей стадии. Если он отсутствует, группа тормозится в своем развитии. Конструктивная конфронтация — это приглашение к исследованию различий между тем, что человек говорит и делает, к осознанию неиспользованного потенциала и переводу инсайта в действие. Когда конфронтация осуществляется в обстановке поддерживающей группы, она может стать истинным актом заботы и доверия.

В успешной группе конфронтация происходит так, что ее участники *делятся* своими реакциями друг на друга, а не осуждают. Негативного стиля конфронтации (когда конфронтация враждебная, не прямая и очень напоминает нападение) следует избегать, потому что она оставляет у людей чувство отвержения и осуждения. Заботливая и сензитивная конфронтация наряду с другими факторами помогает членам группы развить способность к самоконфронтации, необходимой для проработки проблем, которые нуждаются в решении.

Конфронтация проблематична тогда, когда и члены группы, и консультант неправильно понимают ее. Ее часто боятся, неправильно используют и рассматривают как негативный элемент группового опыта, которого следует избегать любой ценой. С моей точки зрения, хотя поддержка и эмпатия весьма существенны для группового процесса, они становятся непродуктивными, если используют исключительно их. Другими словами, группа может никогда не стать эффективной, если члены группы тайно сговорятся взаимодействовать только на уровне поддержки и согласятся обращать внимание только

на сильные стороны друг друга и позитивную обратную связь. Отсутствие готовности бросить вызов другим, чтобы они глубже посмотрели на себя, приводит к слишком вежливому и поддерживающему обмену мнениями, который никак не соотносится с повседневным взаимодействием и не дает стимула к развитию.

Групповой консультант может продуктивно посвятить время тому, чтобы помочь участникам группы прояснить неправильные представления о конфронтации и научить их тому, как вступать в конфронтацию на конструктивном уровне. Одним из наиболее сильных способов обучения конструктивной и заботливой конфронтации является модель поведения самого консультанта во взаимодействии с группой. Будучи прямым, честным, сензитивным, уважительным и своевременным в своей конфронтации, консультант обеспечивает членов группы ценной возможностью научиться этим навыкам, наблюдая за поведением консультанта.

Я обычно подчеркиваю следующие моменты, связанные с эффективной конфронтацией.

- Помните, что конфронтация должна быть основана на уважении, и ее целью является стремление помочь другому человеку посмотреть на неосознанные и неисследованные аспекты своей личности или своего поведения.

- Используйте конфронтацию, только если вы хотите приблизиться к клиенту и только если вы готовы оставаться с ним после конфронтации.

- Научитесь делать различие между осуждением и нападением на чью-то личность и вызовом. Например, вместо того чтобы говорить: «Ты всегда только берешь у группы, ты никогда ничего не

даешь ей», можно сказать: «Мне не хватает твоих слов. Мне бы хотелось, чтобы ты говорил немного больше. Можешь ли ты осознать, что не позволяет тебе выразить свои мысли и чувства?»

- Когда вы вступаете в конфронтацию с человеком, говорите о конкретном поведении (а не о его личности) и о том, как оно влияет на вас и на других членов группы.

- Принимайте ответственность за свое поведение, вместо того чтобы обвинять других в своей реакции. Таким образом, вместо того чтобы сказать: «Ты злишь меня, когда отклоняешься от темы», скажите: «Я испытываю нетерпение и злость, когда ты отступаешь от темы». Вместо того чтобы сказать: «Ты скучен», скажите: «Мне трудно слушать тебя, когда ты говоришь; я обнаруживаю, что мне очень скучно».

Конфронтация должна осуществляться таким образом, чтобы охранять достоинство людей, вступивших в нее, не осуждать клиента, а помогать ему самоопределиться и увидеть обстоятельства своего поведения. Эффективная позитивная конфронтация должна открывать каналы коммуникации, а не закрывать их.

**ПОЛЬЗА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ.** Хотя в целях обсуждения я разделил самораскрытие, конфронтацию и обратную связь, эти терапевтические факторы взаимосвязаны и значительно перекрывают друг друга в реальной практике. Обратная связь отчасти включает в себя самораскрытие, иногда обратная связь может принимать характер конфронтации. Возьмем, например, члена группы, который говорит другому участнику: «Я был очень впечатлен тем, как ты разговаривал со своим «отцом» во время ролевой игры. Это напомнило мне собственного отца и то, как я пытался сблизиться с ним». Этот

пример включает в себя обратную связь и самораскрытие. Теперь давайте посмотрим на члена группы, который говорит: «Когда ты говорил о своем отце, ты был зажат и все же улыбался. Я не знаю, чему верить, твоей зажатости или твоей улыбке». Этот тип обратной связи иллюстрирует конфронтацию и некоторую степень самораскрытия. Личность, которая дает обратную связь, всегда немного раскрывается в здесь-и-сейчас другому члену группы.

Обмен обратной связью между членами группы повсеместно считается ключевым элементом обеспечения межличностного научения (Morran, Stockton & Bond, 1991). В одном из исследований обнаружили, что упражнения на обратную связь, встроенные в структуру группы, помогают членам группы в достижении их целей (Rohde & Stockton, 1992). Чтобы член группы получил пользу от обратной связи, он должен быть готов выслушать весь спектр реакций, которые выдадут другие члены группы в ответ на его поведение. Важно, чтобы сохранялось равновесие между «позитивной» обратной связью и «коррективной» обратной связью (ее иногда относят к «негативной» обратной связи). Если члены группы выражают свои реакции честно, прямо и с заботой, все участники будут способны услышать о том влиянии, которое они оказывают на других, и смогут решить, хотят ли они что-нибудь изменить. Под оная обратная связь является одним из наиболее важных способов обеспечения процесса научения. Для человека, который исследует проблему, пытаюсь разрешить трудную ситуацию или пытаюсь освоить новый способ поведения, обратная связь будет очень важной. Вот некоторые моменты, которые могут помочь членам группы понять, как надо давать и получать обратную связь.

- Слишком обобщенная обратная связь имеет небольшую ценность. Реакция на конкретное поведение в группе, напротив, обеспечивает клиента непосредственной, независимой оценкой, которую он может сравнить со своим представлением о собственном поведении.

- Обратная связь, которая выражена лаконично и прямо, более полезна, чем интерпретации, квалифицированные суждения или смешанная обратная связь (Stockton & Morran, 1980).

- Позитивная обратная связь почти всегда рассматривается как более желательная, более приемлемая, оказывающая большее влияние и в большей степени провоцирующая изменения, чем коррективная обратная связь. Подобная обратная связь сосредоточена как на сильных сторонах личности, так и на поведении, которое может стать источником трудностей (Dies, 1983b; Morran, Robinson & Stockton, 1985; Morran, Stockton & Harris, 1991).

- Сложная и тяжелая для восприятия обратная связь должна быть своевременной и высказываться без осуждения, хотя скорее всего человек будет воспринимать ее, встав в защитную позу и отвергая ее.

- Коррективная обратная связь кажется более полезной, когда она сосредоточена на наблюдаемом поведении и когда она имеет место на последних фазах развития группы. Ее скорее всего воспримут более легко, если ей будет предшествовать позитивная обратная связь (Morran, Stockton & Harris, 1991; Stockton & Morran, 1981). ;

- Члены группы более неохотно открываются коррективной обратной связи, чем позитивной обратной связи. Это нежелание отчасти связано со страхом отвержения другими членами группы и отчасти со страхом стать причиной нанесения вреда реципиенту (Morran, Stockton & Bond, 1991). Таким образом, она может быть полезна членам

группы для исследования их страхов по поводу предоставления и получения обратной связи. Члены группы нуждаются в том, чтобы научиться ценить весь спектр обратной связи и освоить способы реагирования на нее.

- Негативная обратная связь принимается легче, если говорящий упоминает о том, как на него повлияло поведение другого члена группы. Такой подход уменьшает вероятность того, что члены группы будут осуждаться. Те, кто дает обратную связь, должны одновременно упомянуть о себе или о воздействии на себя поведения реципиента.
- Непосредственная обратная связь (когда она выражает реакцию здесь-и-сейчас) особенно ценна и гораздо предпочтительнее реакции «о том, как это было».
- Обратная связь от консультанта обычно более высока по качеству, чем обратная связь от членов группы. Но нельзя сказать, что ее воспринимают с большей готовностью (Morran, Robinson & Stockton, 1985).

Члены группы иногда делают глобальные высказывания вроде «Я хочу обратной связи!». Если такие клиенты говорят очень мало, то вам будет трудно предложить им какую-либо реакцию. Члены группы должны научиться тому, как просить о конкретной обратной связи и как получать ее. Умение выслушивать обратную связь, не впадая в глухую оборону, действительно слышать то, что хотят сказать нам другие, и затем размышлять о том, что мы готовы и можем сделать с этой информацией, — бесценно. По мере того как группа прогрессирует к рабочей стадии, члены группы обучаются свободному выражению своих реакций.

КОММЕНТАРИИ. Как уже писали я и мои коллеги (G. Corey, M. Corey Callanan, & Russell, 1992), не все группы достигают рабочей стадии, описанной здесь. Но этот факт не всегда означает, что консультант был неэффективен. Прогресс может быть прерван изменением состава группы. Некоторые клиенты могут быть просто не готовы к тому уровню интенсивности, которая открывается на рабочей стадии. Если задачи начальной и переходной стадий не были реализованы, группа скорее всего зайдет в тупик. Например, некоторые группы так и не достигают вынесения скрытого списка проблем наружу, и скрытый конфликт формируется уже на начальных сессиях. Или члены группы могут оказаться не готовыми к тому, чтобы выйти за пределы безопасной и поверхностной встречи с собой и другими. Они могут принять соответствующее решение и оставаться на безопасном уровне, характеризующемся взаимной поддержкой, а не вызовом, обращенным друг к другу и призывающим выйти на неосвоенную и неизвестную территорию. Ранние взаимнообмены мнениями между членами группы и консультантом, а также между членами группы могут быть жесткими, создавая атмосферу сопротивления и неготовности доверять другим. Группа может быть ориентирована на решение проблем или устранение различий. Эта ориентация может свести на нет самоисследование, поскольку, как только возникает проблема, группа или консультант услужливо предлагают совет. По этим и другим причинам некоторые группы никогда не уходят дальше начальной или переходной стадии развития.

Мои коллеги и я также заметили, что, когда группа переходит на рабочую стадию, прогресс не всегда таков, как мы описали его здесь. Возникшая ранее проблема доверия, неконструктивные конфликты и нежелание участвовать время от времени всплывают на поверхность на протяжении всего существования группы. Как выразил это один из членов группы: «Доверие не достигается раз и навсегда!» Доверие не означает, что оно приобретается однажды (например, на ранней стадии развития) и существует постоянно. По мере того как группа сталкивается с новыми вызовами, достигается новый уровень доверия. Конфликт может быть разрешен на начальной или переходной стадии, но но-

вый конфликт может снова возникнуть на рабочей стадии и должен быть проработан. Как и в любых близких отношениях, отношения в группе не статичны. Утопия недостижима, и тихая поверхность моря время от времени может искажаться сильным штормом.

### ***РЕЗЮМЕ***

**ХАРАКТЕРИСТИКИ СТАДИИ.** Когда группа вступает в рабочую стадию, она приобретает следующие характеристики:

- Высокий уровень доверия и сплоченности.
- Коммуникация внутри группы открытая и включает в себя точное выражение того, что переживается.
- Члены группы взаимодействуют друг с другом свободно и прямо.
- Члены группы готовы идти на риск исследования болезненного или пугающего материала и готовы позволить другим узнать себя. Члены группы приносят в группу личные темы, которые они хотели бы обсудить и лучше понять.
- Конфликт между членами группы осознан и прорабатывается открыто и эффективно.
- Обратная связь предоставляется свободно и принимается и рассматривается в открытой (не защитной) позиции.
- Конфронтация осуществляется таким образом, чтобы избежать навешивания ярлыков или осуждения.
- Члены группы готовы работать вне группы над достижением изменений в поведении.
- Участники чувствуют поддержку в своих попытках измениться и готовы рискнуть и опробовать новые формы поведения.
- Члены группы полны надежд на то, что смогут измениться, если предпримут активные действия, и не чувствуют себя беспомощными.

### **ФУНКЦИИ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.**

Рабочая стадия характеризуется исследованием личностно значимого материала. Находясь на этой стадии, члены группы принимают некоторые конкретные роли и решают ряд задач, а также:

- Приносят на групповую сессию те проблемы, которые они готовы обсудить.
- Предоставляют другим обратную связь и открыты к восприятию обратной связи от других.
- Делятся тем, как на них влияет присутствие в группе и работа в ней.
- Практикуются в новых навыках и поведении в повседневной жизни и обсуждают результаты во время сессии.
- Предлагают другим участникам как вызов, так и поддержку и вступают в самоконфронтацию.
- Продолжают оценивать свою удовлетворенность группой и предпринимают активные действия для изменения уровня своей вовлеченности в сессию, если это необходимо.

Вот некоторые проблемы, которые могут возникнуть в этот период:



- Члены группы могут вступить в тайный сговор и наслаждаться комфортом близких отношений, избегая конфронтации друг с другом.
- Члены группы могут уйти, потому что чрезмерно возрастет тревога.

**ФУНКЦИИ КОНСУЛЬТАНТА.** Вот некоторые из основных функций консультанта на этой стадии.

- Обеспечение систематического подкрепления желаемого поведения, которое стимулирует групповую сплоченность и продуктивную работу.
- Поиск схожих тем в работе членов группы, что обеспечивает универсальность.
- Моделирование желаемого поведения, особенно в том, что касается конструктивной конфронтации и раскрытия реакций на события, происходящие в группе.
- Поддержка готовности членов группы идти на риск и помощь в переносе их поведения в повседневную жизнь. \*
- Своевременная интерпретация значения поведенческих паттернов, позволяющая членам группы достичь более глубокого уровня самоисследования и рассмотреть альтернативное поведение.
- Осознание терапевтических факторов, которые действуют, обеспечивая изменения и вмешательство таким способом, который помогает членам группы осуществить желаемые изменения в мыслях, чувствах и поведении.
- Сосредоточение на важности перевода инсайта в действие, поощрение членов группы к тому, чтобы практиковаться в новых навыках.
- Поощрение членов группы к тому, чтобы удерживать в уме то, чего они хотят от группы, и просить этого.

### **Стадия 5: заключительная стадия — объединение и завершение**

Все навыки руководства группой, возможно, не более важны, чем способность помочь членам группы перенести то, чему они научились в группе, в привычную жизнь. В ходе завершающей стадии происходит объединение всего, чему они научились, и всего, что они узнали. Это время для подведения итогов, сведения воедино разорванных концов, интеграции и интерпретации группового опыта.

Я рассматриваю начальную и завершающую стадии как наиболее важное время в жизни группы. Если начальная фаза была эффективна, участники смогут узнать друг друга и установить свою идентичность. Развивается атмосфера доверия и закладывается основа для интенсивной работы на более поздних стадиях. Финальная стадия существования группы — критическая, потому что это время, когда члены группы включаются в когнитивную работу, необходимую для принятия решения о том, как и когда использовать то, что они узнали о себе и о других. Если эта фаза плохо проработана, шансы на то, что члены группы будут способны использовать то, чему они научились, значительно уменьшаются. Хуже всего то, что члены группы могут остаться с неразрешенными проблемами и трудностями и без какого-либо понимания того, как завершить их.

Важно понимать, что трудности завершения возникают уже на ранней фазе групповой истории. В каждом начале всегда присутствует конец, и члены группы нуждаются в периодическом напоминании о том, что группа не вечна. Пока вы, как групповой консультант, не осознаете свои чувства в связи с наступлением завершающей стадии и

не справитесь с ними на конструктивном уровне, вы не сможете помочь членам группы проработать трудности отделения. Возможно, по разным причинам, вы решите, что завершение — это сложно, и это решение, вероятнее всего, означает, что вы хотите проигнорировать чувство печали, связанное с завершением группы.

Существует опасность того, что, когда члены группы осознают приближение конца группы, они изолируют себя, чтобы не ощущать тревогу, которая сопровождает отделение. Работа заканчивается, но возникают новые трудности. Если членам группы позволяют слишком отдалиться, они неправильно оценивают возможный эффект их группового опыта во внегрупповом поведении, то есть перенос знаний и навыков не осуществляется. Поэтому вы должны помочь участникам группы сформировать значимое представление о том, что произошло в группе.

### **ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГРУППЫ**

Этот раздел посвящен способам завершения группового опыта. Чтобы завершить работу группы, поразмыслите над следующими вопросами: «Каким способом члены группы могут наилучшим образом завершить незавершенные дела? Как члены группы могут закрепить то, чему они научились в группе, и перенести это в повседневную жизнь, а значит, более эффективно действовать во внегрупповой ситуации? Какие виды деятельности и какие проблемы соответствуют завершающей стадии группы?» Поскольку пространство и время ограничено, дата завершения работы группы называется заранее, и обсуждение этого момента в той или иной форме осуществляется на протяжении всей жизни группы.

**РАБОТА С ЧУВСТВАМИ.** В ходе заключительной фазы развития группы консультант должен напоминать членам группы, что у них осталось впереди лишь несколько сессий. Это позволяет членам группы подготовиться к завершению и успешно закрыть групповой опыт. Члены группы нуждаются в том, чтобы осознать временный характер группы и то, что эти встречи скоро подойдут к концу. Чувства, связанные с отделением, которые иногда принимают форму избегания или отрицания, должны быть вынесены на поверхность и проработаны. Консультант должен помочь в организации открытого обсуждения чувства потери и печали, которые сопровождают будущее завершение группы, и эти чувства могут стать весьма значимым переживанием. Член группы лучше примет отделение, если консультант сам раскроет чувства, связанные с предстоящим расставанием.

На начальной стадии развития группы участников часто просили выразить свои страхи, связанные с *вступлением* в группу и участием в ней. Сейчас членов группы нужно поощрять говорить о страхах и волнениях, связанных с *оставлением* группы и столкновением с повседневной реальностью без ее поддержки. Нет ничего необычного в том, что члены группы говорят об особой атмосфере доверия в группе, о безопасности, которую они ощущают в ее пределах, и о близких отношениях с другими участниками, и о том, что группа — это место, где они могут быть собой, не боясь отвержения. Но именно поэтому они могут быть шокированы и напуганы перспективой лишения этой поддержки и близости. Еще одной характерной тревогой является сомнение в том, смогут ли они доверять людям вне группы так же, как и ее участникам. Одной из ваших задач является постоянное напоминание участникам о том, что если их группа особенная

(в ней царят близость, поддержка и забота, не характерные для их обыденной жизни), то только потому, что члены группы сделали соответствующий выбор и вместе работали над ее созданием. Следовательно, они могут сделать подобный выбор в реальной жизни и успешно проявить себя в отношениях за пределами группы. Не нужно отрицать чувство потери и печали, которые сопровождают завершение группы. Напротив, отделение может стать богатейшим опытом, если членов группы поощряют выражать свое чувство потери и тревоги.

**ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ГРУППЫ НА ЕЕ УЧАСТНИКОВ.** Ближе к концу работы полезно дать всем ее участникам возможность выразить в словах то, что они узнали в группе и чему научились в результате получения группового опыта, а также рассказать, как они собираются применять все это, чтобы расширить самоосознание. Чтобы подобная оценка оказалась полезной, она должна быть конкретной. Утверждения вроде: «Эта группа была великолепна. Я значительно вырос и многое узнал о людях и о себе» настолько общие, что человек, который их высказал, вскоре забудет то, в чем именно состоял его опыт участия в группе. Когда кто-то делает столь размытые утверждения, вы можете помочь человеку выразить его мысли и чувства более конкретно, задав ему несколько вопросов: «Чем группа была полезной для тебя? В каком смысле ты вырос? Что ты подразумевал, когда говорил, что группа была великолепна? Можешь ли ты сказать, что именно ты узнал о людях и о себе?» Подчеркивая важность конкретизации, помогите членам группы концептуализировать свой опыт и поощряйте их к открытому выражению чувств, связанных с окончанием работы группы и тем, как они выйдут в реальный мир. Если члены группы сохраняют журналы, которые они вели во время работы группы, они получают великолепную основу для оценки влияния группы как фактора, который привел к значимым изменениям в их жизни. На заключительной стадии существования группы я поощряю участников к тому, чтобы они сделали записи по темам, которые я затронул в описании пятой стадии.

#### **ПОЛУЧЕНИЕ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ.**

Получение и предоставление обратной связи чрезвычайно важны на заключительной стадии развития группы. Хотя участники эффективной группы делятся своими чувствами и мыслями на каждой сессии, возможность дать и получить итоговую, обобщающую обратную связь ценна сама по себе. Чтобы помочь членам группы получить максимальную пользу от этой процедуры, на последних сессиях я обычно прошу их кратко рассказать, как они воспринимали себя в группе, какие конфликты прояснились для них, что было поворотным пунктом в понимании, что они собираются делать с тем, что узнали, и что эта группа значит для них. Затем другие члены группы высказываются о том, что они думают об этом человеке и о том, что он сказал. Я обнаружил, что краткая и конкретная обратная связь наиболее ценна, если включает в себя страхи и надежды членов группы. Размытые и нечеткие комментарии не обладают долгосрочной ценностью и быстро забываются. Полезно также попросить членов группы записывать конкретные моменты полученной обратной связи в их журналах. Если они не запишут некоторые вещи, о которых им сказали другие участники группы, они быстро забудут о них. Если же они сделают соответствующую запись, месяцы спустя они смогут обратиться к ней и посмотреть, насколько правы или не правы были эти люди и насколько автор записей продвинулся в достижении своих целей.

**ЗАВЕРШЕНИЕ НЕЗАКОНЧЕННЫХ ДЕЛ.** Незавершенные дела, которые следует проработать до закрытия группы, могут касаться либо взаимодействия между членами группы, либо группового процесса и его целей. Даже если некоторые трудности не могут быть разрешены, членов группы следует поощрять говорить о них. Например, член группы, который молча сидел на протяжении практически всех встреч, может сказать, что никогда не чувствовал себя в достаточной безопасности для того, чтобы высказывать свои страхи или беспокойство. Хотя уже может быть слишком поздно, чтобы проработать его трудности, важно просто выслушать его, а не игнорировать, ссылаясь на «бессмысленность» процедуры.

**ПРОДОЛЖЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ И САМОПОЗНАНИЯ.** Я poste, явно обсуждаю различные способы, используя которые участники могут продвигаться дальше и развивать и закреплять то, чему они научились в группе. Этот процесс может включать в себя подготовку членов группы для участия в других группах, индивидуальном консультировании или любых других видах получения нового развивающего опыта. Участие в работе успешной группы обычно является результатом осознания ряда особых трудностей. Члены группы не всегда готовы проработать свои проблемы полностью, а значит, они могут нуждаться в продолжении процесса исследования и обнаружения новых путей к личностному росту.

## ***РЕЗЮМЕ***

**ХАРАКТЕРИСТИКИ СТАДИИ.** В ходе заключительной стадии развития группы обычно проявляются следующие характеристики:

- Присутствуют печаль и тревога, связанные с осознанием неизбежности отделения.
- Есть вероятность, что члены группы отступят и их участие станет менее интенсивным в преддверии окончания группы.
- Члены группы решают, какой курс действий они хотели бы избрать.
- Могут возникать страхи, связанные с отделением и с тем, насколько членам группы удастся применить то, чему они научились, в повседневной жизни.
- Члены группы могут выражать свои страхи, надежды и беспокойство и рассказывать друг другу о том, каким был их опыт присутствия в группе.
- Члены группы могут оценить групповой опыт.
- Они могут говорить о постгрупповой встрече или планировать свои действия, поэтому следует поощрять их претворять свои  
- планы в жизнь.

## **ФУНКЦИИ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.**

Основная задача членов группы на протяжении заключительной стадии развития группы — это объединение того, чему они научились, и перенос этого во внешнюю среду (конечно, они в какой-то степени делали это между сессиями, если группа встречалась на ежедневной основе). Это время, в ходе которого члены группы могут сделать обзор процесса и результатов посещения группы и вложить их в некоторую когнитивную схему, объясняющую групповые переживания. Вот некоторые задачи, встающие перед членами группы в этом время:

- Справиться с чувством отделения от группы и ее завершением.
- Подготовиться к переносу того, чему научились, в обычную жизнь.
- Предоставить другим образ того, как их воспринимают.
- Завершить любые незавершенные дела, связанные с группой, либо трудности, которые были принесены в группу, либо трудности, которые связаны с членами группы.
- Оценить влияние группы.
- Принять решение и спланировать будущие изменения, а также решить, какие изменения желательны и как их достичь.

**ФУНКЦИИ КОНСУЛЬТАНТА.** Основной задачей консультанта является объединение и обеспечение структуры, которая позволит участникам прояснить смысл полученного опыта и поможет членам группы перенести то, чему они научились в группе, в ситуации повседневной жизни. В этот период консультант должен сосредоточиться на следующих задачах:

- Закрепление достигнутых результатов и предоставление членам группы информации о тех ресурсах, которые позволят им обеспечить дальнейшие изменения.
- Помощь членам группы в определении того, как они будут прилагать конкретные навыки в разнообразных жизненных ситуациях.
- Совместная работа с членами группы над формулировкой контракта и домашних заданий как практических способов достижения изменений.
- Помощь членам группы в развитии концептуальной схемы, которая поможет им понять, интегрировать, объединить и вспомнить то, чему они научились и что узнали в группе.

### **Стадия 6: постгрупповая работа — контрольная встреча и оценка**

Во время формирования группы и подготовки членов группы к работе активность консультанта чрезвычайно важна. Но не менее важна работа, с которой он сталкивается, когда группа завершена. С успешным завершением группы связаны два момента: контрольная встреча и оценка. Консультант должен поразмыслить над следующими вопросами: «Какой тип завершения (контрольной встречи) должен быть использован после закрытия группы? Какова ответственность консультанта в оценке результатов группы? Как консультант может помочь членам группы оценить эффективность группового опыта?»

### ***КОНТРОЛЬНАЯ СЕССИЯ***

На последней встрече группы следует определить время для контрольной встречи, на которой предполагается обсудить полученный опыт и рассмотреть его в перспективе. Эта сессия ценна не только потому, что предлагает консультанту возможность оценить результаты работы группы, но и потому, что дает членам группы возможность сформировать более реалистичные представления о том влиянии, которое оказало на них групповое воздействие.

На контрольной сессии члены группы могут обсуждать те усилия, которые они прилагали уже после завершения работы группы, стремясь использовать то, чему они научились, в реальном мире. Они могут рассказать о тех трудностях, с которыми они встретились, поделиться своими успехами и радостями и вспомнить то, что случилось на группе. Контрольная встреча также обеспечивает людей возможностью выразить и проработать любые мысли и чувства, связанные с групповым опытом, которые возникли постфактум, то есть после ухода из группы. Взаимная обратная связь и поддержка на этом этапе просто бесценны.

Я убежден, что элемент ответственности, который усиливается контрольной встречей, значительно увеличивает вероятность того, что члены группы получают долговременную пользу от группового опыта. Многие люди отмечают, что простое знание того, что они соберутся вместе, всей группой один, два или три месяца спустя после завершения основной работы в группе и будут рассказывать о том, чего они достигли, стимулировало их к тому, чтобы выполнять свои обязательства. Наконец, контрольная сессия предлагает консультанту еще одну возможность напомнить участникам группы о том, что они несут ответственность за то, кем они станут, и что, если они надеются изменить свою жизненную ситуацию, они должны предпринимать для этого соответствующие шаги.

После завершения группы некоторые участники могут искать другие способы продолжения процесса собственного роста. Даже если какой-то член группы ушел из нее преждевременно, чуть позже он может почувствовать, что готов к групповой работе, и решит принять участие в другой группе или в индивидуальном консультировании, чтобы проработать те области, которые, по его мнению, нуждаются в дальнейшем исследовании. Таким образом, контрольная сессия — это идеальное место, для того чтобы обсудить альтернативные возможности продолжения работы над собой.

### ***ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОСТГРУППОВЫЕ СЕССИИ***

Кроме организации контрольной сессии, которая достаточно традиционна, я поддерживаю идею организации постгрупповых индивидуальных сессий с каждым членом группы. Постгрупповое индивидуальное интервью, которое может длиться всего 20 минут, поможет консультанту определить ту степень, в которой участник достиг своих целей. Члены группы могут на индивидуальной сессии рассказать о том, чем не поделятся на групповой встрече. Встреча один на один показывает участникам, что консультант заинтересован в их благополучии. Индивидуальное интервью обеспечивает идеальную возможность для обсуждения необходимости дальнейшего профессионального участия в работе клиента (если это необходимо), и этот вопрос лучше обсуждать на индивидуальной встрече. Более того, сочетание индивидуальной постгрупповой сессии и контрольной встречи предоставляет консультанту богатую информацию об уровне эффективности группы и обеспечивает возможность обсуждения того, как можно применить полученное знание в других группах.

Хотя организация индивидуальных постгрупповых встреч является идеальным вариантом завершения работы, я понимаю, что это требование может быть невыполнимо в некоторых организациях по ряду объективных причин. В общественной клинике психического здоровья, например, организация подобных постгрупповых встреч будет весьма сложным делом.

Я несколько раз ссылался на то, что консультант нуждается в адекватной оценке результатов работы группы. Лично мне сложно объективно оценить результат работы группы, используя эмпирические процедуры. Я предпринимал попытки получать объективную оценку, используя разнообразные тесты и опросники как до, так и после группы, чтобы определить природу и степень изменений, произошедших в участниках. Но мой опыт показал что ни одно из подобных измерений неадекватно для определения тонких изменений в позициях, убеждениях, чувствах и поведении членов группы. Поэтому я стал использовать разнообразные субъективные измерения, то есть всяческие самоотчеты.

В целом, я прошу людей, прежде чем прийти в группу, написать, что их беспокоит в связи с началом групповой работы и что они ожидают от группы. Я серьезно поощряю членов группы к тому, чтобы вести журнал, в котором следует делать записи о полученном опыте в группе и о своей повседневной жизни в период между сессиями. Этот процесс помогает участникам сосредоточиться на соответствующих тенденциях и на ключевых моментах, которые они открыли о себе и о других в ходе группового взаимодействия. После окончания группы я прошу участников написать несколько слов о группе до прихода на контрольную встречу. Эти постгрупповые записи дают участникам возможность вспомнить значимые события и обсудить, что именно им понравилось в группе и что они вынесли из нее. Сейчас, когда группа закончена, участники могут по-разному оценивать ее воздействие. Многие люди говорили мне, что постгрупповые записи очень полезны, потому что дают им стимул, необходимый для самостоятельного продолжения работы над тем, что было инициировано во время групповых встреч. Записи — это полезное средство для самооценки, и они сами по себе терапевтичны. Как отмечали Риордан и Уайт (Riordan & White, 1996), записи становятся не только важным терапевтическим средством, которое помогает участникам группы лучше понять и исследовать полученный опыт, но и ценным источником обратной связи для консультанта, позволяющим оценить группу. Конечно, любая обратная связь, которую может предложить консультант, помогает объединить значимые элементы группового опыта.

Наконец, когда члены группы собираются вместе на постгрупповой сессии, я даю им краткий опросник. Члены группы оценивают использованные техники, группового консультанта, влияние группы и ту степень, в которой они связывают произошедшие с ними изменения с участием в группе. Эти вопросы сформулированы так, чтобы получить информацию по основным Пунктам, интересующим консультанта, например:

- Оказала ли группа на вас какой-нибудь негативный эффект?
- Как группа повлияла на ваши отношения с другими людьми?
- Можете ли вы сказать об изменениях, которые делятся до сих пор?

Опросник — это хороший способ помочь членам группы сосредоточиться, прежде чем обменяться реакциями, характерными для постгрупповой встречи. Он также предлагает полезные данные для оценки группы.

## **РЕЗЮМЕ**

### **ФУНКЦИИ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.**

После окончания группы основной функцией ее участников становится применение того, чему они научились, превращение плана действий в систему активных мероприятий, оценка группы и присутствие на постгрупповой (контрольной) встрече. Вот основные задачи членов группы в постгрупповой период:

- Найти способы самоподкрепления и организовать систему поддержки, чтобы продолжать свой рост.
- Сохранение записей о своих изменениях, включающих в себя как прогресс, так и те трудности и проблемы, с которыми они столкнулись.
- Присутствие на индивидуальной сессии для обсуждения того, насколько были реализованы поставленные цели, или на постгрупповой встрече, чтобы поделиться с другими членами группы тем, как был использован опыт, полученный в группе.

Вот некоторые проблемы, которые могут возникнуть в этот период:

- Если члены группы встретились с трудностями при попытке применить то, чему они научились в группе, к своей повседневной жизни, они могут быть разочарованы и могут обесценивать группу.
- Члены группы могут встретиться с проблемами, связанными с закреплением новых форм поведения вне поддерживающей атмосферы группы.
- Члены группы могут забыть, что изменения требуют времени, усилий и практики, и поэтому, не получив мгновенного результата, могут отказаться использовать то, чему научились.

**ФУНКЦИИ КОНСУЛЬТАНТА.** Последняя сессия группы - это не сигнал о том, что работа консультанта закончена, поскольку много важных задач приходится на постгрупповой период. Должны быть организованы постгрупповые встречи и процедуры оценки. После завершения работы группы консультант сталкивается со следующими задачами:

- Обеспечить постгрупповую встречу или индивидуальное интервью, которое позволит оценить влияние группы.
- Выделить конкретные источники, которые позволят членам группы продолжать работу в области личностного роста.
- Поощрять членов группы к обнаружению других способов поддержки и подчеркивать, что окончание группы может стать началом нового исследования своей личности.
- Встретиться с ко-терапевтом и оценить общую эффективность группы.

### **Заключительные комментарии**

Я уже неоднократно отмечал, что стадии развития группы не идут в строгой последовательности, в том порядке, в котором я их описал. В действительности они значительным образом перекрывают друг друга, и группа может как переходить на более продвинутую стадию, так и регрессировать на предыдущую.

Но в любом случае представление об основных задачах, с которыми сталкиваются участники группы и консультант на протяжении различных стадий развития группы,



позволяет вам осуществлять свое вмешательство в нужное время и с ясным пониманием своих целей. Знание о критических моментах развития группы позволит вам помочь членам группы мобилизовать их ресурсы для того, чтобы успешно, но справиться с требованиями, предъявляемыми прогрессом. Знания о типичных паттернах группы даст вам возможность определить, какое влияние будет наиболее полезным в конкретный промежуток времени. Эти знания помогут вам и в том, чтобы предупредить о наступающем кризисе и подготовиться к нему, а также чтобы управлять им более эффективно.

Глава 17 описывает реальную группу и то, как она развивалась от начальной до финальной стадии. Я рекомендую вам прочитать 17-ю главу сейчас, прежде чем обратиться к теориям, описанным во второй части. Если же вы прочтете 17-ю главу после изучения второй части и изложенных в ней теорий, она поможет вам свести вместе все, что вы узнали ранее. Так что 17-ю главу можно прочитать дважды.

### Ссылки и литература, рекомендуемая для чтения по первой части книги

American Counseling Association (1995). *Code of ethic and standards of practice*. Alexandria, VA: Author.

American Group Psychotherapy Association (1978). *Guidelines for the training of group psychotherapists*. New York: Author.

American Psychological Association (1993). Guidelines for providers of psychological services to ethnic, linguistic and culturally diverse populations. *American Psychologist*, 48(1), 45—48.

American Psychological Association (1995). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. Washington, DC: Authos.

Arredondo, P., Toporek, R., Brown, S., Jones, J., Locke, D., Sanchez, J., & Stadler, H. (1996). Operationalization of multicultural counseling competencies. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 24 (1), 42-78.

Association for Specialists in Group Work (1989). *Ethical guidelines for group counselors*. Alexandria, VA: Author.

Association for Specialists in Group Work (1991). Professional standards for the training of group workers. *Together: Association for Specialists in Group Work Newsletter*, 20(1), 9—14.

Association for Specialists in Group Work (1992). *Professional standards for the training of group workers*. Alexandria, VA: Author.

Association for Specialists in Group Work (1998). ASGW best practice guidelines. *Journal for Specialists in Group Work*, 23(3), 237—244.

Atkinson, D.R., Morten, G. & Sue, D.W. (1998). *Counseling American minorities: A cross-culture perspective* (5th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.

Atkinson, D.R., Thompson, E.E. & Grant, S.K.. (1993). Athree-dimen-sional model for Counseling racial/ethnic minorities. *The Counseling Psychologist*, 21 (2), 257-277.

Bednar, R.L. , Corey, G., Evans, N.J., Gazda, G.M., Pistole, M.C., Stockton, R. & Robison, F.F. (1987). Overcoming obstacles to the future development of research on group work. *Journal for Specialists in Group Work*, 12(3), 98-111.

Bednar, R.L., & Kaul, T.L. (1994). Experiential group research: Can the cannon fire? In A.E. Bergin & S.L. Garfield (Eds.) *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 631—663). New York: Wiley.

- Bemak, F., & Epp, L.R. (1996). The 12th curative factor: Love as an agent of healing in group psychotherapy. *Journal for Specialists in Group Work, 21* (2), 118-127.
- Borkman, T.J. (1991). Introduction to the special issues. *American Journal of Community Psychology, 19* (5), 643—650.
- Bowman, V.E. & DeLucia, J.L. (1993). Preparation for group therapy: The effects of preparer and modality on group process and individual functioning. *Journal for Specialists in Group Work, 18*(2), 67—79.
- Brabender, V., & Fallon, A. (1993). *Models of inpatient group psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Brown, S.P., Lipford-Sanders, J. & Shaw, M. (1995). Kuijichagulia-Uncovering the secrets the the heart: Group Work with African American women on predominantly white campuses. *Journal for Specialists in Group Work, 20*(3), 151-158.
- Budman, S.H., Simeone, P.G., Reilly, R., & Demby, A. (1994). Progress in short-term and time-limited group psychotherapy: Evidence and implications. In A. Fuhriman & G. Burlingame (Eds.), *Handbook of group psychotherapy: An empirical and clinical synthesis* (pp. 319—339). New York: Wiley.
- Chu, J., & Sue, S. (1984). Asian/Pacific-Americans and group practice. In L.E. Davis (Ed.). *Ethnicity in social group work practice* (pp. 23—35). New York: Haworth Press.
- Coe, D.M., & Zimpfler, D.G. (1996). In fusing solution-oriented therapy and techniques into group work. *Journal for Specialists in Group Work, 27*(1), 49-57.
- Comas-Diaz, L. (1990). Hispanic/Latino communities: Psychological implications. *Journal of Training nad Practice in Professional Psychology, 4*(\), 14-35.
- Comas-Diaz, L. (1992). The future of psychotherapy with ethnic minorities. *Psychotherapy, 29*(\), 88—94.
- Conyne, R.K. (1996). The Association for Specialists in Group Work Training Standards: Some considerations and suggestions for training. *Journal for the Specialists ib Group Work, 23*(2), 117-184.
- Conyne, R.K., Wilson, F.R., & Ward, D.E. (1997). *Comprehensive group work: What it mans and how to teach it*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Corey, G. (1996a). *Case approach to counseling and psychotherapy* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (1996b). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (5th ed.) and *Manual*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2000). *Student manual for group counseling* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., & Corey, M. (1997). *I never knew I had a choice* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M., & Callanan, P. (1998). *Issues and ethics in the helping professions* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M., Callanan, P., & Russell, J.M. (1992). *Group techniques* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M., & Haynes, R. (1998). *Students workbook for ethics in action*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M., & Haynes, R. (1999). *Students workbook for the evolution of a group*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

- Corey, G., Ellis, A., & Cooker, P. (1998). Challenging the internal dialogue of group counselors. *Journal of the Mississippi Counseling Association*, 6(1),36-44.
- Corey, G., Williams, G.T., & Moline, M.E. (1995). Ethical and legal issues in group counseling. *Ethic and Behavior*, 5 (2), 161 — 183.
- Corey, M., & Corey, G. (1986). Experiential/didactic training and supervision workshop for group leaders. *Journal of Counseling and Human Service Professions*, 1 (1), 18—26.
- Corey, M., & Corey, G. (1993). Difficult group members — difficult group leaders. *New York State Journal for Counseling and Development*, 8 (2), 9-24.
- Corey, M., & Corey, G. (1997). *Groups: Process and practice* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, M., & Corey. (1998). *Becoming a helper* (3th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Couch, R.D. (1995). Four steps for conducting a pregroup screening interview. *Journal for Specialists in Group Work*, 20(1), 18—25.
- Couch, R.D., & Childers, J.H. (1987). Leadership strategies for instilling and maintaining hope in group counseling. *Journal for Specialists in Group Work*, 12(4), 138-143.
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (1988, July). *Accreditation procedures manual and application*. Alexandria, VA: Author.
- DeLucia, J.L., Colemann, V.D., & Jensen-Scott, R.L. (1992). Cultural diversity in group counseling. *Journal for Specialists in Group Work*, 17(4), 194-195.
- DeLucia-Waack, J.L. (1996). Multiculturalism inherent in all group work. *Journal for Specialists in Group Work*, 21(4), 218—223.
- DeLucia-Waack, J.L. (1997). Measuring the effectiveness of group work: A review and analysis of process and outcome measures. *Journal for Specialists in Group Work*, 22(4), 277-293.
- Dies, R.R. (1983a)\* Bridging the gap between research and practice in group psychotherapy. In R.R. Dies & K.R. MacKenzie (Eds.), *Advances in group psychotherapy: Integrating research and practice* (pp. 1 — 16). New York: International Universities Press.
- Dies, R.R. (1983b). Clinical implications of research on leadership in short-term psychotherapy. In R.R. Dies & K.R. MacKenzie (Eds.), *Advances in group psychotherapy: Integrating research and practice* (pp. 27—78). New York: International Universities Press.
- Dies, R.R. (1992). The future of group therapy. *Psychotherapy*, 29(1), 58-64.
- Doginian, J., & Hulse-Killacky, D. (1999). *Critical incidents in group therapy* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Doginian, J., & Malnati, R. (1997). *Systemic group therapy: A triadic model*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Dufrene, P.M., & Coleman, V.D. (1992). Counseling Native Americans: Guidelines for group process. *Journal for Specialists in Group Work*, 17(4), 229-234. "
- Emerson, S. (1995). A counseling group for counselors. *Journal for Specialists in Group Work*, 20 (4), 222-231.
- Forester-Miller, H., & Duncan, J.A. (1990). The ethic of dual relationship in the training of group counselors. *Journal for Specialists in Group Work*, 15(2), 88-93.
- Forester-Miller, H., & Kottler, J.A. (1997). *Issues and challenges for group practitioners*. Denver: Love Publishing.

- Fukuyama, M.A. (1990). Taking a universal approaches to multicultural counseling. *Counselor Education and supervision, 30* (1), 6—17.
- Herlihy, B., & Corey, G. (1996). *ACA ethical standards casebook* (5th ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Herlihy, B., & Corey, G. (1997). *Boundary issues in counseling: Multiple roles and relationships*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Ho, M K. (1984). Social group work with Asian/Racific-Americans. In L.E. Davis (Ed.), *Ethnicity in social group work practice* (pp. 49—61). New York: Haworth Press.
- Home, A.M., & Rosenthal, R. (1997). Research in group work: How did we get whe ; we are? *Journal for Specialists in Group Work, 22*(4), 228—240.
- tvey, A E. (1995). Psychotherapy as liberation: Toward specific skills and strategies in multicultural counseling and therapy. In J.G. Ponterotto, J.M. Casas, L.A. Suzuki, & CM. Alexander (Eds.). *Handbook of multicultural counseling* (pp. 53—72). .Newbury Park, CA: Sage.
- Ivey, D.E., Ivey, M.B., & Simek-Morgan, L. (1997). *Counseling and psychotherapy: A multicultural perspective* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Lacobs, E., Masson, R.L., & Harvill, R.L. (1998). *Group counseling: Strategies and skills* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Johnson, I.H., Torres, J.S., Coleman, V.D., & Smith, M.C. (1995). Issues and strategies in leading culturally diverse counseling groups. *Journal for Specialists in Group Work, 20*(3), 143-150.
- Juntunen, C.L., Cohen, B.B., & Wolszon, L.R. (1997). Women and anger: A structured group. *Journalfor Specialists in Group Work, 22* (2), 97— 100.
- Kalodner, C.R., Alfred, A., & Hoyt, W.T. (1997). Group research in applied settings: Examples and recommendations. *Journal for Specialists in Group Work, 22*(A), 253-265.
- Kalodner, C.R., & Riva, M.T. (1997). Croup research: Encouraging a\* collaboration between practitioners and researchers: A conclusion. *Journal for Specialists in Group Work, 22*(4), 297.
- Katz, A.H. (1981). Self-help and mutual aid: An emerging social movement? *American Review of Sociology, 7*, 129—155.
- Klein, R., Brabender, V., & Fallon, A. (1994). Inpatient group therapy. In A. Fuhriman & G. Burlingame (Eds.). *Handbook of group psychotherapy: An empirical and clinical synthesis* (pp. 370—415). New York: Wiley.
- Klein, R., Falbaum, D.F., Pope, V.T., Hargraves, G.A., & Hundley, S.F. (1997). The significance of the group experiences for students in counselor education: A preliminary naturalistic inquiry. *Journal for Specialists in Group Work, 22*(3), 157-166.
- Kottler, J.A. (1994). *Advanced group leader*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Kottler, J.A. (1997). *Finding your way as a counselor*. Alexandria, VA: Amirican Counseling Association.
- LaFountain, R.M., & Garner, N.E. (1996). Solution-focifsed counseling groups: The results are in. *Journal for Specialists in Group Work, 21* (2), 128-143.
- Lakin, M. (1985). *The helping group: Therapeutic principles and issues*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- LeCluyse, E.E. (1983). Pretherapy preparation for group members. *Journal for Special-ists in Group Work, 8*(4), 170—174.

- Lee, I., & Kelly, E.W. (1996). Individualistic and collective group counseling: Effects with Korean clients. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 24*(4), 254-266.
- Lee, P.C., Juan, G., & Horn, A.B. (1984). Group work practice with Asian clients: A sociocultural approach. In L.E. Davis (Ed.). *Ethnicity in social group work practice* (pp. 37—47). New York: Haworth Press.
- Leong, F.T.L. (1992). Guidelines for minimizing premature termination among Asian American clients in group counseling. *Journal for Specialists in Group Work, 17*(4), 218-228.
- Leong, F.T.L., & Kim, H.H.W. (1991). Going beyond cultural sensitivity on the road to multiculturalism: Using the intercultural sensitizer as a counselor training tool. *Journal of Counseling and Development, 70*, 112—118.
- Libo, L. (1977). *Is there a life after group?* New York: Anchor Books.
- Locke, D.C. (1990). A not so provincial view of multicultural counseling. *Counselor Education and Supervision, 30* (1), 18—25.
- MacKenzie, K.R. (1994). Where is here and when is-now? The adaptational challenge of mental health reform for group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy, 44*, 407—428.
- McCoy, P.C. (1997). Group research: A practitioner's perspective. *Journal for Specialists in Group Work, 22* (4), 294-296.
- McManus, P.W., Redford, J.L., Hughes, R.B. (1997). Connecting to self and others: A structured group for women. *Journal for Specialists in Group Work, 22*(1), 22-30.
- Meissen, G.J., Mason, W.C., & Gleason, D.F. (1991). Understanding the attitudes and intentions of future professionals toward self-help. *American Journal of Community Psychology, 19* (5), 699—714.
- Merta, R.J. (1995). Group work: Multicultural perspectives. In J.G. Ponterotto, J.M. Casas, L.A. Suzuki, & C.M. Alexander (Eds.). *Handbook of multicultural counseling* (pp. 567—585). Newbury Park, CA: Sage.
- Merta, R.J., Johnson, P., & McNeil, K. (1995). Updated research on group work: Educators, course work, theory, and teaching methods. *Journal for Specialists in Group Work, 20* (3), 132—142.
- Merta, R.L., & Sisson, J.A. (1991). The experiential group: An ethical and professional dilemma. *Journal for Specialists in Group Work, 16*(4), 236-245.
- Merta, R.J., Wolfgang, L., & McNeil, K. (1993). Five models for using the experiential group in the preparation of group counselors. *Journal for Specialists in Group Work, 18*(4), 200—207.
- Mokuau, N. (1985). Counseling Pacific Islander-Americans. In P. Pedersen (Ed.). *Handbook of cross-cultural counseling and therapy* (pp. 147—155). Westport, CT: Greenwood Press.
- Mokuau, N. (1987). Social workers' perceptions of counseling effectiveness for Asian American clients. *Journal of the National Association of Social Workers, 32*(4), 311-335.
- Morran, D.K., Robinson, F.F., & Stockton, R. (1985). Feedback exchange in counseling groups: An analysis of message content and receiver acceptance as a function of leader versus member delivery, session, and valence. *Journal of Counseling Psychology, 32*, 57—67.
- Morran, D.K., & Stockton, R. (1980). Effect of self-concept on group member reception of positive and negative feedback. *Journal of Counseling Psychology, 27*, 260-267.
- Morran, D.K., & Stockton, R. (1985). Perspectives on group research programs. *Journal for Specialists in Group Work, 10*(4), 186—191.

- Morran, D.K., Stockton, R., & Bond, L. (1991). Delivery of positive and corrective feedback in counseling groups. *Journal of Counseling Psychology*, 38(4), 410-414.
- Morran, D.K., Stockton, R., & Harris, M. (1991). Analysis of group leader and member feedback messages. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 45, 126—135.
- National Association of Social Workers. (1996). *Code of ethics*. Washington, DC: Author.
- Nolan, E. (1978). Leadership interventions for promoting personal mastery. *Journal for Specialists in Group Work*, 3(3), 132—138.
- Ormont, L.R. (1988). The leader's role in resolving resistances to intimacy in the group setting. *Interpersonal Journal of Group Psychotherapy*, 38(1), 29-46.
- Pate, R.H., & Bondi, A.M. (1992). Religious beliefs and practice: An integral aspect of multicultural awareness. *Counselor Education and Supervision*, 32(2), 108-115.
- Pederson, P. (1991). Multicultural as a generic approach to counseling. *Journal of Counseling and Development*, 70 (1), 6— 12.
- Pedersen, P. (1994). *A handbook for development multicultural awareness* (2nd ed.), Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Pedersen, P. (1995). Culture-centered ethical guidelines for counselors. In J.G. Pontorotto, J.M. Casas, L.A. Suzuki, & CM. Alexander (Eds.). *Handbook of multicultural counseling* (pp. 34—49). Newbury Park, CA: Sage.
- Pedersen, P. (1997). *Culture-centered counseling interventions: Striving for accuracy*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pierce, K.A., & Baldwin, C. (1990). Participation versus privacy in the training of group counselors. *Journal for Specialists in Group Work*, 15(3), 149-158.
- Pope, K.S., Sonne, J.L., & Holroyd, J. (1993). *Sexual feelings in psychotherapy: Explorations for therapists and therapists-in-training*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rapin, L., & Keel, L. (1998). About ASGW's new best practice guidelines. *Together: Association for Specialists in Group Work Newsletter*, 26(3), 10.
- Remley, T. (1992). A model for teaching a graduate course in group counseling. *Together. Association for Specialists in Group Work Newsletter*, 20(2), 10-11.
- Riordan, R.J., & Beggs, M.S. (1987). Counselors and self-help groups. *Journal of Counseling and Development*, 65(8), 427—429.
- Riordan, R.J., & Beggs, M.S. (1988). Some critical differences between self-help and therapy groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 3(1), 24-29.
- Riordan, R.J., & White J. (1996). Logs as therapeutic adjuncts in group. *Journal for Specialists in Group Work*, 21(2), 94—100.
- Rittenhouse, J. (1997). Feminist principles in survivor's groups: Out-of-group contact. *Journal for Specialists in Group Work*, 22(2), 111 — 119.
- Riva, M.T., & Kalodner, C.R. (1997) Group research: Encouraging a collaboration between practitioners and researchers. *Journal for Specialists in Group Work*, 22(A), 226-227.
- Rive, M.T., & Smith, R.D. (1997). Looking into the future of group research: Where do we go from here? *Journal for Specialists in Group Work*, 22(4), 266-276.
- Robinson, F.F., Stockton, R. & Morran, D.K. (1990). Anticipated consequences of self-disclosure during early therapeutic group development. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 43 (1), 3— 18.

- Rogers, C.R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.
- Rohde, R., & Stockton, R. (1992). The effect of structured feedback on goal attainment, attraction to the group, and satisfaction with group in small group counseling. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 44(4), 172-180.
- Rosenbaum, M., Lakin, M., & Roback, H.B. (1992). Psychotherapy in groups. In D.K. Freedheim (Ed.), *History of psychotherapy: A century of change* (pp. 695—724). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rosenberg, S., & Wright, P. (1997). Brief group psychotherapy and managed mental health care. In R.M. ALperin & D.C. Phillips (Eds.). *The impact of managed care on the practice of psychotherapy: Innovation, implementation, and controversy* (pp. 105—119). New York: Brunner/Mazel.
- Rosenberg, s., & Zimet, C. (1995). Brief group treatment and managed mental health care. *International Journal of Group Psychotherapy*, 45, 367—379.
- Schubert, M.A., & Borkman, T.J. (1991). An organizational typology for self-help groups. *American Journal of Community Psychology*, 19(5), 769—787.
- Schutz, W. (1973a). *Elements of encounter*. Big Sur, CA: Joy, CA: Joy Press.
- Shapiro, J.L. (1978). *Methods of group psychotherapy and encounter: A tradition of innovation*. Itasca, IL: F.E., Peacock.
- Shapiro, J.L., Peltz, L.S., & Bernadett-Shapiro, S. (1998). *Brief group treatment: Practical training for therapists and counselors*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Sklare, G., Thomas, D.V., Williams, E.C., & Powers, K.A. (191-196). Ethic and an experiential «here and now» group: A blend that works. *Journal for Specialists in Group Work*, 21(4), 263-273.
- Stockton, R., & Morran, D.K. (1980). The use of verbal feedback on counseling groups: Toward an effective system. *Journal for Specialists in Group Work*, 5, 10-14.
- Stockton, R., & Morran, D.K. (1981). Feedback exchange in personal growth groups: Receiver acceptance as a function of valence, session, and order of delivery. *Journal of Counseling Psychology*, 28,490—497.
- Stockton, R., & Morran, D.K. (1982). Review and perspective of critical dimensions in therapeutic small research. In G.M. Gazda (Ed.). *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling* (3rd ed., pp. 37—85). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Stockton, R., & Toth, P.L. (1997). Applying a general research training model to group counseling work. *Journal for Specialists in Group Work*, 22(4), 241-252.
- Sue, D. (1998). The interplay of sociocultural factors in the psychological development of Asians in America. In D.R. Atkinson, G. Morten, & D.W. Sue, (Eds.). *Counseling American minorities: A cross-cultural perspective* (pp. 205-213). Boston, MA: McGraw Hill.
- Sue, D., & Sue, D.W. (1993). Ethnic identity: Cultural factors in the psychological development of Asians in America. In D.R. Atkinson, G. Morton, & D.W. Sue, (Eds.). *Counseling American minorities: A cross-cultural perspective* (pp. 199—210). Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Sue, D.W. (1992). The challenge of multiculturalism: The road less traveled. *American Counselor*, 7(1), 6—14.
- Sue, D.W. & colleagues. (1998). *Multicultural counseling competencies: Individual and organizational development*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Sue, D.W., Arredondo, P., & McDavis, R.J. (1992). Multicultural counseling comprehensibilities and standards: A call to the profession. *Journal of Counseling and Development*, 70(4), 477—486.

Sue, D.W., Ivey, A.E., & Pedersen, P. (1996). *A theory of multicultural counseling and therapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Sue, D.W., & Sue, D. (1990). *Counseling the culturally different: Theory and practice* (2nd ed.). New York: Wiley.

Vontress, C.E. (1995). The breakdown of authority: Implications for counseling young African Americans males. In J.G. Ponterotto, J.M. Casas, L.A. Suzuki, & C.M. Alexander (Eds.). *Handbook of multicultural counseling* (pp. 457—473). Newbury Park, CA: Sage.

Vontress, C.E. (1996). A personal retrospective on cross-cultural counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 24(3), 156—166.

Waldo, M., & Bauman, S. (1998). Regrouping the categorization of group work: A goals and process (GAP) matrix for groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 23 (2), 164-176. \*

Wrenn, C.G. (1985). Afterward: The culturally encapsulated counselor revisited. In P. Pedersen (Ed.). *Handbook of cross-cultural counseling and therapy* (pp. 323—329). Westport, CT: Greenwood Press.

Yalom, I.D. (1983). *Inpatient group psychotherapy*. New York: Basic Books.

Yalom, I.D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.

## **Часть вторая**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ГРУППОВОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ**

#### **ГЛАВА 6**

#### **ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ГРУППЕ**

#### **Введение**

Психоаналитическая теория повлияла на большинство других моделей групповой работы, представленных в этом учебнике<sup>3</sup>. Некоторые из них вышли из аналитической модели, другие являются модификацией аналитических понятий и процедур, а третьи появились как реакция протеста. Достаточно сказать, что большинство теорий группового консультирования заимствовали свои техники и понятия из психоанализа. Как групповой консультант вы можете никогда не вести аналитические группы и не иметь мотивации к их созданию. Но в любом случае, даже если вы не используете техники, которые требуют раскрытия бессознательного материала и реконструкции личности, базовые психоаналитические понятия могут стать интегральной частью вашего теоретического подхода.

---

<sup>3</sup> Я хотел бы поблагодарить Уильяма Блау за тот вклад, который он сделал в подготовку этой главы.



Эта глава включает в себя обзор психоаналитических и психосоциальных перспектив, введение в современные тенденции психоаналитического мышления, описание стадий развития человека (следует заметить, что Зигмунд Фрейд сделал значительный вклад в наше понимание *психосексуального развития* индивида, начиная с раннего детства). Далее я сделаю специальный акцент на психосоциальных взглядах Эрика Эриксона (Erikson, 1963, 1982), который сформировал основу понимания человека на каждой стадии развития: от младенчества до старости. Эриксона можно рассматривать как психоаналитика и как эго-психолога одновременно. Он достроил концепцию Фрейда, продолжив историю человеческого развития с того момента, где Фрейд остановился.

При обсуждении ключевых понятий и базовых техник, которые характеризуют психоаналитическую группу, мы затронем основные темы, интересовавшие Фрейда. Несмотря на то что он по большей части работал с индивидуальной психодинамикой и диадическими взаимоотношениями между пациентом и аналитиком, его идеи и вклад получили свое приложение в практике аналитической групповой терапии.

Александр Вульф, психиатр и психоаналитик, был первым специалистом, который попытался приложить психоаналитические принципы и техники к работе с группой. Он начал работать с группами в 1938 году, потому что не хотел отворачиваться от пациентов, которые нуждались в помощи, но не могли позволить себе пройти интенсивную индивидуальную терапию. Его опыт аналитической терапии определил его ориентацию на психоаналитический подход, который лег в основу его терапии. Вульф уделял основное внимание психоанализу в группе (в противоположность психоанализу *группы*) и последовательно подчеркивал, что он не столько работает с группой, сколько с конкретным человеком в его взаимодействии с другими.

### ***ЦЕЛЬ АНАЛИТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ***

Цель аналитического процесса — реструктурирование характера клиента и его личности. Эта цель достигается посредством переноса бессознательного конфликта на уровень сознания и его исследования. Психоаналитические группы в символической форме проигрывают реальную семью клиента, чтобы его историческое прошлое было воспроизведено в настоящем группы. Вульф (Wolf, 1963, 1975) применял в группе базовые психоаналитические техники, такие как работа с переносом, свободные ассоциации, анализ сновидений и выявление исторических причин нынешнего поведения. Он акцентировал внимание на воссоздании реальной семьи, что позволяло членам группы проработать свои неразрешенные проблемы. Их реакции на других членов группы и консультанта дают символический ключ к пониманию динамики взаимоотношений со значимыми фигурами из родительской семьи. Несмотря на то что эти реакции рождаются здесь и сейчас, они позволяют вернуть человека назад, к ранней истории его жизни (Tuttman, 1986). Подход Вульфа вызывает контролируемую и систематическую регрессию личности, которая предпринимается для усиления эго.

Муллан и Розенбаум (Mullan & Rosenbaum, 1978) называли процесс воссоздания семьи *регрессивно-реконструктивным подходом к психоаналитической групповой терапии*. Этот термин означает, что члены группы регрессируют в свое прошлое для достижения терапевтической цели реконструкции личности, которая характеризуется со-

циальной осознанностью и творческим отношением к жизни. Группа во многих аспектах дублирует родительскую семью. Консультант же пытается понять семейноподобные связи, возникающие внутри группы, а также между группой и терапевтом. Консультант обеспечивает минимально необходимую структуру и стремится к тому, чтобы группа, подобно семье, была гетерогенна. В этих условиях члены группы заново переживают конфликты, которые впервые появились в контексте родительской семьи.

Согласно Вульфу и Куташ (Wolf & Kutash, 1986), упор в аналитической группе делается на творческом росте индивидуального эго или самости. Авторы считают, что термин *групповая терапия* не совсем соответствует действительности, так как внимание уделяется избавлению от трудностей *конкретных людей*, а не группы. Более того, Вульф (Wolf, 1893) утверждает, что озабоченность групповой динамикой, взаимодействием здесь-и-сейчас и сплоченностью может отвлечь от основных задач психоаналитической работы. Как бы то ни было, он уверен, что групповая атмосфера приводит к более глубокому исследованию, чем это возможно при индивидуальном анализе, поскольку групповой процесс поддерживает и облегчает более глубокое изучение себя. Он убежден, что исследование интрапсихических процессов позволяет членам группы развить более детальное и точное понимание природы подчинения значимым людям в собственной нуклеарной семье и другим членам аналитической группы.

### **ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС**

Терапевтический процесс направлен на воссоздание, анализ, обсуждение и интерпретацию прошлого опыта и проработку защит и сопротивления, которые действуют на бессознательном уровне. Инсайт и интеллектуальное понимание важны, но чувства и воспоминания связаны с самопониманием более тесно. Поскольку клиент нуждается в оживлении и реконструкции своего прошлого и проработке вытесненного конфликта для понимания того, как бессознательное влияет на него в настоящем, психоаналитическая групповая психотерапия — это долговременный и интенсивный процесс.

Практики с традиционной аналитической ориентацией высоко ценят анонимную, нейтральную роль ведущего, считая, что она будет стимулировать членов группы к проекции на консультанта тех чувств, которые они испытывают к значимым людям своей жизни. В противоположность этому, аналитически ориентированный групповой терапевт не так уж высоко оценивает незаметную и нейтральную роль консультанта и склонен обсуждать свои личные реакции с членами группы. Современные практики-аналитики давно оставили позади модель «независимого наблюдателя», характерную для классического психоанализа, и перешли к межличностному стилю, или к тому, что сейчас называется *анализом отношений* (DeAngelis, 1996). Все аналитики или аналитически ориентированные терапевты рассматривают процесс анализа и интерпретации чувств, возникающих в результате переноса, как ядро терапевтического процесса, поскольку их целью является достижение инсайта и личностных изменений.

Групповая форма работы, перенявшая понятия и техники классического психоанализа, имеет некоторые преимущества перед индивидуальным анализом:

- Члены группы могут представить отношения, сходные с теми, которые сложились в их собственных семьях; но на этот раз эти отношения воспроизводятся в группе, что безопасно для них и с большей вероятностью производит желаемый эффект.

- Участники группы имеют множество возможностей для переживания в процессе переноса различных чувств по отношению к другим членам группы и консультанту; они могут проработать эти чувства и усилить самопонимание.
- Участники группы могут достигнуть более глубокого инсайта в отношении того, как работают их защиты и сопротивление.
- Зависимость от авторитета терапевта не так велика, как в индивидуальной терапии, потому что члены группы получают обратную связь друг от друга.
- Наблюдая за тем, как работают другие, участник группы может научиться тому, что иметь и выражать сильные чувства, которые он не позволял себе даже осознать, — это приемлемый процесс.
- Члены группы имеют множество возможностей, для того чтобы учиться у себя и у других — в реальности и в фантазии, через взаимодействие с участниками группы и консультантом. Материал для анализа берется не только из исторических воспоминаний, но и из взаимодействия между членами группы.
- Группа позволяет ее участникам исследовать свои проекции. Участникам группы сложно цепляться за сопротивление и искажения, когда другие члены группы вступают с ними в конфронтацию, противодействуя проявлениям искаженного восприятия реальности. Более того, наблюдение схожих конфликтов у других людей может помочь клиенту ослабить свою защиту и показать другим, что они не одиноки. Сопротивление растворяется в атмосфере взаимного раскрытия и исследования, которая царит в группе, поэтому клиент может достигнуть большего прогресса, чем в терапии, где он работает один на один с аналитиком.
- Анализ в группе немедленно выявляет идеалистические ожидания членов группы, связанные с желанием иметь особые, «эксклюзивные» отношения с терапевтом. Ощущение поддержки со стороны других участников группы и открытие универсальной природы многих трудностей позволяют получить более полный диапазон реакций, нежели в индивидуальной терапии.
- Аналитическая групповая терапия обеспечивает контекст, необходимый для обращения к современным спорным вопросам социального характера, в том числе касающимся принадлежности к определенному классу или расе, а также к проблеме культурных различий.

## **Ключевые понятия**

### ***ВЛИЯНИЕ ПРОШЛОГО***

Психоаналитическая групповая работа сосредоточена на понимании того, как прошлое влияет на функционирование человека в настоящем. Опыт, полученный в первые шесть лет жизни, рассматривается как источник существующего конфликта. Когда я думаю о проблемах, с которыми люди приходят в терапевтическую группу, на ум приходит следующее: неспособность свободно принимать и отдавать любовь; трудности в осознании и овладении такими чувствами, как злость, негодование, гнев, ненависть и агрессия; неспособность управлять своей жизнью и разрешить конфликт зависимости/независимости; трудности в отделении от родителей и становлении себя как уникальной личности; потребность в близости и страх перед ней; вина, связанная с переживанием сексуального влечения и т.п. С точки зрения психоаналитически ориенти-

рованных консультантов, подобные проблемы взрослых берут свое начало в раннем возрасте. То, чему человек научился в начале своей жизни, обратимо, но, для того чтобы измениться, человек должен осознать, как конкретный опыт детства повлиял на структуру его личности.

Несмотря на то что практики с психоаналитической ориентацией сосредоточены на исторических предпосылках нынешнего поведения, нельзя сказать, что они погружаются в прошлое так глубоко, что полностью исключают настоящее из сферы своих интересов. Еще одно ошибочное представление о психоаналитической работе предполагает, что она напоминает раскопки археолога в поисках древних реликтов прошлого. Современные аналитически ориентированные практики заинтересованы в прошлом клиента, но они сплетают его с настоящим (DeAngelis, 1996). Как заметил Локк (Locke, 1961), психоаналитическая групповая работа состоит в «волнообразном движении вперед и назад между прошлым и настоящим, между настоящим и прошлым» (р. 30). «Существенно, что терапевт движется вперед и назад во времени, все время пытаюсь вернуться к прошлому или увидеть в настоящем его повторение, сделать осознанным ранний травматический опыт, который сформировал невротический паттерн, воздействующий на человека сегодня» (р. 31). Кернберг (Kernberg, 1997) отметил, что сейчас возрастает интерес к современной психоаналитической терапии, которая сначала обращается к пониманию бессознательных значений и смыслов, действующих здесь-и-сейчас, и лишь затем приступает к реконструкции прошлого.

Безусловно, значение того, что участники группы понимают и используют эти ретроспективные данные в своей групповой работе, очень велико, но нельзя забывать о том, что они нуждаются в осознании ловушек, которые приводят к чрезмерному погружению в собственное прошлое и копанию в бесконечных и ненужных деталях ранних переживаний. С точки зрения Вульфа и Куташ (Wolf & Kutash, 1986), очень подробное описание прошлого является бесполезной тратой времени и может серьезно препятствовать прогрессу. В таком использовании истории жизни они видят одну из основных форм сопротивления и предполагают, что разговор о событиях собственного детства не так полезен, как работа с прошлым в соотношении со здесь-и-сейчас взаимодействием внутри группы.

## ***БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ***

Понятие бессознательного является одним из наиболее значительных вкладов Фрейда и ключевым понятием, освоение которого необходимо для понимания его взглядов на поведение и проблемы личности. Бессознательное состоит из тех мыслей, чувств, мотивов, импульсов и событий, которые не допускаются к осознанию сознательным «я». С точки зрения Фрейда, большая часть человеческого поведения мотивирована силами, находящимися за пределами осознанного опыта и переживаний. Все, что мы делаем в нашей жизни, чаще всего детерминировано бессознательными потребностями и мотивами.

Болезненный опыт раннего детства и чувства, связанные с ним, тоже погребены в бессознательном. Если человек пытается осознать травму, полученную в детстве, он начинает испытывать невыносимое беспокойство. Вытеснение, осуществленное когда-то ребенком, не исчезает автоматически, с течением времени, поэтому реакция

взрослого клиента на угрозу осознания вытесненного материала чрезвычайно сильна, ведь он ожидает, что тревога, связанная с воспоминанием о событиях раннего детства, будет столь же невыносимой. Таким образом, «призраки прошлого» часто посещают настоящее. Но консультанту следует помнить, что полученная травма была невыносима, *с точки зрения ребенка*, а взрослый клиент может принять эти воспоминания относительно легко. Следовательно, консультант помогает сделать бессознательное сознательным, а тревогу не столь невыносимой, что освобождает клиента от тирании прошлого.

Бессознательные переживания оказывают огромное влияние на наше повседневное функционирование. Теория Фрейда утверждает, что большинство наших «выборов» несвободно; они детерминированы неосознаваемыми силами, хранящимися внутри нас. Таким образом, мы выбираем супруга, идя на поводу у потребностей, которые могут быть никогда не удовлетворены; мы выбираем работу, следуя бессознательным мотивам; мы продолжаем переживать личностный и внутриличностный конфликт, корни которого лежат в переживаниях, находящихся вне области нашего сознания.

Согласно психоаналитической теории, сознание — это только малая часть человеческого опыта. Подобно тому, как большая часть айсберга покоится под водой, большая часть человеческого опыта лежит под поверхностью осознанного. Цель психоанализа состоит в том, чтобы сделать бессознательный материал сознательным, так как только тогда, когда мы осознаем бессознательную мотивацию, лежащую в основе нашего поведения, мы сможем делать реальный выбор и быть автономными. Бессознательное может стать доступным осознанию через работу со снами, использование метода свободных ассоциаций, проработку переноса, понимание смысла сопротивления и использование интерпретаций. Аналитически ориентированный консультант движется туда и обратно между реальностью и фантазией, сознанием и бессознательным, рациональным и алогичным, мыслями и чувствами.

Понятие бессознательного имеет огромное значение для аналитической групповой терапии и консультирования. С психоаналитической точки зрения группа, которая игнорирует роль бессознательного и фокусируется исключительно на осознаваемом здесь-и-сейчас взаимодействии между участниками, это скорее группа встреч, чем терапевтическая группа. Верно, что исчерпывающая работа с бессознательными детерминантами поведения и реконструкция личности находятся вне контекста группового консультирования в той форме, в которой оно всегда проводится, и все же групповой консультант должен понимать, *как* работают механизмы бессознательного. Это понимание обеспечивает консультанта концептуальной основой, которая помогает ему чувствовать групповое взаимодействие, даже если он не обращается к прямому анализу бессознательных проявлений членов группы.

## **ТРЕВОГА**

Чтобы правильно оценить психоаналитическую модель, нужно понять динамику тревоги. Тревога — это чувство страха и надвигающейся опасности, которое появляется в результате того, что подавленные чувства, воспоминания, желания и переживания поднимаются к поверхности сознания. Она запускается чем-то в окружении индивида или внутренним состоянием индивида. Тревога появляется при угрозе того, что бес-

сознательный материал пробьет стену, выстроенную вытеснением. Мы испытываем тревогу, когда сталкиваемся с чувством, грозящим выйти из-под нашего контроля. Тревога часто «свободно пульсирует»: то есть она неопределенна и обща и не кристаллизуется в какую-то конкретную форму. Следующий раздел касается функций защитных механизмов, которые являются интегральной частью попыток человека справиться со своей тревогой.

### ***ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ***

Защитные механизмы впервые были сформулированы в психоаналитической теории как способ объяснения поведения. Защитные механизмы предохраняют «я» от угрожающих мыслей и чувств. «Я» — это часть личности, которая заведует сознательными функциями, включая поддержание контакта с реальностью. Когда появляется угроза для «я», человек чувствует тревогу. Несмотря на то, что мы можем быть заинтересованы в росте, который начинается с прямого столкновения с реальностью, мы пытаемся защитить себя от переживания тревоги. Защиты помогают нам смягчить удар, который мы получаем от эмоционального потрясения, они же являются одним из основных средств утверждения чувства собственной адекватности. Несмотря на то что защиты используют самообман и искажают реальность, они не рассматриваются как патологические по своей природе. Они становятся таковыми только тогда, когда начинают оказывать негативное влияние на способность личности эффективно справляться с жизненными задачами, а их использование вызывает проблемы. Даже несмотря на то что эти механизмы известны и являются обычным способом защиты от тревоги, они действуют за пределами нашего сознания.

В групповой ситуации существует множество возможностей для наблюдения разнообразных форм защитного поведения. Во многих случаях защиты, используемые в группе, это те же защиты, которые мы использовали в детстве, когда нам что-то угрожало или нас что-то беспокоило. Главная терапевтическая ценность группы заключается в том, что через обратную связь от консультанта и других членов группы клиент может осознать свой защитный стиль взаимодействия и научиться тому, как выбирать прямые формы взаимодействия в ситуации, продуцирующей тревогу, если она появляется в ходе работы в группе.

Во взаимодействии внутри терапевтической группы обычно представлены следующие защиты:

- ***Вытеснение*** подразумевает исключение из сознания беспокоящих или болезненных мыслей и чувств. Погружая подобные мысли и чувства в бессознательное, люди справляются с тревогой, которая появляется в ситуации, провоцирующей чувство вины и конфликт. Взрослые очень часто не могут вспомнить никаких подробностей инцестуального опыта своего детства. Если взрослый в детстве подвергался физическому или эмоциональному насилию, он блокирует боль и тревогу, связанные с этими событиями, выталкивая память о них в бессознательное. По мере того как другие члены группы переживают катарсис и прорабатывают боль, связанную с инцестом, член группы, который обладает подобным вытесненным опытом, может быть эмоционально задет, и бессознательный материал может подняться до уровня осознания.

- ***Отрицание*** играет защитную роль, схожую с вытеснением, и все же оно действует преимущественно на предсознательном и сознательном уровнях. В основе отри-

цания лежит попытка отказа от нежелательной реальности. Она состоит в преодолении тревоги посредством обращения к реальности, которая провоцирует эту тревогу, с «закрытыми глазами». В терапевтической группе ее участники могут иногда упрямо отказываться принять тот факт, что у них есть какие-то проблемы. Они будут пытаться обмануть себя и других, утверждая, что уже проработали свои проблемы и больше не нуждаются в группе. Подобную форму отрицания можно обнаружить в следующем высказывании: «У меня действительно больше нет никаких трудностей с моим отцом, который умер, когда мне было 7 лет, потому что я пару раз проработал эту боль в предыдущей группе».

- **Регрессия** означает возвращение на предыдущие уровни развития. Перед лицом неблагоприятных событий, стресса или кризиса мы иногда возвращаемся к старым паттернам поведения, которые неплохо работали в прошлом. Например, мужчина в терапевтической группе может прибегнуть к детскому поведению и стать крайне испуганным и зависимым, когда столкнется с кризисом, вызванным решением его жены оставить его из-за другого мужчины.

- **Проекция** подразумевает приписывание наших собственных неприемлемых мыслей, чувств, поведения и мотивов другим людям. Некоторые участники группы постоянно замечают недостатки других. Они также могут приписывать другим членам группы те чувства и мотивы, которые заставят их испытывать вину, если они признают их своими. Конечно, группа предлагает множество возможностей, для того чтобы увидеть проекцию в действии. Члены группы заново переживают старые чувства, которые зародились в их семье. Они обычно проецируют на консультанта чувства, которые они испытывали по отношению к своим родителям, и «узнают» своих братьев и сестер в других членах группы. Проекция является основой переноса, который тоже тщательно исследуется в группе. Хроническое стремление давать советы также может быть формой проекции.

- **Замещение** влечет за собой переадресацию некоторых эмоций (таких, как злость) от реального источника к другому объекту или личности, выступающих в роли заместителя. Фрустрированный член группы скорее всего будет испытывать злость. Если ему не позволят заметно выразить ее, надувая губы или используя поведение, привлекающее внимание, он может наброситься на кого-нибудь из тех членов группы, кто относительно спокоен. Несмотря на то, что его злость может быть результатом конфронтации с консультантом, он для проявления своей враждебности и агрессивности в качестве объекта выбирает более беззащитного человека — одного из членов группы.

- **Реактивное образование** подразумевает поведение, противоположное реальным чувствам человека. Оно служит защитой против тревоги, проявляющейся в результате принятия чувств, которые человек пытается выставить как чужие, не принадлежащие ему. Эта защита может быть представлена в группе женщиной, которая мила и любезна со всеми, хотя в действительности скрывает сильное чувство враждебности, которое не осмеливается выразить. Эта форма защиты может быть представлена мужчиной, который пытается доказать себе и другим членам группы, что его совершенно не заботит, если его отвергают в группе или дома (но в то же время он крайне нуждается в принятии). Такое поведение скрывает истинные чувства человека, поскольку столкновение с враждебностью или отвержением для него слишком болезненно. В этом случае человек

преувеличивает свою доброжелательность или эмоциональное безразличие к отвержению. Чрезмерная выраженность такого поведения является формой защиты.

• **Рационализация** — это защитный механизм, посредством которого мы пытаемся оправдать наше поведение, придумывая для него логические и социально приемлемые мотивы. Некоторые люди придумывают «пристойные» причины, для того чтобы найти оправдание ущемленному «я». Эта защита является попыткой уменьшить глубину разочарования, связанного с потерей или ошибкой. Группа предоставляет множество возможностей для наблюдения этих поведенческих паттернов в действии. Так, члены группы могут уделять большое внимание «тем, кого здесь нет», указывая на них как на источник проблем. Некоторые мужчины могут сразу же указывать на холодность матери как на причину того, что они избегают сближения с женщинами, находящимися в группе. Они могут долго и убедительно рассказывать о том, что всем проблемам пришел бы конец, если бы только его жена (мать, дочь) смогли измениться.

Несмотря на то что защитные механизмы имеют определенную адаптационную ценность, их чрезмерное использование может вызвать негативный эффект. Конечно, самообман может смягчить жестокую реальность, но факт заключается в том, что *реальность не изменяется* в результате искажения тех моментов, которые вызывают нашу тревогу. Если мы посмотрим в будущее, то увидим, что, как только защитная стратегия перестанет действовать, тревога возобновится и станет еще более сильной. Групповая ситуация идеальна, для того чтобы помочь индивиду осознать те косвенные приемы, к которым он обращается, когда чувствует эмоциональную угрозу. Вместо того чтобы осуждать подобное поведение, можно работать с членами группы на терапевтическом уровне, чтобы они усилили свою толерантность по отношению к тревоге и смогли научиться использованию прямых путей для преодоления сложных ситуаций межличностного взаимодействия.

## **СОПРОТИВЛЕНИЕ.**

В психоаналитической терапии сопротивление определяется как нежелание индивида допускать в сознание тревожащий его бессознательный материал, который был вытеснен или отрицается. Оно также может быть рассмотрено как все, что предохраняет членов группы от взаимодействия с бессознательным материалом и таким образом не позволяет им достигнуть прогресса. Сопротивление — это бессознательная попытка защитить себя от сильной тревоги, которая возникнет, если бессознательный материал будет осознан. Как пишет Локк (Locke, 1961), члены группы нуждаются в защите против «истечения сознания кровью под воздействием запрещенных и неприемлемых чувств, фантазий или воспоминаний» (p.72). Сопротивление — это «борьба за удержание зашит»; то есть это «защита защиты».

Одним из методов терапевтической работы с сопротивлением являются свободные ассоциации, то есть не подвергаемое цензуре и ничем не ограниченное течение идей и мыслей, продуцируемых клиентом, что дает ключ к бессознательному конфликту личности. Согласно Вульффу и Шварцу (Wolf, 1983; Wolf & Schwartz, 1962), сопротивление появляется, по мере того как человек продолжает свободно-ассоциировать и старые чувства возобновляются в настоящем. Когда защиты становятся очевидными, они исследуются, анализируются и интерпретируются. Группа оказывает поддержку, помогая



пробиться через эти защиты. Даркин (Durkin, 1964) подчеркивает, что сопротивление — это основа работы в аналитической группе, и предупреждает о том, что консультант не должен удивляться или испытывать нетерпение, если столкнется с ним. Она также предостерегает консультанта, чтобы он не рассматривал сопротивление, которое является естественным феноменом, характерным для каждой группы, как признак собственной несостоятельности.

Существует много разновидностей сопротивления, оно может касаться предчувствий по поводу слияния с группой, участия в групповом процессе и желания оставить группу (Locke, 1961). Один из видов сопротивления исходит из убеждения, что человек ничего не может получить от групповой ситуации, поскольку нельзя получить помощь от людей, которые сами испытывают трудности. Вульф (Wolf, 1963) называет другие источники сопротивления в членах группы: страх вторжения в личную жизнь; потребность в «собственном» терапевте и претензия на исключительность его внимания; страх снова повстречаться в группе со своей семьей (а именно, увидеть родителей или сиблингов в ком-либо из участников) и столкнуться с тревогой, которую породит эта встреча; бессознательный страх поддаться невротической тенденции; тревога по поводу той свободы, которую предлагает группа, включая свободу обсуждать тревогу.

Вульф (Wolf, 1963) также исследует другие формы сопротивления, которые выходят на поверхность на ранних стадиях группового анализа. Члены группы могут «буксовать» и резко «пустеть», когда их просят свободно ассоциировать по поводу других членов группы. Они будут всячески избегать самоисследования, просто наблюдая за другими и отказываясь от участия. Одни члены группы прячутся за анализом других участников, другие участвуют в длительных дискуссиях по поводу истории своей жизни, избегая того вызова, который бросает им настоящее. Сопротивление включает в себя:

- постоянные опоздания или неявку;
- утверждение позиции самодовольства или безразличия;
- попытки укрыться за стеной тишины или нескончаемой болтовни;
- интеллектуализацию;
- демонстрацию преувеличенной потребности помогать другим членам группы;
- демонстрацию недоверия;
- отсутствие сотрудничества и кооперации в поведении;
- использование группы только для социализации.

Нельзя назвать одну-единственную форму, в которой проявляется сопротивление, однако для сопротивления в целом характерен страх осознания и столкновения с той частью себя, которая скрыта в бессознательном.

Как групповой аналитик должен работать с сопротивлением? Даркин (Durkin, 1964) утверждает, что для работы с сопротивлением терапевт должен заручиться поддержкой членов группы. Более того, он должен начать с непосредственных проблем клиента, поскольку они представлены через сопротивление. Даркин подчеркивает важность работы с разочарованием и негодованием, иначе члены группы будут становиться все более раздраженными, начнут постепенно закрываться и сопротивляться с еще большей силой. Таким образом, сопротивление — это не то, что должно быть просто преодолено. Оно является ценным индикатором защиты клиента от тревоги, и поэтому

оно должно быть изучено и проработано общими усилиями терапевта и клиента, с ясным пониманием того, что они двигаются к общей цели. В целом лучше всего уделять внимание тем видам сопротивления, которые заметны сразу, и работать с соответствующими поведенческими проявлениями в первую очередь. Поступая так, консультант должен заботиться о том, чтобы не навешивать ярлыков и не осуществлять цензуру, поскольку неуместная критика будет только усиливать сопротивление. Полезно вовлекать в анализ индивидуального сопротивления одного из членов группы других участников.

## *ПЕРЕНОС*

Перенос — это базовое понятие психоаналитического подхода. Оно подразумевает бессознательный сдвиг чувств, фантазий и отношений клиента (как позитивных, так и негативных) в сторону психотерапевта (или другого члена группы). Эти чувства на самом деле являются реакцией клиента на значимую личность из его прошлого. Ключевая проблема переноса заключается в искажении и наложении первичных отношений (особенно детских) на терапевтические. Аналитические техники предназначены для стимулирования переноса у клиента. Но в терапевтической ситуации (в отличие от исходной) не наказывают за выражение этих чувств. Даже если клиент воспринимает терапевта как строгого и отвергающего отца, он все равно не получает от терапевта ожидаемой негативной реакции. Вместо этого терапевт принимает чувства клиента и помогает понять их.

Заново проживая свое прошлое в процессе переноса, клиент достигает инсайта, понимая, как прошлое воздействует на его функционирование в настоящем. Инсайт достигается благодаря проработке неразрешенного конфликта, который фиксирует личность и делает невозможным полноценный эмоциональный рост. Негативный эффект раннего болезненного переживания преодолевается посредством проработки сходного конфликта в терапевтической ситуации.

Перенос также проявляет себя в группе через попытки членов группы добиться одобрения консультанта, и эти попытки могут быть исследованы, чтобы обнаружить, как в них отражается потребность клиента во всеобщем одобрении и как эта потребность управляет его жизнью. Помните, что группа может обеспечивать динамическое понимание того, как люди функционируют во внегрупповых ситуациях.

Групповая терапия также предоставляет возможности для возникновения множественного переноса. В индивидуальной терапии проекции клиента направлены только на терапевта; в групповой терапии они направлены и на других членов группы. Группа обеспечивает богатые возможности для повторного проигрывания неразрешенных событий прошлого, особенно когда члены группы вызывают схожие интенсивные чувства в человеке, и тогда он «видит» в них значимые фигуры, такие как отец, мать, сиблинги, супруг(а), бывший возлюбленный или босс.

Элемент конкуренции, который часто присутствует в группе, также может стать ценным терапевтическим материалом для исследования. Участники группы конкурируют друг с другом за обладание вниманием консультанта (ситуация, Напоминающая ранний период их жизни, когда они боролись за внимание родителей со своими братьями и сестрами). Таким образом, сиблинговая конкуренция может быть исследована в

группе как способ осознания того, что участники конкурируют друг с другом словно дети, и того, как их прошлое помогает или мешает им во взаимодействии с другими людьми.

Возможности, которые предоставляет психоаналитическая группа для множественного переноса, подчеркиваются рядом авторов. Группа — это благоприятная среда, в которой воспроизводятся значимые события прошлого, поскольку «сегодняшняя группа становится вчерашней семьей» (Locke, 1961, p. 102). Вульф и Шварц (Wolf, 1963; Wolf & Schwartz, 1962) заметили, что члены группы служат другим в качестве фигур для переноса и что основная работа аналитической группы состоит в идентификации, анализе и разрешении этих проекций на суррогат семьи, возникающий в группе. Перед консультантом стоит задача помочь членам группы оценить ту степень, в которой они реагируют на других членов группы, как если бы они были их родителями или сиблингами. Интерпретируя перенос и прорабатывая его, участники группы развивают осознание собственных фиксаций и депривации, а также тех способов, посредством которых прошлые события вмешиваются в их способность оценивать реальность и взаимодействовать с ней.

### ***КОНТРПЕРЕНОС***

Время от времени чувства терапевта запутываются в терапевтических отношениях, затрудняя или даже полностью нарушая объективность суждений. Согласно психоаналитической теории, контрперенос означает формирование бессознательной реакции терапевта на клиента, результатом которой становится искаженное восприятие его поведения. Вульф (Wolf, 1983) уточняет, что ни один консультант-аналитик не может быть абсолютно свободен от переноса или контрпереноса. Куташ и Вульф (Kutash & Wolf, 1983) описывают контрперенос как «бессознательную, ненамеренную и неадекватную реакцию терапевта, которая временно удовлетворяет ожидания переноса пациента» (p. 135). Вонтресс (Vontress, 1996) приводит пример контрпереноса у консультантов, являющихся представителями меньшинств, которые ожидают от своих клиентов, что они будут также понимать и оценивать расовые проблемы в современном обществе. Эти ожидания могут быть нетерапевтическими, поскольку каждый представитель меньшинств по-разному справляется со своим статусом.

Если в группе проявился контрперенос, значит, консультант реагирует на членов группы так, как если бы они были значимыми фигурами из его собственной семьи. Групповой консультант должен выработать чувствительность к сигналам, гласящим о наличии собственных неразрешенных конфликтов, которые могли бы вмешаться в эффективное функционирование группы и создать ситуацию, в которой члены группы будут использоваться для удовлетворения собственных неудовлетворенных потребностей. Если, например, консультант отчаянно нуждается в том, чтобы его уважали, ценили и принимали, он будет сверхзависим от принятия и оценки членов группы. В результате почти все, что он делает, будет направлено на то, чтобы сделать приятное членам группы и убедиться в том, что они продолжают его поддерживать. Важно различать адекватную эмоциональную реакцию и контрперенос. Например, если член группы (Уилма) обычно опаздывает на занятия группы и находит множество причин для оправдания своих опозданий, консультант (Курт) может начать злиться на нее. Злость

Курта по поводу поведения Уилмы не обязательно может быть нереалистичной. Но в любом случае, если отец Курта имел привычку оправдывать такое поведение и если подобную связь можно обнаружить между поведением отца Курта и Уилмы, его эмоциональная реакция скорее всего является контрпереносом. Существуют и другие формы проявления контрпереноса:

- видение себя в каждом клиенте и чрезмерная идентификация с каждым из них, что делает невозможным эффективную работу с ними;
- проецирование некоторых черт, которые консультант презирает в себе, на своих клиентов и такое отношение к ним, при котором они расцениваются как не поддающиеся лечению или неподходящие для работы;
- соблазняющее поведение и извлечение выгоды из роли консультанта через привлечение к себе особого внимания или провокацию к проявлению особых чувств конкретными членами группы.

Неудовлетворенные потребности консультанта и неразрешенные конфликты могут серьезно препятствовать развитию группового процесса и привести к неправильному использованию консультантом своего положения и искажению своей позиции. Сложность осознания собственного контрпереноса и необходимость того, чтобы эти реакции были осознаны и терапевтически проработаны, показывают, насколько необходим опыт прохождения терапии в роли клиента. Аналитический подход требует, чтобы консультант посещал сеансы психоанализа или аналитической психотерапии, в результате которых он должен достигнуть осознания собственной динамики и тех способов, с помощью которых эта динамика может затруднять решение терапевтических задач.

Брабендер (Brabender, 1987) утверждает, что контрперенос может быть отличным средством для понимания динамики группы, но она напоминает нам, что групповой терапевт не обладает иммунитетом к таким чувствам, как ненависть, зависть, вина, признание и любовь. Ее позиция такова: «полное сопереживание и толерантность ко всем чувствам терапевта внутри стационарной группы не позволяют членам группы полноценно реализовать богатство собственной гуманности в отношениях друг с другом» (р. 566). Но весьма важно, чтобы чувства терапевта были осознанными и познанными.

## **Базовые техники**

### ***ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОГИ В ГРУППОВОЙ СИТУАЦИИ***

Ключевой техникой психоаналитической группы является осознание тревоги и работа над ней как с конкретным индивидом, так и с группой в целом. Муллан и Розенбаум (Mullan & Rosenbaum, 1978) рассматривают тревогу как необходимую составляющую регрессивно-реконструктивной групповой терапии. Терапевтическая регрессия включает в себя повторное переживание примитивных паттернов, связанных с ранними стадиями развития. Некоторая степень регрессии является необходимым элементом группового процесса в аналитической группе, в том смысле, что ее участники должны сделать шаг назад, чтобы достигнуть прогресса. Эта регрессия запускает и проявляет защитные механизмы, что в результате выражается в возрастании чувства тревоги. Та-

ким образом, тревога не является чем-то, что нужно преодолевать. Нужно понять и исследовать ту функцию, которую выполняют защитные механизмы, направленные против нее, ведь тревога — это необходимый побочный продукт принятия риска в группе, это процесс, который ведет к конструктивным изменениям.

## ***СВОБОДНЫЕ АССОЦИАЦИИ***

Базовым инструментом для раскрытия вытесненного или бессознательного материала являются свободные ассоциации — то есть высказывание всего, что приходит на ум, вне зависимости от того, насколько болезненным, нелогичным или неадекватным оно может показаться. От членов группы ожидают непосредственного выражения чувств, без отбора или цензуры высказываемого содержания, и групповая дискуссия остается открытой для всего, что члены группы захотят привнести в нее, то есть она не крутится вокруг какой-то определенной темы. Фулкс (Foulkes, 1965) называет этот процесс «свободной дискуссией» или «свободными групповыми ассоциациями».

Одна из адаптации свободных ассоциаций к работе в группе — это так называемая «круговая техника», которая использует свободные ассоциации для стимуляции взаимодействия между членами группы (Wolf, 1963). После достижения хорошего раппорта формируется подходящая обстановка, и через обсуждение снов и фантазий членов группы стимулируют к свободному ассоциированию по поводу каждого участника. Каждый участник группы идет по кругу и, оказываясь напротив очередного человека, говорит первую вещь, которая пришла ему в голову по поводу этого человека. Согласно Вульффу, круговой метод делает всех членов группы вспомогательными терапевтами. Вместо того чтобы пассивно ожидать достижения инсайта консультантом, участники делают активный вклад в интерпретацию ключевых значений. Вульф (Wolf) утверждает, что, если члены группы говорят о других то, что приходит им в голову, «они интуитивно проникают за защитный фасад и определяют глубинные позиции» (р. 289). В результате члены группы показывают внутренние чувства, ослабляют защиту и часто развивают в себе способность видеть глубинные психические конфликты. Кроме того, все члены группы имеют возможность узнать, как их видят другие участники терапии.

Вульф и Куташ (Wolf & Kutash, 1986) предполагают, что весьма полезно, когда клиент рассказывает о своих снах и просит других членов группы свободно ассоциировать на эту тему. Таким способом активизируется вся группа, и остальные участники не чувствуют себя выпавшими из процесса терапии, пока выслушивают летали снов другого члена группы. Группа может исследовать не только сны, но и ассоциации других членов группы.

Подводя итоги, можно сказать, что свободные ассоциации помогают членам группы стать более спонтанными и открыть для себя бессознательные процессы, что ведет к более острым и ярким инсайтам по поводу собственной психодинамики. Кроме того, эта процедура обеспечивает единство и активное участие членов группы в групповом процессе.

## ***ИНТЕРПРЕТАЦИЯ***

Интерпретация — это терапевтическая техника, используемая при анализе свободных ассоциаций, снов, сопротивления и чувств, связанных с переносом. Осуществляя интерпретацию, групповой терапевт вычленяет и объясняет глубинные значения поведения. Интерпретация ускоряет терапевтический процесс раскрытия бессознательного материала. Существует предположение, что своевременная и точная интерпретация может быть использована клиентом для интеграции новых данных, которые приводят к новым инсайтам. Интерпретация требует овладения соответствующими навыками. Если терапевт преподносит свою интерпретацию в догматической форме, клиент скорее всего закроется, и уровень его защиты возрастет. Если клиент сталкивается с точной интерпретацией в неподходящее время, он может начать борьбу против терапевтического процесса и сопротивляться последующим воздействиям и вмешательствам.

Шейдлингер (Schaidlinger, 1987) утверждает, что интерпретация — это просто гипотеза, и неважно, насколько элегантно она задумана.

Это всего лишь предмет для обсуждения, утверждения или отвержения. Он предполагает, что, когда члены группы отвергают интерпретацию терапевта, это может означать, что данная им интерпретация неточна, а не то, что они сопротивляются. Он пишет, что корректно выбранное время для высказывания интерпретации в групповой терапии включает в себя как обеспечение готовности конкретного члена группы принять и понять ее, так и готовность других членов группы. Он добавляет, что преждевременная интерпретация, вероятнее всего, создаст неуместную тревогу и приведет к закономерному возрастанию сопротивления. Формулировка интерпретации и манера ее изложения, согласно Шейдлингеру, значительно влияют на то, в какой степени члены группы будут рассматривать как ее возможную. Он сам формулирует свои интерпретации в форме вопросов, то есть как раз тем способом, который подчеркивает *гипотетический* характер интерпретации.

Интерпретация, которая представлена как гипотеза, будет рассматриваться клиентами с большей вероятностью, чем та, которая сформулирована как факт. Например, Сэм постоянно и не вовремя вмешивается в процесс, когда другие члены группы выражают интенсивные чувства, нарушая таким образом их контакт с этими чувствами. Наконец консультант вмешивается и говорит: «Сэм, ты как будто хочешь уверить Джулию, что эти чувства истощат ее. Мне кажется, что ты чувствуешь дискомфорт, когда видишь боль другого человека, поэтому вмешиваешься, пытаешься сделать все, чтобы его боль ушла. Как ты считаешь, может быть, именно *ты* пытаешься избежать болезненных переживаний?» Этот комментарий предлагает Сэму возможную причину, объясняющую его поведение в группе. Если он задумается над интерпретацией терапевта, он может открыть для себя новый смысл своих поступков, который не осознавал ранее. Примет ли он интерпретацию, не защищаясь, во многом зависит от того, каким способом она была преподнесена, в какой манере высказана. В этом случае попытка экспериментатора не была воспринята как угрожающая, но все же не подтолкнула Сэма к принятию того, что он пока не готов принять.

Есть несколько основных правил, которые полезны для формулировки интерпретации.

- Интерпретация должна касаться материала, который близок к области осознания клиента. Другими словами, терапевт должен интерпретировать материал, который клиент еще не открыл для себя, но уже готов и способен принять.
- Интерпретация должна делаться от первого лица и затрагивать настолько глубоко, насколько позволяет эмоциональная толерантность клиента.
- Предпочтительно сначала обсудить формы защиты и сопротивления и лишь потом давать интерпретацию чувствам или конфликту, которые лежат в их основе.

**ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЛИТЬСЯ ИНСАЙТОМ С ЧЛЕНАМИ ГРУППЫ.** Одно из преимуществ использования психоаналитического метода в группе заключается в том, что члены группы могут высказывать свои инсайты по поводу других участников группы. Этот процесс может оказать отличное воздействие и стимулировать прогресс. Даже если члены группы делают интерпретации не систематично, оставляя эту функцию терапевту, они (интерпретации) могут обладать глубоким эффектом, если будут прямыми и неожиданными. По мере того как члены группы будут знакомиться друг с другом, они начнут осознавать защитные стратегии и предлагать свои наблюдения. Реакции членов группы, которые уже хорошо вам знакомы, могут вызвать большее количество рассуждений и мыслей, чем те, которые высказаны экспертом, но в то же время им могут сопротивляться более упорно. Некоторые групповые терапевты считают, что члены группы могут делать неадекватные комментарии, то есть предлагать инсайт, который человек пока не готов принять. Это беспокойство обычно нивелируется тем, что обычно, когда кто-то представляет группе бедный по смыслу и неточный инсайт, человек, к которому он обращен, отвергает инсайт или «делает ему скидку», потому что он идет от «равного», а не от эксперта.

Вульф, Шварц, Маккарти и Голдберг (Wolf, Schwartz, McCarty and Coldberg, 1972) заметили, что интерпретация снов, фантазий, переноса, сопротивления, защит и свободных ассоциаций, данная консультантом, помогает членам группы осознать эти феномены как у себя, так и у других. Здесь, так же как и при свободных ассоциациях, члены группы дополняют консультанта, интерпретируя проявления бессознательного у себя и других членов группы. В другом месте Вульф пишет, что успешный аналитик учится ценить полезный вклад членов группы во взаимный инсайт. Группа может серьезно выиграть от того, что делится интерпретациями, поскольку «пациенты иногда оказываются намного ближе к бессознательной истине, чем их врач» (p. 313).

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ГРУППОВОГО ПРОЦЕССА.** Некоторые терапевты дают прямые интерпретации как группе в целом, так и конкретным ее участникам. Например, члены группы могут действовать в молчаливом согласии- что они будут вежливыми и поддерживать друг друга и что они не будут провоцировать друг друга или бросать вызов. Наблюдая за групповым процессом и обсуждая наблюдения над группой, терапевт может стать инструментом для того, чтобы помочь людям увидеть скрытые мотивы и исследовать глубинные уровни интеракции. Здесь важно то, *как* консультант преподносит свои наблюдения.

Интерпретацию группы как целого развивает В.Р. Байон, британский психиатр. Байон (Bion, 1959) отметил три основных момента, на которые может опираться группа, чтобы стать «работающей группой»: зависимость, объединение в подгруппы и борьба. Зависимо-ориентированная группа пытается убедить консультанта делать для них то,

что, как он чувствует, он не может делать для себя. Группа, ориентированная на борьбу, сопротивляется консультанту или какому-то члену группы, протестуя против него или игнорируя. Члены группы, ориентированной на соединение, формируют диады и надеются, что эти пары проделают ту работу, которую они должны сделать как индивиды. Целью Байона было помочь участникам группы достигнуть способности эффективно функционировать в работающей группе. Если следовать этой цели, очевидно, что все интерпретации должны быть групповыми интерпретациями. Несмотря на то что группа как целостный феномен и процесс групповой интерпретации ценны, Байона обвиняли в чрезмерном акценте на групповой интерпретации в ущерб другим лечебным факторам групповой терапии (Yalom, 1995).

## **АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ**

Анализ сновидений — это важнейшая процедура для раскрытия бессознательного материала. Фрейд называл сны «королевской дорогой в бессознательное». Сны выражают бессознательные потребности, конфликты, желания, страхи и вытесненный опыт. Когда сновидение рассказывается и прорабатывается в группе, пациент получает новое понимание мотивации и неразрешенных проблем, стоящих за ним. Некоторые мотивы настолько неприемлемы для личности, что они могут быть выражены только в замаскированной или символической форме. Таким образом, преимущество работы со снами в группе заключается в том, что она позволяет им вполне конкретным способом соприкоснуться с чувствами и мотивами, которые недоступны при использовании других методов. После исследования различных аспектов и возможных значений сновидения в группе члены группы могут усилить свою способность принимать себя и исследовать другие неразрешенные проблемы, которые вызывают чувство вины и стыда.

Следует заметить, что сновидения одновременно обладают внешним, **декларируемым** (сознательным) содержанием и скрытым, **латентным** содержанием. Открытое содержание — это сон в той форме, в которой он видится сновидцу; латентное содержание — это замаскированные, бессознательные мотивы, которые представляют скрытое содержание сна. Психоаналитическая группа работает на обоих уровнях. Поскольку сны рассматриваются как ключ, который открывает то, что скрыто в бессознательном, основной целью работы со снами является исследование скрытой подоплеки видимого сна у постепенное раскрытие подавленного конфликта.

На первой сессии членам группы сообщают, что обсуждение их снов, фантазий и свободных ассоциаций существенно для анализа и понимания динамики, скрытой за спутанными мыслями, чувствами и поведением. Даже несмотря на то что терапевт может внести серьезный вклад в понимание снов, на ранних стадиях развития группы он предлагает неглубокий анализ сна и поощряет членов группы к тому, чтобы они предлагали собственный анализ (Mullan & Rosenbaum, 1978). Колб (Kolb, 1983) считает, что сны можно рассматривать как с внутри-личностной, так и с межличностной точки зрения. Она борется за то, что опыт сна сам по себе, даже без интерпретации, сигнализирует о бессознательной психической активности способом, несравнимым с большинством других типов клинических переживаний.

Согласно Вульффу (Wolf, 1963), интерпретация снов — это существенный аспект психоаналитического процесса, который пронизывает различные стадии развития



группы. Это важная техника, поскольку бессознательный материал, который содержит сон, оказывает на клиента освобождающее воздействие. Членов группы поощряют к интерпретации и свободным ассоциациям по поводу сна другого человека, что способствует углублению взаимодействия друг с другом. Вульф отмечает, что группа «погружается в анализ снов с сопутствующими ему ассоциациями, катарсисом, чувством освобождения и взаимности, со всем, что вносит свой вклад в формирование группового единства, которое так важно на начальных стадиях лечения» (р. 287). Он подчеркивает значение «неосуждающей» позиции консультанта по отношению к проявляющемуся бессознательному материалу. Толерантность консультанта вызывает проявление такого же отношения в членах группы, и вскоре группа становится сочувствующей и поддерживающей семьей.

Кроме того что сновидения разблокируют бессознательный материал прошлого, они ценны еще и тем, что содержат богатый материал, касающийся того, что происходит в группе. Сны членов группы часто отражают их реакцию на терапевта и других членов группы (Locke, 1961). Сновидец рассказывает сон и объясняет группе, что он означает и с чем он связан именно для него. Затем группа как целое предлагает свою реакцию, члены группы делятся своими впечатлениями от этого сна и предлагают перекрестные ассоциации. Результатом становится стимуляция процессов внутри группы.

Исследование сновидений в группе обладает и другим ценным преимуществом. Когда члены группы анализируют сны других участников и предлагают ассоциации, они проецируют значимые измерения на себя. Другими словами, члены группы одновременно интерпретируют и проецируют, и этот процесс зачастую ведет к весьма ценному инсайту. Желания, страхи и отношения находят свое отражение в словах, когда члены группы ассоциируют по поводу снов друг друга. Сон одного человека становится сном всей группы, и получается, что «истинное содержание сна выявляется в групповом психоанализе» (Locke, 1961, р. 133). Если вы заинтересованы в более детальном изучении работы со снами в аналитической группе, обратитесь к следующим источникам: Wolf & Schwartz, 1962, р. 135-161; Kolb, 1983.

## ***ИНСАЙТ И ПРОРАБОТКА***

*Инсайт* означает осознание причин тех трудностей, с которыми мы сталкиваемся в настоящем. В психоаналитической модели инсайт это также осознание (интеллектуальное, равно как и эмоциональное) взаимоотношений между переживаниями прошлого и проблемами настоящего. По мере того как клиент развивает более глубокий и острый инсайт, он усиливает свою способность осознавать различные способы, посредством которых проявляется суть конфликта, и делать это как в группе, так и в повседневной жизни. Формируются новые связи, и начинают проявляться доминантные темы. Например, если в процессе групповой работы некоторые члены группы открывают, что они нуждаются в том, чтобы делать всем приятное любой ценой, они приходят к пониманию того, как эта потребность влияет на их жизнь.

Но аналитический процесс не останавливается на уровне инсайта. Работа с сутью проблемы и конфликта является существеннейшим аспектом аналитически ориентированной группы и индивидуальной терапии. Таким образом, если члены группы надеются изменить некоторые аспекты своей личности, они должны проработать свое сопротивление и старые паттерны, а это очень длительный и трудоемкий процесс. Проработка — это один из наиболее сложных аспектов анализа, и он требует хорошей подготовки.

Процесс проработки включает в себя повторное переживание незавершенных событий в контексте переноса (в групповом анализе — в контексте множественного переноса).

Проработка представляет собой финальную фазу аналитической группы, и ее результатом становится возрастание осознания и интеграция. Согласно Вульф и Шварцу (Wolf & Schwartz, 1962), после раскрытия динамики индивидуальных проблем и симптомов консультант раскрывает некоторые приемы, благодаря которым можно справиться с ними. Эти авторы утверждают, что участники могут достигнуть прогресса и измениться в результате кооперации попыток консультанта и клиента в контексте глубокого и гибкого плана лечения.

Следует заметить, что ранний конфликт редко прорабатывается полностью. Время от времени большинство людей снова сталкиваются с проблемами и трудностями, имеющими весьма глубокие корни. Таким образом, наивно считать, что проработка — это техника, которая освобождает индивида от любого остаточного воздействия старых паттернов.

### ***АЛЬТЕРНАТИВНАЯ СЕССИЯ***

Вульф и его коллеги (Wolf and colleagues, 1972) пишут о двух целях, которые характеризуют финальные стадии развития группы: помочь членам группы найти более эффективные способы взаимоотношений с другими людьми и стимулировать их рост как личностей, чтобы они смогли мыслить независимо и оставаться самими собой. Техника *альтернативной сессии* доказала себя как эффективное средство достижения обеих целей. Альтернативная сессия проводится *без* консультанта. Она направлена на создание доверительной атмосферы, которая стимулирует раскрытие участников группы.

Перечисляя преимущества такой сессии, Муллан и Розенбаум (Mullan & Rosenbaum, 1978) упоминают развитие групповой сплоченности, возрастание творческого потенциала каждого члена группы, расширение терапевтических функций группы и возрастание чувства принадлежности группе. Муллан и Розенбаум рассматривают отсутствие консультанта как сдвиг к ответственности, обнаружение новых целей и ценностей, различных паттернов взаимоотношений и взаимные попытки справиться с проблемой — то есть все те факторы, которые развивают автономию в членах группы. Альтернативная сессия обеспечивает способы оценки приобретенной автономии. Способность участников группы функционировать без консультанта может быть индикатором их готовности к отделению от терапевта. Наконец, альтернативная сессия может проводиться регулярно, потому что она утверждает и проверяет веру терапевта в способность членов группы использовать собственные ресурсы для достижения личного роста и социальной интеграции..

### **Роль и функции группового консультанта**

Среди аналитически ориентированных групповых психотерапевтов существует большое разнообразие представлений о том, каким должен быть терапевт, ведущий группу, они варьируются от объективного, отстраненного и относительно автономного образа до тех, чья роль заключается в максимальном сотрудничестве с членами группы. Некоторые психоаналитически ориентированные консультанты считают, что если они

останутся «анонимными» для группы, то ее участники смогут проецировать на них свои собственные бессознательные потребности. Несмотря на то что подобное понимание переноса до сих пор считается существенным признаком психодинамической терапии, модель внеличного терапевта далека от совершенства и сегодня «представляет собой серьезную и вредную ошибку в понимании терапевтической роли», как утверждают многие практики (Strupp, 1992, р. 23). В действительности одним из наиболее значимых достижений психоаналитически ориентированной терапии является осознание центральной роли терапевтических взаимоотношений. В противоположность классической модели внеличного и отстраненного аналитика, современная практика подчеркивает терапевтический альянс, рабочие взаимоотношения, в ходе которых терапевт «демонстрирует свою заботу, интерес, уважение и человеческое понимание пациента» (р. 23).

Согласно Струппу, переопределение терапевтического климата в терминах личностного отношения не препятствует возникновению переноса. Он утверждает, что перенос и контрперенос остаются краеугольными камнями психодинамической терапии. Как терапевт, так и члены группы реагируют таким способом, который содержит как элементы реальности, так и элементы переноса. Перенос — это сложный феномен, который проявляет себя через взаимодействие внутри группы.

Центральной задачей консультанта является разработка и проработка реакций переноса, как своих, так и других членов группы, по мере того как они возникают. Исследование реакции переноса должно производиться аккуратно, чтобы не провоцировать дополнительное сопротивление со стороны клиента. Кернберг (Kernberg, 1997) предупреждает: «С переносом нужно работать как с радиоактивным материалом, то есть очень осторожно, постоянно осознавая, как легко допустить ошибку» (р. 22). При активизации внутригруппового взаимодействия консультант начинает следовать за бессознательными мотивами пациентов и изучает исторические корни этих мотивов посредством анализа и интерпретации. Другие функции консультанта включают в себя:

- оказание поддержки, когда она терапевтична или когда группа не обеспечивает ее;
- помощь членам группы в осознании и взаимодействии с собственным сопротивлением и сопротивлением группы как целого;
- привлечение внимания членов группы к тонким аспектам поведения и помощь в глубоком исследовании себя посредством вопросов.

Ниже перечисленные функции и задачи консультанта были определены Вульфом и Шварцем (Wolf, 1963; Wolf & Schwartz, 1962):

- приложение усилий к тому, чтобы осознать свои ошибки, готовность к тому, чтобы передавать некоторые функции консультанта группе;
- приветствие проявлений переноса в группе как возможности для плодотворной работы;
- направление членов группы к расширению самоосознания и социальной интеграции;
- рассмотрение группы как потенциально мощного каталитического агента;

- осознание потенциальной способности участников группы помогать в интерпретации и интеграции материала, предлагаемого другими участниками группы, и их способности приближаться к бессознательной истине другого человека;
- использование навыков, необходимых для решения внутригруппового конфликта;
- поддержание тона эмоциональной свободы посредством открытости собственным чувствам;
- выявление деструктивных альянсов внутри группы.

Чтобы эффективно реализовывать эти функции, консультант должен в первую очередь принять как свою обязанность осознание собственной динамики в ходе терапевтического процесса. Для этого он может обратиться к консультации или временной супервизии. Личная терапия (которую он проходит) может стать наиболее ценным средством для осознания контрпереноса и тех способов, с помощью которых его собственные потребности и мотивы влияют на групповую работу.

### Стадии развития и их приложение в групповой работе

Этот раздел описывает модель развития, которая обладает большим значением для групповой работы. Эта модель основана на восьми стадиях человеческого развития, выделенных Эриксеном, и стадиях психосексуального развития, предложенных Фрейдом. Подобная комбинация обеспечивает консультанта концептуальным средством, которое необходимо для понимания тенденций развития, главных задач развития на каждом жизненном этапе, наиважнейших потребностей и условий их удовлетворения или фрустрации, потенциальных выборов на каждой стадии жизни, важнейших моментов и кризисов, а также врожденных дефектов в развитии личности, которые позже могут привести к внутриличностному конфликту.

Эриксон (Erikson, 1963, 1982) отчасти заимствовал и затем разработал идеи Фрейда, сделав акцент на психологических аспектах развития. Несмотря на то что он во многом «интеллектуально» обязан Фрейду, он не принял его взгляды полностью. Теория развития Эриксона основывается на том, что психосексуальный и психологический рост происходят одновременно и что на каждой стадии жизни мы сталкиваемся лицом к лицу с задачей найти равновесие между собой и социальным миром. Психосоциальная теория подчеркивает интеграцию биологического, психического и социального аспектов развития. Эриксон описывает развитие на протяжении всей жизни, и каждая стадия характеризуется особым кризисом, который должен быть разрешен. Согласно Эриксону, каждый *кризис* представляет собой *поворотный момент* в жизни человека. Находясь в этой точке, мы можем либо достигнуть успешного разрешения нашего конфликта и продвинуться вперед, либо не суметь разрешить конфликт и регрессировать. Наша жизнь является результатом выборов, которые мы делаем на каждой стадии.

Эта концептуальная основа полезна для всех групповых консультантов, независимо от их теоретической ориентации. Безотносительно того, какая модель лежит в основе групповой практики, в ходе работы нужно ответить на следующие вопросы:

- Какие неразрешенные конфликты несет в себе клиент?

- Каковы отношения между текущими проблемами личного характера и значимыми событиями ранних лет жизни?
- Какие факторы повлияли на становление его характера?
- КАКИМИ были поворотные моменты и кризисы в жизни этого человека?
- КАКОЙ выбор делал человек в критические периоды своей жизни и как он справлялся с этими кризисами?
- В каком направлении этот человек движется сейчас?

## **СТАДИЯ 1. МЛАДЕНЧЕСТВО: ДОВЕРИЕ - НЕДОВЕРИЕ**

*(от рождения до 12 месяцев)*

Фрейд назвал первый год жизни *оральной стадией* развития, поскольку сосание материнской груди удовлетворяет потребности младенца в еде и удовольствии. Согласно психоаналитической точке зрения, события этого периода чрезвычайно важны для дальнейшего развития. У младенцев, которые не получили достаточного количества пищи и удовольствия, в дальнейшем может развиться жадность и стяжательство к материальным вещам, которые станут заместителями того, чего они хотели, но не получили. Позднее личные проблемы, которые берут свое начало на оральной стадии, выражаются в отсутствии доверительного отношения к миру, тенденции к отвержению и отрицанию любви, в страхе перед любовными и доверительными отношениями и неспособности установить близкие отношения с людьми.

Согласно Эриксону (Erikson, 1963), основной задачей младенца является развитие чувства доверия к себе, другим людям и миру. Младенец нуждается в возможности рассчитывать на других, чувствовать, что он желанен и находится в безопасности. Если родители не отвечают потребностям малыша, у него не развивается доверительное отношение к миру, особенно во всем, что касается межличностных отношений.

Некоторые поведенческие характеристики людей, которые обладают чувством базового доверия, включают в себя способность просить других об эмоциональной поддержке, умение видеть положительные стороны в поведении других, способность давать и принимать, готовность к самораскрытию и в целом оптимистический взгляд на мир (Namachek, 1988).

**ПРИМЕНЕНИЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Связь между этими идеями и практикой групповой психотерапии кажется достаточно очевидной. Темой, часто исследуемой в группах, является ощущение того, что человека не любят и о нем не заботятся, и потребность в ком-то, кто даст эту любовь и заботу. Время от времени члены группы вспоминают ранние чувства заброшенности, страха и отвержения, и многие из них фиксированы на том, чтобы найти символического «родителя», который принял бы их. Таким образом, большая часть их энергии направлена на поиск одобрения и принятия. Проблема заключается в том, что, не доверяя себе и другим, они оказываются не способными любить и строить близкие отношения с кем-либо еще.

Групповой консультант может помочь этим клиентам выразить боль, которую они чувствуют, и проработать некоторые барьеры, которые предохраняют их от установления доверительных отношений с другими людьми и полного принятия себя. Эриксон (Erikson, 1968) заметил, что такие клиенты выражают базовое недоверие, уходя в себя

всякий раз, когда находятся в разногласии с собой, другими или внешним миром. Следует отметить, что каждая стадия строится на основании психологического исхода предыдущих стадий. Соответственно, достижение чувства базового доверия является основой для дальнейшего развития личности. Как вы увидите позднее, когда доверие, автономия и инициативность заложены с самого начала, молодой человек готов к тем сложностям, с которыми он столкнется в отрочестве. Твердое ощущение того, кто я есть как человек, развивает позитивную «я»-концепцию (NamachСк, 1988).

Проблемы, связанные с каждой из стадий развития, могут проявиться в аналитической группе, в которой воссоздается родительская семья. Например, на первой стадии члены группы могут проецировать чувство раздражения на консультанта или других членов группы. Они могут чувствовать себя правыми в том, что приютили в себе нереалистичные страхи, и не обладать достаточным уровнем доверия. Существенно то, что консультант делает для формирования в группе такой атмосферы, которая помогает членам группы чувствовать себя в безопасности, чтобы они могли исследовать возможные проекции. Если члены группы не развивают необходимый уровень доверия, они могут с легкостью изолироваться в группе.

Аналитический групповой терапевт использует свои знания о стадиях развития для понимания паттернов, в которых члены группы могут «увязнуть». Комментарии, вопросы и интерпретации группового консультанта могут быть использованы для помощи участникам группы в преодолении фиксаций и кризисов, характерных для конкретной стадии развития.

## ***СТАДИЯ 2. РАННЕЕ ДЕТСТВО: АВТОНОМИЯ - СТЫД И СОМНЕНИЕ***

*(с 12 месяцев до 3 лет)*

Следующие два года жизни Фрейд назвал *анальной стадией*. Основная задача, которую ребенок должен решить на этой стадии, заключается в том, чтобы научиться независимости, принять свою личную силу и научиться тому, как выражать негативные чувства, подобные ревности, злости, агрессии и деструктивности. На этой стадии ребенок начинает свое путешествие к автономии. Он играет все более значительную роль в удовлетворении собственных потребностей и начинает сообщать другим, чего он хочет от них. Это также то время, когда он продолжает сталкиваться с родительскими требованиями: родители ограничивают полное исследование окружающей среды, и приучение к туалету является одним из этих требований. Точка зрения Фрейда заключается в том, что родительские чувства и отношение к ребенку на этой стадии оказывают серьезное влияние на дальнейшее развитие личности.

На протяжении анальной стадии ребенок переживает чувство враждебности, гнева и агрессии. Если ему показывают, прямо или косвенно, что он плох уже потому, что эти чувства ему знакомы, ребенок быстро научится скрывать свои эмоции. Он поймет, что родительская любовь условна и что ему будет отказано в любви, если он проявит негативные чувства. Поэтому он будет подавлять злость и раздражение. Таким образом, процесс отрицания чувств приходит в действие, что зачастую ведет к неспособности принять свои чувства и во взрослой жизни.

С точки зрения Эриксона, годы между 1-м и 3-м — это время развития чувства *автономии*. Дети, которые не решили задачу приобретения некоторой степени само-

контроля и способности справляться с миром, развивают в себе чувство *стыда* и *сомнения* по поводу своих сил и своей адекватности. В этом возрасте дети нуждаются в исследовании мира, в экспериментировании и проверке своих пределов и в том, чтобы учиться на своих ошибках. Если родители делают для своих детей слишком много и пытаются сделать их зависимыми, они ограничивают детскую автономию и препятствуют развитию их способности эффективно взаимодействовать с миром.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГРУППОВОЙ РАБОТЕ. Поняв динамику этой стадии, групповой консультант может получить доступ к богатейшему и очень полезному материалу. Многие из тех, кто ищет помощи в группе, не научились принимать свою злость и ненависть по отношению к тем, кого они любят. Они нуждаются в том, чтобы войти в контакт с отрицаемой частью себя, которая сдерживает конфликтные чувства. Они нуждаются в повторном проживании некоторого события из своего прошлого, того момента, когда они начали вытеснять эти чувства. В безопасной обстановке группы они могут постепенно освоить способы выражения сдерживаемых чувств и проработать вину, связанную с некоторыми эмоциями. Группа предлагает множество возможностей для катарсиса (выражения скрытых чувств) и переучивания.

### СТАДИЯ 3. ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ: ИНИЦИАТИВНОСТЬ - ВИНА

(с 3 до 6 лет)

При прохождении *фаллической стадии* (по Фрейду) сексуальная активность становится более интенсивной. Дети-дошкольники начинают обращать внимание на свое тело. Они исследуют его и чувствуют удовольствие от стимуляции гениталий. Они также демонстрируют возрастающий интерес к различиям между полами и задают вопросы о деторождении. То, как родители отвечают (вербально или невербально) на возрастание детской сексуальности и сексуальный интерес, очень важно, поскольку формирует то отношение (сексуальное и иное), которое развивают дети впоследствии.

Согласно точке зрения Фрейда, базовый конфликт фаллической стадии сосредоточен вокруг инцестуального желания, которое развивается у ребенка к родителю противоположного пола. Это чувство переживается как крайне угрожающее, поэтому оно вытесняется, но все же остается могущественной силой, определяющей личностное развитие. Наряду с желанием обладать родителем своего пола приходит бессознательное желание вытеснить, заменить родителя того же пола, желание, воплощенное в убийстве отца в мифе об Эдипе.

Поскольку в это же время формируется совесть, существует еще одна серьезная опасность — родительская приверженность ригидным и нереалистичным моральным устоям. Если родитель демонстрирует негативное отношение к возрастающей сексуальной активности ребенка и самоосознанию в этой сфере, то ребенок понимает все так, как будто сексуально окрашенные чувства являются грехом и злом и любой интерес к этой области неприемлем. В результате они чувствуют вину за проявление естественных и спонтанных импульсов. Они боятся задать вопрос и думать на эту тему и склонны вслепую принимать родительские наставления. Сексуальные чувства и интерес к сексу провоцируют тревогу и потому вытесняются. Отрицание своей сексуальности, сложившееся в этом возрасте, переносится во взрослую жизнь и обычно ведет к конфлик-

там, чувству вины и самоограничению. Другая опасность заключается в том, что родители могут быть чрезмерно вялыми в обучении каким-либо ценностям или же модель, которую они предлагают ребенку, может быть очень бедна. Подобные родители могут учить детей действовать только в своих интересах и игнорировать любое беспокойство и заботу о других. То есть на одной стороне оказываются те индивиды, чья совесть резко карает за малейший проступок, а на другой те, чья совесть молчит, что бы они ни делали. Последние становятся социопатами, основной личностной характеристикой которых является выраженное отсутствие этических или моральных норм и неспособность вести себя в соответствии с основными социальными ценностями. Психодинамическая теория обеспечивает перспективы для понимания различий между двумя экстремумами развития совести.

Эриксон, напротив, подчеркивал, что основной задачей дошкольного возраста является обретение чувства *компетентности* и *инициативности*. Это время для того, чтобы обрести психологическую готовность к осуществлению активности в направлении собственного выбора. Если ребенок может свободно выбирать значимую активность, он развивает позитивный взгляд на мир, характеризующийся способностью к проявлению инициативы и ее реализации. Но если он не получает возможности самостоятельно принимать хоть какие-то решения или его выбор оценивается взрослыми как глупый или нелепый, у него скорее всего разовьется чувство вины за проявление инициативы. Такие дети обычно воздерживаются от активных действий и утверждений и позволяют другим принимать решения вместо себя.

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** В большинстве терапевтических и консультационных групп участники борются с трудностями, связанными с полоролевой идентичностью. Многие индивиды имеют стереотипные представления о том, что значит — быть мужчиной или женщиной, и они подавляют чувства и мысли, не соответствующие этому стереотипу. Группа может стать местом, где индивиды изменяют столь жесткие взгляды и станут более целостными.

Поскольку все, что касается сексуальных чувств, отношений, ценностей и поведения, часто охраняется как личное, люди чувствуют себя очень одинокими, когда оказываются наедине со своими мыслями по этому поводу. Группа предлагает шанс выразить чувства или рассказать о событиях и начать формулировать иные взгляды на женские или мужские роли. Возможно, наиболее важной функцией группы является разрешение не только иметь подобные чувства, но и быть честным с собой и открыто выражать их.

#### *СТАДИЯ 4. ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ: ТРУДОЛЮБИЕ - НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ*

*(от 6 до 12 лет)*

Фрейд назвал этот период *латентной стадией*. После потока сексуальных импульсов в предшествующие годы этот период относительно статичен. Это период упадка сексуального интереса, который перемещается в новые области: школа, приятели, спорт и целый спектр новых приложений активности ребенка. Около шести лет ребенок становится достижимым для новых отношений.

Эриксон подчеркивает активный, а не латентный аспект этой стадии и уникальность психологической задачи, с которой ребенок должен столкнуться, если он разви-



вается нормально. Ребенок нуждается в расширении своего понимания физического и социального мира и в продолжении развития соответствующей полоролевой идентификации. Он должен сформировать личные ценности, участвовать в решении социальных задач, научиться принимать людей, которые отличаются от него, и приобрести базовые навыки, необходимые для школы. Согласно Эриксону, центральной задачей этого возраста является достижение *усердия, трудолюбия*, и неудача влечет за собой формирование чувства *неадекватности* или *неполноценности*. Усердие позволяет ставить цели и достигать их, что весьма значимо для личности. Если ребенок не решает эту задачу, он навряд ли будет чувствовать себя адекватно и во взрослом возрасте, и это может оказать негативное влияние на дальнейшее развитие.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГРУППОВОЙ РАБОТЕ. Вот проблемы, зародившиеся на этой стадии, с которыми могут столкнуться групповые консультанты: негативная «я»-концепция, чувство неадекватности, чувство неполноценности, представленное в социальных отношениях, смешанная полоролевая идентичность, неготовность столкнуться лицом к лицу с изменениями, конфликт ценностей, зависимость и отсутствие инициативы.

Чтобы увидеть, как знание о проблемах клиента и об этом периоде его жизни может способствовать терапевтическому процессу, давайте обратимся к члену группы, который страдает от чувства неполноценности. Рейчел так сильно боялась неудачи, что ушла из колледжа, поскольку считала, что никогда не закончит его. В группе ей помогли увидеть возможную связь между ее чувством неполноценности и некоторыми событиями, которые произошли, когда она училась в начальной школе. Возможно, она пережила негативный опыт, когда ее учитель (прямо или косвенно) говорил ей о том, что она глупа и не сможет учиться. Прежде чем Рейчел сможет преодолеть ощущение несоответствия требованиям колледжа, она должна вернуться в травматическое воспоминание своего детства, пережить его снова и выразить боль, которую она чувствует. Опираясь на поддержку группы, она может заново пережить эти чувства и увидеть события прошлого в иной перспективе. Она может также осознать, что не должна прерывать свою академическую карьеру из-за того, что случилось в начальной школе.

Однако Рейчел может быть травмирована, а не излечена, если она осознает свое чувство неполноценности, которое ведет ее по жизни, как паттерн, возобновившийся в групповой ситуации. Она начнет бояться того, что потерпит неудачу как член группы. Анализируя ее динамику, можно увидеть, что она, вероятнее всего, будет считать себя неудачницей и будет подталкивать других к тому, чтобы ее оценивали как неудачницу и изгоя. Если другие члены группы начнут выражать свои негативные чувства, связанные с ее участием в работе группы, порочный круг будет очень сложно разорвать. Ялом (Yalom, 1995) приводит неопровержимое доказательство того, что член группы, который не принят как группой (или собой) как ценный и интересный участник, может пострадать от получения группового опыта. Важно, чтобы члены группы научились осознавать паттерны, которые берут свое начало в детстве, и то, что они *неизбежно проявятся* в группе.

*СТАДИЯ 5. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, ЮНОСТЬ: ИДЕНТИЧНОСТЬ  
-СМЕШАННАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ*

*(с 12 до 18 лет)*

Подростковый возраст — это переходный период между детством и взрослостью. Это время, когда человек продолжает исследовать свои возможности, отвергает связи зависимости, устанавливает новую идентичность. Чаще всего это время конфликтов, особенно между желанием выйти из-под родительского контроля и страхом перед принятием независимых решений и их последствиями. Отрочество характеризуется также новым всплеском чувств Эдипова комплекса.

Согласно теории развития Фрейда, последняя психосексуальная стадия развития называется *генитальной стадией*, самой продолжительной и выходящей за пределы отрочества; она начинается в период пубертата и длится до старости, когда человек начинает регрессировать на более ранние стадии. Эриксон идет дальше Фрейда и уделяет большое внимание поздним стадиям развития человека, особенно юношеству. Он рассматривает кризис идентичности, ключевой для данного периода жизни, как наиболее важный в жизни человека.

Что Эриксон подразумевал под *кризисом идентичности*? Он считал, что большинство конфликтов в эти годы связано с развитием идентичности. Подросток борется, чтобы понять, кто он такой, куда он идет и как ему попасть туда, куда он хочет. Поскольку все виды изменений (физических и социальных) приходится на это время и поскольку общество применяет разнообразные формы давления, многие подростки испытывают трудности при установлении стабильной идентичности. Они ощущают давление со стороны школы, родителей, группы ровесников, представителей другого пола и общества в целом, и это определяет появление конфликтов. Посреди этой суматохи подросток должен решить, какую позицию он займет перед лицом многообразных ожиданий, высказываемых его окружением. Если подросток терпит неудачу, ее результатом становится *смешанная идентичность*, личность теряет ощущение цели и направления на последующие годы.

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** В моих группах большое внимание уделяется исследованию и разрешению конфликта зависимости/независимости, который превалирует в подростковом возрасте. Основная борьба разворачивается вокруг процессов индивидуации и отделения. В терапевтической группе подростки иногда нуждаются в том, чтобы исследовать пропущенный период раннего развития и свою связь со значимым другим. Групповой терапевт может послужить объектом переноса, помогая человеку проработать незавершенный конфликт прошлого через спроецированные чувства.

Временами один или несколько членов группы могут демонстрировать позицию неподчинения (непослушания) по отношению к консультанту. Несмотря на вызов, бросаемый членами группы, подобное поведение часто является сигналом о том, что группа движется, а нападки на ведущего могут быть симптомом протеста и олицетворением борьбы клиентов против родителей или любого другого авторитета. Действия членов группы могут выглядеть как попытка психологически уничтожить консультанта, но на самом деле мы видим, как в групповом контексте возобновляются подростковые проблемы, не проработанные ранее. Важно, чтобы консультант осознавал собственную динамику, особенно если он вступает в конфронтацию с членами группы. Консультант должен различать неподчинение и вызывающее поведение членов группы, имеющие разные источники.

Некоторые члены группы, заново переживают подростковый период в группе и часто проходят через переживания, которые были блокированы. Например, клиент может позволять другим людям принимать решения вместо него. В группе он может осознать, каким образом он позволил себе сдать, чтобы обрести комфорт, следуя направлению, указанному другими, и не принимая ответственности за свои действия. В процессе проработки он может предпринять активные шаги, которые постепенно помогут ему принять ответственность за свою жизнь.

Неразрешенные проблемы подросткового возраста проявляются во многих проблемах, с которыми человек приходит в группу. Во многих группах, которые я вел, одной из наиболее устойчивых тем была проблема идентичности: «Кто я? Как я выбрал такой путь? За что я держусь в этой жизни? Куда я иду? Как могу прийти туда, куда хочу? Если я попаду туда, что это будет значить для меня?» Пока взрослые не осознают неразрешенные конфликты и проблемы этого периода, они не смогут эффективно справляться с жизненными трудностями на последующих стадиях развития.

### СТАДИЯ 6. РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ: БЛИЗОСТЬ - ИЗОЛЯЦИЯ

*(с 18 до 35 лет)*

С точки зрения Эриксона, мы входим во взрослую жизнь, после того как разрешим конфликты юности и установим твердую идентичность. На шестой стадии, в период ранней зрелости, наше чувство идентичности проходит проверку при осуществлении выбора между *интимностью и изоляцией*.

Существенной характеристикой психологически зрелой личности является способность формировать близкие отношения. Чтобы достигнуть действительной близости с другими людьми, мы должны доверять своей идентичности. Близость включает в себя способность делиться с другими и действовать из самой глубины своего существа. Если близость не достигается, это приводит к изоляции. Ранняя зрелость — это также время для выбора и реализации своих интересов, это время для становления и выбора удовлетворяющего стиля жизни. Это время для мечтаний и построения жизненных планов, это время для продуктивной активности.

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Во многих взрослых группах значительное время посвящается исследованию жизненных приоритетов членов группы. Участники группы делятся проблемами достижения близости с другими, рассказывают о неосуществившихся мечтах, задают себе вопрос о значимости и смысле своей работы, волнуются по поводу своего будущего и переоценивают паттерны поведения, руководящие их жизнью, чтобы определить, какие изменения им необходимы. Возможно, наибольшей ценностью группы для людей является возможность бросить новый взгляд на свои мечты и жизненные планы и определить ту степень, в которой их жизнь соответствует их ожиданиям.

Обычно ранняя зрелость приносит в группу проблемы, связанные с жизнью с другим человеком, в том числе в контексте образования собственной семьи. Основная битва в этот период приходится на кризис близости, конфликт между потребностью утвердить чувство собственной отделенности и независимости и необходимостью вступления в близкие отношения. Успешное разрешение кризиса близости включает в себя достижение равновесия между заботой о себе и активностью, вызванной заботой о

других. Те, кто не смог установить подобное равновесие, либо фокусируются исключительно на потребностях других людей, отрицая свои собственные, либо становятся настолько эгоистичными, что не уделяют времени заботе о других. Конечно, качество способности молодежи к формированию межличностных отношений подвергается огромному влиянию их раннего развития.

То, как члены группы справляются с близкими отношениями внутри группы, воспроизводят паттерны, которые они использовали, для того чтобы приблизиться к человеку или удержать дистанцию с ним в период ранней взрослости. Для многих людей, входящих в группу, формирование близких связей с другими является весьма сложной задачей. Подобные паттерны поведения выражаются в общем дискомфорте и неспособности давать и получать любовь и поддержку, которые выражаются на групповой сессии. Группа — это идеальное место для тех, кто пытается осознать свои затруднения, связанные с установлением близких отношений, и борется со своими страхами. Если члены группы не осознают присущую им тенденцию удерживать дистанцию в общении с другими, они могут попытаться использовать терапевтическую группу как группу, моделирующую их семью, которая запрещала близость.

### СТАДИЯ 7. СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ: ПРОДУКТИВНОСТЬ - ИНЕРТНОСТЬ

(от 35 до 60 лет)

Седьмая стадия характеризуется потребностью выйти за пределы себя и своей непосредственной семьи и быть активно вовлеченным в руководство последующим поколением. Зрелые годы могут быть наиболее продуктивным периодом нашей жизни, но они могут также повлечь за собой болезненный опыт столкновения с несоответствием между тем, что человек наметил сделать в период ранней зрелости, и тем, чего он достиг в реальности.

Эриксон видит стимул к развитию в конфликте между *продуктивностью* и *инертностью*. Продуктивность — это широкое понятие, которое включает в себя способность быть продуктивным во всем — в любви, работе, в игре. Если человек не достигает чувства личностной компетентности, он становится инертным, останавливается и психологически умирает. Когда мы исследуем средний возраст, мы с большей силой осознаем неизбежность собственной смерти. Осознание собственной смертности является основной чертой кризиса среднего возраста и окрашивает нашу оценку того, что мы сделали в нашей жизни. Впервые мы должны лицом к лицу столкнуться с тем фактом, что мы не достигли всего, чего хотели, что мы не оправдали наши ранние ожидания.

**ПРИМЕНЕНИЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Изменения, которые происходят на этой стадии жизни, и кризисы и конфликты, которые их сопровождают, представляют ценные возможности для групповой работы. Участники по-новому производят оценку, корректировку и выбор, открывающие им новые возможности и новые смыслы. Например, большинство родителей пытаются корректировать развитие своих детей. Если они были слишком сфокусированы на этих усилиях, то сейчас они нуждаются в том, чтобы обрести новое чувство цели и найти новую область самореализации. Участники группы могут исследовать способы обнаружения продуктивных задач. Знания о развитии взрослых помогают групповому консультанту принять ту безнадежность, которую испытывают многие люди в этом возрасте, и облегчить им преодоление деструктивного

взгляда, согласно которому «это все, что есть в жизни». Он использует свои навыки руководства, вдохновляя членов группы и помогая им увидеть свою жизнь по-новому и построить ее по-новому. Очевидно, что трудности, связанные с этой стадией развития, проявляются как в групповом процессе, так и в поведении вне группы.

## СТАДИЯ 8.

### СТАРСТЬ: ИНТЕГРАЦИЯ - ОТЧАЯНИЕ

(после 60 лет)

Восьмая и последняя стадия сталкивает индивида с важными задачами развития, такими, как примирение со смертью супруга или друзей, поддержание внешних интересов, приспособление к уходу на пенсию и принятие утери физических способностей и чувствительности. Но основной задачей последней стадии является пересмотр прошлого и извлечение выводов.

Согласно Эриксону, успешное разрешение кризиса этой стадии (конфликта между *интеграцией* и *отчаянием*) зависит от того, как человек взглянет на свое прошлое. Эго-интеграция достигается теми, кто испытывает лишь небольшое сожаление. Они видят себя, прожившими продуктивную и полную впечатлений жизнь, и чувствуют, что научились принимать свои неудачи, так же как и успехи. Они не находятся в плену того, что могло бы быть, и способны получать удовольствие от того, что есть. Они рассматривают смерть как часть жизненного процесса и могут находить смысл и удовольствие, проживая оставшиеся дни и годы. Если человек не достигает эго-интеграции, он приходит к переживанию отчаяния, безнадежности, вины, негодования и самоотрицания. Люди с таким взглядом на жизнь продолжают размышлять над неоконченными делами, они тоскуют по другому будущему, ищут новый шанс, который, как они знают, невозможен, и не могут принять мысли о смерти, поскольку потратили впустую свою жизнь. Они отчаялись.

**ПРИМЕНЕНИЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Группы для пожилых людей приобретают все большую популярность. Для того чтобы эффективно работать с пожилыми людьми в группе, консультант должен принять во внимание ограниченность собственных возможностей в стимуляции изменений, не занимая в то же время фаталистическую позицию, которая способна только усилить чувство безнадежности. То, что выглядит неоспоримым ограничением, может в действительности быть доступным для лечения. Например, депрессия может быть неправильно диагностирована как слабоумие, но депрессию можно вылечить. В любом случае тот, кто ведет группу для пожилых людей, должен обладать реалистичными ожиданиями. Несмотря на то что личностные изменения возможны, их вероятность (неважно, насколько незначительными они будут) мала, и столь же маловероятно, что они окажут значимое воздействие на участников (M.S. Corey & G. Corey, 1997).

Трудности, с которыми сталкивается групповой консультант, работая с людьми этого возраста, имеют значение и для тех, кто работает с людьми среднего возраста и даже младше. Часто эти люди переживают страх старения. Они видят, как пролетает их жизнь, и чувствуют возрастающее давление, которое требует от них что-то сделать в своей жизни. Некоторые беспокоятся о том, что останутся совсем одни, когда будут старыми, а некоторые боятся финансовой или физической зависимости от других.

Групповой консультант должен помочь этим людям осознать, что, возможно, единственным способом конструктивного совладания с этими страхами будет наслаждение жизнью, поскольку старение неизбежно. Хорошим началом будет вопрос: «Что бы вы хотели сказать о своей жизни, когда вы состаритесь?» Ответ на этот вопрос (данный себе или группе) подскажет решение, которое они должны принять сейчас, и те шаги, которые стоит предпринять, чтобы достигнуть чувства интеграции в более позднем возрасте.

### **Современные тенденции в психоаналитической теории групп**

Психоаналитическая теория не остается неизменной или статичной, она продолжает развиваться. Идеи Фрейда основаны на психологии оно, и характеризуются конфликтом, связанным с удовлетворением базовых потребностей. Позднее авторы социально-психологической школы отошли от ортодоксальной позиции Фрейда и расширили и развили психоаналитическое движение, признав культурное и социальное влияние наличности. Затем появилась эго-психология, которая сделала акцент на психологическом развитии человека (она была предложена и разработана Эриксоном и другими).

Согласно ДеАнджелис (DeAngelis, 1996), психоанализ постепенно развивался к той точке, в которой он смог принять современные изменения, сохранив первоначальную сосредоточенность на глубинах психики и внутренней жизни. Современные психоаналитические взгляды выходят далеко за пределы традиционной концентрации на помощи клиентам в достижении независимости, аналитическая цель достижения индивидуации была заменена новыми целями, ориентированными на отношения. Психоаналитический подход был приложен как к семейной терапии, так и к групповой терапии. ДеАнджелис сообщает, что некоторые современные психоаналитики, ориентированные на отношения, подчеркивают, что значение отношений в терапии гораздо важнее, чем достижение инсайта. Нейл Альтман (цитируется по DeAngelis, 1996) адаптировал психоаналитическую теорию к городским жителям с низким доходом, приложив психоаналитические понятия к проблеме принадлежности к определенному экономическому классу, расе, а также к проблеме половых различий.

Струпп (Strupp, 1992) пишет, что бессознательный конфликт попрежнему является основой психодинамического мышления. В любом случае сейчас большее внимание уделяется внутренним структурам личности, на формирование которых в значительной мере повлияли значимые фигуры раннего детства. Струпп отмечает, что Эдипов комплекс уже не рассматривается как универсальный феномен. Вместо этого усиленное внимание уделяется нарушениям и фиксациям младенчества и раннего детства, которые появились из-за нарушения отношений между матерью и ребенком.

### *ТЕОРИЯ ОБЪЕКТНЫХ ОТНОШЕНИЙ*

Эволюция психоаналитической теории и практики не прекращается до сих пор. Новые тенденции в психоаналитическом мышлении ярко проявили себя в 1970-х и 1980-х годах. Новые подходы, возникшие в это время, часто называют *психологией самости* и *теорией объектных отношений*. Нельзя назвать какого-то конкретного человека, который создал школу или теорию объектных отношений, к тому же она сейчас

продолжает развиваться<sup>4</sup>. Многие теоретики сделали свой вклад в развитие этой концепции (St. Clair, 1996).

Объектные отношения — это межличностные отношения, представленные интрапсихически. Термин *объект* был использован Фрейдом, чтобы указать на то, что удовлетворяет потребность, или на значимую личность или вещь, которые являются объектом или целью наших чувств и желаний. «Объект» использовался как термин, взаимозаменяемый по отношению к термину *другой*, указывающему на значимую личность, к которой привязывается ребенок, а затем и взрослый. При рождении ребенок не чувствует своей отделенности, Я и Другие слиты воедино. Процесс отделения/индивидуации начинается, когда младенец начинает чувствовать, что удовольствие и дискомфорт касаются объектов, внешних по отношению к нему. На этой стадии младенец привязывается к материнской груди задолго до того, как осознает мать в качестве целостной личности, отдельной от него.

Классический психоанализ придерживается мнения, что младенец воспринимает других людей как объекты для удовлетворения собственных потребностей, а не как личности, имеющие собственную идентичность. В противоположность этой точке зрения сегодня психоаналитически ориентированные мыслители утверждают, что младенец уже вовлечен в межличностный мир (Stern, 1985). Малер (Mahler, 1968) убежден, что человек проходит от стадии психологического слияния с матерью и постепенно прогрессирует в направлении отделения. Незавершенный кризис и остаточные эффекты ранней стадии слияния, равно как и процесс индивидуации, имеют определяющее влияние на поздние отношения. Объектные отношения в более поздние периоды жизни являются попыткой ребенка восстановить связь с матерью (St. Clair, 1996). Фактически все психоаналитически ориентированные ученые верят, что существует континуум в развитии отношений с собой и с другими людьми, начинающийся с младенчества и продолжающийся вплоть до периода зрелых отношений с другими. Таким образом, объектные отношения — это межличностные отношения, которые формируют текущее взаимодействие человека с другими людьми (St. Clair, 1996).

Современные теоретические тенденции в психоанализе центрированы вокруг предсказуемой последовательности развития, в которой ранний опыт «я» перемещается в расширяющееся осознание других. Однажды представленные паттерны Я/Другие будут влиять на более поздние межличностные отношения. Это влияние осуществляется через процесс поиска такого типа переживаний, который наиболее близок к паттернам, проявленным в ранних переживаниях. Новые теории обеспечивают инсайт о том, как внутренний мир человека может становиться причиной жизненных трудностей в реальном мире людей и отношений (St. Clair, 1996).

Психологическое развитие можно рассматривать как эволюцию способов различения себя с другими. В групповой работе участники могут испытать, как они привносят старые паттерны поведения во взаимодействие в настоящем. Например, член Группы, который кажется тесно взаимодействующим с другими на одной встрече, будет дистанцирован и отдален на другой, все будут удивляться, куда делся тот уровень взаимодействия, который уже был достигнут. Этот паттерн может быть повторением того, что

---

<sup>4</sup> В отечественной литературе вы можете встретить упоминание о «терапии объектных отношений по Кернбергу». — *Прим. перев.*

Малер (Mahler, 1968) назвал «амбивалентной тенденцией» младенца, который двигается вперед и назад, желая быть поддержанным матерью и в то же время оставаться свободным, чтобы продолжить свои исследования окружающего мира.

### ***РАБОТА С ПОГРАНИЧНЫМИ И НАРЦИССИЧЕСКИМИ ЛИЧНОСТЯМИ***

Наверное, наиболее значимым разделом недавней психоаналитической теории бытия работа с пограничными и нарциссическими расстройствами. Существенной чертой *пограничной* личности является неустойчивый взгляд на себя и нестабильное отношение к другим. В отношениях пограничных индивидов доминирует потребность защититься от страха отвержения или депрессии. Существенной чертой *нарциссического* расстройства личности является распространенный паттерн гиперчувствительности к оценкам других и отсутствие эмпатии. Любые отношения с нарциссической личностью требуют лесты и чрезмерной внимательности от партнера (Masterson, 1997). Эти паттерны берут свое начало в раннем детстве. Среди наиболее значимых теоретиков в этой области можно назвать Кернберга (Kernberg, 1975, 1976) и Кохта (Kohut, 1971, 1977, 1984). Кохут утверждает, что люди наиболее здоровы и находятся в наилучшем состоянии, когда они испытывают независимость и принадлежность одновременно, получают удовольствие сами и способны идеализировать других.

Теория объектных отношений пролила новый свет на понимание личностных расстройств. Так, по мнению представителей этой теории, пограничные и нарциссические расстройства являются результатом травмы и нарушения равновесия в процессе отделения/индивидуации. В любом случае полное проявление личностных и поведенческих симптомов имеет тенденцию к развитию в юношеском возрасте и в период ранней зрелости. Нарциссические и пограничные симптомы, такие как всемогущество и расщепление (защитный процесс, который изолирует неприемлемые чувства), являются поведенческим проявлением задач развития, которые были не завершены или неправильно разрешены ранее.

**ПОГРАНИЧНАЯ ЛИЧНОСТЬ.** Пограничные расстройства личности характеризуются сочетанием раздражительности, саморазрушительных действий, импульсивной злости и крайних сдвигов в настроении. Люди с пограничной динамикой обычно переживают длительные периоды разочарования, сменяющиеся эйфорией. Межличностные отношения зачастую интенсивны и нестабильны, с заметным изменением отношений через определенные промежутки времени. Их импульсивное и непредсказуемое поведение может стать причиной нанесения физического вреда. Расстройство идентичности обычно проявляется в неуверенности относительно собственных жизненных целей и образа «я», сексуальной ориентации, выбора карьеры и определения долговременных целей. Кернберг (Kernberg, 1975) описывает этот синдром как включающий в себя отсутствие ясной идентичности, отсутствие глубокого понимания других людей, слабый контроль, выражающийся в импульсивности, и неспособность справляться с тревогой. Совсем недавно была достигнута относительная ясность в понимании индивидов, проявляющих пограничную динамику, что особенно ярко видно на примере работ Кернберга и других теоретиков. Пограничные личности могут быть более дезорганизованными, чем невротики, но более интегрированными, чем психотики. Люди, которые



проявляют пограничную динамику, не достигли полноценного отделения/индивидуации и обладают хаотической, примитивной структурой личности.

Один из специалистов, делавших обзор этой главы (Уильям Блоу, личная беседа, 4 апреля 1997), заметил, что диагноз «пограничная личность» в клиническом смысле употребляется достаточно широко. Несмотря на то что подобный диагноз изначально касается людей, располагающихся в пределах между неврозом и психозом, сейчас этот диагноз применяется ко многим людям, которые абсолютно не повреждены испытанием реальностью, но проявляют серьезные проблемы в таких классических фрейдовских областях, как любовь и работа. Блоу считает, что эти клиенты поддаются лечению, несмотря на то что их трудности разрешить сложнее, чем обычный невроз, поскольку они встроены в относительно постоянные личностные паттерны. Он также предлагает говорить скорее о пограничной «динамике», чем о пограничной «личности».

**ПРИМЕНЕНИЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Некоторые психологи пытаются рассеять представление о том, что пограничные расстройства личности чрезвычайно тяжелы (Sleek, 1997). Джеффри Магнавита (цитируется по Sleek, 1997) использует краткосрочный психодинамический подход для восстановления индивидов, страдающих расстройствами личности. Магнавита утверждает, что большая часть воспроизводящегося и дезадаптивного поведения излечима. Но следует заметить, что некоторые аналитики верят, будто пограничные расстройства личности не могут быть полностью преодолены в краткосрочной терапии. Например, Бертрам Карон (цитируется по Sleek, 1997) сомневается в эффективности краткосрочного вмешательства, если дело касается пограничных расстройств, и даже видит опасность в произвольном ограничении длительности лечения.

Согласно Ялому (Yalom, 1995), ключевая проблема пограничных индивидов лежит в сфере близости, и группа становится терапевтическим фактором, который соединяет разрозненные части личности и осуществляет проверку реальностью. Он утверждает, что, если эти индивиды могут принять обратную связь и наблюдения от других членов группы и если их поведение не обладает высокой степенью деструктивности и неуравновешенности, группа может предложить им поддержку и стать временным убежищем от повседневного стресса. Несмотря на то что индивиды с пограничной динамикой могут выражать примитивные, хаотические потребности и страхи, посредством группового процесса они смогут вступить в конфронтацию с реальностью, что принесет в их чувства некоторый контроль. Если группа начинает игнорировать пограничных членов, они будут принимать девиантные роли, мешать работе группы, и такой исход можно рассматривать как неудачную терапию.

**НАРЦИССИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ.** Ребенок, который не имел возможности либо сравнивать себя с другими, либо идеализировать других, но в то же время был воспитан в гордости собой, может впоследствии страдать от нарциссического расстройства личности. Этот симптом характеризуется преувеличенным чувством собственной важности и эксплуатирующей позицией в отношении других, которые выполняют функцию сокрытия и маскировки неразвитой «я»-концепции. Подобные индивиды тяготеют к проявлению эксгибиционизма в поведении. Они ищут внимания и ободрения других и обычно чрезвычайно поглощены собой. Нарциссизм может быть также представлен

очень низким чувством собственного достоинства и чрезмерной готовностью идеализировать других (см. Gabbard, 1990).

Кернберг (Kernberg, 1975) характеризует людей с нарциссической динамикой как сконцентрированных на себе во взаимодействии с другими, обладающих огромной потребностью в признании и поверхностными чувствами, демонстрирующих эксплуатационное и временами паразитическое отношение к другим. Он пишет, что нарциссически ориентированные индивиды имеют бедную эмоциональную жизнь, не могут наслаждаться ничем другим, кроме того, что они получают от других людей, и стремятся к обесцениванию тех, от кого они не ожидают значимого нарциссического удовлетворения.

Возрастает тенденция к рассмотрению нарциссизма как отсутствия чувства собственного достоинства. Кохут (Kohut, 1971) так пишет о нарциссически ориентированных людях: они переживают чувство пустоты и своей конечности, смертности, а отсутствие стимулов, подтверждающих чувство собственного достоинства, они расценивают как угрозу; для себя. Эти индивиды обычно ищут кого-нибудь, кто станет объектом удовлетворения голодной самости. Кохут вводит термин «я»-объект (selfobject), чтобы назвать людей, которые используются для усиления нарциссического самоуважения и чувства благополучия. Эти клиенты выискивают людей, которым они могут быть признательны за их силу, поскольку они ощущают свое достоинство, только если они связаны с подобными «я»-объектами. И все же их внутренняя пустота не может быть заполнена, поэтому их попытки самоутвердиться за счет других бесконечны. Эти люди хотят встретить могущественные или красивые «я»-объекты. Поскольку они обладают обедненным чувством себя и неясными связями между собой и другими, они испытывают трудности в дифференциации своих собственных мыслей и чувств и тех, что принадлежат «я»-объекту.

**ПРИМЕНЕНИЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Ялом (Yalom, 1995) обсуждает проблемы, которые возникают, когда человек с нарциссической динамикой приходит в групповую терапию. Ему обычно трудно делиться групповым временем с другими участниками, понимать их и эмпатически сопереживать им, а также формировать отношения с членами группы. Эти клиенты проявляют устойчивую потребность к тому, чтобы быть в центре внимания. Они часто заявляют, что группа бесполезна для них, потому что им уделяется слишком мало времени и они получают от терапевта слишком мало внимания. Пока работают другие члены группы, эти клиенты проявляют скуку и невнимательность, они также при любой возможности пытаются повернуть обсуждение на себя. Эти люди имеют нереалистичные ожидания относительно других членов группы. Они чувствуют, что они особенные, не похожи на других и уже этим заслуживают внимания группы, но при этом не способны отдать свое внимание другим. Согласно Ялому, основной задачей терапевта является помощь столь высоко уязвимым членам группы. Консультант должен сконцентрировать внимание на природе действующих в настоящий момент сил, как сознательных, так и бессознательных, которые влияют на людей, демонстрирующих нарциссические черты в отношениях с другими членами группы.

*БУДУЩЕЕ АНАЛИТИЧЕСКИ  
ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ*

НОВАЯ ЭКЛЕКТИКА. Притязание психоанализа, заключающееся в том, что он должен быть методом, определяющим психологическую истину, критиковалось десятилетиями. Страстность, с которой нападали на эту теорию ранние бихевиористы, можно проиллюстрировать утверждением Сэлтера: «Психоанализ подобен слону, который удалился в глубины джунглей к слоновьему кладбищу и там умер» (Salter, 1949, 1961). Совсем недавно в истинности психоанализа усомнились биологически ориентированные ученые и феминистки. Тем не менее, как показал Хорган (Horgan, 1996), Фрейд еще живет.

Психоанализ и поведенческая терапия остаются живыми и в 90-е годы XX века, но оба изменились. Бихевиористы признали важность сознания, а психоаналитики пришли к осознанию того, что истина, которую они раскрывают, не является единственно возможной. Некоторые авторы (Epstein, 1994) предполагают восстановление отношений между когнитивно-поведенческой психологией и психоанализом, другие (Brand, 1995) отвергают эту идею. Некоторые аналитики наводят мосты между психоанализом и другими модальностями (DeAngelis, 1996). Например, Барбара Ваксенберг (цитируется по DeAngelis, 1996) смешивает психоаналитическую теорию с системной теорией семьи, чтобы сформировать целостную модель, которая могла бы работать и с прошлым, и с настоящим семьи.

Прогнозируя будущее психодинамической терапии, Струпп (Strupp, 1992) утверждает, что разнообразные модификации психоанализа «возвращают психодинамической психотерапии жизнь и энергию» (р. 25). Он предполагает, что этот подход будет подвергнут дальнейшему пересмотру и утвердит свое главенство в индивидуальной, групповой, супружеской и семейной терапии. Несмотря на то что современные психодинамические формы во многом отклоняются от классических представлений Фрейда о влечениях, такие базовые понятия, как бессознательная мотивация, влияние раннего периода развития, перенос, контрперенос и сопротивление, остаются центральными для любой модификации. Более того, Струпп отмечает неэффективность практики, основанной на классической аналитической модели, называя такие причины, как дороговизна, ограниченное применение для инокультурной популяции и сомнительные преимущества. Он признает, что в современной терапии все большее значение будет придаваться *краткосрочной* терапии, преследующей ограниченные цели и рассчитанной на средние и низкие материальные затраты. Некоторые текущие тенденции в психодинамической теории и практике, которые определил Струпп, таковы:

- Акцент в процессе лечения сдвигается с «классического» интереса, касающегося излечения невротического расстройства, на проблему терапевтического взаимодействия с хроническими расстройствами личности, пограничными состояниями и нарциссическими расстройствами личности.

- Все возрастающее внимание уделяется построению качественного терапевтического альянса с пациентом в ходе психодинамической терапии. Сотрудничество и рабочие взаимоотношения рассматриваются как ключевой фактор, определяющий успешный исход терапии.

- Возобновляется интерес к развитию краткосрочных форм психодинамической терапии, что вызвано по большей частью социальным давлением, требующим ответст-

венности и ценовой эффективности. Индикатором этого процесса является то, что ограниченная по времени терапия будет привлекать к себе все больше внимания в будущем.

- Психодинамическая групповая терапия становится все более популярной. Она получает распространение по нескольким причинам: она становится более экономичной, она предлагает клиенту возможность узнать о том, как он функционирует в группе, и предлагает уникальную возможность осознать свои проблемы и проработать их в ходе терапии.

## Оценка психоаналитической модели

### ВКЛАД И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ПОДХОДА

Многое в психоаналитическом подходе я оцениваю как чрезвычайно ценное и важное. Аналитическая модель обеспечивает концептуальную схему, необходимую для понимания индивидуальной истории, и это касается групповых консультантов, поскольку они могут научиться *мыслить* психоаналитически, даже если они *не практикуют* психоанализ. Несмотря на то что некоторые психоаналитические техники обладают небольшой ценностью для группового консультанта, многие понятия психоанализа помогают объяснить динамические процессы, происходящие как в индивиде, так и в группе в целом.

Чтобы полностью понять поведение человека в настоящем, необходимо рассмотреть его прошлое. Многие конфликты, проявляющиеся в группе, берут свое начало в ранних детских переживаниях. Несмотря на то что я не защищаю чрезмерную озабоченность прошлым (копание в нем и поселение на его территории), игнорирование влияния прошлого может привести к поверхностному проведению групповой работы. Понимание этого влияния помогает людям обрести некоторый контроль над своим поведением.

Еще одно психоаналитическое понятие, которое я нахожу чрезвычайно важным, это сопротивление. Даже тогда, когда члены группы приходят в нее по собственному выбору и желанию, я наблюдаю упрямое сопротивление, особенно на ранних стадиях развития группы. Это сопротивление указывает на наличие разнообразных страхов, и, пока участники группы не поработают с ними, оно никуда не уйдет. Обычно я прошу членов группы поделиться с группой информацией о том, как, по их мнению, сопротивление вмешивается в их работу с группой. Сопротивление носит бессознательный характер, и члены группы очень удивляются, когда обнаруживают его. Некоторые члены группы достаточно неплохо осознают, что в них мешает групповому процессу или сопротивляется изменениям посредством интеллектуализации; чрезмерной заботы и доброжелательности или, наоборот, чрезмерной враждебности к другим членам группы, или через убеждение себя в том, что их проблемы не так уж и серьезны. Если член группы может осознать свое сопротивление и связанное с ним поведение, он получает шанс изменить сложившееся положение вещей. Некоторые более тонкие формы защит могут стать заметными и очевидными ему только со временем (например, замещение или проекция).

Психоаналитическое понимание тревоги и защитных механизмов, которые возникают как способ обуздания тревоги, чрезвычайно полезно для практиков, работающих

в области групповой терапии и консультирования. Несмотря на то что в некоторых группах консультант может не интерпретировать защитные структуры и специально не работать с ними, важно научить уважать защиты человека и осознавать, как они развивались и как они проявляют себя в групповом взаимодействии. Работа с защитами как средством спасения от тревоги является чрезвычайно полезной схемой, позволяющей интенсифицировать групповую работу. Члены группы имеют возможность поработать с некоторыми защитными стратегиями, и в процессе научения тому, как взаимодействовать с другими людьми, не используя защиты, они могут научиться новым способам выражения себя.

Перенос и контрперенос имеют важнейшее значение для групповой работы. Несмотря на то что не все чувства, возникающие между членами группы и консультантом, являются результатом этого процесса, консультант должен понимать их ценность и роль. Я нахожу психоаналитическое понимание проекции очень полезным для исследования конкретных чувств, возникающих внутри группы. Проекция на консультанта и на других членов группы являются разнообразными ключами к неразрешенным конфликтам внутри человека, которые могут быть полноценно проработаны в рамках группы.

Группа также может быть использована для воссоздания ситуации раннего периода жизни, которая до сих пор влияет на жизнь клиента. В большинстве групп клиенты проявляют чувство влечения, злости, соперничества, избегания, агрессии и другие. Эти чувства могут быть сходны с теми, которые человек переживал по отношению к значимым людям из своего прошлого. Поэтому члены группы с большой вероятностью обнаружат в ком-то из членов группы символических мать, отца, братьев и сестер, любовников и т.п. Подобный перенос внутри группы и интенсивные чувства, которые его сопровождают, являются богатейшим материалом для исследования.

**МОДИФИКАЦИИ КЛАССИЧЕСКОЙ АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ.** Подход, который интегрирует психосексуальные стадии, выделенные Фрейдом, и психосоциальные стадии развития Эриксона, является, на мой взгляд, наиболее полезным для понимания ключевых моментов развития личности. Я не думаю, что работа, которая не выходит за рамки переживания инсайта, приведет к изменениям. Важно исследовать социокультурные факторы, которые влияют на жизнь индивида на разных стадиях его развития. Если практик не сформировал у себя представление об основных задачах и кризисах, разрешаемых человеком на каждой стадии развития, он не имеет основы, для того чтобы определить какой-либо паттерн, возникающий в ходе развития, как нормальный или аномальный. Синтез теорий Фрейда и Эриксона предлагает основу для понимания конфликтов, которые члены группы исследуют в ходе работы.

Новые направления, теория объектных отношений и психология самости, также предлагают много ценного для группового терапевта. В их рамках было осуществлено несколько прорывов в работе с пограничной и нарциссической динамикой в рамках групповой терапии, и выяснилось, что группа предлагает некоторые уникальные преимущества (по сравнению с индивидуальной терапией) для лечения пограничных расстройств.

Многие практики, которые работают в рамках классического психоанализа, несколько модифицируют его понятия и техники, чтобы приспособить их к групповой ситуации. Я встречал некоторых терапевтов, которые мыслили в психоаналитических терминах, однако практиковали другой вид терапии. Они применяли в работе такие

психоаналитические понятия, как бессознательное, защиты, сопротивление, перенос, и признавали значимость прошлого, однако они использовали техники других подходов. Некоторые аналитически ориентированные терапевты демонстрируют открытость и готовность интегрировать новые методы. Например, Мармор (Маппог, 1997) говорил: «Я стараюсь не укладывать каждого пациента в прокрустово ложе единственного терапевтического метода, скорее я стремлюсь адаптировать свой подход к уникальным потребностям пациента» (р. 32).

### ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДХОДА

С точки зрения феминизма существуют совершенно очевидные причины для ограничений в употреблении некоторых психоаналитических понятий, особенно таких, как Эдипов комплекс и комплекс Электры, а также предположения о подчиненном положении женщин. В своем обзоре феминистского консультирования и терапии Эннс (Enns, 1993) отмечала, что подход объектных отношений критикуется за тот акцент, который он делает на роли отношений между матерью и ребенком. Эти отношения расценивают как основную причину, определяющую способы и качество межличностного взаимодействия человека в будущем. Этот подход приписывает матери огромную ответственность за нарушения в развитии ребенка, в то время как эта гипотеза совершенно не затрагивает отца. Эннс пишет, что некоторые феминистически ориентированные терапевты указывают на ограниченность психоанализа, связанную с тем, что он включает семейные системы в работу в рамках аналитической модели.

Вдобавок критика феминистками психоаналитического подхода касается того, что он неадекватно оценивает социальные, культурные и политические факторы, результатом воздействия которых становится расстройство или появление проблем. Психоанализ недоступен лицам с низким доходом, особенно когда речь идет о долгосрочном, глубинном анализе, который может вступать в прямой конфликт с социальными, межличностными и средовыми возможностями клиента.

Психоаналитическая терапия гораздо меньше заинтересована в краткосрочном разрешении проблем; она скорее ориентирована на долговременную реконструкцию личности. Бедные люди обычно не имеют времени, ресурсов или склонности, для того чтобы начать и продолжать длительное путешествие в психоаналитическое самоисследование. Вместо этого они с большей вероятностью будут мотивированы потребностью в психологической безопасности и обеспечении для своей семьи. Если они ищут профессиональной помощи, они обычно *уже* находятся в кризисной ситуации и пытаются найти выход или, по крайней мере, направление, указывающее на то, как решить жизненно важные проблемы по уходу за детьми, их обеспечению и заботе о них.

Самое главное ограничение психоаналитической групповой терапии касается того времени, которое требуется для достижения психоаналитических целей. Альперин (Alperin, 1997) задает вопрос: «Совместима ли психоаналитически ориентированная терапия с современными требованиями к терапии?» (р. 185). Он убедительно доказывает, что современные требования противоречат многим базовым предположениям, лежащим в основе психоаналитической терапии. Например, аналитические терапевты не могут обеспечить конфиденциальность клиента и удовлетворить требованиям, которые предъявляют к лечению современные организации. Психодинамическая терапия со-

средоточена на разрешении конфликта, заложенного в глубинах структуры характера, и ее базовые принципы отличаются от философии эффективного и краткосрочного лечения и несовместимы с ней. Альперин заходит так далеко, что утверждает следующее: поскольку сила и контроль большого бизнеса распространяются на область здоровья и лечения, психодинамическая терапия может оказаться под угрозой исчезновения.

В своей критике долгосрочной психодинамической терапии Струпп (Staipp, 1992) утверждает, что этот подход по-прежнему остается роскошью для большинства людей, принадлежащих нашему обществу. Осознав, что большинство практиков находятся под влиянием духа эклектики, он предсказывает такую перспективу психоаналитической практике «Это [новое] движение отражает решительное отделение от ортодоксальной терапии, и вместе с тем готовность большинства терапевтов адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и приспособливать свои техники к изменяющимся потребностям пациентов, равно как и к требованиям нашего многоликого общества» (p.25).

Психоаналитики пытаются творчески подходить к современным изменениям, не теряя при этом своей изначальной ориентации на глубинные структуры и внутреннюю жизнь человека (DeAngelis, 1996). Многие психоаналитически ориентированные групповые терапевты поддерживают движение к краткосрочным формам терапии, особенно когда это соответствует потребностям клиента. И все же аналитически ориентированные терапевты проявляют тенденцию к скептической оценке «мгновенных» техник и упрощенных решений сложных психодинамических проблем. Очевидно, что многие психоаналитически ориентированные групповые терапевты сопротивляются попыткам вставить их работу в рамки краткосрочной терапии. С их точки зрения, экономическое давление обеспечивает проведение поверхностной терапии, преимущества и выгоды которой иллюзорны.

### *ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОГО ПОДХОДА ДЛЯ РАБОТЫ С МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПОПУЛЯЦИЕЙ*

Независимо от теоретической ориентации, важно выделить особые критерии, которые демонстрируют, насколько конкретная теория удовлетворяет потребностям клиентов, принадлежащих к меньшинствам. Одним из ключевых критериев является соответствие между понятиями и основными принципами теории и культурными ценностями тех клиентов, которых она обслуживает (Джулия Янг, личная беседа, 14 июня 1993). Основной вопрос, на который следует ответить, таков: «Каким образом групповое консультирование может стать более эффективным, чем традиционные методы излечения или индивидуальное консультирование?» При оценке всех теорий, изложенных в этой книге, будет рассмотрено, насколько хорошо ключевые предположения и понятия каждой теории согласуются с культурными ценностями клиентов, принадлежащих к различным культурам.

Многие культурные группы придают большое значение семейной истории. Обзор прошлого клиента и того, как это прошлое воздействует на его функционирование в настоящем, является подходящим концептуальным оформлением подобных представлений. Работа с символическими средствами также может быть весьма полезной, особенно для тех клиентов, которые предпочитают не говорить о своих личных проблемах.

Например, весьма полезным может быть использование рисунков семьи, касающихся разных периодов детства клиента. Консультант может сказать: «Отберите картинки, которые обладают для вас конкретным значением. Расскажите, что вы помните о том времени. Какие мысли и чувства приходят к вам, когда вы смотрите на эту картинку?» Если однажды члены группы начнут рассказывать друг другу о своих воспоминаниях, отталкиваясь от картинок, они будут, в большей степени готовы к работе с эмоциональным материалом.

Как мы видим, групповой терапевт должен осознавать, как его культурное происхождение и теоретические предпосылки влияют на те интерпретации, которые он делает в ходе терапии. Несмотря на то что практик может рассматривать сопротивление и «борьбу» клиентов с точки зрения аналитической терапии, наиболее важным для него является приобретение некоторой доли гибкости. Групповой консультант нуждается в четком ощущении того момента, когда он неправильно использует свою силу и энергию, вынуждая группу к конформизму по отношению к доминирующим культурным ценностям ценой потери собственного взгляда на мир и собственной культурной идентичности. Практики, работающие с группой, также нуждаются в ясном осознании потенциальных источников предрассудков. Понятие контрпереноса может быть расширено таким образом, чтобы включить в себя те осознаваемые и неосознаваемые предубеждения, которые могут незаметно пронизывать все виды вмешательств и воздействий группового терапевта (Джулия Янг, личная беседа, 14 июня, 1993).

Несмотря на то что психоаналитический подход имеет несколько серьезных ограничений, касающихся работы с мультикультуральной популяцией клиентов, некоторые аналитики работают с достаточно широким спектром клиентов, от геев и лесбиянок до цветных людей, страдающих серьезными психическими расстройствами. Психоанализ применяется в работе с детско-родительскими отношениями, в краткосрочной терапии и общественной психологии (DeAngelis, 1996).

### **Контактная информация**

Если вы хотите более подробно познакомиться с психоаналитическими группами, вам следует обратиться в Американскую ассоциацию групповой психотерапии (American Group Psychotherapy Association — AGPA). Членство в ней включает в себя подписку на великолепный «Международный журнал групповой психотерапии» (*International Journal of Group Psychotherapy*), который выходит четыре раза в год. Журнал содержит разнообразные статьи, касающиеся как теории, так и практики групповой терапии. Многие из статей касаются психоаналитических групп. Каждый год в феврале ассоциация (AGPA) спонсирует пятидневную встречу, которая включает в себя различные семинары, открытые сессии и мастерские. Работают не только психоаналитические, но и другие группы. Многие из этих однодневных (некоторые занимают полдня) мастерских ориентированы на интересы практиков, работающих в русле психодинамического подхода. Ассоциация (AGPA) принимает в свои члены и студентов. Для получения более подробной информации о подписке на журнал и о членстве в ассоциации обратитесь по следующим контактным адресам и телефонам:

American Group Psychotherapy Association, Inc.  
25 East 21st Street, 6th Floor



New York, NY 10010  
Telephone: (212) 477-2677  
Fax;(212)979-6627  
Web site: [www.groupsing.org](http://www.groupsing.org)

#### Рекомендую для дополнительного чтения:

*Object Relation and Self-Psychology: An Introduction* (St. Clair, 1996) предлагает обзор и критическую оценку двух ответвлений психоаналитической теории и практики: теории объектных отношений и психологии самости. В книге рассматривается, чем эти теории отличаются друг от друга и то, как они противопоставляются классической модели. Это книга полезна для тех, кто хочет познакомиться с современными тенденциями в психоанализе.

*Group Psychotherapy: Theory and Practice* (Mullan & Rosenbaum, 1978) написана главным образом с психоаналитической точки зрения. Стадии группового развития, концептуальные основы аналитической группы, перенос и контрперенос, а также организация группы — вот лишь некоторые темы, раскрытые в этой книге.

*Psychoanalytic Theory: An Introduction* (Elliott, 1994) предлагает полный обзор психоаналитического вклада в «постмодернистские» теории, системные подходы и феминизм.

*Techniques of Brief Psychotherapy* (Flegenheimer, 1982) — это полезное описание процесса отбора клиентов, обучения терапевта и модифицированных техник, используемых в краткосрочной аналитической терапии.

*The Psychoanalytic Conspiracy* (Langs, 1982) — это отличное описание процесса поиска истины в ходе аналитической терапии. Критика других школ крайне строга, но книга предлагает полезные заметки, которые помогут консультанту лучше осознать себя.

#### Ссылки и литература для углубленного изучения темы<sup>5</sup>.

\*Alperin, R.M. (1997). Is psychoanalytically oriented psychotherapy compatible with managed care? In R.M. Alperin & D.G. Phillips (Eds.). *The impact of managed care on the practice of psychotherapy: Innovation, implementation, and controversy* (pp. 185—198). New York: Brunner/Mazel.

\*American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.

\*Arlow, J.A. (1995). Psychoanalysis. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.). *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 15—50). Itasca, IL: F.E. Peacock.

Bion, W.R. (1959). *Experience in groups and other papers*. New York: Basic Books.

Bower, B. (1997). Uncovering traits of effective therapists. *Science News*, 151(2), 21.

Bradenberg, V.M. (1987). Vicissitudes of countertransference in impatient group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 37 (4), 549<sup>^</sup>-567.

Brand, J. (1995). Does contemporary cognitive psychology favor of oppose psychoanalytic theory? *American Psychologist*, 50 (9), 799—800.

---

<sup>5</sup> Книги и статьи, помеченные звездочкой, предлагаются вам для дальнейшего изучения этой темы.

- Casement, P.J. (1991). *Learning from the patient*. New York: Guilford Press.
- Corey, M.S., & Corey, G. (1997). *Groups: Process and practice* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- \*DeAngelis, T. (1996). Psychoanalysis adapt to the 1990s. *APA Monitor*, 27(9), 1,43.
- Durkin, H. (1964). *The group in depth*. New York: International Universities Press.
- \*Elliott, A. (1994). *Psychoanalytic theory: An introduction*. Cambridge: Blackwell.
- Enns, C.Z. (1993). Twenty years of feminist counseling and therapy: From naming biases to implementing multifaceted practice. *The Counseling Psychologist*, 21(\), 3-87.
- \*Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709—724.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E.H. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- \*Flegenhimer, W.V. (1982). *Techniques of brief psychotherapy*. New York: Aronson.
- Foulkes, S.H. (1965). *Therapeutic group analysis*. New York: International Universities Press
- Freud, S. (1955). *The interpretation of dreams*. New York: Basic Books.
- Gabbard, G.O. (1990). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Grotjalm, M. (1984). The narcissistic person in analytic group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 34 (2), 243—256.
- Hamachek, D.F. (1988). Evaluating self-concept and ego development within Erickson's psychosocial framework: A formulation. *Journal of Counseling and Development*, 66 (8), 354—360.
- Hamachek, D.F. (1990). Evaluating self-concept and ego status in Erikson's last three psychological stages. *Journal of Counseling and Development*, 68, 677-683.
- Hannah, S. (1984). Countertransference in in-patient group psychotherapy: Implications for technique. *International Journal of Group Psychotherapy*, 34 (2), 257-2 y'2.
- Hedges, L.E. (1983). *Listening perspectives in psychotherapy*. New York: Aronson.
- \*Horgan, J. (1996). Why Freud isn't dead. *Scientific American*, 275(6), 106-111.
- Kernberg, O.F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Aronson.
- Kernberg, O.F. (1976). *Object-relations theory and clinical psychoanalysis*. New York: Aronson.
- \*Kernberg, O.F. (1997). Convergences and divergences in contemporary psychoanalysis technique and psychoanalytic psychotherapy. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy: The third conference* (pp. 3—22). New York: Brunner/Mazel.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1984). *How does psychoanalysis cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- Kolb, G.E. (1983). The dream in psychoanalysis group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 33 (1), 41 —52.
- Kutash, I.L., & Wolf, A. (1983). Recent advances in psychoanalysis in groups. In H.I. Kaplan & B.J. Sadock (Eds.), *Comprehensive group psychotherapy* (2nd ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.

- "Langs, R. (1982). *The psychotherapeutic conspiracy*. New York: Aronson.
- Locke, N. (1961). *Group psychoanalysis: Theory and technique*. New York: New York University Press.
- Mahler, M.S. (1968). *On human symbiosis and the vicissitudes of individuation*. New York: International University Press.
- Mahler, M.S. (1971). A study of the separation and individuation process. In *The psychoanalytic study of the child: Vol. 26* (pp. 403—422). New York: Quadrangle.
- \*Marmor, J. (1997). The evolution of an analytic psychotherapist:  
A sixty-year search for conceptual clarity in the tower of babel. In J.K. Zeig (Ed.), *The evolution of psychotherapy: The third conference* (pp. 37—52). New York: Brunner/Mazel.
- \*Mullan, H., & Rosenbaum, M. (1978). *Group psychotherapy: Theory and practice* (2nd ed.). New York: Free Press.
- \*Rutan, J.S., & Stone, W.N. (1993). *Psychodynamic group psychotherapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- St. Clair, M. (1996). *Object relations and self psychology: An introduction* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Salter, A. (1949, 1961). *Conditioned reflex therapy*. New York: Capricorn Books.
- Scheidlinger, S. (1987). On interpretation in group psychotherapy: The need for refinement. *International Journal of Group Psychotherapy*, 57(3), 339-352.
- Science Service. (1996). Out of order memories. *Science News*, 75(9(19), 301.
- Sleek, S. (1997). Treating people who live on the borderline. *APA Monitor*, 28(7), pp. 20-21.
- Stern, D.N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.
- Strupp, H.H. (1992). The future of psychodynamic psychotherapy. *Psychotherapy*, 29 (1), 21-27.
- Tuttman, S. (1986). Theoretical and technical elements which characterize the American approaches to psychoanalytic group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 56(4), 499—515.
- \*Vontress, C.E. (1996). A personal retrospective on cross-cultural counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 24 (3), 156-166.
- Wolf, A. (1963). The psychoanalysis of groups. In M. Rosenbaum & M. Berger (Eds.). *Group psychotherapy and group function*. New York: Basic Books.
- Wolf, A. (1975). Psychoanalysis in groups. In G.M. Gazda (Ed). *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C Tomas.
- Wolf, A. & Kutash, I.L. (1968). Psychoanalysis in groups. In I.L. Kutash & A. Wolf (Eds.). *Psychotherapist's casebook* (pp. 332—352). San Francisco: Jossey-Bass.
- Wolf, A., & Schwartz, E.K. (1962). *Psychoanalysis in groups*. New York: Crune & Stratton.
- Wolf, A., & Schwartz, E.K., McCarty, G.L., & Goldberg, I.A. (1972). Psychoanalysis in groups: Contrasts with other group therapies. In C.J. Sager & H.S. Kaplan (Eds.). *Progress in group and family therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Yalom, I.D. (1983). *Impatient group psychotherapy*. New York: Basic Books. Yalom, I.D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.

## ГЛАВА 7

### АДЛЕРИАНСКОЕ ГРУППОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

#### **Введение**

В то время как Фрейд развивал свою систему психоанализа, ряд других психиатров, тоже заинтересовавшихся психодинамическим подходом, независимо от него исследовали человеческую личность<sup>6</sup>. Одним из них был Альфред Адлер. Фрейд и Адлер пытались сотрудничать друг с другом, но базовые понятия Фрейда, такие как сексуальность и биологический детерминизм, были неприемлемы для Адлера. Фрейд считал, что вытеснение сексуальности приводит к невротическим расстройствам, в то время как Адлер (Adler, 1996a, 1996b), утверждал, что невроз является результатом отступления человека перед жизненными задачами, которые необходимо решить. Адлер концентрировался на борьбе индивида за то, чтобы стать тем, кем он может быть. Эта психология роста весьма сильно отличалась от психологии Фрейда, изучавшей отклоняющуюся личность. После девяти лет свободного сотрудничества этот союз распался, а Фрейд счел, что Адлер предал его.

Другим важным отличием в подходах Фрейда и Адлера можно считать тех клиентов, с которыми они работали. Фрейд все свое время уделял индивидуальной динамике невротических пациентов, и психоанализ Фрейда был доступен только богатым клиентам. Адлер, напротив, был политически и социально ориентированным терапевтом, который занимался обычными людьми. Одной из составляющих его миссии было привнесение психотерапии в рабочий класс и перевод психологических понятий в практические методы, с помощью которых можно было бы помочь самым разным людям.

Адлер верил в социальную природу человеческого бытия, и его больше интересовала работа с клиентами в групповом контексте. Он открыл более тридцати детских клиник, в которых первым продемонстрировал возможность работы со средним и рабочим классом, занимаясь с детьми, подростками, учителями и родителями.

Чтобы наиболее полно оценить вклад психологии Адлера в психотерапевтическую практику, мы должны упомянуть о вкладе Рудольфа Дрейкурса, который принес идеи Адлера в США. Он развил и перестроил понятия Адлера, создав ясную, краткую и легко изучаемую систему, которая имеет практическое приложение к семейной жизни, образованию, профилактике психического здоровья и особенно к групповой психотерапии (Tegner & Rew, 1978). Дрейкурс является ключевой фигурой в развитии адлерианских семейных обучающих центров в США. Дорога к групповой работе с детьми и их роди-

---

<sup>6</sup> Я высоко ценю помощь Джеймса Биттера, оказанную мне в подготовке этой главы.

телями была проложена Дрейкурсом и стала его вкладом в групповую психотерапию. Он ввел группы в психиатрическую практику в 1928 году как меру, сберегающую время, однако вскоре обнаружил, что групповая терапия может быть даже более эффективным методом исследования человеческой личности, чем индивидуальная терапия. Адлер, который был наиболее видным практиком, использующим в свое время групповой метод, был первым, кто применил групповую терапию как способ достижения инсайта о собственном жизненном стиле в каждом участнике группы (Turner & Pew, 1978).

Вклад Адлера в консультирование, особенно в групповое консультирование, обсуждается в отдельной главе, поскольку его работы имели огромное значение, и в настоящее время наблюдается возрождение интереса к теории и практике адлерианской терапии. Этот всплеск интереса заметен в связи со всевозрастающим числом национальных и интернациональных институтов и обществ, которые предлагают обучение адлерианским техникам, включая адлерианское групповое консультирование. Некоторые из этих организаций, центров и институтов перечислены в конце этой главы.

## **Ключевые понятия**

### *ОБЗОР АДЛЕРИАНСКОГО ПОНИМАНИЯ ЛИЧНОСТИ*

Система взглядов Адлера подчеркивает социальные детерминанты, а не биологические аспекты поведения. Этот «социотелеологический» подход подразумевает, что люди прежде всего мотивированы социальными силами и руководствуются соответствующими целями. Адлер считал, что мы создаем цели, как краткосрочные, так и долгосрочные, и именно они мотивируют наше поведение и влияют на наше развитие. Особое значение приобретают долгосрочные цели, которые направляют наше движение к предполагаемому завершению жизни и иногда даже к совершенству. Поиск «значимого» (объекта, человека) тесно связан с базовым чувством неполноценности в сравнении с другими людьми, которое мотивирует нас к стремлению к мастерству, превосходству, власти и, конечно, совершенству. Таким образом, чувство неполноценности может быть источником творчества. Несмотря на то что совершенство, являющееся конечной целью жизни, недостижимо, большинство из нас все же ищет завершенности или совершенства. Наши цели всегда фиктивны, поскольку представляют собой картину личностной реализации, «как если бы» они были истинными. Социотелеологический подход Адлера обеспечивает идеальное основание для групповой работы (Sonstegard, 19986).

Система Адлера подчеркивает самодетерминацию и сознательность (а не бессознательное, которое выдвигалось на первое место Фрейдом) как центр личности. Мы не являемся жертвами судьбы, мы творческие и активные личности, способные совершать выбор, каждое наше действие имеет цель и значение. Движение к цели и наше превосхищение будущего более важны, чем то, что случилось с нами в прошлом. Мы сможем понять поведение человека, только если мы примем холистический подход и будем смотреть на все действия с точки зрения индивидуального выбора стиля жизни. Каждый из нас — это уникальный жизненный стиль, это личность, которая начинает развиваться в раннем детстве, чтобы компенсировать и преодолеть некоторую неполноценность. Наш жизненный стиль упорядочивает наши переживания и управляет взаимодействием с другими. Он содержит наши взгляды на себя, других и мир, а также на характерное поведение, к которому мы прибегаем для достижения наших целей.

Поскольку Адлер делает серьезный акцент на ответственности, стремлении к превосходству и поиске ценностей и смысла жизни, его модель в целом является моделью роста. Стремление к превосходству в его подходе понимается как «движение от воспринимаемых минусов к плюсам» (Ansbacher & Ansbacher, 1956). Адлерианцы отвергают идею, что некоторые индивиды психологически «больны» и нуждаются в «излечении». Они рассматривают свою работу как возможность научить людей оптимальным способам разрешения жизненных задач и нахождения направления в жизни, как помощь в изменении ошибочных представлений и вселение смелости в тех, кто не уверен в себе.

### ХОЛИЗМ

Подход Адлера, также известный как *индивидуальная психология*, базируется на холистическом взгляде на человека. (Слово *индивидуальный* не подразумевает, что терапия ориентирована на индивида, в противоположность группе. Адлер выбрал это слово, чтобы, показать необходимость понимания личности в целом, а не по частям и в социальном контексте.) В индивидуальной психологии холизм подразумевает, что личность рассматривается как единая и неделимая целостность: «сложная личность, живущая в конкретном контексте, в конкретный исторический момент, внутри конкретной культуры и мира, определяемого наследственностью, порядком рождения и полом» (Sonstegard, 1998б, p.217).

Индивид — это всегда больше, чем сумма частей. Мысли, чувства, убеждения, поведенческие паттерны, черты и характеристики, отношения — все это является выражением уникальности личности. Одним из приложений холистического взгляда является то, что клиента рассматривают как интегральную часть социальной системы. Он позволяет сосредоточиться на межличностных факторах, а не на внут-рличностных. Терапевт, придерживающийся холистического взгляда, ориентирован на понимание социальной ситуации клиента и его или ее отношений с ней. Рассмотрение людей в соотношении с социальной системой является основой групповой и семейной терапии. Сонстегард (Sonstegard, 1998б) смотрит на групповое консультирование как на естественное средство для установления взаимоотношений. Это возможно в группе, члены которой могут экспериментировать с взаимодействием, результатом которого является трансформация ошибочных целей и убеждений.

### ТЕЛЕОЛОГИЯ

Согласно Адлеру, все формы жизни характеризуются стремлением к росту и развитию. Он отрицает причинный детерминизм Фрейда в пользу телеологического объяснения: человеческая жизнь управляется целями, которые направлены на предвосхищение, упреждение будущего и творят смысл. На достаточно раннем этапе своей жизни человек начинает предполагать, каким он был бы, если б был совершенным. Он кладет это видение в основу фиктивной жизненной цели и действует так, *как если бы* однажды он смог ее достичь.

Индивидуальная психология утверждает, что нас можно лучше понять, если увидеть, куда мы идем и чего пытаемся достигнуть. Таким образом, в противоположность психоанализу Фрейда, который делал акцент на прошлом, Адлер больше заинтересован

в будущем. Три аспекта времени интерпретируются динамически: наши решения основываются на том, что мы пережили в прошлом, на ситуации настоящего и на целях, к которым мы стремимся. Короче, адлерианцы ищут некоторую протяженность или паттерн в жизни клиента, но всегда подчеркивая при этом, что *поведение ориентировано на цель*.

### ФЕНОМЕНОЛОГИЯ

Адлер был, наверное, первым теоретиком, который перенес феноменологическую ориентацию в область терапии. Его психология феноменологична, поскольку привлекает внимание к субъективным способам восприятия мира. Этот личностный взгляд включает в себя индивидуальные взгляды, убеждения, восприятия и заключения. Люди придают смысл своим переживаниям. Более того, каждый индивид одновременно является творцом и творением, «художником и картиной» своей жизни (Sherman & Dinkmeyer, 1987, p.8). Люди — это творческие существа, которые принимают решения относительно собственных действий, основываясь на субъективном восприятии.

Как вы увидите в последующих главах, многие современные теории учли факт субъективного восприятия реальности клиентом или личного мировоззрения, как основного фактора, объясняющего поведение. В числе других групповых подходов, опирающихся на феноменологию, можно назвать психодраму, экзистенциальную, лично-центрированную терапию, гештальттерапию, когнитивные типы терапии, терапию реальностью и нарративную терапию.

### ТВОРЧЕСТВО И ВЫБОР

С точки зрения Адлера, люди не обуславливаются только наследственностью и средой, скорее это основа или строительные блоки жизни. Социотелеологический подход основан на представлении о том, что люди — это *самообуславливающее бытие*. Мы обладаем способностью творить события и влиять на них. Мы выражаем себя различными способами, которые соотносятся с нашим прошлым опытом, настоящими отношениями и ожиданиями относительно нашего будущего (Sonstegard, 1998б). Адлер считает, что то, с чем мы родились, не столь важно в сравнении с той пользой, которую мы можем получить от наших дарований. Адлерианцы осознали, что биологические и средовые условия ограничивают нашу способность выбирать и творить. Несмотря на то что они отвергают детерминистские утверждения Фрейда, они не ударились в противоположность и не стали утверждать, что люди могут становиться всем, чем захотят. Этот подход основывается на предположении, что внутри ограничивающих нас рамок располагается широкий спектр возможностей, которые открыты для выбора.

С точки зрения адлерианцев, здоровые люди стремятся к совершенству, но они не являются перфекционистами. Они пытаются стать творцами своей судьбы. Адлерианцы основывают свою практику на предположении, что люди — это творческие, активные и самодетерминирующие существа. Они отнюдь не симпатизируют подходам, в которых клиенту отводится роль пассивной жертвы. Чтобы проиллюстрировать приложение этой точки зрения на практике, рассмотрим обычное для Дрейкурса замечание, сделанное мужчине, который жалуется на поведение жены и пытается играть роль беспомощного человека. Дрейкурс (Dreikurs, 1967) задает ему вопрос: «И что вы *делаете?*» Он ис-

пользует провокационный стиль, чтобы помочь человеку осознать тот способ, с помощью которого он может стать активным участником в ситуации, которая воспринимается им как проблемная. Задача его терапии — показать клиенту, что, хотя он не может прямо изменить поведение других людей, он обладает силой для изменения собственной реакции на это поведение и своего отношения к другим.

### СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС И ЧУВСТВО ОБЩНОСТИ

Социальный интерес и чувство общности происходят от немецкого слова *Gemeinschaftsgefühl*<sup>7</sup> — это фундаментальное и важное понятие в индивидуальной психологии (Eckstein & Varuth, 1996). Это понятие выражает чувство связи со всем человечеством — прошлым, настоящим и будущим — и ощущение вовлеченности в улучшение мира. Термин *социальный интерес* означает действенную составляющую чувства общности. Социальный интерес — это индивидуальное позитивное отношение к другим людям, живущим в этом мире. Адлерианцы считают, что подобная связь и чувство общности являются врожденными, и, когда оно развивается, оно начинает выражаться в активном социальном интересе (Sonstegard, 19986). Социальный интерес, как противоядие социальной изоляции и самопоглощенности, ведет к храбрости, оптимизму и истинному чувству принадлежности. Адлер приравнивает социальный интерес к чувству идентификации и эмпатии. Авторство следующего высказывания неизвестно, это английский автор, который сказал, что социальный интерес означает «видеть глазами другого, слышать ушами другого, чувствовать сердцем другого» (цит. по: Ansbacher & Ansbacher, 1979, p. 42).

Индивидуальная психология основывается на убежденности в том, что наше счастье и успех соотносятся с социальной связью. Существовая в социуме, мы нуждаемся в том, чтобы быть полезными другим людям и вступать в значимые взаимоотношения в обществе. Поскольку мы внедрены в общество, мы не можем быть поняты в отрыве от социального контекста. Мы в первую очередь мотивированы желанием принадлежности. Только внутри группы мы можем актуализировать свой потенциал.

Адлер (Adler, 1964) пишет, что мы обладаем сильной потребностью чувствовать единение с другими и что, только когда подобное единение имеет место, мы действуем с отвагой, сталкиваясь с жизненными проблемами. Он утверждает, что мы должны успешно решить три основные задачи: построить дружеские отношения, установить близкие отношения и сделать свой вклад в общество (главным образом посредством работы): Дрейкурс и Мозак (Dreikurs & Mosak, 1966, 1967) обсуждают две дополнительные жизненные задачи: личная задача (способность находиться с собой наедине) и духовная задача. Адлер утверждает, что та степень, в которой мы успешно делимся с другими и заинтересованы в благополучии других, является показателем уровня нашей зрелости. Другими словами, социальный интерес — это мера психического здоровья в той степени, в которой он понимается как способность давать и получать и как готовность сотрудничать для достижения общей выгоды (Sherman & Dinkmeyer, 1987).

---

<sup>7</sup> Дословно — чувство общности. — *Прим. ред.*



Эти ключевые понятия (чувство общности и социальный интерес) имеют большое значение для группового консультирования. Общая цель группы заключается в усилении самоуважения и развитии социального интереса. Группа фокусируется на раскрытии ошибок членов группы, которые мешают им чувствовать себя адекватными и быть заинтересованными в других. Это понятие применяется к групповому консультированию, поскольку оно структурирует группу таким образом, чтобы ее участники могли открыть для себя свою потребность в единении с другими людьми,

Фиксация на себе и отчужденность, которая является ее результатом, противоположны социальному интересу и рассматриваются как основная проблема современного общества. Соответственно, одним из ожидаемых исходов группового опыта становится ожидание, что члены группы дорастут до принятия себя и других, несмотря на их несовершенство. По этим причинам большинство адлерианцев отвергают идею предварительного отбора в группы. Они убеждены, что этот процесс приводит к разрушению гетерогенности группы и препятствует принятию различных уровней несовершенства, свойственных большому обществу. Сонстегард и Биттер (Sonstegard & Bitter, 1998a) утверждают, что в целом предварительный отбор исключает тех людей, которые с наибольшей пользой для себя могут использовать групповой опыт, это люди, поглощенные собой, некоммуникабельные и деструктивные в своем поведении. Подобные люди могут решить свои проблемы именно в группе. Адлерианцы считают, что отказ от принятия участия в группе является антидемократичным. Они верят, что группа должна приветствовать всех, кто хочет принять участие в работе, а не исключать тех, кто больше всего в ней нуждается (Bitter, 1996; Sonstegard, 1998b). Устанавливая значимые отношения с другими и обучаясь быть продуктивным членом общества, члены группы становятся носителями социального интереса. В интервью об адлерианском консультировании в школах Сонстегард говорил:

В моем подходе к групповой работе предварительный отбор в группу или какая-либо подготовка к ней не практикуется, она очень произвольна. Авторитарные рекомендации и советы слишком распространены в наших образовательных учреждениях, от детского сада до институтов. Это всего лишь другая форма проявления контроля. Я не думаю, что консультант должен определять, кто будет, а кто не будет членом группы. Я считаю, что никто не может знать, какой бы смысл вы в это ни вкладывали, кто именно сможет получить пользу от занятий в группе (цит. по: Bitter, 1996, p. 201).

### *НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ/ПРЕВОСХОДСТВО*

В своих ранних работах Адлер писал о чувстве неполноценности, которое обычно связано с ранним осознанием своей зависимой позиции по отношению к родителям и природе. С самого начала наше осознание беспомощности характеризуется чувством неполноценности, и все же эта неполноценность не рассматривается как некая негативная сила. Согласно Адлеру, дети переживают чувство неполноценности в совокупности со стремлением к успеху (Eckstein & Varuth, 1996). Именно ощущение неполноценности ложится в основу нашей мотивации, двигая нас к совершенствованию. Мы пытаемся компенсировать чувство неполноценности, разыскивая пути и способы управления своей жизнью, вместо того чтобы находиться под ее контролем. Как заметил Биттер (Bitter, 1987), когда чувство неполноценности становится слишком преувели-

ченным, блокируя наши движения и наше чувство собственной состоятельности, оно превращается в комплекс неполноценности. Подобный комплекс может быть реакцией на воспринятое негативное влияние или может стать результатом ошибочных представлений или неправильных интерпретаций.

Наше стремление к реализации цели включает в себя движение от чувства неполноценности к ощущению превосходства. Но это движение в направлении превосходства не является стремлением к приобретению власти над другими людьми, а скорее преодолением своего одиночества и слабости через сотрудничество в сфере социального бытия (Richardson & Manaster, 1997). Адлер подчеркивал важность достижения превосходства в духе социального интереса. Чувства неполноценности и компенсация с годами теряли свое первостепенное значение для Адлера. В своих поздних работах Адлер больше говорил о такой цели, как успех, и движении к совершенству или мастерству, или же к становлению тем, кем человек может стать (Ansbacher, 1974).

### РОЛЬ СЕМЬИ

Адлер много внимания уделял семье, которая играет значимую роль в развитии личности в детстве. Атмосфера отношений между членами семьи известна как *семейный климат*. Адлер уделяет большое внимание социальной конфигурации семейной группы. Это система отношений, в которой развивается самоосознание. Она включает в себя самого человека, его родителей и сиблингов, а также тех, кто живет вместе с ним (Powers & Griffith, 1987).

Дети перенимают многие личностные характеристики своих родителей, и они учатся справляться со своей жизнью, взаимодействуя со своими родителями и наблюдая за ними (Christensen, 1993; Sherman & Dinkmeyer, 1987). Дрейкурс (Dreikurs, 1967) считает, что взаимоотношения между сиблингами оказывают на развитие личности гораздо большее влияние, чем отношения между ребенком и родителем. Вдобавок члены семьи имеют свою позицию в ее структуре, и позиция сиблингов более значима, чем их реальный хронологический возраст. Личностные характеристики каждого члена семьи и пол сиблингов — это факторы, влияющие на структуру семьи. Позиция ребенка и его роль в семье влияют на его личностное развитие в дальнейшем (Powers & Griffith, 1987). Пауэре и Гриффис пишут, что юные члены семьи отрабатывают способ взаимоотношений с другими людьми, который станет важной частью их взрослой жизни. Они добавляют, что семья — это не инкапсулированная система, отделенная от общества. Данные, полученные о структуре семьи клиента, переводятся в своеобразное резюме, на основе которого можно делать интерпретации. Это резюме содержит сильные и слабые стороны клиента и используется для того, чтобы помочь ему в осознании того влияния, которое его семья оказывает на него в настоящее время.

Пауэре и Гриффис упоминают следующие темы, которые должны быть включены в резюме, касающееся структуры семьи: порядок рождения, семейная атмосфера, семейные ценности, мужская линия (характеристики, позиции, интересы и области компетенции, недоступные матери или закрепленные за отцом), женская линия (характеристики, позиции, интересы и области, в которых главенствует мать и куда не допускается отец), роль клиента в семье, роль сиблингов в семье, альянсы и союзы, опыт столкновения с соседями, а также переживания, касающиеся школы, в детстве и подростковом возрасте, переживание сексуальных трансформаций в период пубертата и основные

неразрешенные проблемы, оставшиеся от детства, отрочества и юношества. Важно также принять во внимание этническую, религиозную, социальную и экономическую среду, в которой жил и живет клиент. Эти данные служат в качестве материала, на основе которого клиент воспринимает себя и строит свой взгляд на мир, но они не являются причинными факторами.

### **СТИЛЬ ЖИЗНИ<sup>8</sup>**

Наше базовое представление о себе в соотношении с миром (наша личностная ориентация в социальной жизни) выражается в паттерне, который характеризует наше существование. Биттер (Bitter, 1995) писал, что этот паттерн можно назвать *жизненным стилем* или «историей нашей жизни». Он утверждает, что целью консультирования является помощь в раскрытии этой истории, дабы сделать ее более полной и богатой. Как уже было замечено, жизненный стиль, прежде всего, происходит из структуры семьи и семейного климата. Опыт, приобретенный в семье, особенно в отношениях между сиблингами, имеет огромное значение для формирования жизненного стиля человека и помогает понять его жизнь (Sherman & Dinkmeyer, 1987).

Стремясь к целям, достижение которых значимо для нас, мы развиваем собственный, уникальный подход к жизни (Ansbacher, 1974). Базовые доказательства и предположения, лежащие в основе паттернов жизненного стиля, формируют *личную логику*, согласно которой мы действуем. Это понятие помогает объяснить, почему самое разнообразное поведение органично вплетается в нашу деятельность, объединяясь единой внутренней (понятной нам) логикой. Все, что мы делаем, касается нашей фиктивной цели по достижению совершенства. Адлерианцы назвали этот процесс *фиктивным финализмом*, который является основной воображаемой целью, придающей направление поведению и целостность личности. Это образ того, кем человек хотел бы быть, если бы он был совершенным и абсолютно защищенным. Групповые консультанты, работающие в рамках адлерианского подхода, одновременно работают с жизненными паттернами и логикой, которая поддерживает их, чтобы облегчить достижение социально наполненной жизни (Sonstegard, 19986).

Не существует людей, которые обладали бы идентичным жизненным стилем. В стремлении к достижению успеха некоторые люди развивают свой интеллект, другие развивают себя физически и так далее. Несмотря на то что наш жизненный стиль формируется в первые шесть лет жизни, события, которые случаются позже, могут оказать существенный эффект на его развитие. Адлер считает, наряду с Фрейдом, что наши ранние впечатления лежат в основе нашего жизненного стиля. Но он подчеркивает, что эти детские переживания сами по себе не столь значимы. Скорее важна наша *интерпретация* этих событий. Адлер подчеркивает, что наши интерпретации раннего влияния могут привести к развитию ущербного, неверного жизненного стиля. Несмотря на то что мы не обусловлены нашим прошлым, мы подвергаемся значительному влиянию, воспринимая и интерпретируя его. Когда мы осознаем паттерны и их влияние на нашу

---

<sup>8</sup> В отечественных переводах работ Адлера вы можете встретить два варианта употребления термина «lifestyle»: *стиль жизни* и *жизненный стиль*. Поскольку жесткой традиции словоупотребления не существует, мы будем использовать их в качестве синонимов. — *Прим. перев.*

жизнь, особенно ошибки, которые мы допустили, мы должны встать в позицию изменения своих ошибочных представлений и таким образом произвести изменения. Мы можем использовать детские переживания, для того чтобы *сознательно* творить наш жизненный стиль.

## **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА**

Адлер рассматривает эмоциональные расстройства как «жизненные неполадки». Психологические и поведенческие расстройства можно понимать как ошибочный способ существования или ошибочные представления о нем. Они включают в себя ошибочный жизненный стиль, искаженное стремление к успеху или неразвитый социальный интерес. Поскольку адлерианцы утверждают, что клиент страдает не от болезни, а от неспособности разрешить те проблемы и задачи, которые ставит перед ним жизнь, терапия основывается на образовательной модели, а не на медицинской (Adler, 1996a, 1996b). Применительно к групповому консультированию это означает, что большая часть того, что происходит в группе, — это процесс поддержки клиента и обучения его тому, как преуспеть.

### **Роль и функции консультанта**

Понятие анонимного консультанта не входит в концепцию Адлера. Анонимный консультант поддерживает дистанцию в общении с клиентом и препятствует личностному общению с ним, построенному по принципу «человек — человек», на котором основывается адлерианский подход. Консультант-адлерианец имеет чувства и собственную позицию и свободен в их выражении (Mosak, 1995).

Групповой консультант служит для членов группы моделью, и они нередко научаются большому, благодаря тому, что консультант *делает* в группе, а не тому, что он говорит. С точки зрения Адлера, существует ряд особых свойств личности, которые необходимы для группового консультанта и полноценной реализации его роли и функций в группе. (Sonstegard, 1998b). Некоторые из этих характеристик таковы: психологическое присутствие, самоуважение, отвага, мужество быть несовершенным, готовность принять риск, чувство юмора, принятие, забота, дух сотрудничества, внимание к мотивам и целям людей, вера в пользу группового процесса. Для оптимального результата консультант нуждается в ясном понимании собственной идентичности, своих убеждений и чувств. Он также должен осознать базовые условия, необходимые для роста членов группы.

Адлерианский групповой консультант продвигает групповой процесс. Он делает это, проводя каждую групповую сессию так, *как если бы* она была последней. Перед групповым консультантом стоит задача создания структуры, которая обеспечит вовлеченность и взаимодействие внутри группы. Групповой консультант использует моделирование и открытые вопросы как ключевые процедуры для руководства и воплощения структуры в группе.

Другие авторы-адлерианцы подчеркивают активную роль консультанта как участника совместных терапевтических усилий. Ряд авторов (Dinkmeyer, Dinkmeyer & Sperry, 1987) видят роль группового консультанта в том, чтобы утверждать и устанавливать групповой процесс. Они утверждают, что члены группы ожидают от консультанта принятия ответственности за продвижение группового процесса. Консультант

является фасилитатором, который одновременно создает и поддерживает развитие терапевтических условий, таких, как универсальность, поддержка, возможность экспериментировать с новым поведением и обратная связь. Эти процессы обеспечивают межличностное научение, индивидуальный рост и чувство групповой сплоченности. Групповой консультант может использовать техники, ориентированные на действие, которые стимулируют изменения в клиентах.

### **Применение адлерианских принципов к групповой работе**

Адлер и его коллеги использовали групповой подход в детских центрах Вены еще в 1921 году. Адлер, вероятно всего, был первым психиатром, систематически использующим групповые методы. Это единственный подход, в рамках которого были созданы открытые обучающие семейные центры, которые обслуживали группы, в которые входили дети и их родители (Christensen 1993; Sonstegard, 1998a). Подход Адлера можно применять к самой разнообразной популяции клиентов всех возрастов.

Как мы уже отмечали ранее, Дрейкурс расширил и популяризировал работы Адлера, особенно в том, что касается групп, и использовал групповую психотерапию в своей частной практике в течение более сорока лет. Дрейкурс (Dreikurs, 1969) выразил свое отношение к группам следующим образом: «С тех пор как человеческие проблемы и конфликты были осознаны в социальном контексте, группа идеально подходит не только для того, чтобы высветить и показать личностные конфликты и расстройства, но и предлагает возможности для того, чтобы оказать коррективное влияние» (р. 43). Чувство неполноценности может быть эффективно преодолено в группе, ошибочные представления и ценности, являющиеся источником социальных и эмоциональных проблем, могут быть глубоко проработаны в группе, которая является источником формирования ценностей. Сонстегард (Sonstegard, 1998a) разработал эту идею дальше. Поскольку проблемы индивидов имеют главным образом социальную природу, групповая работа приобретает особое значение как для диагностики, так и для лечения. Сонстегард пишет, что в действиях и взаимодействии внутри группы участники выражают свои цели, чувство принадлежности, свои намерения и социальную общность.

Группа создает социальный контекст, в котором члены группы могут развивать чувство принадлежности и чувство общности. Динкмейер (Dinkmeyer, 1975) пишет, что участники группы приходят к тому, что многие проблемы имеют межличностную природу, что их поведение обладает социальным значением, а их цели можно лучше понять в контексте социальных целей. Некоторые особые терапевтические факторы, которые Динкмейер считал действующими в адлерианской группе, таковы:

- Группа становится зеркалом группового поведения.
- Члены группы выигрывают от получения обратной связи от других участников и консультанта.
- Члены группы одновременно получают помощь от других и помогают сами.
- Группа предоставляет возможности для испытания реальностью и для попыток сформировать новое поведение.
- Групповой контекст поддерживает членов группы в том, чтобы предпринимать действия по изменению их жизни.

- Транзакции в группе помогают членам группы понять, как они функционируют на работе, дома, и показывают, как можно найти свое место в социуме.
- Группа структурирована таким образом, чтобы ее участники могли реализовать свою потребность в принадлежности.

Сонстегард (Sonstegard, 1998b) определил четыре основные задачи, стоящие перед групповым консультантом: (а) установить и поддерживать групповые отношения; (б) исследовать паттерны и шаблоны деятельности членов группы и их поведения; (в) раскрыть участникам группы цели, которые они преследуют, и ту личную логику, которая поддерживает эти цели; (г) обеспечить переобучающий опыт, который поможет усилить чувство общности у членов группы и социальный интерес. Эти задачи являются целью адлерианского группового консультирования, и они соответствуют стадиям развития группы, которые будут описаны ниже.

### **Стадии развития группы**

Подобно психоаналитическому подходу к группам, групповое консультирование в рамках адлерианского подхода включает в себя исследование и интерпретацию раннего периода жизни. Как покажет дальнейшее обсуждение, существует несколько существенных различий между адлерианцами и фрейдистами. В ряде работ (Sonstegard, Dreikurs & Bitter, 1982; Sonstegard & Bitter, 1998b) было выделено четыре стадии группового консультирования, соответствующие четырем целям консультирования, которые являются основными и в некоторой степени накладываются друг на друга. Это:

стадия 1: установление и поддержание атмосферы сплоченности между членами группы;

стадия 2: инициация психологического исследования, подчеркивающего мотивацию в понимании человека (оценка);

стадия 3: общение с индивидом с целью самопонимания (инсайт);

стадия 4: видение новой альтернативы и осуществление нового выбора(переориентация);

Позвольте представить каждую стадию более детально.

#### *СТАДИЯ 1: УСТАНОВЛЕНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ АТМОСФЕРЫ СПЛОЧЕННОСТИ МЕЖДУ ЧЛЕНАМИ ГРУППЫ*

На начальной стадии акцент делается на установлении хороших терапевтических отношений, основанных на кооперации и взаимном уважении. Участников группы поддерживают в том, чтобы быть активными в групповом процессе, их учат уважать собственное участие в группе. Не всегда легко создать активную атмосферу, поскольку даже те клиенты, которые наиболее готовы к прогрессу, могут быть не готовы к той работе, которая необходима для эффективного участия в группе, и это (в их глазах) может послужить доказательством их беспомощности (Dreikurs, 1969). Дрейкурс рассматривает группу как благоприятную для хороших взаимоотношений клиент — консультант. В групповой ситуации существует достаточно возможностей поработать над проблемой доверия и силой взаимоотношений между членами группы и консультантом.

К тому же, наблюдая позитивные изменения у других, участники группы видят, насколько полезна групповая работа.

Терапевтические взаимоотношения, по Адлеру, равноправны. Демократическая атмосфера превалирует, а эффективные терапевтические взаимоотношения основываются на взаимном уважении. Это не означает, что члены группы делают все, что им заблагорассудится, но, по крайней мере, то, что утверждает дух доброты, обязательно для группового консультирования. Социальное равенство не означает, что все в группе одинаковы и похожи друг на друга. Демократия и социальное равенство предполагают взаимное уважение и вовлеченность. Сонстегард утверждает, что «хороший групповой консультант придерживается демократического течения группового процесса. Групповой консультант, который принимает односторонние решения, будет директивным и оценивающим, осуждающим. Я пойду дальше и скажу, что вы *не сможете* реализовать программу группы без демократического подхода» (цит. по: Bitter, 1996, p. 211).

Достижение сотрудничества между клиентами является существенным моментом для эффективного группового консультирования. Процесс создания терапевтических отношений поддерживает развитие соответствующих задач, которые должен решить групповой консультант, чтобы достичь кооперации между членами группы. Групповой процесс облегчает возникновение чувства кооперации и сотрудничества (Sonstegard, 1998b). Консультант и члены группы вместе работают над достижением этих целей. Адлерианцы убеждены, что консультирование, индивидуальное или групповое, прогрессирует только тогда, когда терапевтический процесс фокусируется на том, что участники считают личностно значимым, и на тех областях, которые они хотят исследовать и изменить. Вот что Дрейкурс (Dreikurs, 1967) писал о сотрудничающей природе адлерианских терапевтических отношений и необходимости выравнивания целей терапевта и клиента:

Терапевтическое сотрудничество требует выравнивания и согласования целей. Когда цели и интересы терапевта и клиента сталкиваются, нельзя установить удовлетворяющих взаимоотношений. Установление сотрудничающих отношений с клиентами — это прелюдия любой терапии. Их установление требует большого внимания. То, что кажется «сопротивлением», составляет несоответствие между целями терапевта и клиента (p. 65).

## *СТАДИЯ 2: АНАЛИЗ И ОЦЕНКА (ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДИНАМИКИ)*

Цель второй стадии двояка: понимание жизненного стиля клиента и оценка того, как он влияет на текущее функционирование индивида и на то, как он решает жизненные задачи (Mosak, 1995). Консультант может начать ее через исследование того, как участники функционируют на работе и в социальных ситуациях и что они чувствуют по отношению к себе и полоролевой идентичности.

Согласно Дрейкурсу (Dreikurs, 1969), индивидуальные цели и нынешний стиль жизни становятся более очевидными в ходе взаимодействия с другими участниками группы. Клиент будет реагировать по-другому, когда он вступает в конфронтацию с участниками группы, а не только с консультантом. Адлерианские групповые консультанты используют целый ряд оценочных техник. Процесс оценки семейных отношений членов группы, порядок рождения, трудности во взаимоотношениях, ранние воспоминания

нения, сновидения и творческая продукция клиента дают ключи к пониманию целей и жизненного стиля каждого члена группы. Каждый из этих подходов к психологическому исследованию может раскрыть интерпретацию, которую члены группы дают себе, жизни и миру, равно как и ошибочные представления, которые могут быть связаны с этими интерпретациями (Sonstegard, 1998b).

Анализ и оценка тесно связаны с исследованием семьи клиента, что включает в себя оценку условий, преобладающих в семье в период детства, когда формировался жизненный стиль и его основания. Дикк-мейер и его коллеги (Dinkmeyer, 1987) описывают опросник, который обеспечивает инсайт о самовосприятии клиента, отношениях сиблингов, значимых силах в его жизни и ключевых решениях, которые они сделали.

Другая процедура состоит в опросе клиентов об их ранних воспоминаниях и тех чувствах и мыслях, которые сопровождали эти события. Ранние воспоминания являются более чем отчетом, они касаются убеждений, «базовых ошибок», искаженного самовосприятия и уникальных законов психологического развития (Dinkmeyer et al., 1987). Адлерианцы утверждают, что люди помнят только те моменты прошлого, которые являются составляющей частью текущего взгляда на себя (Adler, 1958). Дрейкурс (Dreikurs, 1969) добавляет, что некоторые люди воспринимают только то, что удовлетворяет их взглядам. Самовосприятие усиливается «частной логикой» человека и, в свою очередь, утверждает его базовые убеждения. Ранние воспоминания обеспечивают понимание того, как мы видим и чувствуем себя, как мы видим мир, каковы наши цели, что мотивирует нас", во что мы верим, каковы наши ценности.

Исследование жизненного стиля, который включает в себя исследование семьи и истории жизни, раскрывает паттерны *базовых ошибок и заблуждений*. Мозак (Mosak, 1995) пишет, что жизненный стиль можно рассматривать как личную мифологию; люди ведут себя так, как если бы этот миф был истиной, поскольку для них он истинен. Мозак называет пять основных ошибок: (1) сверхообобщение, (2) фальшивые или невозможные цели «безопасности», (3) ошибочное восприятие жизни и ее требований, (4) минимизация или отрицание своей ценности и (5) дефектные ценности.

Дрейкурс утверждает, что понимание жизненного стиля человека через его социальную историю очень важно и обеспечивает основание для лечения. Эта социальная история формирует одновременно как объективное, так и субъективное измерение. Субъективное интервью предшествует объективному интервью и включает в себя тщательное знакомство с историей клиента. Консультант следит за словами клиента, задавая вопросы, и помогает клиенту развить полную картину того, кто он есть (Dreikurs, 1997; Carr & Bitter, 1997).

Интегральный аспект субъективного интервью — это использование вопросов. Вопрос, который Дрейкурс обычно задает, таков: «Какой была бы ваша жизнь, если бы у вас не было этой болезни или симптома?» Другие формулировки могут звучать так: «Что бы изменилось в вашей жизни, если бы у вас была пилюля, которая могла бы сделать вашу жизнь замечательной?», «Что изменилось бы в вашей жизни, если бы она была абсолютно свободна от того, на что вы жалуетесь?» Ответы клиента весьма существенны. Они используются как основа для определения того, какими факторами, органическими или психологическими, обусловлено появление болезни. Ответы обычно ясно показывают цель и направление симптома. Если клиент ничего не меняет, это по-



казывает, что в болезни клиента свою роль сыграли органические причины (Dreikurs, 1997).

На этом этапе основной задачей консультанта является интеграция и краткое описание данных, полученных в ходе исследования жизненного стиля клиента, и интерпретации того, как ошибочные представления и личная мифология влияют на него. Это делается настолько ясно и кратко, что клиент может осознать свою собственную динамику. Анализ жизненного стиля — это процесс, продолжающийся в ходе всей терапии, что помогает и клиенту, и консультанту осознать и развить процесс консультирования.

### *СТАДИЯ 3: ОСОЗНАНИЕ И ИНСАЙТ*

Принимая во внимание то, что классическая фрейдистская позиция гласит, будто личность не может измениться, пока не достигнет инсайта, адлерианская точка зрения такова: инсайт — это только шаг в направлении изменений, а не их необходимая предпосылка (Dreikurs, 1969). Инсайт — это не конец сам по себе, а средство для его достижения. Люди могут достигать резких и значимых изменений без инсайта. Мозак (Mosak, 1995, p.72) определяет инсайт как «понимание, переведенное в конструктивное действие». Он утверждает, что фрейдистское представление о том, что инсайт должен предшествовать поведенческим изменениям, в конечном счете приводило к удлинению времени лечения и облегчению возможности предпринять действия по самоизменению. Чисто интеллектуальный инсайт может привести к бесконечной игре в «Да, но...» или «Я знаю, что должен прекратить это, но...». Адлерианцы убеждены, что изменения начинаются с осознания, сфокусированного на настоящем, и все же этого осознания самого по себе недостаточно, чтобы привести к значимым изменениям.

Согласно Сонстегарду (Sonstegard, 1998b), группы более эффективны, чем индивидуальное консультирование, для достижения осознания и изменения ошибочных целей и ошибочных представлений. Взаимодействие внутри группы обеспечивает идеальную среду для понимания себя. В группе осознание повышается, благодаря обратной связи и поддержке других членов группы. Реакции членов группы могут иметь больший вес, чем слова консультанта. Члены группы принимают обратную связь друг от друга, поскольку чувствуют, что между ними происходит нечто значимое. Более того, чувство социальной связи, которое развивается в группе, позволяет членам группы видеть себя в других.

В групповом контексте осознание и состояние инсайта помогают участникам понять, почему они функционируют именно так, а не иначе. Люди узнают о себе, исследуя собственные цели, личную мифологию, личную логику, ошибочные цели и жизненный стиль. Группа облегчает процесс достижения инсайта, поскольку по мере того, как члены группы переживают сопротивление сами, они могут наблюдать сопротивление в других. Это достаточно просто, поскольку базовые ошибочные позиции и дефектная мотивация, демонстрируемые участниками, позволяют им увидеть себя в других и помочь друг другу.

*Интерпретация* — это техника, облегчающая процесс достижения инсайта о собственном жизненном стиле. Интерпретация работает с глубинными мотивами, определяющими поведение человека здесь и сейчас. Предлагая иную точку зрения, кон-

сультант помогает участникам группы увидеть свое поведение с разных позиций и получить доступ к более широкому спектру альтернатив (Dinkmeyer et al., 1987). Интерпретация никогда не подталкивает клиента; она должна быть представлена в форме гипотезы: «Возможно, ли...?», «А может...?», «У меня есть предположение, которое я хочу обсудить с вами», «Мне кажется, что...», «Возможно...», «У меня сложилось впечатление, что...».

Интерпретации — это возможность открыто поделиться с другими, и эта информация может обсуждаться на групповой сессии. Сон-стегард (Sonstegard, 1998b) считает, что красота предлагаемых интерпретаций заключается в сотрудничающем способе их преподнесения, в том, что члены группы свободны обсуждать то, что услышали, не ощущая окончательности и догматичности сказанного. Если интерпретация удовлетворительна, члены группы склонны согласиться с утверждением, которое предлагает новое понимание. Если она не удовлетворительна, группа ищет более точную интерпретацию. Конечная цель этого процесса такова: участники должны прийти к более глубокому пониманию себя. Цель членов группы заключается в приобретении более глубокого осознания своей роли в создании проблемы, тех способов, благодаря которым проблема была закреплена, и того, что можно сделать для улучшения ситуации.

#### *СТАДИЯ 4: ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ*

Конечным продуктом группового процесса будет переориентация и переобучение. На стадии переориентации консультант и члены группы вместе работают над изменением представлений о себе, жизни и других. Акцент делается на рассмотрении альтернативных представлений, поведения и отношений.

Происходит изменение в позициях членов группы по отношению к их жизненной ситуации и проблемам, которые требуют разрешения. Эта переориентация является обучающим переживанием. Адлеррианские группы характеризуются попыткой переориентировать дефектные жизненные паттерны и научить лучшему пониманию принципов, что в результате выражается в кооперативном взаимодействии (Sonstegard, 1998b). Членам группы помогают изменить ошибочные цели и представления. Одной из целей является обучение участников группы тому, как стать более эффективными при столкновении с жизненными задачами. Другая цель заключается в поддержке клиентов в принятии риска и осуществлении изменений.

В течение переориентационной фазы членов группы поощряют предпринимать действия, основанные на том, чему они научились в группе. Группа становится агентом, приносящим изменения, поскольку улучшает взаимоотношения между членами группы. Групповой процесс позволяет членам группы увидеть себя через других и осознать неудовлетворяющее представление о себе или ошибочные цели, которые они преследуют. Изменения облегчаются благодаря появлению надежды. Члены группы понимают, что люди могут думать по-разному и иметь разные мнения. Чувство веры и надежды противостоит негативному социальному влиянию, с которым члены группы сталкиваются в их повседневной жизни (Sonstegard, 1998b).

*Поддержка* — это процесс, в ходе которого выражается уважение, доверие и уверенность в себе и других. Оно поощряет глубокое чувство заботы о других, а уныние ведет к уменьшению самоуважения и отдалению (Eckstein, 1995). Поддержка — это

базовая составляющая всех стадий, но она является существенной именно для этой стадии. Если поддержка отсутствует, консультативные попытки не будут иметь оснований. Поддержка — это существенный компонент всех усилий группы. Благодаря поддержке участники группы начинают ощущать

свои внутренние ресурсы и силу, выбирать и направлять собственную жизнь. Поддержка, столь необходимая на этой стадии, основывается на отношениях в группе и личностной природе этих отношений, которые сокращают от социальную дистанцию и уменьшают риск замыкания в себе. Поддержка членов группы часто играет наиболее значимую роль в их переориентации и переобучении. Наибольшая поддержка приходит от чувства того, что каждый имеет свое место в группе. Члены группы чувствуют поддержку, когда осознают, что их принимают, несмотря на различия, и принимают то, чем они делятся (Sonstegard, 1998b).

Переориентация — это активная стадия, стадия действия, которая длится, пока принимаются новые решения и модифицируются новые цели. Преодолевая ограниченные представления, членов группы поддерживают в том, чтобы они действовали, *как если бы они уже были* людьми, которыми хотели быть. Они ловят себя на повторении старых паттернов, ведущих к неэффективному поведению. Это существенный ингредиент фазы переориентации. Если клиент надеется измениться, он должен быть готов ставить перед собой задачи и делать что-нибудь для разрешения своих проблем. Подобное поведение необходимо и для того, чтобы перевести новый инсайт в конкретные действия.

### **Адлеррианские принципы в действии: особые групповые переживания**

В этом параграфе я кратко опишу особый тип группового опыта, которому подвергались я и мои коллеги каждое лето (на протяжении 25 лет), и определю некоторые адлеррианские темы, которые характеризуют самоисследование в группе. Начиная с 1973 года я вел недельные группы, специальный курс, предлагаемый нашим университетом. Эти группы проводились в горах, что создавало атмосферу, весьма отличную от обычной. Этот тип групп проявляет реальность многих основных убеждений Адлера о людях и типе общности, которая представлена в группе.

Философия, лежащая в основе деятельности недельных выездных групп, подразумевает, что мы имеем выбор и можем предпринять шаги для реконструкции нашего опыта. Это базовая предпосылка адлеррианской теории и важная тема для подобных групп. Групповой опыт показывает членам группы, что они могут разорвать старые представления о себе. Они обнаруживают решение, принятое когда-то из неверных или ошибочных убеждений, и могут заменить его конструктивным, функциональным решением. Если какая-либо роль более не функциональна, группа — это идеальное место, где можно научиться более продуктивным и творческим способам бытия в этом мире. Выездная группа развивается таким образом, что поддерживает межличностную искренность и дает членам группы возможность быть теми, кем они хотят стать.

Большая часть того, что происходит на подобных мастерских, — это исследование «здесь-и-сейчас» реакций членов группы друг на друга. Группа также помогает участникам достичь более продуктивного понимания того, как их семья продолжает влиять на них. Адлеррианское понимание семейной структуры оживает в терапевтической группе. Во многих группах участники посредством переноса символически находят своих братьев и сестер, матерей и отцов. Это идеальный способ внести понятие переноса в жизнь в контексте проекций на конкретных членов группы. И снова мы сосредотачиваемся на тех членах группы, которые проявляют реакцию переноса. Вместо того чтобы

пытаться изменить родителей, которых нет в группе, мы помогаем членам группы осознать, как они взаимодействуют с родителями и как это взаимодействие можно изменить. Большую часть времени, проведенного в группе, ее участники на примере символической семьи учатся тому, как вести себя по-другому, не так, как в реальной семье. В действительности группа выполняет функцию обучающей модели семьи, где члены группы могут получить новый опыт и понимание того, какой может быть их семья.

Иногда мы работаем в группе с прошлым ее участников, если они иницируют подобное обсуждение, но мы стараемся помочь членам группы увидеть, как то, что они говорят о своем прошлом, влияет на то, как они мыслят, чувствуют и действуют в настоящем. Используя техники, направленные на получение опыта, члены группы учатся осознавать свою жизненную ситуацию и сравнивать ее с другой, и интенсивная работа с одним из членов группы часто становится катализатором для других. Этот тип интенсивной работы чрезвычайно насыщен эмоциями и в этом смысле полезен для выражения тех чувств, которые члены группы прячут глубоко внутри. Атмосфера принятия, создаваемая внутри группы, обеспечивает основу для переживания и выражения собственной боли. Поскольку они переживают боль, связанную с чувствами по поводу определенного события, они получают возможность выразить эти чувства и достичь нового осознания тех моментов, которые раньше ставили их в тупик. Если член группы хотя бы один раз выразит чувства, которые он подавлял многие годы, выразит свои страхи или надежды, он сможет придать событиям прошлого новый смысл. Адлерианцы подчеркивают важность познания в процессе излечения, но я убежден, что люди могут справиться с ошибочными и непродуктивными убеждениями, если они выразят эмоции, связанные с этими событиями.

Основой группового процесса является осознание членами группы тех решений, которые они приняли о себе в этом мире. Даже если когда-то это решение было принято с целью физического или психологического выживания, оно может быть уже бесполезным. Работа с незавершенными темами детства позволяет оценить ту степень, в которой это решение влияет на клиента сегодня, и запустить процесс принятия решения, *нового* решения. Групповое переживание предоставляет участникам группы возможность проанализировать новые убеждения, а также поэкспериментировать с новыми способами поведения, что во многом напоминает адлерианскую стадию переориентации.

Члены группы обнаруживают, что этот вид интенсивного опыта дает им новое понимание значимых паттернов. Конечно, нельзя ожидать, чтобы члены группы за одну неделю смогли проработать все, с чем они пришли в группу. Но зато они получают представление о том, в каком направлении им можно работать дальше в рамках индивидуальной терапии. Они получают представление о том, как их видят другие люди, как на них реагируют. Обратная связь от других членов группы становится средством для экспериментирования с различными типами поведения в повседневной жизни. Более того, с усилением самопринятия и уверенности в себе участники группы получают основу для дальнейшей заботы о себе. Теперь они способны интересоваться другими и нередко демонстрируют готовность изменять свои отношения с людьми.

Многие люди, участвовавшие в наших группах, получили инструмент для осуществления изменений в своей семье, в кругу друзей и ближайшем окружении. Они живут,

доказывая существование адлерианского принципа социального интереса, доказывая, что люди нуждаются в том, чтобы делать добро другим и стараться сделать мир лучше.

## Оценка адлерианского подхода к группе

### *ВКЛАД И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ АДЛЕРИАНСКОГО ПОДХОДА*

Моя групповая практика подверглась влиянию некоторых адлерианских понятий, включая акцент на социальных силах, которые мотивируют поведение и поиск мастерства, превосходства и силы. Паттерны, которые развиваются из отношений с родителями и сиблингами, и мнение, что мы творим собственный уникальный жизненный стиль в ответ на воспринятую нами неполноценность, очень меня интригуют.

Адлерианский подход во многом отличается от психоаналитической модели. Большинство адлерианцев считают, что работы Адлера были написаны совершенно независимо от Фрейда. Но все же между ними есть существенное сходство, а именно внимание к критическим периодам развития, интерес к ранним воспоминаниям и акцент на интерпретации.

Важнейшим вкладом Адлера в групповое консультирование является использование ранних воспоминаний. Ранние воспоминания проливают свет на «историю жизни» и являются составной частью нашей нынешней жизни. Из серии ранних воспоминаний можно получить отчетливое представление о наших ошибочных убеждениях, целях, жизненной позиции, социальном интересе и возможном поведении (Eckstein, 1995). Исследование ранних воспоминаний включает в себя открытие того, насколько ошибочными были те убеждения, на основе которых мы выстраивали свои цели и ценности и создавали себе проблемы. Описывая применение метода ранних воспоминаний (МРВ) в групповом консультировании, Экштейн отмечает следующие достоинства этой техники:

- МРВ можно рассматривать как способ знакомства и создания групповой сплоченности;
- МРВ обеспечивает участников группы полезными сведениями о ценностях, конфликтах и целях и определяет направление роста на дальнейших сессиях;
- МРВ может быть использован для массового исследования *всей* группы, поскольку он прост и не требует больших временных затрат;
- МРВ может служить индикатором изменений, которые происходят в отношениях и убеждениях членов группы, благодаря чему можно оценить влияние группового опыта на участников.

Ранние воспоминания многое дадут консультанту, который использует в своей работе разные техники. Материал ранних воспоминаний легкодоступен, проективен по своей природе, а значит, предлагает консультанту материал, который можно использовать как для оценки, так и на стадии воздействия.

Одной из сильных сторон адлерианского подхода является его ин-тегративная природа. Это холистический подход, который охватывает полный спектр человеческих переживаний, и консультанты обладают большой свободой в работе с клиентами, приспособив этот подход к своему уникальному терапевтическому стилю. Адлерианцы

используют большое количество техник, но только некоторые из них являются уникальными для адлерианского консультирования.

Хотя все адлерианцы придерживаются одинаковой концептуальной основы, они не имеют единого взгляда на терапевтический процесс. Методы диагностики и лечения различаются от практика к практику, несмотря на то что все они считают себя последователями Адлера. Некоторые практики очень директивны, другие нет. Некоторые готовы раскрыть себя, другие ориентированы на раскрытие клиентов. Адлерианцы, которые учились у Адлера, обычно нуждаются только в одном раннем воспоминании, а те, кто учился у Дрейкурса, обычно просят воспроизвести от 6 до 12 воспоминаний в ходе интервью. Практики-адлерианцы не связаны следованием особой процедуре и не ограничены в использовании конкретных техник. Методов может быть почти столько же, сколько существует теорий и клиентов. Таким образом, терапевты поощряют к изобретению, а значит, к личностному и профессиональному росту.

**ИНТЕГРАЦИЯ С ДРУГИМИ ПОДХОДАМИ.** Одной из сильных сторон адлерианского подхода является то, что его понятия можно применять как для клинических, так и для обучающих групп (Sonstegard, 1998b; Sonstegard & Bitter, 1998b). Как мы уже видели, он подчеркивает социальные факторы, которые позволяют работать с индивидами в группе, включая обучающие группы для родителей, группы учителей и семейные группы.

Трудно переоценить вклад Адлера в современную терапевтическую практику. Его влияние распространилось на самые различные области обретения психического здоровья в обществе, включая парапсихологов и других ларапрофессионалов. Абрахам Маслоу, Виктор Франкл, Ролло Мэй и Альберт Эллис в полной мере осознавали, насколько они обязаны Адлеру. Франкл и Мэй считают Адлера предвестником, первопроходцем экзистенциального движения, поскольку, согласно его позиции, человек свободен в выборе и несет ответственность за то, что делает с собой. Эта точка зрения сделала Адлера также предшественником субъективного подхода к психологии, который сконцентрирован на внутренних детерминантах поведения: ценностях, убеждениях, отношениях, целях, интересах, личных смыслах, восприятии реальности и стремлении к самореализации. Более того, взгляды Адлера конгруэнтны многим современным психологическим школам, таким, как гештальттерапия, теория научения, транзактный анализ, терапия реальностью, рационально-эмотивная поведенческая терапия, когнитивная терапия, клиент-центрированная терапия и логотерапия. Все эти подходы основываются на схожей концепции личности как целепологающей и самодетерминирующей сущности, всегда стремящейся к росту, к ценностям и смыслу этого мира. В некоторых немаловажных моментах Адлер заложил основу для современного развития когнитивной терапии. Базовая предпосылка Адлера заключается в том, что, если консультант сможет изменить способ мышления клиента и его взгляды, он сможет изменить его чувства и поведение.

Сила адлерианского подхода в групповом консультировании состоит в его приспособляемости и соответствии различным группам клиентов. Некоторые авторы (Dinkmeyer, Dinkmeyer & Sperry, 1987) обсуждали применение адлерианских принципов к групповой работе с такими клиентами, как младшие и старшие дошкольники, подростки, студенты колледжей и взрослые. Они также описывали адлерианское групповое

консультирование для учителей и родителей, в семейных обучающих группах, семейных терапевтических группах и супружеском консультировании.

Адлеррианское групповое консультирование само по себе представляет краткосрочное вмешательство и краткосрочные форматы работы. Цели могут быть сформулированы на одном из собраний группы. Личный отбор целей становится центром групповой работы, и это важно для краткосрочной терапии. Члены группы могут решать, как они хотят наилучшим образом использовать групповое время, и могут формулировать озарения, то понимание, которое они получают благодаря группе. Многие адлеррианские понятия и принципы могут быть внесены в группы для детей, организованные в школе, где жизнь группы может быть ограничена несколькими (в среднем шестью) сессиями. Поскольку адлеррианцы уделяют внимание сознанию, целям и мотивам и работают скорее с настоящим, нежели с прошлым, их краткосрочные группы применимы к самым разнообразным условиям и группам клиентов.

Адлеррианцы осознали, что *концентрация* в совокупности с временными ограничениями и поддержкой помогает членам группы понять, что изменения возможны, и более того, они могут произойти относительно быстро (Билл Найколл, личная беседа, 1 апреля 1996). Консультант концентрируется на формировании нового поведения на основе существующих внешних и внутренних ресурсов. Он старается сделать так, чтобы члены группы ушли из нее в лучшей форме, нежели та, в которой они появились в ней впервые.

#### ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДХОДА

Адлеррианский подход к групповой работе сохраняет некоторые базовые ограничения, характерные для психоаналитического подхода. Консультанты структурированных групп могут испытывать трудности в применении ряда процедур, направленных на понимание жизненного стиля членов группы и демонстрацию того, как ранние переживания влияют на их функционирование в настоящем. Участники структурированных групп могут быть не готовы принять ценность исследования их детской динамики, основанной на сравнительной оценке,

Другое ограничение касается практиков. Если групповой консультант не обучен качественно, он может допустить существенные ошибки, особенно если примется интерпретировать динамику членов группы. Консультант, который имеет только приблизительное, общее представление о понятиях адлеррианского подхода, может переступить границы своей компетентности, пытаясь научить членов группы пониманию таких факторов, как порядок рождения или структура их семьи. Использование процедур, описанных в этой главе, требует серьезной подготовки.

Сперри (цитируется по Nystul, 1996) рассматривает адлеррианскую психологию как наиболее интегративную и далеко отстоящую от современных или традиционных моделей человеческого поведения, но он беспокоится о потенциально возможной стагнации этой теории. Он утверждает, что в теорию Адлера и его техники вносятся некоторые модификации, и все же он не видит ничего нового в том, что появилось за последние два десятилетия. Если теория и метод не будут расширяться, то, по его мнению, адлеррианский подход станет всего лишь сноской в анналах истории.



## *ПРИМЕНЕНИЕ АДЛЕРИАНСКОГО ПОДХОДА В РАБОТЕ С МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПОПУЛЯЦИЕЙ*

Адлеровская теория хорошо подходит для работы с клиентами, принадлежащими к различным популяциям. Несмотря на то что подход Адлера называется индивидуальной психологией, основное внимание уделяется «личности в конкретной среде». Адлеровцы заинтересованы в помощи другим, в социальном интересе, в нахождении смысла жизни, в принадлежности и коллективном духе, который хорошо согласуется с групповым процессом. Этот подход подчеркивает социальные связи и проявляет значимые отношения. Коренные американцы, испанцы, афроамериканцы и азиаты, живущие в Америке, культивируют коллективизм и подчеркивают роль семьи.

Понятия и методы Адлера сами по себе являются творением выздоравливающего общества, что становится сильной стороной подхода с мультикультуральной точки зрения. Копп (Корр, 1997) писал о создании здорового общества через применение принципов, методов и навыков Адлера. Адлеровские принципы формируют основу для установления здорового общества. Например:

- Демократическое руководство не подразумевает анархии, порядок весьма важен. Решение принимается с участием всех, на кого повлияет это решение.
- Попытка достигнуть статуса, силы или превосходства никогда не должна осуществляться за счет другого человека.
  - Люди имеют базовую потребность в социальном добре и принадлежности.
  - Решение проблемы основано на взаимном уважении, которое может быть передано через открытость к различным точкам зрения, толерантность к различиям и умение слушать других. Обстановка взаимного уважения и доверия важна для здоровых взаимоотношений и выздоравливающего общества.

Копп (Корр, 1997) перечисляет несколько методов, которые могут быть использованы для создания здорового общества, каждый из которых может быть применен к эффективному консультированию в группе.

- Замена межличностных взаимоотношений, основанных на директивной структуре, на взаимоотношения, основанные на взаимном уважении равных.
  - Объединение групп со схожими целями.
  - Достижение единства целей благодаря разнообразным вкладам.
  - Использование действенных стратегий, которые предоставляют возможности для разнообразных групп и индивидов.

Для применения этих методов нужны конкретные навыки, основанные на адлеровской психологии. Здоровое сообщество в группе создается консультантом, который обладает следующими навыками: достижения кооперации, поддержки других, понимания групповой динамики, проведения групповой дискуссии, проведения дискуссий по решению проблемы, умением разрешать конфликты и устанавливать ясные ожидания и стандарты для оценки прогресса. Эти навыки существенны для становления эффективного мультикультурального группового консультанта.

Несмотря на то, что адлерианский подход имеет некоторые преимущества в адресной работе с разнообразием в консультационной группе и помощи членам группы в применении того, чему они научились в группе, в создании терапевтической среды, там, где они живут и работают, существуют также некоторые ограничения. Например, применение адлерианских понятий принадлежности и социального интереса к групповому консультированию с азиатами, живущими в Америке, может иметь ряд трудностей. Леонг (Leong, 1992) писал, что в коллективистской ориентации многих азиатов-американцев не существует ясного различия между индивидуальными и семейными проблемами. Это может сделать достаточно проблематичным раскрытие семейной динамики в группе. Многие азиаты-американцы были приучены уважать свое семейное наследие, и многие клиенты будут неохотно касаться материала, открытие которого, по их мнению, будет нечестным по отношению к членам своей семьи. Азиаты-американцы в меньшей степени выражают себя вербально на групповой сессии, и они могут колебаться по поводу признания личных проблем, считая, что подобное может быть постыдным. Леонг отмечает, что честь и нежелание потерять свое лицо являются чрезвычайно ценными для азиатов. Эти факторы должны быть учтены в адлерианской группе.

Леонг также пишет, что в большинстве азиатских культур межличностные отношения стремятся к иерархии, сопровождающейся уважением и лояльностью к авторитету. Азиаты-американцы как члены группы обычно рассматривают консультанта как авторитет и ожидают от него особой силы и умения управлять групповым процессом. Это вступает в противоречие с адлерианским акцентом на равноправном, личностном духе как способе уничтожения социальной дистанции и поощрения самораскрытия. Консультант адлерианской группы должен модифицировать некоторые техники, особенно процедуру оценки жизненного стиля, при работе с азиатами-американцами.

Я не подразумеваю, что адлерианские понятия имеют ограниченное применение к мультикультуральной популяции клиентов. Дело обстоит совсем не так. Феноменологическая природа адлерианского подхода направлена на понимание мировоззрения клиентов. Акцент на субъективной манере, в которой люди видят и интерпретируют окружающий мир, ведет к уважению уникальной системы ценностей клиента и способа восприятия. Адлерианцы исследуют культуру так же, как они исследуют порядок рождения и семейную атмосферу. Культура — это точка отсчета, относительно которой исследуется и интерпретируется чья-либо жизнь, это также источник ценностей, истории, убеждений, веры, обычаев и ожиданий, которые присущи индивиду. Адлерианцы не решают за клиента, что он должен изменить или какими должны быть его цели, они *совместно* с клиентом работают над тем, чтобы обогатить его цели. Когда Сонстегарда (цитируется по Bitter, 1996) спросили, как он думает, должны ли мультикультуральные группы организовываться по-особому, он ответил, что единственное, что должен сделать групповой консультант, это осознать и показать уважение к культурным убеждениям, отличным от его собственных.

### **Контактная информация**

Если вы поняли, что ваш способ мышления близок к подходу Адлера, вы можете начать обучение индивидуальной психологии или стать членом Североамериканского общества адлерианской психологии (North American Society of Adlerian Psychology —

NASAP). После посещения ежегодного собрания NASAP в 1998 году и встреч со многими участниками я решил стать ее членом. Чтобы получить информацию о NASAP и перечень адлерианских организаций и институтов, обращайтесь по адресу:

North American Society of Adlerian Psychology (NASAP)

65 East Wacker Place, Suite 1710

Chicago, IL 60601-7298

*Telephone:* (312) 629-8801

*Fax.* (312) 629-8859

*E-mail:* [NASAP@MSN.CON](mailto:NASAP@MSN.CON)

Общество публикует информационный бюллетень и ежеквартально выпускает журнал (см. ниже), там указан перечень институтов, обучающих программ и мастерских по адлерианской психологии.

Ежеквартальный «Журнал индивидуальной психологии» («The Journal of Individual Psychology») отражает текущие профессиональные исследования. Там регулярно публикуются статьи, посвященные консультированию, обучению, а также обучению семей и родителей. Информацию о подписке можно получить по следующему адресу:

Alfred Adler Institute of New York

24 East 21st Street, 8th Floor

New York, NY 10010

*Telephone:* (212) 254-1048

Если вы интересуетесь обучением, обучением в аспирантуре, получением степени, свяжитесь с NASAP по перечню из 58 организаций и институтов. Некоторые из институтов и организаций приведены ниже:

Adler School of Professional Psychology

65 East Wacker Place

Chicago, IL 60601

*Telephone:* (312)201-5900

*Fax* (312) 201-5917

Филиалы Adler School of Professional Psychology находятся по следующим адресам:

(1)Toronto, Ontario *Telephone:* (416) 423-4419

(2)Vancouver, British Columbia

*Telephone.* (604) 874-4614

*Fax.* (604) 874-4834

(3) Fort Wayne, Indiana

*Telephone:* (219) 464-6443

Adler-Dreikurs Institute of Human Relations

Room 0313, MLK Building

Bowie State University

Bowie, MD 20715

*Telephone:* (301)464-7560

Alfred Adler Institute of Minnesota  
1001 Highway 7, Suite 344  
Hopkins, MN 55305  
*Telephone:* (612) 988-4170  
*Fax.* (612) 988-4171  
Adlerian Training Institute  
Dr. Bill Nicoll, Coordinator  
P.O. Box 276358  
Boca Raton, FL 33427-6358  
*Telephone:* (954) 757-2845  
The Alfred Adler Institute of Quebec  
4947 Grosvenor Avenue  
Montreal, QC H3W 2M2 CANADA  
*Telephone:* (514) 731-5675  
*Fax* (514) 731-9242  
The Alfred Adler Institute of San Francisco  
7 Cameo Way  
San Francisco, CA 94131  
*Telephone:* (415) 282-1661  
The International Committee  
for Adlerian Summer Schools and Institutes (ICASSI)  
Betty Haeussler  
9212 Morley Road  
Lanham, MD 20706  
*Fax.* (301) 595-0669  
*E-mail:* [PeteHMSUG4@ad.com](mailto:PeteHMSUG4@ad.com)

**Рекомендуя для дополнительного чтения:**

*Understanding Life-Style: The Psycho-Clarity Process* (Powers & Griffith, 1987) — это один из лучших источников информации для осуществления анализа жизненного стиля. Эта книга оснащена многими замечательными клиническими примерами. Отдельные главы касаются техники интервью, оценки жизненного стиля, ранних воспоминаний, структуры семьи и методов подведения итогов и интерпретации информации.

*77th Theory and Practice of Life-Style Assessment* (Eckstein & Varuth, 1996) — это полезное руководство, которое может послужить введением в процесс определения жизненного стиля. Оно содержит обзор теории Адлера, описывает, как оценивать жизненный стиль и изменять ориентацию методов. Руководство содержит ряд ценных описаний, которые можно использовать для личностного роста и в терапевтической группе.

*Superiority and Social Interest: A Collection of Later Writings* (edited by H.L. Ansbacher and R.R. Ansbacher 1979) содержит различные работы Адлера, в текстах представлены такие темы, как его базовые предположения, его теория невроза, клинические случаи и его взгляд на религию и психическое здоровье. Оно также содержит биографическое эссе Адлера и главу об осознании всевозрастающего влияния Адлера на текущую практику.

*Adlerian Family Counseling* (rev. ed., edited by O.C. Christensen, 1993) — это лучшее руководство по адлеровскому подходу к семейному кон-\*сультированию. Адлеровское консультирование в групповом формате сходно с тем, которое было представлено Адлером в 1920 году. Это пошаговое руководство поможет читателям потренироваться в изучении этой модели.

### Ссылки и литература для углубленного изучения темы

Adler, A. (1958). *What life should mean to you*. New York: Capricorn. Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind*. New York: Capricorn.

Adler, A. (1996a). The structure of neurosis. *Individual Psychology*, 52 (4), 318-333. (Original work published in 1935).

Adler, A. (1996b). What is neurosis? *Individual Psychology*, 52(4), 363—371.

Ansbacher, H.L. (1974). Goal-oriented individual psychology: Alfred Adler's theory. In A. Burton (Ed.). *Operational theories of personality* (pp. 99-142). New York: Brunner/Mazel.

Ansbacher, H.L. & Ansbacher, R.R. (Eds.). (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books.

\*Ansbacher, H.L. & Ansbacher, R.R. (Eds.). *Superiority and social interest: A collection of later writings* (3rd rev. ed.). New York: Norton.

Bitter, J. (1987). Communication and meaning: Satir in Adlerian context. In R. Sherman & D. Dinkmeyer (Eds.). *Systems of family therapy: An Adlerian integration* (pp. 109—142). New York: Brunner/Mazel.

\*Bitter, J.R. (1995, May 27). *The narrative study of lives: Lifestyle assessment as qualitative research*. Program presented at NASAP Annual Conference, Minneapolis, MN.

\*Bitter, J.R. (1996). An interview with Manfred A. Sonstegard: A career, in group counseling. *Journal for Specialists in Group Work*, 21(3), 194—213.

Carr, C.N., & Bitter, J.R. (1997). Dreikurs' holistic medicine: An introduction. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 53(2), 122-126.

\*Christensen, O.C. (Ed.). (1993). *Adlerian family counseling* (rev. ed.). Minneapolis, MN: Educational Media Corporation.

Corey, G. (1999). Adlerian contributions to the practice of group counseling: A personal perspective. *The Journal of Individual Psychology* 55 (1).

Dinkmeyer, D. (1975). Adlerian group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 25 (2), 219—226.

Dinkmeyer, D.C., Dinkmeyer, D.C. & Sperry, L. (1987). *Adlerian counseling and psychotherapy* (2nd ed.). Columbus, OH: Merrill.

\*Dreikurs, R. (1956). The contribution of group psychotherapy to psychiatry. *Group Psychotherapy*, 9, 115—125.

Dreikurs, R. (1960). *Group psychotherapy and group approaches: The collected papers of Rudolf Dreikurs*. Chicago: Alfred Adler Institute.

Dreikurs, R. (1967). *Psychodynamics, Psychotherapy, and counseling: Collected papers*. Chicago: Alfred Adler Institute.

Dreikurs, R. (1969). Group psychotherapy from the point of view of Adlerian psychology. In H.M. Ruitenbeek (Ed.). *Group therapy today: Styles, methods, and techniques* (pp. 37—48). New York: Atherton.

- \*Dreikurs, R. (1997). Holistic medicine. *Individual psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 53(2), 127—205.
- Dreikurs, R., & Mosak, H.H. (1996). The task of life: 1. Adler's three tasks. *The Individual Psychologist*, 4, 18—22.
- Dreikurs, R., & Mosak, H.H. (1967). The tasks of life: 2. The fourth task. *The Individual Psychologist*, 4, 51 —55.
- \*Eckstein, D. (1995). *The encouragement process in life-span development*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- \*Eckstein, D, & Baruth, L. (1996). *The theory and practice of life-style assessment*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- \*Kopp, R.R. (1997). Healing community: An Adlerian approach. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 53 (1), 23-32.
- Leong, F.T.L. (1992). Guidelines for minimizing premature termination among Asian American clients. *Journal for Specialists in Group Work*, 17(4), 218-228.
- Mosak, H. (1995). Adlerian psychotherapy. In R.J. Corsini & D.J. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 51—94). Itasca, IL: F.E. Peacock
- \*Nystul, M.S. (1993). The Nystul turning point survey: An assessment instrument to analyze Adlerian tasks of life. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 49(2), 185-198.
- \*Nystul, M.S. (1996). An interview with Len Sperry. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 52(2), 200—207.
- \*Nystul, M.S. (1999). An interview with Gerald Corey. *The Journal of Individual Psychology* 55(\).
- \*Powers, R.L., & Griffith, J. (1987). *Understanding life-style: The psycho-clarity process*. Chicago: Americas Institute of Adlerian Studies.
- Richardson, F.C., & Manaster, G.J. (1997). Back to the future: Alfred Adler on freedom and commitment. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 53(3), 286—309.
- Sherman, R., & Dincmeyer, D. (1987). *Systems of family therapy: An Adlerian integration*. New York: Brunner/Mazel.
- \*Sonstegard, M.A. (1998a). A rationale for group counseling. *The Journal of Individual Psychology*, 54(2), 164—175.
- \*Sonstegard, M.A. (1998b). The theory and practice of group counseling and group psychotherapy. *The Journal of Individual Psychology*, 54(2), 217—250.
- \*Sonstegard, M.A., & Bitter, J.R. (1998a). Adlerian group counseling: Step by step. *The Journal of Individual Psychology*, 54(2), 176—216.
- \*Sonstegard, M.A., & Bitter, J.R. (1998b). Counseling children in groups. *The Journal of Individual Psychology*, 54 (2), 251 —267.
- Sonstegard, M.A., Dreikurs, R., & Bitter, J. (1982). The teleoanalytic. group counseling approach. In G.M. Gazda (Ed.): *Basic approaches to group psychotherapy and counseling* (3rd., pp. 507—551). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- \*Sweeney, T.J. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (4th ed.). Philadelphia: Accelerated Development/Taylor & Francis.
- Terner, J., & Pew, W.L. (1978). *The courage to be imperfect: The life and work of Rudolf Dreikurs*. New York: Hawthorn Books.

## ГЛАВА 8

### ПСИХОДРАМА

#### **Введение**

Психодрама была создана Якобом Леви Морено (1889—1974) и развивалась его женой, Зеркой Т. Морено, и многими другими последователями. Зерка Морено после смерти мужа в 1974 году взяла на себя функцию передачи его опыта и делала это с удивительной жизненной силой. Психодрама — это групповой терапевтический подход, в котором клиент разыгрывает свое прошлое, настоящее или не принятые им жизненные ситуации и роли в действии, пытаясь достигнуть более глубокого понимания и катарсиса, а также развивая поведенческие навыки. Значимые события разыгрываются, чтобы помочь клиенту вступить в контакт с неосознанными и невыраженными чувствами, создать канал для полного выражения этих чувств и мыслей и расширить ролевой репертуар.

Блатнер (Blatner, 1988) отметил, что разнообразные техники и принципы психодрамы могут иметь большую ценность как дополнение к огромному спектру терапевтических и обучающих подходов. Вместо того чтобы рассматривать психодраму как одну из многих «школ мысли», ее следует понимать как средство помощи людям в организации более эффективного взаимодействия друг с другом. В этом смысле «драма» не обращается к поведению в театральной, лицедейской манере, скорее она помогает переработать нашу жизнь, как если бы она была драмой, а мы — ее авторами.

Психодрама берет свое начало в Театре спонтанности, который Морено открыл в Вене в 1921 году. Труппа актеров под управлением Морено не работала по сценарию, они импровизировали, основываясь на событиях, взятых из ежедневной газеты, или темах, предложенных аудиторией. Людям в аудитории предлагали обсудить свою реакцию на эти сцены, и особенно то, какие из ролей они сыграли бы по-другому и как именно. Морено обнаружил, что и актеры, и аудитория в результате переживают психологическое освобождение запертых внутри чувств (катарсис). Театр спонтанности привел его к развитию групповых методов и терапевтических техник, которые он позднее включил психодраму. Морено хотел видеть театр ожившим, вобравшим в себя новые веяния, и сделать его реальным инструментом для индивида, группы и социальноориентированной терапии.

Психодрама предназначена для облегчения выражения чувств через использование спонтанных и драматических средств и ролевой игры. Одна из ценностей групповой работы заключается в том, что она позволяет членам группы проиграть самые разнообразные роли и получить обратную связь о влиянии этих ролей на других людей. Техники психодрамы сами по себе обеспечивают жизненное взаимодействие внутри

группы, исследуя при этом как интрапсихический конфликт, так и межличностные проблемы, экспериментируя с новыми способами сближения со значимыми другими в жизни человека и сводя на нет чувство изоляции. Зерка Морено (Z. Moreno, 1983) пишет, что «психодрама представляет собой решительный поворот от лечения человека в изоляции к лечению индивида в группе, переход от вербальных методов воздействия к активным, деятельным методам» (р. 158). Вместо того чтобы просить индивидов *рассказать* об их надеждах, снах и трудностях, Морено просил людей, с которыми работал, *показать* их чувства и проблемные ситуации в группе (Blatner & Blatner, 1997).

Из всех подходов, изложенных в этой книге, психодрама является наиболее подходящей для группы, но ее техники могут быть интегрированы в другие виды терапии — когнитивную, поведенческую, семейную, транзактный анализ и гештальттерапию (Blatner, 1997). Психодрама также может быть адаптирована к индивидуальной, супружеской и семейной терапии.

## Ключевые понятия

### *ВЗГЛЯД МОРЕНО НА ПСИХОДРАМУ*

Морено считал себя экзистенциальным философом, теологом и практиком, работающим в области семейной терапии и обладающим широким кругом социальных интересов. Он считал, что люди все вместе и по отдельности страдают от чрезмерной привязанности к тому, что уже было создано, вместо того чтобы быть открытыми изменениям и создавать новое. Люди с проблемами нуждаются в стимуляции их креативности, а лучшим способом достигнуть этого являются методы, которые развивают и проявляют спонтанность.

Морено был одним из пионеров теории социальных ролей, которую он развил в качестве дополнительного подхода. Несмотря на то что его работы включают в себя размышления о детском развитии и многих аспектах психологического функционирования человека, он не создал систематической теории. Но он затронул ряд тем, которые игнорировали другие подходы: креативность, спонтанность, встреча, важность присутствия, многомерный взгляд на человека и ценность действия в достижении катарсиса и инсайта. Он также развил методы для операционального воплощения этих идей и принципов.

### *КРЕАТИВНОСТЬ*

Психодрама стимулирует развитие креативности в индивиде, группе и культуре в целом. Морено изучал жизнь и работу великих исторических личностей, таких как Сократ, Будда и Иисус, и был вдохновлен ими. Он попал под влияние темы креативности и экспрессии, которые преобладали в интеллектуальной жизни Вены, бывшей культурным центром Европы в период, предшествовавший Первой мировой войне. В это время достаточно активно интересовались работами французского философа Генри Бергсона, который также подчеркивал творческую природу существования. Морено был очарован идеями Бергсона, но развивал свои собственные, синтетические взгляды, поставив креативность в центр своей концепции. Морено видел бога как источник креативности каждого момента жизни, действующий через креативность всего существую-



щего. Он придерживался идеи о том, что каждый человек несет ответственность за то, чтобы стать более креативным и развивать креативность в других.

## СПОНТАННОСТЬ

Креативность не порождается в результате тщательного планирования, она стимулируется вдохновенным действием, воображением, игрой и, главное, спонтанностью. Морено сделал спонтанность вторым по важности понятием. Оно стало таковым, поскольку наша жизненная активность и даже некоторые аспекты терапии по большей части препятствуют ее проявлению. Морено хотел изменить эту тенденцию, создав такой контекст и стимулируя такие виды активности, которые могли бы максимально способствовать спонтанному поведению.

С точки зрения Морено, спонтанность — это адекватный ответ на новую ситуацию или новая реакция на старую ситуацию. Спонтанность включает в себя такие существенные характеристики, как открытость, свежесть подхода, готовность взять на себя инициативу и пойти на риск, способность уравновесить импульс и самообладание и интеграция внешней реальности во внутренний мир мыслей и чувств. Блатнеры (Blatner & Blatner, 1997) пишут: «Спонтанность — это процесс, при котором вдохновение дает начало творчеству. *Это больше, чем просто импульсивность*, поскольку она требует *намерения* достигнуть эстетического или конструктивного эффекта» (р. 5).

Многие из нас могут стать более креативными, если мы позволим себе быть спонтанными. Морено заметил, что дети, в противоположность взрослым, в большей степени способны включаться в ролевую игру и фантазийные ситуации и свободно выражать свои чувства. По мере того как люди становятся старше, они становятся менее спонтанными. Чтобы изменить эту тенденцию, Морено создал методы для тренировки спонтанности, целью воздействия которых было освобождение людей от ограничивающих «сценариев» и ригидных и стереотипных реакций. Он применял техники, которые повышали степень участия аудитории, он подчеркивал необходимость соприкосновения с фантазиями и чувствами человека в ходе проигрывания ситуации, которая запустила эти эмоции. Он рассматривал тренинг спонтанности как наилучший способ научить людей смотреть на различные ситуации свежим взглядом.

Несмотря на то что развитие спонтанности обладает безусловной ценностью в психодраматических группах, Николас (Nicholas, 1984) предостерегает от преждевременного требования к членам группы проявлять спонтанность. Она предлагает мягко и уважительно вовлекать членов группы в подобную деятельность, соглашаясь с их выбором, делая это только в том случае, если они выражают свою готовность. Она убеждена, что наиболее важным средством для усиления спонтанности участников группы является способность консультанта моделировать спонтанное поведение. Создавая обстановку, которая стимулирует развитие спонтанности, практик должен осознавать собственные чувства и черпать из них интуитивно.

## РАБОТА С НАСТОЯЩИМ

К концепциям спонтанности и креативности, которые были впервые затронуты Морено задолго до того, как получили широкое распространение, тесно прилегает действие здесь-и-сейчас. В психодраме клиент проигрывает конфликт, как если бы он

происходил в настоящий момент, а не случился в прошлом. Психодраматически ориентированный групповой консультант часто говорит членам своей группы: «Не говорите нам об этом, *покажите* нам это». Членов группы могут попросить: «Покажите нам, что случилось, когда вы были ребенком и узнали, что ваши родители разводятся». Базовый принцип психодрамы заключается в том, чтобы заново пережить сцены из прошлого, давая участнику группы возможность исследовать, как это событие повлияло на него, когда оно случилось, и шанс по-новому поступить в подобной ситуации в *настоящем*. Воспроизводя события прошлого в настоящем, индивид приписывает ему новое значение. Благодаря этому процессу клиенты прорабатывают неоконченные делами по-другому завершают болезненную ситуацию. Психодрама может работать и с ныне существующим конфликтом: «Покажите нам конфликт, который вы переживаете сейчас между возможностью остаться в колледже или пойти на работу». Психодрама также помогает членам группы привнести будущее в настоящее: «Покажите нам, как бы вы хотели беседовать со своим партнером год спустя». Таким образом, прошлое, настоящее и будущее — это значимые временные интервалы, и все же действия разыгрываются в настоящем времени.

Психодрама помогает членам группы говорить в настоящем времени и использовать соответствующие слова. Помещая членов группы в настоящее, независимо от того, когда это событие в действительности произошло, консультант превращает членов группы в актеров (Z.T. Moreno, 1987). Когда член группы вовлекается в *изображение для других* того, что он чувствует или думает, он двигается в направлении конкретного переживания и проходит сквозь защиты. Он также уходит от абстрактных и внеличных рассуждений и погружается в личностное проигрывание важного содержания.

## ВСТРЕЧА

Принцип встречи был сформулирован Морено задолго до того, как началось движение групп встреч в 1960-х. *Встреча* — это событие, при котором люди прямо говорят друг другу о своих чувствах, вместо того чтобы говорить о своих\*чувствах терапевту. Она включает в себя высокую степень прямоты коммуникации и самораскрытия. В процессе встречи заложена мощная энергия. Даже если она осуществляется только символически, в форме ролевой игры, она более эффективна, чем простой отчет о случившемся. Другой аспект встречи — это ожидание того, что в прямой коммуникации каждый индивид откроет свое сознание для принятия точки зрения другого. В психодраме встреча может быть определена как то, что случается, когда люди непосредственно и осмысленно вступают в конфронтацию со значимыми другими на психодраматической сцене (Greenberg, 1974). Встреча часто происходит в контексте «здесь-и-сейчас», независимо от того, относится разыгрываемая ситуация к событиям прошлого или ожидаемого будущего.

Размышления Морено о встрече развились как дополнение к его философии креативности и убеждению, что спонтанность станет играть решающую роль в жизни человека. Приблизительно в 1912 году Морено написал маленькую монографию «Приглашение к встрече», из которой очень часто цитируют следующий фрагмент:

*Встретились двое: глаза в глаза, лицом к лицу... Я буду смотреть в твои глаза, А ты будешь смотреть в мои.*

Встреча — это ядро психодрамы, благодаря ей люди не только встречаются, но и понимают друг друга на более глубоком и значимом уровне. Благодаря своей естественности встречи содержат элемент сюрприза, неожиданности, **они** не повторяются, к встрече нельзя подтолкнуть. Затрагивая измерения переноса и эмпатии одновременно, встреча преодолевает их, порождая в группе чувство общности, которое становится основой доверия, столь необходимого для продуктивной работы.

## ТЕЛЕ

Еще одним важным понятием является *теле* (tay-lay), которое имеет греческие корни и означает «действие на расстоянии». Оно представляет собой базовый момент, связанный с нашими межличностными связями. Морено (J.L. Moreno, 1964) определил теле как двустороннее течение чувств между людьми. Он назвал его «чувствами людей друг к другу, цементом, который связывает людей друг с другом» (р. xi). Теле — это терапевтический фактор, связанный с изменениями. Выздоровление человека происходит благодаря взаимным эмпатическим чувствам.

Теле может быть позитивным (создавать раппорт или даже интенсивное влечение), нейтральным или негативным. Интерес, влечение или антипатия, возникающие между людьми в группе, являются важными для понимания реальной динамики. Теле может включать в себя межличностное пространство, выходящее за пределы проекции и переноса. Позитивное теле обычно бывает взаимным, обе стороны переживают сходные чувства. Когда возникает позитивное теле, существует высокая вероятность того, что люди, его переживающие, будут проявлять большую эмпатию к другим. Когда теле негативно, все происходит наоборот. Теле по-разному согласуется с принятой ролью. Два человека могут иметь нейтральное теле к одной роли, но затем обнаружить более позитивное теле к другой роли. Если раппорт между человеком и ролью не формируется, полезно поискать роль, которая вызывает более позитивную связь (Blatner, 1994).

## ИЗБЫТОЧНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

В большинстве форм психотерапии единственной целью клиента является осознание мыслей и чувств, оказывающих влияние на его поведение. Новый уровень осознания, наполненный инсайтами, зачастую возникает при выражении чувства. В ролевой игре возможна прямая встреча с матерью или супругом. Конечно, она отличается от встречи с тем, кто умер или никогда не родился, с животным, незнакомцем, духом или любым другим «нереальным» существом или объектом.

Один из наиболее ценных инсайтов Морено касался того, что драма — это естественное средство, помогающее выразить нечто из области воображения. Морено назвал эту категорию инсценировки «избыточной реальностью». Психодрама может воссоздать на сцене событие, которое случилось в прошлом, но в то же время может выразить и то, чего никогда не случилось. И все же эти сцены будут отображать или рефлексировать некоторую разновидность психологической истины. Например, человек может хранить в своем сердце сложную мешанину чувств по отношению к умершему родственнику. Использование избыточной реальности помогает человеку встретиться с умершим, выразить свои эмоции или попросить его ответить на некоторые вопросы. Избыточная реальность может быть использована для повторения неудавшихся или даже травматических событий, чтобы человек смог пережить удовлетворяющий или приемлемый ва-

риант исхода этого события. При рассмотрении конфликта сцена может быть сыграна так, чтобы человек смог выразить свои оскорбленные чувства полнее, чем это возможно в реальной ситуации — на работе, в семье или в конкретной социальной группе.

Морено называл психодраму «театром истины», потому что наиболее важные и значимые истины, скрытые в умах и сердцах людей, включают в себя крайние измерения того, что могло бы быть или должно было случиться, если бы обстоятельства сложились по-другому, и часто остаются за пределами обыденной реальности. Механизм драмы делает доступным это измерение и дает возможность силе воображения выразиться в чем-то конкретном, позволяя людям видеть, чувствовать и взаимодействовать с тем, что казалось отдаленным, абстрактным или «всего лишь фантазией».

Помощь клиентам в осознании собственных подавленных эмоций, скрытых убеждений и верований требует организации такого контекста, который допускает спонтанные реакции и обходит стремление защитить себя посредством вербального отчуждения, повествования, описания обстоятельств и объяснений. Все это забывается, когда протагонист напрямую «встречается» с другим. Использование избыточной реальности позволяет клиенту открыть для себя новый взгляд, который недоступен другими средствами. Его базовые предположения теперь могут быть осмыслены с новой точки зрения. Таким образом, психодрама может предложить способ для выражения и рефлексирования надежд, страхов, ожиданий, невыраженной обиды, проекций, чужих норм и ценностей, принятых как свои, и различных суждений клиента. Клиенту помогают в проработке этих чувств и помогают символически прожить их. Клиенты обычно стремятся к максимизации всех чувств, действий и вербальной коммуникации, а не пытаются свести ее на нет (Z.T. Moreno, 1965). Сцена предлагает способ символического проживания всего того, что обычно остается подавленным и невыраженным, стимулирует интенсификацию переживаний и помогает повысить уровень самоосознания.

### *КАТАРСИС И ИНСАЙТ*

Люди стремятся отделиться от некоторых эмоций и мнений, что является основой функционирования одного из наиболее сильных защитных механизмов (Адам Блатнер, личная беседа, 17 марта 1997).

Когда связь с подавленными комплексами восстанавливается, эмоции стремятся к освобождению, вызывая слезы, смех, злость, ранимость, печаль, вину, надежду, и наступает катарсис, который часто связан с опытными аспектами терапии.

Несмотря на то что психодрама рассматривается как терапия, поскольку вызывает катарсис, это может ввести в заблуждение. Для терапевта вызов катарсиса как такового не всегда является обязательным. В действительности многие сцены могут быть даже ему противопоказаны. Когда человек нуждается в раскрытии вытесненных или подавленных эмоций, техника, которая облегчает связь сознательной и бессознательной функции, вызывает катарсис так же, как упражнение вызывает испарину. Блатнер (Blatner, 1985) считает, что подобное эмоциональное высвобождение происходит тогда, когда ощущение себя распространяется на одну из четырех категорий: отреагирование (когда человек раскрывает ранее отрицаемые чувства), возрождение надежды (через открытие того, как эти чувства могут быть интегрированы в жизнь человека), осознание, что вся полнота бытия человека может быть принята группой, и глубокое чувство значимости происходящего (обнаружение смысла жизни). Несмотря на то что катарсис

часто является естественной составляющей психодраматического процесса, он не является целью сам по себе, а выступает индикатором эмоциональной экспансии и интеграции. Блатнер предполагает, что драматическое освобождение эмоций не является исключительным центром психодрамы, так как мягкая и более тонкая разновидность катарсиса тоже может привести к излечению.

Инсайт, помогая осознать проблемную ситуацию, часто следует за эмоциональным освобождением. Инсайт — это когнитивный сдвиг, который связывает осознание различных эмоциональных переживаний с некоторым значимым фактом или усиливает понимание. Инсайт привносит в катарсис некоторую степень понимания. Было время, когда в психодраме считалось неприемлемым, чтобы протагонист вербально выражал свой инсайт. Переживание само по себе часто обеспечивало достаточный «действенный инсайт». В другое время протагонисту помогали найти слова, чтобы выразить чувства, проявившиеся в результате применения различных психодраматических техник, и таким образом достигнуть инсайта. Или инсайт случался вслед за инсценировкой, когда другие члены группы делились с протагонистом своими чувствами и реакциями по поводу того, что случилось на сцене. Часто другие актеры (вспомогательные «я») и аудитория также переживали разную степень инсайта, связанного с их жизненной ситуацией.

Если люди позволяют себе освободить сильные эмоции, во власти которых они находятся, они смогут начать процесс обретения контроля над неприемлемой манерой подавлять или выражать эти чувства. Более того, они постепенно придут к когнитивному и эмоциональному пониманию того, что они уже не живут так, как раньше.

#### *ИСПЫТАНИЕ РЕАЛЬНОСТЬЮ*

Психодраматическая группа предлагает возможность узнать, что чувствуют другие и каким может быть результат конкретного поведения. Группа подобна лаборатории, в которой создается пространство «если бы», позволяющее исследовать незавершенные моменты жизни. Она предлагает относительно безопасные условия для испытания поведения, которое в целом не является социально приемлемым в «реальных жизненных» ситуациях.

Рассмотрим пример того, каким образом психодраматическая группа предлагает своему участнику испытание реальностью. Молодая женщина испытывает сильную эмоциональную боль от того, что ее отец равнодушно относится к ней, и все его поведение не дает возможности узнать, любит ли он ее. После психодраматической инсценировки, в ходе которой молодая женщина «расскажет» своему отцу о своих чувствах, о недостатке любви, она может все еще злиться на него и ожидать, что он сделает первый шаг, чтобы изменить ситуацию. Во время обсуждения консультант или член группы могут заметить, что она считает, что именно он должен быть тем человеком, который инициирует их сближение. В действительности отец может бояться проявить к ней свое внимание, считая, что она не заинтересована в подобных отношениях с ним. Группа может стать инструментом, который поможет ей увидеть, что, если она хочет изменить свои отношения с отцом, она сама должна сделать первый шаг. Затем психодрама может быть использована для того, чтобы опробовать на практике новый подход, который поможет девушке перевести инсайт в действие. Эта инсценировка будет усиливать процесс межличностного научения.

В повседневной жизни мы играем множество ролей. Некоторые из них являются продолжением нашей уникальной идентичности, а другие отрицают нашу идентичность. Мы способны стать более сознательными и творческими в исполнении своих ролей. Используя психодраму, мы можем исследовать роли, которые мы играем, переоценить их и выбрать другие способы исполнения этих же ролей. В психодраме члены группы получают свободу исследования множества ролей, заостряя свое внимание на тех частях себя, которые они хотят сделать видимыми для остальных. Проигрывание ролей помогает участникам группы вступить в контакт с теми частями себя, о существовании которых они не отдавали себе отчета. Они могут изменить стереотипные способы реагирования и разрушить поведенческий шаблон, создав новое измерение себя. Блатнер (Blatner, 1991) писал, что теория ролей «предполагает, что мы можем стать спонтанными, импровизирующими актерами, творящими жизнь без заранее готового сценария. А значит, мы становимся не только актерами, но и авторами пьесы. Мы можем

Корзини (Corsini, 1966) делает вывод, что эффективный психодраматический режиссер одновременно обладает и креативностью, и мужеством. Утверждая, что управление ролевой игрой должно включать в себя не только технические навыки, но и *креативность*, Корзини проясняет, насколько разнообразным должен быть режиссер. Он должен не только полагаться на собственные ресурсы, чтобы работа была интенсивной, но и стимулировать креативность группы. Он должен принимать решения, касающиеся того, на каких аспектах психодрамы следует заострить внимание, и быстро создавать условия для переигрывания конкретной сцены. Вдобавок он должен уметь функционировать как руководитель, используя клиническую экспертизу и технические знания, чтобы помочь индивидам вывести на поверхность, исследовать и проработать внутреннее содержание. Режиссер должен также обнаружить способ вовлечения в работу с протагонистом как можно большего количества участников. Эффективный режиссер должен уметь придумывать техники, которые прольют свет на затруднения членов группы. Он должен уметь импровизировать, и его импровизация должна иметь структуру и нести смысл.

Режиссер должен также обладать *мужеством*, поскольку многие техники, которые он использует, включают в себя некоторую степень риска и неизвестного. Он идет на риск и делает это на глазах у всех, работая с протагонистом, предьявляющим свою проблему (Greenberg, 1986). Несмотря на то что он не является импульсивным, хороший психодраматист должен доверять своему чутью клинициста в такой мере, чтобы опробовать техники, которые могут оказать мощное воздействие на членов группы.

Согласно Зерке Морено (Z. Moreno, 1987), функции режиссера включают в себя некую комбинацию искусства и науки. Она считает, что такое состояние достигается приблизительно двумя годами тренировок. Вдобавок сертифицированный режиссер должен иметь, по крайней мере, магистерскую степень в одной из профессий, касающихся психического здоровья человека. Она утверждает, что, чем более полна жизнь самого режиссера, тем лучше он будет реализовывать свои функции в психодраме. Инструментальное овладение разнообразными техниками психодрамы в течение одного уик-энда невозможно. Несмотря на то что некоторые психодраматические методы могут быть использованы даже при начальном уровне подготовки, навыки эффективного психодраматиста требуют многих сотен часов работы под руководством супервизора.

Блатнер (Blatner, 1996) считает, что, поскольку психодрама является весьма сильным методом, существенно важно, чтобы режиссер имел хорошую теоретическую, техническую и практическую подготовку в использовании психодраматических техник. Для полного понимания потенциальной ценности и рисков, которые содержат в себе эти техники, режиссер должен принять участие в процессе непосредственного обучения этим техникам. Постоянное обращение и возвращение к развитию умений и навыков режиссера чрезвычайно важно. Блатнер утверждает, что осознание контрпереноса является релевантным для психодрамы, так же как и для психоанализа.

Студенты, изучающие психодраму, нуждаются в проживании этого процесса во всех доступных ролях: вспомогательные «я», аудитория, режиссер и особенно протагонист. Личная вовлеченность в психодраматический процесс позволяет не только узнать нечто новое о себе, но и развить чувствительность к тем ролям, которые будет играть клиент. Неадекватное руководство, представленное, например, введением человека в ситуацию, с которой он еще не готов работать, может иметь серьезные негативные последствия для участников группы. Чувствительность и экспертная оценка режиссера имеют огромное значение, если переживаемый опыт должен иметь терапевтическое значение.

Возможно, одним из наиболее важных навыков для психодрама-тиста является обучение тому, как работать с любым сопротивлением или нежеланием протагониста работать с прошлым. Участники группы навряд ли смогут приступить к более глубокому выражению и исследованию конфликта, если их естественное сопротивление подвергается нападкам со стороны терапевта. Если терапевт не уважает сопротивление членов группы, у них не сформируется доверие к нему, и групповой процесс неизбежно столкнется с их страхами по этому поводу. Блатнер (Blatner, 1996) приводит совет Морено, предлагающего выход из этой затруднительной ситуации: «Мы не стремимся снести стены, которые возвел протагонист, мы просто дергаем за ручки множества дверей и смотрим, какая из них откроется» (р.78).

Консультанты, заинтересованные в интеграции психодрамы в свой терапевтический стиль, должны осознать, что они не смогут добиться больших успехов при первом применении этих методов. Некоторые начинающие консультанты впадают в состояние подавленности, когда думают о тех навыках, качествах и знаниях, которые требуются для эффективного применения психодрамы. По мере супервизорской практики консультант может достичь определенной компетенции в использовании этого подхода. Использование конкретных психодраматических техник в группе требует прохождения меньшего количества тренингов, нежели полный курс психодрамы.

### *ПРОТАГОНИСТ*

Протагонист выбирает событие, которое будет исследоваться. Клиент становится протагонистом добровольно или предлагается группой и терапевтом. Если дело касается событий прошлого, протагониста просят воспроизвести суть этого события, не стремясь точно вспоминать конкретные выражения и слова. Протагонист работает с воображением, но нуждается в помощи режиссера, чтобы исследовать проблему и создать собственно психодраму. Как можно раньше режиссер поощряет протагониста спонтанно двигаться по сцене, а не пытаться просто рассказать о событии. Протагониста просят поработать со значимыми людьми своего прошлого, используя тех людей, которые присутствуют в настоящий момент. В процессе игры страхи и фантазии протагониста

обретают плоть и позволяют ему модифицировать внутриспсихические и межличностные процессы.

Важно, чтобы по мере того как он разыгрывает ситуацию, протагонист мог свободно исследовать любой аспект сцены (и взаимоотношений, его составляющих), если это кажется ему значимым. Именно протагонист, а не режиссер исследует и объясняет, и важно, чтобы его решение уважалось. Несмотря на то что режиссер может поощрять протагониста переиграть какую-либо сцену или поработать с отвергаемым событием, протагонист решает, хочет ли он последовать советам режиссера. Режиссер может использовать конкретную технику, но протагонист всегда имеет право сказать, что он не хочет продвигаться в этом направлении. Эффективная психодрама никогда не должна вынуждать или давить, вспомогательные «я» и режиссер должны «обслуживать» протагониста.

В конце сцены протагонист или режиссер может предложить, чтобы протагонист принял другую роль в той же сцене, чтобы определить, может ли он реагировать на нее более эффективно. Другое предложение может заключаться в следующем: протагонист фантазирует о будущем, проигрывая, как все будет год спустя, и таким образом делится своими личными мыслями с аудиторией.

#### *ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ «Я»*

Вспомогательные «я» часто играют роли значимых других в жизни протагониста. Эти люди (значимые другие) могут быть живыми или мертвыми, реальными или воображаемыми. Вспомогательные «я» могут также играть роли неодушевленных объектов, домашних животных или любых других эмоционально окрашенных объектов, которые нужны для психодрамы протагониста.

Вспомогательные «я» имеют следующие функции: (1) играть сцену в ключе, предложенном протагонистом, по крайней мере в начале; (2) исследовать взаимодействие между протагонистом и своей ролью; (3) интерпретировать это взаимодействие и взаимоотношения; (4) действовать как терапевтический гид, помогая протагонисту развить улучшенные отношения (Z. Moreno, 1987). Эффективное вспомогательное «я» может придать психодраме большую силу и интенсивность. Вспомогательное «я» добивается этого, помогая протагонисту разогреться, интенсифицируя действия и являясь зеркалом для протагониста. Вспомогательные «я» поощряют протагониста к более глубокому включению в здесь-и-сейчас драмы, что приводит к усилению вовлеченности в процесс как их самих, так и протагониста.

Протагонист обычно выбирает членов группы, которые будут выполнять роль вспомогательного «я». Эти выборы делаются на сознательной и бессознательной основе. Некоторые выборы основываются на ключевых характеристиках членов группы, которые сходны с теми, кого они будут изображать. Когда выбор делается на такой основе, взаимодействие между протагонистом и вспомогательными «я», вероятнее всего, будет более спонтанным, реалистичным и эффективным. Режиссер может делать исключения из этого правила, если хочет предложить на конкретную роль члена группы, обладающего соответствующим терапевтическим потенциалом.

Несмотря на то что протагонист имеет представление о проблеме, протагонист и режиссер вместе выполняют работу по инструктированию вспомогательных «я» о том, как играть их роли. Иногда такой инструктаж содержит некоторые характеристики личности, которую нужно играть, и чувства, которые присущи этому человеку. Прота-



гонист может показать вспомогательному «я», как лучше отобразить стиль поведения, присущий значимому другому.

На режиссере лежит ответственность за определение того, на кого конкретная роль должна играть в большей степени: ориентироваться на пользу для протагониста или на потребности вспомогательного «я». В последнем случае вспомогательное «я» может быть заменено. Режиссер должен быть готов обсудить это во время шеринга, поскольку эти действия могут иметь большое терапевтическое значение для вспомогательных «я». Нужно понять, что психодрама — это *групповой процесс*, и работа вспомогательных «я» несет в себе огромный терапевтический потенциал. Неплохо предоставлять вспомогательным «я» некоторую свободу в изображении своих ролей. Исполнение чьей-то роли зачастую служит средством соприкосновения с той частью себя, которая не осознавалась или не проявлялась, когда человек играл свою собственную роль. И все же Зерка Морено (Z. Moreno, 1987) предупреждает о возможной опасности совмещения психодрамы протагониста и драмы вспомогательного «я». Она советует режиссеру и вспомогательному Я избегать своей собственной психодрамы, поскольку это отвлечет внимание от драмы, разыгрываемой протагонистом. Например, контрперенос режиссера может привести к тому, что его потребности будут удовлетворяться за счет психодрамы в большей степени, чем потребности протагониста. Режиссер должен убедиться в том, что спонтанность и вовлеченность группы в процесс в целом обладают некоторой целью и структурой.

#### *АУДИТОРИЯ*

Даже когда некоторые участники группы не попадают ни в число протагонистов, ни в число вспомогательных «я», они могут получить определенную пользу от психодрамы. Они могут идентифицироваться с протагонистом, пережить освобождение собственных чувств посредством эмпатии и достичь инсайта, прояснив свой внутриличностный конфликт. Эти члены группы составляют аудиторию, обеспечивая ценную поддержку и обратную связь протагонисту. Вслед за инсценировкой обычно идет обсуждение, которое предполагает сотрудничество всей группы. Аудиторию просят поделиться собственными переживаниями, которые касаются только что увиденной сцены, она также обеспечивает обратную связь протагонисту, касающуюся альтернативных способов действия в этой ситуации. Поскольку состав группы разнообразен, реакции аудитории могут помочь протагонисту в понимании того влияния, которое он оказывает на других людей.

#### **Стадии психодраматического процесса**

Психодрама состоит из трех стадий: (1) разогрев, (2) действие, (3) шеринг и дискуссия. Это не ригидные категории, а точки отсчета для практика, необходимые для (1) стимуляции спонтанности, (2) ее применения и (3) интеграции разыгранных сцен в групповой процесс.

#### *СТАДИЯ РАЗОГРЕВА*

Разогрев заключается в инициации активности, необходимой для постепенного увеличения степени спонтанности и вовлеченности членов группы. Он включает в себя разогрев режиссера, установление отношений доверия и групповой сплоченности, оп-

ределение темы, выбор протагониста и выдвижение протагониста на сцену (Blatner, 1996). Важно подготовить участников группы к использованию тех методов, которые будут применяться на стадии действия. Подобная готовность включает в себя мотивированность, достаточную для того, чтобы сформулировать цели и чувства, и безопасность, достаточную для доверия другим членам группы. Физические техники для разогрева группы могут проводиться с использованием музыки, танца и движений, а также любых других форм невербальной активности.

Члены группы могут сказать, кто из них готов попробовать поработать со своей проблемой и получить от этого пользу. Проблемой могут быть взаимоотношения с кем-то за пределами группы, некоторые члены группы могут нуждаться в прояснении своего взаимодействия внутри группы. Основой группового процесса на этой стадии становится разогревочное действие. Если в качестве основного метода исследования используется психодрама, для разогрева можно использовать такие приемы:

- Режиссер коротко рассказывает о природе и целях психодрамы, участники могут задать вопросы.
- Каждый участник группы кратко интервьюируется режиссером. Основной вопрос может звучать так: «К какому времени относятся отношения, которые вы хотели бы прояснить для себя: к прошлому или настоящему?» Если каждый человек в группе ответит на этот вопрос, будет создана основа для формирования групповой сплоченности.
- Члены группы формируют диады и в течение нескольких минут делятся со своей парой конфликтом, который они хотели бы исследовать в ходе сессии.
- «Круговая» техника может облегчить групповое взаимодействие. Каждого члена группы просят сделать несколько кратких комментариев о том, что он переживает в данный момент. Высказываясь по кругу, члены группы также могут сказать о том, какую личностную работу они хотели бы провести во время предстоящей сессии.
- В долгосрочной группе часто используется ненаправленная разминка, чтобы подготовить участников группы к сессии. Членов группы могут попросить кратко высказать, что они осознали ко времени прихода в группу, или прокомментировать свою готовность (или неготовность) к работе.

Кроме структурированных техник разминки, используемых на групповой сессии, существует неструктурированная разминка, в которую входит процесс выдвижения протагониста и спонтанное взаимодействие в начале сессии. Важно, чтобы консультант уделит пристальное внимание вербальным и невербальным указаниям, которые содержатся в рассказе протагониста о своей проблеме. Например, Берт (один из участников группы) может описать себя как закрытого человека, держащего дистанцию в общении с другими людьми. Он может использовать метафорический или символический язык, который более гибок. Рассказывая о попытках других людей приблизиться к себе, Берт может упомянуть стену, которую он тщательно выстраивал, чтобы защитить себя от боли отвержения.

На стадии разогрева члены группы должны убедиться в безопасности окружающей их среды, в том, что *они* будут решать, *что* они хотят рассказать и *когда* они будут делать это, а также в том, что они смогут сказать «стоп» в любой момент. Если у участников группы сложилось впечатление, что они будут подвергаться давлению и их будут подталкивать к тому, чтобы пойти намного дальше, чем они готовы или хотели бы идти,

дух группы будет подавлен и члены группы будут сопротивляться участию. Техники менее важны, чем общий дух и цели разогрева. Все, что способствует групповой сплоченности и установлению доверительных отношений, является полезным инструментарием для этой стадии.

Согласно Блатнеру (Blatner, 1996), наиболее важной задачей, которую следует решить в период разогрева, является создание атмосферы, которая порождает спонтанность. По его мнению, необходимым условием для спонтанного поведения являются:

- чувство доверия и безопасности;
- восприимчивость к интуиции, образам и чувствам;
- элемент игривости, шаловливости;
- готовность принять риск и опробовать новое поведение.

Блатнер подчеркивает важность разогрева режиссера, что является ключевым фактором для создания атмосферы, стимулирующей проявление спонтанного поведения. В ходе разогрева режиссер должен стимулировать и собственную спонтанность. Соприкасаясь с чувством аутентичности и внутреннего тепла, он может породить доверие. Схожим образом принятие риска, самораскрытие, юмор, спонтанность, креативность, эмпатия и принятие выражаемых чувств и их проигрывание вносят свой вклад в формирование групповой сплоченности. Проявляется некая тема, выбирается протагонист и осуществляется переход на следующую стадию — стадию действия.

### *СТАДИЯ ДЕЙСТВИЯ*

Стадия действия включает в себя проигрывание и проработку ситуаций прошлого и настоящего или событий, которые отвергались, не принимались протагонистом. Важно облегчить этот процесс, чтобы протагонист смог включиться в действие как можно раньше. Режиссер направляет протагониста, предлагая ему изобразить сцену, отражающую значимое событие. Режиссер может использовать те подсказки (выражение лица, речевые обороты и телодвижения), которые он обнаружил, когда протагонист излагал свою проблему и сопутствующую ей ситуацию. Режиссер помогает протагонисту сосредоточиться на конкретном содержании. Вместо того чтобы выявлять подробности и детали, рискуя тем самым распылить энергию психодрамы, режиссер может попросить протагониста ответить на такие вопросы:

- Кто доставляет вам наибольшее количество проблем и затруднений, с кем вы связываете свои проблемы?
- Какие несколько слов или фраз могут наилучшим образом описать вашего отца/мать?
- Вы можете назвать основное сообщение, которое вы получали от вашего отца/матери?
- Когда, в какие моменты вы чувствуете себя наиболее изолированным от других и покинутым?
- Что вы делаете, когда чувствуете себя отверженным или нелюбимым?
- На сколько лет вы себя чувствуете сейчас?
- В чем бы вы хотели изменить поведение своего мужа по отношению к вам?

- Когда, в какие моменты вы чувствуете, что ваша жена наиболее критична по отношению к вам?
- Какие слова вашего мужа расстраивают вас больше всего?
- Что бы вы хотели сказать своему сыну (в нескольких фразах)?
- Что бы вы хотели услышать от вашей дочери?

Задавая такие вопросы, следует избегать подробных комментариев и сосредоточить внимание протагониста на процессе его борьбы со своими трудностями.

Как только у протагониста сформируется ясное представление о том, что он хочет исследовать, можно приступать к созданию сцены и отбору вспомогательных «я». После этапа фокусировки протагонист разыгрывает свою проблему и соответствующие взаимоотношения на сцене. Единичная фаза действия может включать в себя от одной до нескольких сцен. Сцены конструируются и разыгрываются в соответствии с проблемами и трудностями протагониста. Они могут иметь внутриличностную или межличностную природу и обычно прогрессируют от периферийных трудностей (заявленная проблема) к более существенным проблемам (реальная проблема более глубокого уровня). Продолжительность этой стадии бывает различной, это зависит от того, как режиссер оценивает вовлеченность протагониста и уровень включенности группы.

Иногда большая часть сессии может быть посвящена проработке проблем между членами группы. Иногда такие темы, как одиночество, страх перед близостью или чувство отвержения, затрагивают каждого члена группы. Квалифицированная поддержка консультанта и работа других членов группы могут быть объединены, в результате чего могут исследоваться различные темы.

Хаскел (Haskell, 1975, pp. 192-193) предлагает некоторые ключевые моменты, которые могут помочь режиссеру на стадии действия психодрамы.

- Протагониста следует поощрять к тому, чтобы он как можно раньше научился разыгрывать сцены, включающие в себя конфликт взаимоотношений.
- Все действия должны производиться в режиме здесь-и-сейчас. Таким образом, если человек работает с ситуацией прошлого и говорит: «И тогда я сказал ему», — режиссер прерывает его и предлагает сказать эту фразу в настоящем времени, сказать ее этому человеку в здесь-и-сейчас.
- Протагонист нуждается в свободе выбора событий, времени, места и людей, которые будут включены в ситуацию.
- Наиболее разумно начинать работу с менее значимых событий и оставлять травматические сцены на более позднее время.
- Протагониста просят реконструировать ситуацию как можно точнее, избегая при этом чрезмерного погружения в воспоминание конкретных слов и реплик, что затрудняет переход к действию. Вместо этого нужно выяснить суть ситуации, основные черты взаимодействия, *как они ему запомнились* — вот что важно.
- Протагониста следует поощрять к выражению себя настолько полному, насколько это возможно, как вербально, так и невербально. Режиссер должен быть предусмотрительным и осторожным.
- Протагонисту можно предоставить возможность сыграть роль каждого человека в разыгрываемой сцене (обмен ролями); это может помочь ему понять, как это событие воспринимают другие участники конфликта, что они чувствуют по этому поводу.

В конце этой стадии важно помочь протагонисту достигнуть чувства завершенности по отношению к той работе, которую он проделал. Для завершения полезно приложить опробованное в группе поведение к реальной практике. Это позволит протагонисту перенести то, чему он научился в группе, в повседневную жизнь. Практическое применение этого поведения позволяет создать атмосферу экспериментирования с новым поведением. Человек сможет применить новые формы поведения в ситуациях взаимодействия со значимыми другими за пределами группы и научиться лучше приспособляться к новым ситуациям. Получая поведенческую практику, протагонист представляет ситуацию так, как если бы она была реальной. Разнообразные техники, такие как обмен ролями, проекция в будущее, отзеркаливание и обратная связь, часто используются для того, чтобы помочь протагонисту получить отчетливое представление о том влиянии, которое может оказать то или иное новое поведение. (Эти техники описываются ниже в этой главе.)

### *ШЕРИНГ И СТАДИЯ ОБСУЖДЕНИЯ*

Третья стадия психодрамы включает в себя шеринг и дискуссию. Шеринг, который следует первым, состоит из безоценочных утверждений о себе; дискуссия следует за групповым процессом. Участников группы просят поделиться с протагонистом своими наблюдениями и реакциями на психодраму (конструктивно и в режиме поддержки), подчеркивая, каким образом разыгранные сцены коснулись их жизней. Те, кто играл роли в сценах, могут также поделиться своими реакциями на сыгранные роли.

Зерка Морено (Z. Moreno, 1987) дает несколько великолепных советов для проведения шеринга и первичной обработки терапевтического опыта.

- Членов группы просят говорить за себя и не анализировать протагониста.
- Протагонист присутствует во время шеринга и получает от этого гораздо больше, чем от холодного анализа или критики.
- Инсайт сам по себе редко оказывает оздоровительный эффект. Это функция шеринга. Раскрытие переживаний других людей дает клиентам ощущение того, что они не одиноки, и ведет к объединению.
- Интерпретация и оценивание производятся позже, когда протагонист уже не так уязвим.

Задача режиссера состоит в том, чтобы инициировать и провести обсуждение, которое должно включить в себя максимально возможное количество участников, чтобы получить полноценную обратную связь. Режиссер должен наблюдать за попытками членов группы анализировать протагониста или вступать с ним в острую конфронтацию сразу после окончания инсценировки болезненного жизненного опыта, когда он еще слишком уязвим. Важно, чтобы протагонисту была дана возможность в какой-либо форме завершить эти переживания. Если он открыл себя и выразил глубинные чувства, он нуждается в поддержке группы, чтобы психологически принять и интегрировать то, что он пережил. Если такой возможности, доступной благодаря шерингу и исследованию смысла полученного опыта, у него нет, протагонист может покинуть сессию с чувством отверженности и потери, вместо того чтобы почувствовать освобождение и прилив сил.

После интенсивной части работы консультант может задать протагонисту один из открытых вопросов такого типа: «Что вы чувствуете сейчас?», «Что вы осознали?», «Каково вам было, когда вы говорили и делали то, что вы делали?» Если протагонист осознает, что другие думают или чувствуют, он может просто смотреть в глаза членам группы, сидящим в комнате. Иногда наступающая тишина и «принятие энергии группы» более мощны, чем чрезмерное количество слов.

Важно, чтобы те мысли и чувства, которыми делится аудитория, были личностными и безоценочными, не содержащими осуждения. Режиссер может усилить воздействие шеринга, включая в него самораскрытие, поддержку и эмоциональную включенность в прошлое членов группы. Шеринг лучше структурировать таким образом, чтобы члены группы обсуждали, как на них повлияла сессия, и через это их вовлеченность, откровенность и внутренний рост будут усиливаться. Это не время для дачи советов протагонисту или, что хуже, попыток «исцелить», озвучивая свои озарения и интерпретации его психодинамики. Если участники группы пытаются анализировать или придумывать решение чужой проблемы, режиссер должен вмешаться, например, задав вопросы вроде таких:

- Как психодрама Джейн повлияла на вас?
- Какие чувства вы испытывали, когда участвовали в ее психодраме?
- Какие переживания вашей жизни можно соотнести с ситуацией Джейн?
- Родились ли у вас какие-нибудь чувства по отношению к ней, которые вы хотели бы с ней обсудить?

Во время шеринга групповая сплоченность обычно значительно возрастает, особенно между теми членами группы, которые могут обнаружить некоторое сходство. Все участники группы сталкиваются со схожим трудностями и борются с ними — это и является основой для возникновения связи. Таким образом, после эффективного шеринга у протагониста не должно остаться мыслей о том, что он одинок в этой враждебной вселенной. Он получает базовое чувство принятия и обратную связь от других членов группы, которая укрепляющее действует на его готовность продолжать исследование внутреннего содержания и беспокоящих мыслей и чувств. Блатнер (Blatner, 1996) пишет, что шеринг дает всем членам психодраматической группы шанс выразить свои чувства: «Члены группы нуждаются в этом не меньше, чем протагонист. Катарсис, полученный в ходе психодрамы, может развернуться, быть заново пережит и раскрыться с внутренней стороны, показав схожесть и единство человеческих переживаний» (р. 106).

Завершение зависит от клиента, ситуации и группы в целом. Длительность сессии, степень сплоченности, интенсивность работы и тип группы — это факторы, детерминирующие выбор адекватного способа завершения. Если группа больше не встретится, завершение несет особую нагрузку; если группа собирается регулярно, то иногда психодраматист может откладывать завершение на следующую сессию. Обсуждение может быть весьма полезным для перевода участников с эмоционального уровня на когнитивный уровень, а также для помощи протагонисту и аудитории в интеграции ключевых аспектов сессии.

Несмотря на то что эмоциональные аспекты психодрамы имеют огромную психотерапевтическую ценность, степень когнитивной интеграции существенно влияет на ценность полученного эмоционального опыта. Протагониста могут попросить выразить, чему он научился, что узнал во время проигрывания конкретной сцены, а также рас-

сказать о своем инсайте, если он имел место. Весьма полезно поощрять протагониста высказываться о тех личностных смыслах, которые родились в процессе повторного проживания ситуации. Ему можно предложить подумать о возможных действиях, которые позволят ему адаптироваться к подавленным чувствам и более эффективно справляться со схожими проблемами в будущем. Вот некоторые задачи, встающие на этапе завершения сессии, которые Блатнер (Blatner, 1996) привел в своем списке:

- Оказание помощи членам группы для перенесения того, чему они научились во время сессии, в повседневную жизнь.
- Подведение итогов и выделение основных моментов сессии.
- Планирование следующей сессии или определение будущих тем для работы.
- Обеспечение дополнительной поддержки.
- Введение какого-либо ритуала завершения-(если он адекватен ситуации).
- Работа с чувствами, касающимися отделения, ухода.
- Обращение к незавершенным моментам сессии или поощрение членов группы на краткое выражение того, что было не высказано.

Ряд авторов обсуждали важность незавершенных моментов на заключительной стадии психодрамы (Blatner, 1996; Goldman & Morrison, 1984; Greenberg, 1986; Leveton, 1992; Z. Moreno, 1987). Прежде чем завершить сессию, режиссер должен попросить членов группы вербализовать любые невыраженные чувства, которые появились в ходе психодрамы. Как уже отмечалось ранее, нет необходимости работать с каждым из них, важно, чтобы была выявлена суть, общее направление незавершенных мыслей и чувств, прежде чем сессия закончится. Конечно, некоторые проблемы раскроются довольно полно и будут тщательно исследованы, однако протагонист может быть еще очень далек от полного разрешения своих проблем. После успешного шеринга следующая работа будет другой, поскольку другие члены группы получили представление о том, что они только что пережили. Конечно, не стоит начинать проработку новой проблемы на этой же сессии, если оставшегося времени будет недостаточно для полноценного исследования.

Члены группы должны быть предупреждены об опасности попыток преждевременного, форсированного решения своих проблем. Важно, чтобы протагонист имел достаточно возможностей для выражения своих чувств, переживаний, связанных с конфликтом, и исследования своих эмоций. Клиницисты, несмотря на собственную тревогу, связанную с желанием видеть проблему разрешенной, иногда предлагают пациенту поведенческую практику и намечают план действий, прежде чем пациент получит шанс определить область своего беспокойства. Морено пишет: «Сначала идет инсценировка, все остальное следом. Мы должны дать протагонисту первичное удовлетворение от действия, прежде чем начнем его переподготовку для формирования поведенческих изменений» (цит. по: Blatner, 1996, p. 100).

Леветон (Leveton, 1992) отмечает, что некоторые практики ожидают совершенства. До тех пор пока все не прояснится и не успокоится, они чувствуют, что не справились. Чтобы избежать подобных чувств, они пытаются форсировать ситуацию завершения на том моменте, где участники были «ближе к устойчивому состоянию», чем продолжать разговаривать о том, что случилось. Одна из наиболее сложных задач для режиссера —

это умение завершить сессию, не прерывая самоисследование клиента, которое необходимо для полного разрешения проблемы.

Необязательной частью психодрамы является «чаепитие после сессии», которое предоставляет возможность для социального общения между участниками группы по поводу психодрамы. Гринберг (Greenberg, 1986) обычно приглашал тех, кто присутствовал на психодраме, немного задержаться и выпить по чашечке чая или кофе. В это время участники могут разговаривать друг с другом более информативно и высказать то, что не могли сказать другому участнику группы в ходе психодрамы. Этот период также обеспечивает дополнительную возможность отвлечься от полученных переживаний.

### Техники психодрамы

Психодрама использует ряд особых техник, предназначенных для усиления чувств, прояснения замешательства и скрытых мнений, усиления инсайта и самоосознания, а также практики нового поведения. Эти техники должны использоваться для целей, соотносимых с потребностью протагониста и других членов группы, чтобы оптимизировать процесс «обучения». Драма сама по себе не является целью (J.L. Moreno, 1978).

Режиссер может вносить собственные техники или модифицировать стандартные. Поскольку психодрама может оказывать чрезвычайно сильное воздействие, практики должны быть весьма осторожны и соотноситься с имеющимися у них навыками, не менее важно знать, где и когда следует применять тот или иной метод. Эффективная психодрама включает в себя нечто большее, чем простое использование конкретных техник. Практики должны научиться познавать психологический мир клиента и учиться работать с ним в обучающей, сензитивной, заботливой и творческой манере. Удерживая в сознании эти требования, вы можете приступать к обзору некоторых стандартных психодраматических техник.

Техники, приведенные здесь, подробно описаны в следующих источниках: Blatner, 1988, 1996; Goldman & Morrison, 1984; Greenberg, 1986; Leveton, 1992; J.L. Moreno, 1964; J.L. Moreno & Z.T. Moreno, 1958; Z.T. Moreno, 1959, 1965, 1983, 1987; Starr, 1977.

Некоторые принципы применения психодраматических техник могут стать полезным руководством для практика (Blatner, 1977);

- Когда только возможно, использовать физическое действие, а не разговоры о какой-либо ситуации.
- Использовать прямое обращение, говорить *с* людьми (или с вспомогательными «я», играющими их роли), а не *о них*.
- Искать пути для активного вовлечения других участников, предлагая им включаться в действие по мере возможности.
- Превращать абстрактную ситуацию в более конкретную посредством работы с нужными сценами.
- Поощрять участников делать утвердительные высказывания о себе, используя предложения, начинающиеся с «Я».
- Следить, чтобы участники группы работали с ситуациями прошлого или будущего в настоящем так, как будто они происходят именно сейчас.
- Осознавать и использовать потенциал принятия нового решения, переоценки и коррективного опыта, полученного в настоящем.



- Уделять внимание невербальным аспектам коммуникации в группе.
- Развивать и упражнять эмпатические навыки участников группы посредством смены ролей.
- Задействовать юмор и спонтанность, вносить оттенок игривости в ситуацию.
- Работать с символами и метафорами, персонифицируя их и делая их более жизненными.
- Опирается на другие артистические принципы и средства, такие как кино, постановка пьесы, реквизит, поэзия, живопись и музыка.
- Расширять поведенческий репертуар, чтобы исследовать как можно больше возможных реакций.

### *САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ*

Техника самопрезентации предполагает, что протагонист дает собственный портрет, чтобы ввести группу в ситуацию. Предположим, что Джек хочет разобраться в своих отношениях с дочерью Лаурой. Группа заинтересована в этом и предлагает заняться этой темой. Режиссер (консультант) предлагает Джеку подняться на сцену и организовать инсценировку какого-либо момента его общения с Лаурой. Кто-то из группы выбирается на роль вспомогательного «я», исполняющего роль дочери. Джек представляет проблему так, как он ее видит, и режиссер помогает перевести повествование в действие. При этом «расскажите нам об этом» трансформируется в «покажите нам, как вы общаетесь с дочерью».

### *ОБМЕН РОЛЯМИ*

Обмен ролями — это одно из наиболее сильных средств психодрамы. Этот метод позволяет расширить осознание и поведенческий репертуар клиента. В ходе обмена ролями протагонист принимает на себя роль другой личности, участвующей в драме. После первой инсценировки режиссер может предложить протагонисту использовать эту технику, чтобы (1) отчетливее показать, как он видит или воображает себе эту личность, или (2) достигнуть более глубокого понимания этой ситуации, с точки зрения другого. Исполняя роли значимых людей, включенных в психодраму, протагонист может получить значимые интеллектуальные и эмоциональные инсайты в отношении ситуации, в которой находится другой. Эта техника развивает эмпатию.

Вспомогательные «я», которые выбраны для изображения матери, отца, сиблингов, любовников, близких друзей, учителей или родственников в конкретной ситуации, не знают, как играть, каковы вербальные и невербальные компоненты, ключевые для этой роли. Протагониста просят сыграть соответствующие роли. Если в ходе исполнения роли вспомогательное «я» идет в направлении, не подходящем протагонисту, или исполняет роль по-другому, режиссер может снова предложить обмен ролями, чтобы вернуть вспомогательное «я» в нужное русло. Консультант должен вмешаться, если видит, что вспомогательное «я» пытается разворачивать действие в контексте собственной динамики. Вспомогательное «я» инструктируют, чтобы оно придерживалось того восприятия событий, которое изложено протагонистом.

Второй и наиболее важной функцией обмена ролями является развитие эмпатии протагониста по отношению к значимым людям его жизни. Принимая роль другого человека в психодраме, он приобретает более глубокое понимание и воспринимает си-

туацию с иной перспективы. Обычно режиссер предлагает обменяться ролями, когда становится ясно, что протагонист получит несомненную пользу от пребывания «в шкуре другого человека», с которым он находится в конфликтных отношениях. Искусство применения этой техники заключается в способности режиссера разогреть протагониста до такой степени, чтобы он смог представить себя другой личностью (Blatner, 1995b).

Зерка Морено (Z. Moreno, 1983) отмечала, что протагонист должен разыгрывать «истинное положение дел» так, как он это чувствует и понимает, опираясь на свое видение ситуации, независимо оттого, насколько искаженной может казаться другим его интерпретация событий. Например, Джек представляет свою дочь. Он играет роль Лауры и показывает, как она обычно реагирует на него. Как только Джек «становится» своей дочерью, другой член группы принимает роль Джека как отца. Исполняя роль Лауры так, как он ее представляет, Джек начинает осознавать, что она чувствует. В качестве вариации режиссер может проинтервьюировать Джека по поводу того, как он играл роль дочери. Эта техника дает режиссеру и группе в целом ясную картину того, как Джек воспринимает свою дочь и как, по его мнению, она воспринимает его.

Зерка Морено (Z. Moreno, 1983) утверждает, что эта техника достигает максимальной интенсивности в конфликтной ситуации. Искаженное восприятие отношений протагонистом может выплыть на поверхность и подвергнуться исследованию и коррекции через действие. Сначала клиент должен принять и освободить свои эмоции посредством катарсиса. Затем, посредством смены ролей, протагонист может заново интегрировать ситуацию, которая делала его несвободным, и выйти за ее пределы. Смена ролей позволяет членам группы полнее выразить свое восприятие реальности, получить обратную связь от других и модифицировать свое поведение в той степени, в которой обнаружено искажение. Эта техника может использоваться в любом моменте драмы для коррекции или модификации принципиальных моментов исполняемой вспомогательным «я» роли и предоставления ему дополнительной информации. Еще более важно использовать эту технику для развития глубины восприятия протагониста, особенно по отношению к значимым людям.

Обмен ролями — это важная психодраматическая техника, которая имеет множество вариантов применения и вне групповой работы. Например, ее можно использовать в супервизии, что позволит получить представление о том, что значит быть одним из «трудных клиентов», и пережить эту ситуацию.

### *ДУБЛЬ*

Техника дубля подразумевает исполнение вспомогательным «я» особой роли — «внутреннего Я» протагониста. Дубль выражает мысли и чувства, которые обычно остаются невыраженными. Дубль выполняет функцию «внутреннего голоса», как, например, в кино или на телевидении. Дубль стоит сбоку от протагониста (чтобы он мог видеть и отражать невербальную коммуникацию протагониста и все же не заполнять собой поле его восприятия) и говорит слова, которые не могут или не должны быть произнесены. Режиссер говорит что-то вроде: «Эта ваш дубль. Если он скажет то, что вы думаете, повторите это. Если он ошибается, поправьте его». Существует достаточно много вариантов этой техники.

Целью введения дубля является выражение предсознательного, не осознаваемого (но не бессознательного) материала и облегчение осознания внутренних процессов. Эта техника нередко приводит к выражению невысказанных слов и мыслей. Дубль действует

в режиме поддержки протагониста и выступает в роли связного между режиссером и протагонистом. Эта техника может помочь усилить интенсивность психодраматической встречи с вспомогательными «я», играющими значимых людей в жизни протагониста.

Как только между протагонистом и его дублем устанавливается связь, режиссер может проинструктировать дубля для внедрения некоторых провокаций или конфронтационных утверждений, чтобы облегчить выражение чувств и прояснить процесс. Дубль может выполнять интегративную функцию и усиливать взаимодействие между протагонистом и вспомогательным «я». Хорошо, если дубль сможет отражать одновременно и позицию, и состояние протагониста. Существует ряд средств, которые может использовать дубль, чтобы наиболее полно реализовать свои задачи. Его целью является помощь протагонисту в осознании внутреннего конфликта и вытесненных чувств, а также в их выражении.

Дубль включен в событие, причем в момент его протекания, и может быть полезен протагонисту даже тогда, когда тот принимает на

себя другую роль. В случае с Джеком техника дубля может быть использована, если он зашел в тупик в своих отношениях с дочерью и очень озадачен ими. Дубль поможет Джеку вступить в контакт с собой и выразить чувства. Эффективное дублирование зачастую приводит к эскалации взаимодействия и выступает для протагониста катализатором, помогающим говорить то, что оставалось невыраженным.

Множество дублей может быть использовано для презентации и воплощения различных сторон протагониста. Они могут представлять внутренний конфликт протагониста, его желания, обязательства или те разнообразные роли, которые он играет в своей жизни (Goldman & Morrison, 1984). В случае с Джеком один дубль может представлять ту сторону его личности, которой очень не хватает теплых отношений с дочерью, а другой дубль может представлять «холодного отца», который не хочет ничего делать, чтобы исправить положение. Дубли могут говорить одновременно или по очереди. Если дубли действуют эффективно, то амбивалентные чувства отца по отношению к дочери воплотятся на сцене и станут очевидными, и Джек сможет оценить, какая часть сильнее. Он также может получить отчетливое представление о тех чувствах и словах, которые он хотел бы выразить по отношению к дочери.

## *МОНОЛОГ*

Иногда протагониста просят вообразить себя в каком-нибудь безлюдном месте, где он может поразмыслить обо всем, и выразить это с помощью монолога. Режиссер может попросить протагониста прервать действие в каком-то месте, отвернуться и выразить те чувства, которые он испытывает в данный момент. Или режиссер, ощущая амбивалентность протагониста, может остановить действие и попросить его обойти вокруг сцены и рассказать, что он думает и чувствует. Протагониста можно включить в какой-либо вид действий, который он выполняет в одиночестве, как, например, путь домой. В качестве вариации протагонист может вести свой монолог с дублем, прогуливаясь вместе с ним. Дубль может облегчить выражение чувств и мыслей, которые обычно удерживаются внутри.

Монолог весьма ценен, поскольку помогает протагонисту прояснить свои мысли и переживания (Greenberg, 1986). Эта техника облегчает открытое выражение того, что он думает или чувствует, однако не выражает вербально. Например, можно попросить

Джека вербализовать его мысли и чувства, вызванные обменом ролями- Этот монолог даст ему шанс получить знание о чувствах, которые он испытал, будучи Лаурой, но не высказал их прямо. Его можно попросить прочесть монолог, после того как он изобразит себя. Читая свой монолог, он сможет объединить и осознать мысли, не подвергшиеся цензуре, выразить свои чувства и исследовать их более пристально.

### *ТЕХНИКА ЗЕРКАЛА*

Вспомогательное «я» наблюдает за протагонистом и отзеркаливает его позы, жесты и слова так, как они видятся со стороны. В ходе отзеркаливания протагонист не находится на сцене. Наблюдая свое поведение, отраженное другим человеком, он видит себя со стороны, видит так, как видят его другие. Протагонист отходит в сторону и просматривает «живую видеозапись». Этот процесс может помочь протагонисту сформировать более точную и объективную самооценку. Отзеркаливание базируется на обратной связи, поскольку эта техника делает протагониста более чувствительным к реальному восприятию его другими людьми. Обратная связь такого рода помогает выявить любые расхождения между самовосприятием и тем, что видят другие (Goldman & Morrison, 1984). Рассмотрим пример с Джеком. Если его отзеркаливают как требовательного, критичного, отстраненного и холодного отца, он вероятнее всего удивится, когда поймет, что дочь видит его именно таким. Эта техника может быть частично использована, если другие члены группы видят Джека иначе, чем он видит себя, или если он по-разному представляет себя на словах и в действии. Блатнер (Blatner, 1988) считает, что техника зеркала может быть мощной техникой для конфронтации и должна использоваться разумно. Ее следует преподносить в форме заботы и эмпатии, не превращая протагониста в объект насмешек.

### *ВОЛШЕБНЫЙ МАГАЗИН*

«Волшебный магазин» обычно используется в качестве техники для разогрева, хотя подходит для всей второй фазы. Эта техника может быть использована для протагониста, который не уверен в своих ценностях, запутался в своих целях или испытывает трудности в определении приоритетов. Базовая идея этой техники заключается в следующем: протагонист торгуется с вспомогательным «я», играющим роль продавца, который может наградить каждого члена группы чем-то очень желаемым. Волшебный магазин заполнен воображаемыми контейнерами, в которых хранятся человеческие качества, которые будут подарены, если только протагонист обменяет их на какое-либо другое качество, которое он уже имеет. Джек, например, может поменять соревновательный стиль общения на умение быть открытым с дочерью и выражать свою любовь к ней. Эта техника может помочь ему определить приоритеты и увидеть, что мешает ему получить то, чего он хочет от отношений с Лаурой.

### *ПРОЕКЦИЯ БУДУЩЕГО*

Техника проекции будущего призвана помочь членам группы выразить и прояснить то, что они думают о своем будущем, как они видят его. Будущее не просто обсуждается или предвосхищается, оно переносится в настоящее и воплощается в нем. Это содержание может включать в себя желания и надежды, страхи и цели, которые придают

жизни направление и смысл. Члены группы творят будущее с конкретными людьми, перенося его в настоящее и получая таким образом новое видение проблемы. Члены группы могут разыгрывать либо ту версию ситуации, которая идеально соответствует ожиданиям, либо ту, которая пугает их больше всего.

Зерка Морено (Z. Moreno, 1983) утверждает, что будущим обычно пренебрегают в терапевтической практике. Когда участник психодрамы разыгрывает ожидаемые или предвосхищаемые события в настоящем, он достигает нового уровня осознания этого события. В этом смысле психодраму можно назвать репетицией жизни (Starr, 1977).

Если член группы прояснит свои надежды на конкретный исход ситуации, он окажется в лучшей позиции, так как сможет предпринять шаги, которые помогут ему достигнуть желаемого будущего. Возвращаясь к примеру с Джеком, мы можем попросить его провести «идеальный» диалог с его дочерью. Он может даже поменяться ролями с вспомогательным «я» и высказать все то, что он надеется от нее услышать. Он может также спроецировать себя в будущее и рассказать ей, как неправильно он относился к ней раньше. Если он получит отчетливое представление о том, какими он хочет видеть отношения со своей дочерью, и если он примет на себя ответственность за качество этих отношений, он сможет начать модифицировать свое поведение.

### *ПОВТОРЕНИЕ*

Одна из техник, широко используемая в музыкальных или драматических репетициях, — это простое повторение действия, его усовершенствование, более экспрессивное исполнение или добавление других вариаций такого рода. Если вы ошиблись, вы можете просто сказать: «Это сыграно недостаточно хорошо. Могу я повторить это еще раз?» В психодраме этот подход может быть использован для расширения осознания действий, для усиления чувства ответственности за происходящее или расширения ролевого репертуара протагониста. Повтор — это фундаментальная техника, которая модифицирована и используется в других подходах, особенно в поведенческой терапии и гештальттерапии.

### *РОЛЕВОЙ ТРЕНИНГ*

В середине 1930-х годов Морено создал чрезвычайно важную технику — ролевой тренинг, который сейчас широко используется в поведенческой групповой терапии. Психодраматические методы используются не только для того, чтобы осознать и выплеснуть эмоции или достичь инсайта. Иногда они могут быть применены для расширения или изменения индивидуального ролевого репертуара. Ролевой тренинг позволяет человеку экспериментировать с новым поведением в безопасных условиях группы. Протагонист имеет множество возможностей для повторения конкретной сцены до тех пор, пока не обнаружит тот тип реагирования, который его удовлетворит. Он получает поддержку, поощрение и обратную связь, отражающую эффективность новых форм поведения. Режиссер фокусирует внимание на приобретении и отработке навыков межличностного взаимодействия, которые развиваются через моделирование отношений с другими.

Участники группы могут осуществлять ролевой тренинг ситуации прохождения интервью при приеме на работу, целью которого является выяснение того, как справ-

ляться со своей тревогой. Таким образом, они не только входят в контакт со своими чувствами, но и достигают инсайта о поведении, которое препятствует проведению эффективного интервью. Они могут получить обратную связь по поводу того, как они преподнесли себя в ходе интервью, и опробовать разные стили поведения, чтобы психологически подготовиться к тому, что они оценивают как стрессогенное переживание. Члены группы занимаются формированием и практической отработкой конкретных социальных навыков, которые помогут им более эффективно действовать в разнообразных ситуациях межличностного взаимодействия. Техники поведенческой отработки, репетиции, моделирование и обратная связь описаны в поведенческой групповой психотерапии (глава 13) и являются обязательными составляющими ролевого тренинга.

## Оценка подхода

### *ВКЛАД И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ПОДХОДА*

Методы, ориентированные на действие, описанные в этой главе, могут быть интегрированы в другие групповые подходы. Возрастает количество практиков, формирующих синтез психодраматических техник и своего теоретического подхода. Я ценю техники, предложенные в рамках психодрамы, и ролевую игру главным образом за то, что они подводят клиента к прямому, непосредственному переживанию конфликта. Мне трудно выдержать бесконечные разговоры о проблеме, поскольку мой опыт показывает, что клиенты предпочитают повествовать о своих проблемах в *отчужденной* манере рассказчика. Для участников группы, желающих узнать нечто новое о себе, чрезвычайно важна та особая ситуация, которая формируется в психодраме.

Я стремлюсь использовать психодраматические методы, когда клиент переживает конфликт, который можно драматизировать или сыграть в какой-либо форме. Я рассматриваю эти методы как весьма полезные не только для человека, на котором сосредоточено действие, но и для других участников группы. Мой опыт использования психодрамы по большей части приводил к усилению вовлеченности других участников. Этот метод соединяет людей, поскольку предлагает возможность осознания, что их трудности разделяют другие.

Люди зачастую просто не видят альтернатив взаимодействия со значимыми людьми. В психодраме члены группы могут продемонстрировать другие способы реагирования и таким образом обеспечить личность новой системой отсчета. В ситуации ролевой игры, например, Норин представила своего мужа, Роджера, вместе с полным перечнем его недостатков: он эгоист, его ничто не волнует, он не выражает свои чувства и не делится с ней своей жизнью. Другие члены группы могут показать Норин другой тип отношений, которые можно установить с ее мужем, не обвиняющий и не вынуждающий его закрываться и не реагировать на ее сентенции.

**ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ.** Интегрируясь в психодинамический, гуманистический и когнитивно-поведенческий подходы, психодрама предложила процесс, ориентированный на опыт, с применением воображения, деятельности и прямой межличностной встречи. Психодрама может утилизировать методы, взятые из вышеупомянутых подходов, чтобы усилить смысловую нагруженность и значимость процесса.

Например, если происходит катарсис, протагонист и члены группы могут проработать его более полно.

Как уже упоминалось ранее, психодрама часто включает в себя катарсис, и все же он не является целью психодрамы. Катарсис — это естественный продукт процесса интеграции или излечения. Несмотря на безусловную ценность катарсиса, мой опыт работы с группой снова и снова показывает, что действительно важным является обеспечение контекста, в котором члены группы могут прийти к пониманию того, как невыраженные, закупоренные эмоции влияют на них и их отношения с другими. И все же эмоциональное освобождение и самопонимание сами по себе не обеспечивают последующих изменений в способе мышления, чувствования или поведения. Морено писал, что любой эмоциональный катарсис должен сопровождаться катарсисом интеграции.

Психодрама может стимулировать целительный катарсис, когда он необходим, она же может служить силой, позволяющей достигнуть интегративного инсайта, сформировать и опробовать новые, более эффективные формы поведения. С моей точки зрения, глубокие личностные изменения наступают только в том случае, если члены группы понимают, как перенести то, чему они научились во время сессии, в повседневную жизнь, в привычные ситуации, которые являются значимой составляющей психодрамы. Важно научить членов группы тому, как утвердить и закрепить позитивные эмоциональные и поведенческие изменения. Мы можем сделать это, помогая им спланировать способы эффективного приспособления, когда они встретятся с фрустрацией в реальном мире и когда они регрессируют, забыв то, чему научилась. Великолепное время для этой когнитивной работы и формулировки плана действий — это время после шеринга, когда действия на сцене уже завершены. Одним из отличных способов, позволяющих помочь членам группы разрешить некоторые эмоциональные проблемы, является размышление о смысле и значении этих усиленных эмоциональных состояний. Их можно поощрить к высказыванию их собственных интерпретаций проблемной ситуации. Более того, они могут отрефлексировать, какой вклад в эмоциональную сумятицу, которую они вновь пережили в ходе психодрамы, вносят их убеждения и решения.

Психодраматические методы могут значительно расширить и усовершенствовать технические приемы тех подходов, которые имеют когнитивно-поведенческую ориентацию. Транзактный анализ, поведенческая терапия, рационально-эмотивная терапия и терапия реальностью могут использовать психодраматические методы для концептуализации и обеспечения новых способов научения. Репетиция будущих встреч в совокупности с конструктивной и специфично построенной обратной связью могут иметь реальную ценность для тех членов группы, которые хотят сформировать альтернативные способы отношений со значимыми людьми.

Согласно Блатнеру (Blatner, 1996), наиболее важный вклад психодрамы заключается в поддержке растущей тенденции к техническому эклектицизму в психотерапии. Несмотря на то что психодрама может быть применена к различным типам индивидуальной терапии, она наиболее полезна именно в групповом контексте. Практики могут решать, какие средства, предлагаемые психодрамой, подходят к конкретной ситуации. И все же психодраму лучше рассматривать как набор средств, а не единственно возможный подход к работе со всеми участниками группы (Blatner, 1996).

Многие психодраматические техники могут быть успешно адаптированы в контексте современных теоретических моделей, включая психоаналитическую психотера-

пию, когнитивно-поведенческую терапию, мультимодальную терапию, гештальттерапию, транзактный анализ, адлерианскую терапию, игровую терапию, юнгианскую терапию, семейную терапию и групповую терапию. Согласно Блатнеру (Blatner, 1997), ценность психодрамы заключается в том факте, что эта методология может быть интегрирована в другие терапевтические подходы, не вступая с ними в конкурирующие отношения (см.: Blatner, 1988, 1996, где приведено подробное обсуждение возможностей интеграции подхода с другими видами терапии).

Психодрама продолжает включать в себя значимые усовершенствования теории и практики, выходящие далеко за пределы работы Морено. Зерка Морено сделала значительный вклад в психодраматическую методологию, наряду с другими психодраматистами, которые внесли собственные инновации и дополнения (Blatner, 1997).

По мере того как вы будете изучать другие подходы к групповой терапии, вы увидите, как многие базовые концепции и техники психодрамы представлены в том, что иногда называют «инновационной терапией». Знания о психодраме чрезвычайно ценны, поскольку она может быть эффективно интегрирована в другие подходы, описанные в этой книге. Многие психодраматические техники, описанные в этой главе, могут быть в полной мере приложены ко всем терапевтическим подходам, описанным здесь.

Если вы заинтересовались и хотите узнать больше о практической ценности и возможностях применения психодрамы, вы можете взять неплохой старт, начав с чтения материалов об этом подходе в журналах и книгах. Ищите тренинги, супервизоров и компетентные мастерские, где вы сможете получить опыт прохождения психодрамы в качестве члена группы. Вы не только узнаете, как работает этот подход, но и сможете поработать с рядом личностных проблем и узнаете о новых путях борьбы с ними.

### *ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДХОДА*

Блатнер (Blatner, 1996) подчеркивает, что психодрама не является панацеей. Он предупреждает практиков об опасности чрезмерной романтизации единственного подхода, что ведет к ослеплению им и безразличию к его ограничениям и ценности других методов. Он напоминает нам, что, поскольку психодраматические техники могут оказывать очень сильное воздействие, практик должен достигнуть уровня человечности при использовании профессиональных навыков. Он также подчеркивает важность обучения практика в целях терапевтического взаимодействия с тем, с чем он сталкивается. Блатнер (Blatner, 1996) делает такой вывод:

Студент, изучающий психодраму, должен уравновесить несколько аспектов обучения: (1) знания, которые приходят в результате чтения и работы в классе; (2) понимание, которое приходит через проживание разнообразных ситуаций, благодаря упражнению по смене ролей, принятию роли протагониста, вспомогательного «я» и просто в ходе игры; (3) компетентность, которая приходит с практикой под руководством мастера; и (4) мудрость, которая приходит благодаря интеграции в обучающий процесс собственной терапии и своего терапевтического пути. Вместе с этим возрастает способность освобождать и выражать высшую часть себя (p. 175).



Леветон (Leveton, 1992) предостерегает против безответственного использования психодраматических процедур. Умелый и квалифицированный режиссер, говорит она, готов посвятить свое время освоению соответствующих навыков, и он проходит специальную программу под контролем супервизора, уже имеющего клинический опыт применения психодрамы. Согласно Блатнеру (Blatner, 1995b), психодрама работает наилучшим образом в руках клинициста, который хорошо подготовлен в профессиональном смысле и открыт применению эклектической методологии на практике. Важно помнить, что практик может использовать конкретные аспекты психодрамы, не применяя полноценной, классической инсценировки.

Морено и Элефтери (J.L. Moreno & Elefthery, 1982) отмечают, что психодрама должна осторожно использоваться в работе с некоторыми категориями клиентов, например, с людьми, имеющими серьезные нарушения, или с социопатами. Важно, чтобы консультант имел опыт работы со скрытой патологией. Вдобавок он должен обладать известной чувствительностью, чтобы не давить на клиента с целью обнажения травматического прошлого под предлогом того, что это терапевтично. Важно, чтобы он умел хорошо структурировать ситуацию, поскольку члены группы не откроют старые раны, прежде чем не будут готовы к этому.

Чрезвычайно опасным является увлечение психодрамой с целью удовлетворения своих собственных потребностей. Консультант должен осознавать, как его личные проблемы и потребности могут вмешаться в функционирование группы. Проблема контрпереноса должна быть проработана, прежде чем терапевт попытается оказать терапевтическое влияние на группу. Если практик не уверен в своей профессиональной компетенции, он может легко стать раздражительным, если наблюдает «медленный прогресс» клиентов. В своем желании получить немедленные результаты он может пойти на различные манипуляции, провоцирующие сильные эмоции.

Несмотря на то что спонтанность является одним из базовых понятий психодрамы, она может быть неправильно употреблена. Блатнер (Blatner, 1966) напоминает клиницистам, что выражение импульса не является основной целью при развитии спонтанности: «При грубом и неправильном применении этот тип выразительности может быть назван *патологической спонтанностью*» (р. 116). Спонтанность консультанта, его изобретательность и смелость в опробовании новых техник обязательно должны уравновешиваться осторожностью, уважением к клиенту и заботой о его состоянии.

Глубинная философия психодрамы основана на многих предпосылках, отраженных в личностно-центрированной терапии (см. главу 10). Несмотря на то что групповые консультанты, применяющие психодраматические методы, принимают активную и директивную роль, эти методы будут более эффективны, если консультант использует личностно-центрированный подход (Blatner, 1996). Таким образом, групповой консультант, способный к психологическому присутствию и достигший высокого уровня уважения и позитивного взгляда на клиентов, является наиболее подходящим для использования любых психодраматических техник. Возможно, наилучшим гарантом адекватного использования этих техник является ориентация на клиента, которая лежит в основе практики конкретного терапевта.

P.O. Box 15572 Washington, DC 20003-0572 Telephone: (202) 483-0514

Зерка Т. Морено предлагает обучающие мастерские по психодраме. Для того чтобы связаться с ней и узнать о текущих планах, обращайтесь по адресу:

Zerka T. Moreno 259 Wolcott Avenue Beacon, NY 12508 Telephone:  
(914) 831-2318 fax: (914) 831-0954

Если вы серьезно заинтересовались психодрамой, я предлагаю вам прочитать работы Я.Л. Морено и Зерки Морено. Текущие и прошлые публикации «Журнала групповой психотерапии, психодрамы и социометрии» («Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry») тоже содержат немало важной информации. Этот журнал выпускается поквартально. Пишите по адресу:

Heldref Publications  
1319 Eighteenth Street, N.W.  
Washington, DC 20036-1802.

Заказать книги о психодраме, социометрии, групповой психотерапии и драматерапии вы можете по адресу:

Mental Health Resources 346 West Saugerties Road Saugerties, NY  
12477 Telephone: (914) 247-0116 Fax-(914) 247-9439

#### **Рекомендую для дополнительного чтения:**

*Acting-In: Practical Applications of Psychodramatic Methods* (Blatner, 1996) — это великолепное введение и руководство для практика, заинтересованного в использовании психодраматических техник в группе. Эта небольшая книжка написана очень ясно и касается основных элементов психодрамы — ее методов, стадий, принципов и применения, а также рассказывает о ее ловушках. Она помогает правильно воспринять базовые тексты и содержит множество ссылок. Если у вас есть время для чтения только одного источника, я рекомендую вам эту книгу.

#### *The Art of Play: Helping Adults Reclaim Imagination and Spontaneity*

(A. Blatner & A. Blatner, 1997) показывает, как ролевая игра может быть применена в работе со взрослыми для воссоздания различных ситуаций как в образовательных, так и в терапевтических целях.

*A Clinician's Guide to Psychodrama* (Levetone, 1992) предлагает великолепный эклектичный взгляд на психодраму. Книга написана ясно, жизненно и интересно. Ряд психодраматических техник описан и проиллюстрирован примерами, которые демонстрируют креативность и высокий профессионализм автора в применении этих техник. Групповые консультанты могут многое получить от прочтения этой книги и вслед за автором использовать экспериментальные техники групповой работы.

*Psychodrama: Inspiration and Technique* (Holmes & Karp, 1991) описывает, как границы психотерапии могут быть творчески раздвинуты при использовании психодраматических техник. Авторы описывают свою работу с различными группами клиентов.

*Psychodrama Since Moreno: Innovations in Theory and Practice* (Holmes, Karp & Watson, 1994) касается ключевых понятий психодрамы. В книге переоценивают место Я.Л. Морено в развитии групповой психотерапии.

*Focus on Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama* (Keller-mann, 1992) обеспечивает полный обзор теории и практики психодрамы. В книге изложены основные затруднения, с которыми можно столкнуться в ходе применения психодрамы на практике.

*Psychodrama: Experience and Process* (Goldman & Morrison, 1984) содержит краткое и выразительное описание практики психодрамы. Автор описывает специальные техники для фазы разогрева, действия и шеринга. Их книга также содержит глоссарий терминов и техник.

*The Evolution of a Group: Student Video and student Workbook* (G. Corey, M. Corey & Haynes, 1999) — это двухчасовое видео, изображающее стадии психодраматической группы. Корей демонстрирует интегративный подход к групповой работе, особенности психодраматического вмешательства и разнообразные техники ролевой игры. Видео продается в комплекте с учебником (предназначен для студентов в качестве интерактивного обучающего средства), который иллюстрирует способы формирования доверия в группе.

#### **Ссылки и литература для углубленного изучения темы**

Blatner, A. (1985). The dynamics of catharsis. *Journal of Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, **37**(4), 157—166.

\*Blatner, A. (1988). *Foundations of psychodrama: History, theory, and practice*. New York: Springer.

Blatner, A. (1991). Role dynamics: A comprehensive theory of psychology. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, **44**(1), 33—40.

## **ГЛАВА 9**

### **ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ГРУППЕ**

#### **Введение**

Экзистенциальную терапию лучше рассматривать как подход или философию, которой оперирует терапевт. Это не отдельная школа или ясно определенная, систематическая модель, обладающая особыми терапевтическими техниками. Групповой консультант не считает, что он единственный знает о целях группы, скорее он стимулирует каждого участника к тому, чтобы он вырабатывал собственные цели и задачи. В этой главе я изложу основные темы и универсальные человеческие понятия, составляющие этот подход.

Психоаналитики считают, что свобода ограничена бессознательными силами, иррациональными влечениями и событиями прошлого. Бихевиористы считают, что свобода ограничена социокультурными условиями. Экзистенциальный подход отвергает детерминистский взгляд на человеческую природу и подчеркивает нашу свободу выбирать способ действия в наличных, объективных обстоятельствах. Это динамический подход, который основывается на четырех предельных понятиях, лежащих в основе человеческого существования (экзистенции): смерть, свобода, изоляция и бессмысленность (Yalom, 1980). Экзистенциальная терапия основывается на предположении о том, что мы свободны и ответственны за свои действия и осуществляемые выборы. Мы являемся творцами наших жизней и сами строим свое будущее. Базовая предпосылка экзистенциализма состоит в том, что мы не являемся жертвами обстоятельств, поскольку мы можем выбирать, кем мы хотим быть. Таким образом, одной из целей терапевтического процесса является открытие альтернатив и выбор из них. Как писала ван Дерзен-Смит (van Deurzen-Smith, 1988), экзистенциальная терапия — это процесс исследования ценностей и смыслов, которые мы можем отыскать в жизни. Основной терапевтической задачей является поощрение клиента к принятию мысли о том, что он может менять направление своей жизни. Экзистенциальный подход предполагает наличие у человека индивидуальной способности делать продуманные выборы в течение жизни.

Экзистенциальное групповое консультирование включает в себя исследование права выбора, которое создает наполненную смыслом жизнь. Для многих из нас осознание способов, благодаря которым мы удерживаем себя в состоянии беспомощных жертв, отмечает собой начало изменений. Группа может помочь нам осознать, что мы больше не можем оставаться пассивными жертвами обстоятельств, и, таким образом, мы можем сознательно превратиться в авторов собственных жизней.

### *СФЕРА ВНИМАНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ*

Экзистенциализм — это ответвление философской мысли, которое началось в Европе. В числе ключевых фигур этого направления можно назвать Мартина Хайдеггера (1889—1976) и Жана-Поля Сартра (1905—1980), хотя их нельзя прямо отнести к теоретикам психотерапии. Экзистенциальная традиция подчеркивает ограниченность и трагичность человеческого существования. Она выросла из желания помочь людям разрешить основные дилеммы современности, такие как изоляция, отчужденность и бессмысленность. В центре внимания оказалось индивидуальное переживание бытия в мире, переживание своего одиночества и способность встретиться лицом к лицу со своей тревогой, вызванной изоляцией. Целью подхода является понимание универсальных человеческих переживаний такого рода.

Одной из ключевых фигур, которые принесли экзистенциализм из Европы и перевели основные понятия в психотерапевтическую практику, является Ролло Мэй. Его работы оказали значительное влияние на экзистенциально ориентированных практиков. Согласно Мэю, становление личности — это не автоматический процесс, поскольку люди желают наиболее полноценно реализовать свой потенциал. Личность имеет смелость быть, и именно наш выбор определяет, кем мы станем. Эта внутренняя борьба не прекращается ни на минуту. Несмотря на то, что хотим расти и двигаться по направлению к зрелости и независимости, мы осознаем, что экспансия является болезненным

процессом. Поэтому борьба идет между безопасностью зависимости и радостью и болью роста. В числе других значимых нам современных источников экзистенциальной терапии в Соединенных Штатах хотелось бы назвать имена Джеймса Бьюджентала (J. Bugental, 1987) и Ирвина Ялома (I. Yalom, 1980).

Экзистенциализм сосредоточен на понимании личностного, субъективного взгляда на мир. Это феноменологический подход. Терапия — это путешествие, предпринимаемое терапевтом и клиентом в мир, который воспринимается и переживается клиентом. Но это путешествие требует, чтобы терапевт был в контакте со своим собственным феноменологическим миром. Бьюдженталь (Bugental, 1987) пишет о психотерапии, изменяющей жизнь, которая пытается помочь клиенту исследовать и оценить, как он ответил на экзистенциальные вопросы, пронизывающие нашу жизнь, а также предлагает изменить свои ответы и начать жить аутентичной жизнью.

Этот подход не заинтересован в простом предложении техник, разрешающих конкретные задачи для перехода к аутентичной жизни. Экзистенциальное консультирование не ставит себе целью лечение людей в традиционном медицинском смысле этого слова. Люди не рассматриваются как больные, скорее они играют нездоровые роли или «неуклюже» живут. Клиент нуждается в помощи, чтобы осмотреться и решить, какой путь выбрать. Проходя через экзистенциальную терапию, клиент получает расширенное видение себя как человека, свободного порождать действия, ведущие к изменениям, поддерживаемого мудростью знания о том, что мы (пользуясь словами Хайдеггера) «вброшены» в мир, который не мы создали. Клиент постепенно обучается тому, как принимать жизнь со всеми ее сложностями и парадоксами, и этот процесс включает в себя умение сталкиваться лицом к лицу с неразрешенными проблемами, трудностями, разочарованиями и кризисами, которые являются частью нашей жизни. Клиент приходит к пониманию того, что он не ограничен строго определенным комплексом реакций, а значит, может развивать свою гибкость. Он лучше принимает то, что есть, и обретает смелость соприкоснуться с неизвестным, неопределенным. Терапия обеспечивает его возможностью размышлять о жизни, за которую стоит бороться (van Deurzen-Smith, 1988, 1990a).

### *ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ*

Экзистенциальные группы представляют собой микрокосм мира, в котором участники живут и функционируют. Они встречаются с целью раскрытия себя такими, какие они есть, через раскрытие экзистенциального содержания. Экзистенциальные группы могут быть описаны как группы людей, которые приняли на себя обязательство о путешествии в самоисследование длиною в жизнь, предпринимаемое с тремя целями: (1) стать честным по отношению к себе; (2) расширить свое видение личных перспектив и окружающего мира в целом; (3) прояснить, что придает смысл настоящей и будущей жизни (van Deurzen-Smith, 1990a). Группа помогает своим участникам начать прислушиваться к себе и обращать внимание на свой субъективный, личный опыт. Это феноменологическое самоисследование расставляет акценты в том, что члены группы открывают в потоке осознания, не управляемом терапевтом. Открыто делаясь с другими и исследуя универсальное личностное содержание, члены группы развивают в себе ощущение зрелости. Тесная связь, которую они ощущают по отношению друг к другу, дает

им множество возможностей использовать группу иначе, опираясь на другие аспекты их культуры. Группа становится местом, где люди могут *быть вместе*, объединенные глубокой смысловой связью.

### **Ключевые понятия**

В этой главе мы рассмотрим некоторые ключевые понятия экзистенциального подхода и их приложение к групповой практике. Это самосознание, самоопределение и ответственность, экзистенциальная тревога, смерть и небытие, поиск смысла, поиск аутентичности, одиночество/взаимосвязь с другими. Вместо того чтобы сконцентрироваться на групповых техниках, я буду подчеркивать то, как эти ключевые понятия могут быть приложены к группе. Наконец, некоторые темы, красной нитью проходящие через различные труды экзистенциалистов, будут кратко изложены в контексте их применения к групповой работе.

### *САМОСОЗНАНИЕ*

Способность к самоосознанию отличает нас от других животных и делает доступным свободным выбор. Увеличивая самоосознание, мы увеличиваем наши возможности в достижении свободы. Мы все подвержены влиянию детерминистских сил, социокультурных условий и ограничений, наложенных нашей генетикой, но мы все, же остаемся-способными выбирать, основываясь на нашем осознании ограничивающих факторов. Как пишет Мэй (May, 1961): «Неважно, насколько велики силы, превращающие человека в жертву, человек обладает способностью знать, что он стал жертвой, и таким образом в некоторой степени влиять на то, что он связывает судьбой» (pp. 41—42). Более того, поскольку мы обладаем самоосознанием, мы осознаем ответственность, связанную со свободой делать выбор и действовать. Бьюд-женталь (Bugental, 1997) видит главную задачу экзистенциальной терапии в усилении широты и глубины осознания клиента: «Осознание основных элементов чьей-либо *системы, конструирующей себя и мир*, чрезвычайно важно для полноценной жизни и силы» (p. 192).

**ПРИМЕНЕНИЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Как уже отмечалось ранее, основная цель экзистенциальной терапии заключается в расширении самоосознания и таким образом увеличении потенциала для выбора. В группе эта цель преследуется посредством помощи членам группы в раскрытии их уникального «бытия в мире». Задавая себе ключевые вопросы, члены группы ищут определение своего «я», и осознают центральные измерения своего существования: «В какой степе- ни я осознаю, кто я есть и куда я иду? Как я воспринимаю мой мир? Какие смыслы делают меня сопричастным событиям, которые я переживаю? Как я могу расширить самоосознание? Каким способом расширенное сознание увеличит спектр доступных альтернатив?»

Согласно Мэю (May, 1983), задача терапии состоит в освещении и прояснении существования. Клиент пытается осознать свое существование настолько полно, насколько это возможно, что включает в себя реализацию своего потенциала и умение действовать, опираясь на него. Центральной темой экзистенциального подхода является серьезное принятие существования.

В групповой ситуации участники имеют возможность выразить свои уникальные чувства и субъективный взгляд на мир.. Они также открыто вступают в конфронтацию с другими и учатся справляться с тревогой, которая появляется в связи с выбором, осуществляемым без прикрытия безопасных, привычных ролей. Как мы увидим позже, экзистенциалисты рассматривают тревогу в позитивных терминах. Тревога помогает нам «индивидуализироваться»: тревога пробуждает в нас понимание того, что жизнь не аутентична, если мы пытаемся быть такими, какими нас хотят видеть другие, и отражает понимание нашей уникальности. Я убежден, что групповой консультант должен предупредить членов группы о той цене, которую они должны будут заплатить за достижение нового уровня самоосознания. По мере того как люди осознают себя, они обнаруживают все больше трудностей при попытке «вернуться домой», вернуться к прошлому состоянию. Если жизнь сопровождается игнорированием качества собственного существования и приводит к застою, она может все же обеспечивать некоторую степень довольства или, по крайней мере, безопасности. Как только мы открываем закрытые двери, мы должны ожидать встречи с большими трудностями и более упорной борьбой за то, чтобы реализовать свой потенциал и изменить качество своей жизни. Переживания могут быть восхитительными и приносить удовольствие, но они также могут пугать и иногда вводить в депрессию. Эта проблема должна быть подробно рассмотрена уже на первых стадиях существования группы.

Что же нам позволяет достигнуть более высокого уровня самоосознания?

- Мы можем выбирать, хотим ли мы расширять наше осознание или ограничить свое видение себя.
- Мы можем сами определять течение своей жизни или позволять другим людям или объективным средовым силам определять его вместо нас.
- Мы можем использовать наш потенциал или выбрать бездействие.
- Мы можем выбирать, устанавливать ли значимые отношения с другими, либо изолировать себя.
- Мы можем отправиться на поиски нашей уникальности или позволить нашей идентичности раствориться в конформизме.
- Мы можем создавать и искать смысл нашей жизни либо вести пустое и бессмысленное существование.
- Мы можем принять на себя определенный риск и переживать тревогу, которая сопровождает изменения, или выбрать безопасность зависимости.
- Мы можем сделать все, чтобы принять неизбежность нашей смерти, или мы можем отгородиться от этого знания, поскольку оно порождает тревогу.

**ПРИМЕР.** Здесь приводится пример, который иллюстрирует, как участники группы могут постепенно достигнуть более высокого уровня осознания. Этот и другие примеры, иллюстрирующие ключевые понятия, изложенные в этой главе, взяты из моего опыта работы с группами, которые я вел. В целях защиты своих клиентов я изменил имена и некоторые конкретные обстоятельства, а также отобрал примеры, носящие универсальный характер, то есть те ситуации, которые наиболее часто встречаются в групповой работе.

Когда Кристал впервые пришла в группу, она не видела ценности в переживании интенсивных эмоций и считала, что всегда должна быть рациональной. Она отчаянно

пыталась держать свои чувства под постоянным контролем, поскольку боялась, что «сойдет с ума», если позволит проявиться интенсивным переживаниям. Потребность в тотальном контроле над чувствами проявляла себя несколькими способами. Например, когда другой член группы переживал болезненные эмоциональные события, Кристал начинала паниковать и пыталась покинуть комнату, она часто пыталась прервать выражение интенсивных эмоций другими членами группы. В ходе одной из сессий работа с одним из членов группы вызвала в Кристал болезненные воспоминания, которые были связаны с детскими воспоминаниями о разводе родителей. Вдруг она снова превратилась в напуганного ребенка, желающего, чтобы ее родители остались вместе, и позволила своим чувствам вырваться наружу и выйти из-под жесткого контроля.

Этот неожиданный опыт позволил Кристал осознать, что она скрывала в себе очень сильные чувства и что ее защита от того, что «ранит слишком сильно», в результате привела к трудностям в сближении с людьми, в выражении злости и проявлении любви к своей семье, которую она чувствовала. Она также поняла, что она не «сходит с ума», позволяя себе переживать глубокие чувства. После этого опыта Кристал решила открыться своим чувствам и не выбегать из комнаты, когда она вновь испугается принятия интенсивных эмоций других членов группы.

### САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Мы — самоопределяющиеся существа, свободные выбирать между различными альтернативами, несущие ответственность за то, как проходит наша жизнь, и самостоятельно формирующие собственную судьбу. Экзистенциалисты считают, что, хотя мы вброшены в этот мир, то, как мы живем, и то, чем мы становимся, определяется нашим выбором. Как об этом писал Сартр (Sartre, 1971), наше существование дано, но мы не имеем и не можем иметь фиксированной, строго определенной «природы» или «сути». Мы постоянно сталкиваемся с необходимостью делать выбор, определяя, кем мы станем, и, пока мы живем, мы должны продолжать выбирать. Сартр замечает: «Человек, осужденный на свободу, принимает на свои плечи тяжесть целого мира; он несет ответственность за мир и за себя как способ бытия» (р. 553). По Сартру, мы свободны, поскольку мы есть не что иное, как то, что мы делаем, и то, что мы делаем, не является результатом нашего прошлого. Но мы можем придумывать себе оправдания и поступать «вероломно» по отношению к себе.

Рассел (Russell, 1978) отмечает, что, согласно взглядам Сартра, ничто в мире не является независимым от нас и мы ответственны за мир. Рассел добавляет: «Каждый раз, когда мы действуем, мы выбираем и создаем себя такими, какими мы хотим быть, и этот процесс никогда не заканчивается (то, чем мы являемся, никогда не завершается), но он создает поступки, которые составляют нас» (р. 262). Мы ответственны за обстоятельства наших действий и любые неудачи: «Я автор осмысленности моего мира, поскольку придаю значимость каждой ситуации. Когда я вижу себя как *творца* своих действий и их смысла, я обретаю еще большее ощущение своей ответственности за этот мир» (р. 261).

Виктор Франкл, экзистенциальный психиатр, подчеркивал связь между свободой и ответственностью и считал, что свобода ни при каких условиях не может быть отнята у нас, поскольку у нас всегда остается возможность выбирать наше *отношение* к сложившимся обстоятельствам. В поддержку этого утверждения Франкл (Frankl, 1963) приводит примеры из своего опыта пребывания в немецком концентрационном лагере,



где заключенные лишались любого подобия видимой свободы. Он утверждает, что даже в ситуации крайней беспомощности, подобной этой, люди могли оставаться хозяевами своей жизни, поскольку выбирали *отношением*, переносимым страданиям: «Жизнь означает принятие ответственности, необходимое, чтобы найти верный ответ и полноценно реализовать основные задачи, которые стоят перед каждым человеком» (р. 122). Франкл верил, что человеческая свобода — это не свобода *от* условий, а способность лицом к лицу встречать настоящее.

Разновидность экзистенциальной терапии, *логотерапия* (*logos* = смысл), разработанная Франклом, учит, что смысл жизни не может быть продиктован или придуман, а только открыт в результате исследования нашей собственной экзистенциальной ситуации. В действительности мы несем в себе стремление к смыслу, волю к смыслу, мы обладаем свободой обнаружения смысла в том, как мы думаем и что мы делаем. Франкл верил, что цель не в том, чтобы достигнуть покоя в сознании, а в том, чтобы пережить смысл в здоровой борьбе. Поиск смысла, который является основой нашего путешествия, помогает нам ощущать свое существование вопреки чувству вины, страданиям и неизбежности смерти (Gould, 1993). Мы ответственны за те симптомы, которые препятствуют нашей способности жить свободно и полно. Важно, чтобы мы осознали это и приняли участие в формировании качества нашего существования — жизнь не просто «происходит с нами». Мы способны активно влиять на наши мысли, чувства и действия. Пока мы не примем нашу способность быть свободными, мы не изменимся. Если мы ждем изменений от других или надеемся, что изменится что-то вокруг нас, мы можем с успехом развивать свое несчастье и безнадежность, вместо того чтобы предпринимать действия для изменения ситуации.

**ПРИМЕНЕНИЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Члены экзистенциально ориентированной группы снова и снова сталкиваются с тем фактом, что они не могут уйти от свободы и что они ответственны за свое существование. Принятие этой свободы означает принятие ответственности, порождающей тревогу, поэтому осуществление выбора тесно связано с риском. Другая цель экзистенциальной группы состоит в том, чтобы помочь участникам группы встретиться с этой тревогой и справиться с ней. Основная задача группового консультанта, учитывая трудности самоопределения, — это столкновение членов группы с реальностью их свободы и способами, с помощью которых они отвергают ее. Участники группы иногда предстают в роли жертв, рассказывая о своем чувстве бессилия и беспомощности, обвиняя в своих несчастьях других людей и внешние обстоятельства. Чтобы клиент начал свое движение по дороге к самоосознанию, он должен осознать те роли, на исполнение которых он запрограммирован. Когда люди приходят к убеждению, что они могут управлять собственной судьбой, они обретают реальный контроль над своей жизнью.

Ланц (Lantz, 1993) убежден, что некоторые клиенты так сильно сосредоточены на требованиях социальной жизни, что очень ограниченно воспринимают свои чувства, цели, мысли, ответственность, фантазии и убеждения. Он добавляет, что эти клиенты обычно получают пользу от терапевтического подхода, который обращает их лицом к собственным силам и потенциалу. Поскольку *групповая логотерапия* обеспечивает внутреннюю рефлексия и развитие внутреннего самоосознания, Ланц рекомендует этот подход «для эмансипации взрослых, которые нуждаются в смене старых внутрилично-

стных паттернов, которые были полезны для жизни в родительской семье, но сейчас создают проблемы клиенту, уже вышедшему из нее» (р. 67). Он также утверждает, что групповая логотерапия — это лечение детей, подростков и взрослых, которые не живут в естественной семейной группе или живут в группе, которая не способна поддержать внутренние изменения.

Ялом (Yalom, 1980) считает, что группа обеспечивает оптимальные условия для терапевтической работы над личной ответственностью. Если группа сосредоточена на здесь-и-сейчас, то ее членов можно поощрить к наблюдению за тем, как они сами ставят себя в позицию жертвы. С точки зрения Ялома, члены группы ответственны за ту позицию, которую они принимают в группе, группа также показывает, как они действуют в ситуациях повседневной жизни. Члены группы, которые описывают себя как жертву внешних обстоятельств, могут получить шанс для изменения. Благодаря обратной связи члены группы узнают, как их видят другие, и понимают, как их поведение воздействует на других. Более того. Они узнают, как групповая ситуация отражает ситуации их обыденной жизни. Сделав подобные открытия, члены группы могут принять на себя ответственность за осуществление изменений.

С точки зрения Ялома (Yalom, 1980), экзистенциально ориентированный терапевт подталкивает членов группы к принятию ответственности за функционирование группы. Таким образом, члены группы узнают, как полнее принять ответственность за свою жизнь:

Групповая терапия выдвигает предположение о необходимости принятия ответственности, выражающееся не только в том, что члены группы осознают свой собственный вклад в создание неудовлетворительной жизненной ситуации, но и в акценте роли каждого участника в развитии группы. Основной принцип заключается в том, что, если члены группы примут ответственность за функционирование группы, они осознают, что они способны (и обязаны) принять на себя ответственность во всех сферах своей жизни (р. 240).

Важно осознать, что экзистенциализм предлагает особый способ мышления, который воздействует на членов группы. Со временем члены группы, вероятно, осознают свою свободу и ответственность, которые являются значимыми составляющими инсайта. Но нельзя вести группу, руководствуясь поверхностной целью изменения словаря членов группы. Групповой консультант, который проповедует язык свободы и выбора и преждевременно обучает членов группы просто говорить о том, как они «выбирают» то или это, будет только поощрять людей пройти через принятие этих идей (Майкл Рассел, личная беседа, 22 марта 1992).

**ПРИМЕР.** Эдвард неохотно посещал одну из моих групп. Я сказал «неохотно», потому что он серьезно сомневался в ценности своего участия в собраниях группы. В 62 года Эдвард погряз в монотонной и предсказуемой, однако комфортабельной и безопасной жизни, будучи руководителем довольно успешного бизнеса. Когда он присутствовал в группе, он ставил себя в отстраненную позицию: «Я не знаю, сделает ли эта группа что-нибудь хорошее для меня или нет. Честно говоря, я думаю, что слишком стар, для того чтобы меняться, я получил от жизни гораздо больше, чем желал. Я верю, что все останется так, как есть». В духе собственных утверждений и в полном соответствии с тем, что его жизнь стала упорядоченной и безопасной, он чувствовал, что он

«высох» и жизнь потеряла свою силу и интерес. Он был готов к изменениям, хотя не был уверен, будут ли они позитивными.

Благодаря своему участию в группе Эдвард начал осознавать, что он имеет множество возможностей, гораздо больше, чем он думал вначале. Совершенно одинокий, он обвинял свою жену, троих сыновей и дочь в том, что он мог сменить работу и зажить так, как ему хотелось бы. Он, конечно, избегал принятия ответственности за свои проблемы, сосредоточив свою жизнь на том, чего от него ожидала семья, и не размышляя, соотносится ли это с его желаниями.

Другие члены группы и я подвели Эдварда к тому, чтобы он поразмыслил о тех изменениях, которые он хотел бы произвести в своей жизни. Я задавал ему вопросы вроде таких: «Если бы вы продолжали жить так же, как и сейчас, без каких-либо изменений, что бы вы почувствовали? Представьте, что ваша семья захотела бы изменить свой жизненный стиль в соответствии с вашими желаниями. Чем бы ваша жизнь отличалась от теперешней спустя год? Спустя пять лет? Какие шаги вы можете предпринять сегодня, чтобы добиться некоторых изменений, которых вам хотелось бы? Что не позволяет вам сделать эти шаги?»

Другое измерение экзистенциального подхода состоит в том, чтобы помочь людям встретиться лицом к лицу с их жизненной ситуацией и отношением к жизни. Например, Эдвард может осознать, что он чувствует себя комфортно благодаря тому, что выбирает рутину и убеждает себя в том, что это все, что есть в жизни или, по крайней мере, все, что он способен от нее получить. Находясь на позициях экзистенциальной философии, групповой консультант и Эдвард могут вместе поработать над его проблемой и увидеть, как он избегает своей свободы, определяя себя в статичных терминах (Russell, 1979). Ван Дерзен-Смит (van Deurzen-Smith, 1990a), напоминает нам о нашей уверенности в том, что наша жизнь настолько определяется ситуацией, что у нас не остается места для реального выбора. Однако, как только наступает кризис, он обеспечивает нас прямо противоположными доказательствами. Безопасность внутри группы позволяет ее членам, подобным Эдварду, исследовать смысл кризиса как источника новых возможностей и открытия старых, которые были забыты. Экзистенциально ориентированный групповой консультант может помочь Эдварду встретиться с реальным процессом распада, который, собственно, и происходит. Если он однажды осознает используемые им способы самообмана и увидит, что он выбирает почивание на лаврах, он может принять соответствующее решение и изменить ситуацию.

### ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОГА

С экзистенциальной точки зрения тревога — это переживание свободы, а не нечто, что должно быть преодолено или вылечено. Тревога — это результат выбора, который осуществляется без четкого руководства, без знания того, каков будет исход, и понимания той ответственности, которую мы несем за обстоятельства наших действий. По словам датского философа Серена Кьеркегора (1813—1855), экзистенциальная тревога — это «головокружение от свободы». В контексте группы мы *будем и желаем* чувствовать тревогу! На каком-то уровне мы знаем, что открытие в себе новых измерений нередко требует смерти старых частей нашей личности. Знание о том, что для начала

роста мы должны сменить привычные и безопасные способы на нечто новое и неизвестное, уже само по себе является источником тревоги.

С точки зрения ван Дерзен-Смит (van Deurzen-Smith, 1988, 1990a, 1991), экзистенциальная тревога основывается на жизни с полным осознанием. Смелость жить полно требует принятия реальности смерти и тревоги, связанной с неопределенностью. Несмотря на то что мы можем не приветствовать эту тревогу, это цена, которую мы должны заплатить за то, чтобы стать теми, кем мы можем и должны стать. Некоторые люди притупляют свою чувствительность, пытаясь избежать тех вызовов, которые бросает им жизнь, другие ищут различные способы уменьшения своей тревоги. И все же под маской, которая порождается попытками приспособиться, под спокойной и гладкой поверхностью своей жизни, люди переживают тревогу, которая продолжает ужасать их. Парадоксально, но именно это является источником трансформации.

**ПРИМЕНЕНИЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Бьюдженталь (Bugen-tal, 1978) описывал терапевтическую работу с экзистенциальной тревогой как удаление защит, подобное чистке лука. Ядром терапии является приход клиента к тем глубинным, основополагающим условиям человеческого бытия, которые прямо связаны с переживаемой им тревогой. Этот источник экзистенциальной тревоги можно обнаружить и проработать в ходе терапии, что включает в себя осознание нашей отдаленности и нашей потребности быть с другими, нашей вины за неаутентичную жизнь, враждебности вселенной и отсутствие смысла жизни, тяжесть ответственности, связанной с выбором, и наш страх смерти и небытия. По мере прогресса в терапии и уменьшения сопротивления клиенты часто болезненно осознают, как много энергии они положили на утверждение и поддержание идеализированного образа себя, который в принципе недостижим. Они также видят, что должны оставить эти статичные представления о себе, ведущие их к ограниченному существованию. Как только клиент отказывается отложных ролей, он может привнести в жизнь новое качество, Смерть устаревшего и нефункционального в нас открывает пространства для новых переживаний, нового опыта. И все же этот процесс обычно провоцирует возникновение тревоги, и клиент нередко скатывается на старые способы существования, которые более привычны.

В экзистенциальной групповой терапии членам группы помогают прийти к пониманию парадоксальности существования: жизнь не может существовать без смерти, успех преходящ и непремен, мы обречены на свободу, мы ответственны за мир, который не выбирали, мы должны делать выбор, и эти выборы принимаются перед лицом сомнений и неопределенности. По мере того как члены группы осознают реальность рождения и смерти, они будут вступать в соприкосновение с болью и страданием, потребностью бороться за выживание и со своими ошибками и тревогой. Таким образом, тревога — это индикатор того, что происходит в группе, особенно когда ее члены исследуют способы, благодаря которым они погружаются в чрезмерный комфорт и строят свою жизнь таким образом, чтобы замаскировать и спрятать от себя свою незащищенность и тревогу. Ван Дерзен-Смит (van Deursen-Smith, 1991) утверждает, что основной целью экзистенциальной терапии является не создание иллюзии о легкости и простоте жизни, а вселение смелости в клиента, чтобы он мог стать более восприимчивым к осознанию источника своей тревоги и беззащитности и научился жить с ней. Встреча с экзистенциальной тревогой требует формирования нового взгляда на жизнь как на

приключение, а не как на существование в безопасности стен, которые дают мнимую защиту. Она пишет об этом так: «Мы должны задать себе вопросы и отместить легкие, привычные ответы, открыв себя тревоге, которая вернет нас к жизни на более реальном и глубоком уровне» (р. 46).

Для группового консультанта важно осознавать экзистенциальную тревогу как нечто, обеспечивающее рост, и найти в себе смелость встретиться лицом к лицу с собственной тревогой и глубоко исследовать ее. Следующий шаг заключается в получении согласия членов группы на действие. Благодаря поддержке консультанта и других участников группы индивид может начать исследование неизвестных путей и открытие в себе новых измерений. Этот поиск может привести к усилению тревоги, но, если человек находится в процессе роста, он знает, что от тревоги не следует избавляться, что это та цена, которую мы должны заплатить, чтобы разрушить застывшие представления о мире и нашем существовании. Бьюдженталь (Bugental, 1997) считает, что основная функция терапевта заключается в устранении тех способов, с помощью которых клиент ограничивает свое осознание, и в обучении обходиться без этих ограничений.

**ПРИМЕР.** Большую часть своей жизни Энн позволяла другим принимать решения за себя. Она некритично принимала религиозные ценности своих родителей и стала зависимой от церкви, которая также принимала решения вместо нее. В этот момент ее жизни в ней началась борьба между этими ценностями и стремлением к внутреннему росту. Благодаря своей работе в группе она стала все более явно осознавать, что, если она хочет расти, она должна принять на себя ответственность за осуществляемый выбор. Энн решила обратиться к себе, чтобы получить силу и руководство. Это решение поставило ее лицом к лицу с сильной тревогой. Она постоянно спрашивала себя: «Правильно ли я поступаю? А что, если то решение, которое я принимаю сама, окажется неправильным, ошибочным?»

Энн потребовалось некоторое время, чтобы начать доверять себе, и еще больше, чтобы отказаться от потребности во всем полагаться на чей-то авторитет, чтобы чувствовать себя в безопасности. Ее система ценностей немного изменилась, хотя некоторые остались теми же. Сейчас Энн чувствует, что это ее ценности. Она осталась в своей религии, но на новом основании — она приняла эту религию, она стала *ее* религией. Иногда к Энн приходило новое чувство — чувство собственной силы, восхитительное чувство того, что она определяет течение своей жизни, даже несмотря на то что она по-прежнему сталкивается с проблемами и конфликтами. Конечно, она чувствовала бы себя более комфортно, если бы продолжала жить под внешним руководством. И все же, когда Энн осознала, что позволяет другим принимать большую часть решений вместо себя, она увидела, каким способом теряет контроль над своей жизнью. Выбрав себя, она не перестала ощущать тревогу, связанную с полным отсутствием гарантий, что поступает правильно.

Задача экзистенциальной терапии заключалась в том, чтобы научить Энн правильно понимать свою тревогу, с которой она столкнулась, как только осознала, что ответственна за принятие решений о том, какой ей быть. Когда Энн осознала, что уже не может жить по-старому, она поняла, что новый путь труден, потому что в нем отсутствует комфортное и ясное представление о том, как надо действовать.

Экзистенциалисты рассматривают смерть как важнейшую составляющую понимания смысла и цели жизни (Heidegger, 1962). Жизнь имеет смысл, прежде всего, потому, что она должна закончиться, настоящее драгоценно, потому что это все, что мы имеем (May, 1983). Наша природа такова, что мы чувствуем необходимость сделать что-то в своей жизни, сделать выбор между тем, чтобы постараться стать человеком, которым мы можем стать, или позволить своей жизни усыпить нас и запоздало осознать, что мы никогда по-настоящему не жили. Ялом (Yalom, 1980) так пишет об этом:

Смерть и жизнь взаимозависимы: несмотря на физическую смерть, разрушающую нас, *идея* смерти спасает нас. Осознание смерти помогает ощутить остроту жизни, радикально изменяет жизненную перспективу и переводит человека от жизни, сопровождающейся озабоченностью, спокойствием и мелочной тревогой, к более аутентичным способам существования (p. 40).

Человек, как единственное творение с сильным переживанием будущего, нуждается в осознании конечности своей жизни, которую Хайдеггер (Heidegger, 1962) назвал «чувством возможного». Поскольку многие из нас боятся встретиться с реальностью собственной смерти и тревогой, сопровождающей это знание, мы должны попытаться вывести осознание на новый уровень реальности. Но ценой за эту попытку вступить в противостояние с небытием будет страх. По словам Мэя (May, 1961): «Ценой, которую мы платим за отрицание смерти, становятся неопределенная тревога и самоотчуждение. Для полного понимания себя человек должен встретиться со смертью, осознав личную смерть» (p.65). Франкл (Frankl, 1963) соглашается с ним и добавляет, что важно не *как долго* мы живем, а *как* мы живем, поскольку именно это определяет смысловую насыщенность и качество нашей жизни. Вонтресс (Vontress, 1996) предполагает, что консультант должен донести до клиента тот факт, что мы смертны: «Консультирование — это встреча людей, когда консультант принимает клиента как попутчика, подверженного, как и он, неизбежной смерти» (p. 161). Вонтресс подчеркивает, что люди всего мира отправляются в долгое путешествие, чтоб ощутить жизнь и найти смысл. Смертность человека — это катализатор, который придает жизни смысл.

**ПРИМЕНЕНИЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Осознание смерти и тревоги имеет большое значение для группового консультирования. Полноценная жизнь вместо простого существования — это тема, чрезвычайно популярная во многих группах. Я ввожу эту тему, чтобы поощрить членов группы к тому, чтобы они честно задали себе вопрос о том, что они думают о своей жизни. Я прошу их ответить на этот же вопрос так, как если бы они знали о том, что вот-вот умрут. Различаются ли эти ответы? Принимали ли они решения, которые так и не были выполнены? Пропустили ли они возможности для изменения, которые предоставляла им жизнь? Вспоминая о незавершенных делах, участники группы могут прийти к осознанию того, что они жили совсем не так, как хотели жить, и они могут определить причины, которые привели их к столь неудовлетворительному существованию. Некоторые говорят о том, что символическая смерть позволяет им войти в соприкосновение со своей жизнью, испытать интерес к работе и отношениям с людьми.

Я обнаружил, что очень полезно распространять и расширять понятие физической смерти на другие виды смерти. Хотя мы живы физически, мы можем быть мертвы или умирать в некоторых важных областях своей жизни. Возможно, мы окаменели и больше

ничего не чувствуем или играем мертвые роли. Мы можем потерять интерес, интеллектуальное любопытство и умение удивляться жизни. Возможно, наши отношения со значимыми для нас людьми характеризуются рутинной и безжизненностью. Мы можем потерять смысл. В действительности окончание работы группы тоже является «мягкой» разновидностью смерти. Группе полезно осознать те области жизни, которые истощились, утратили свою новизну, и попытаться понять, что можно сделать, чтобы изменить это и оживить их.

Процесс изменений всегда предполагает маленькую смерть, предвосхищающую рождение нового. Процесс роста требует того, чтобы мы отказались от привычных способов существования. Мы должны пережить период умирания, момент потери, чтобы двигаться вперед и устанавливать новые способы существования. Группа предлагает безопасное место, где можно выразить эту грусть, исследовать амбивалентные чувства, которые сопровождают любые изменения, и поэкспериментировать с новыми способами существования.

ПРИМЕР. В книге «Я никогда не знал, что у меня есть выбор» (G. Corey & M. Corey, 1997) я обсуждаю понятие *свободы в смерти*, которое подразумевает, что, даже умирая, мы все же обладаем выбо-ром — мы можем выбрать, как мы хотим встретить смерть, как мы справимся с тем, что ожидает нас. Мой друг и бывший член группы Джим Морлок умирал. Он позволил мне использовать его настоящее имя и поделился некоторыми значимыми моментами.

Джиму было 25 лет. Он был полон жизни, и казалось, что его ждет блестящее будущее, когда он обнаружил, что у него редкая форма рака. В группе Джим рассказывал о своем страхе перед смертью и выражал свою злость по поводу того, что случилось, ведь он не мог сделать всего того, что хотел, потому что ему осталось жить совсем немного. Он выразил это так: «Я наконец понял, что я многое могу дать, что способен любить. Я хочу, чтобы все было как раньше, и я смог наслаждаться общением с теми людьми, которые меня любят».

Его собственный дар и активный интерес к жизни, его участие в консультировании и опыт участия в группе помогли Джиму смело встретить свою смерть и придать ей смысл. Даже после того как он узнал, что болезнь перешла на терминальную стадию, он продолжал посещать курсы в университете, поскольку ему нравилось общаться с этими людьми. Он решил не оставаться в больнице и не проходить химиотерапию, прежде всего потому, что он не хотел продлевать свою жизнь, если не сможет прожить ее полноценно. Джим сделал выбор и впустил в свою жизнь бога, что помогло ему обрести покой. Он сделал многие вещи, которые хотел сделать в своей жизни, он всем своим поведением утверждал активный интерес к жизни и миру вокруг него.

Больше чем все, кого я когда-либо знал, Джим заботился о незавершенных делах. Он сказал все, что он хотел сказать своей семье и своим близким друзьям, и сделал все приготовления к собственным похоронам и заупокойной службе, даже попросив мою жену сказать на ней несколько слов.

Джим показал мне, что способ умирания не отличается от способа жизни, и благодаря ему я узнал много нового не только о смерти, но и о жизни. Незадолго до смерти Джим сказал мне, что он не сожалеет о том, что прожил такую короткую жизнь, потому что свои 25 лет он прожил гораздо полнее и насыщеннее, чем многие люди, дожившие до

пожилого возраста. Он также сказал, что, даже когда мы не можем выбрать смерть, мы можем выбрать свое отношение к ней.

## ПОИСК СМЫСЛА

Борьба за чувство значимости и цель в жизни — это отличительная черта человечества. Мы ищем смысл и идентичность, мы задаем экзистенциальные вопросы: «Кто я? Куда я иду и зачем? Почему я здесь? Что придает моей жизни цель и смысл?» Для экзистенциалистов жизнь не имеет позитивного смысла сама по себе, создание смысла — это наша задача. Вонтресс (Vontress, 1996) убеждена, что люди пытаются понять жизнь. Мы отправляемся в путешествие, чтобы обрести смысл нашего существования в этом мире. Вступая в борьбу с миром, который часто кажется бессмысленным и даже абсурдным, мы обращаемся к предельным ценностям, открываем в себе новые грани, пытаемся уладить конфликты и примирить противоречия. Поступая так, мы создаем смысл.

Франкл посвятил свою карьеру развитию экзистенциального подхода к терапии, основанного на роли смысла жизни. Он считает, что главная забота человека — это открытие смысла, который придает направление его жизни. На основе своей клинической работы и исследований Франкл заключил, что отсутствие смысла является основным источником экзистенциального стресса и тревоги в наше время. Он рассматривал экзистенциальный невроз как переживание бессмысленности. Многие люди приходят на терапию, поскольку ощущают *экзистенциальный вакуум*, чувство внутренней пустоты, которая появляется в результате неразрешенности проблемы смысла. Таким образом, согласно Франклу, терапия должна помочь клиенту открыть смысл своей жизни.

Существует много способов открытия смысла — через работу, любовь, страдание, через действия для других. Согласно Франклу (Frankl, 1963), терапевтическая функция заключается не в том, чтобы сказать клиенту, какой конкретный смысл должен быть им принят, а в том, чтобы помочь пациенту найти свой смысл. Он убежден, что даже страдание может быть источником роста, и, если мы найдем в себе смелость пережить наше страдание, мы обнаружим, что оно имеет смысл. Страдание может быть превращено в достижение, если мы сможем встретить его лицом к лицу. Сталкиваясь с болью, отчаянием и смертью и пытаясь понять, какой смысл они несут, мы превращаем негативные стороны в триумф жизни, победу смысла.

**ПРИМЕНЕНИЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Для группы весьма обычным является исследование проблемы смысла и тех ценностей, которые потеряли свой смысл для нас. Многие участники группы беспокоятся, поскольку они потеряли старые ценности, но не обрели новые. Некоторые люди живут, руководствуясь системой ценностей, которую они никогда не пытались осмыслить: Ее просто вложили в них, а они приняли ее в себя. Другие теряют свою идентичность, подчиняясь социальной морали. Эти проблемы всегда проявляются в группе, когда возникает давление, вынуждающее соответствовать ожиданиям Других.

Одной из задач терапевтического процесса является столкновение клиента с тем фактом, что он живет, руководствуясь чуждыми ему ценностями, которые не вносят смысл в его существование. Мы можем не нести ответственности за приобретение ценностей, которые не помогают нам в нашем движении к смыслу, но мы, безусловно,



несем ответственность за то, что мы цепляемся за них и не пытаемся найти им замену. Ниже представлены некоторые полезные вопросы, которые могут быть исследованы в ходе сессии.

- Нравится ли вам, как течет ваша жизнь? Если нет, что вы делаете с этим?
- Какие аспекты вашей жизни удовлетворяют вас больше всего?"
- Что препятствует вам в осуществлении того, чего вы хотите?

Благодаря поддержке группы участники могут найти в себе силу для создания собственной системы ценностей, которая соответствует их способу бытия. Этот процесс скорее всего породит тревогу, по крайней мере временную, которая будет касаться отсутствия ясных, безусловных ценностей. Работа консультанта заключается в том, чтобы напомнить членам группы о развитии доверия к себе, которое необходимо, чтобы заглядывать в себя, открывать свои собственные ценности и жить в согласии с ними. Это трудный и долгий процесс, который требует терпения и настойчивости.

**ПРИМЕР.** Присцилла обладала мощной традиционной системой ценностей и никогда не пыталась критично переосмыслить их. Она хотела быть «настоящей леди» все время, как если бы ее родители стояли позади нее. Когда Присцилла делала то, что, по ее мнению, не одобрили бы ее родители, ей казалось, что она «слышит голос матери и голос отца», которые говорят ей, что она *должна* делать и что она *должна* чувствовать. Участвуя в различных групповых упражнениях, Присцилла «становилась» своими родителями и читала нам лекции о том, как мы должны изменить свой образ жизни.

Я убедил ее действовать так, как если бы она не имела выбора и должна была оставаться приятной и настоящей леди (точно такой, какой ожидали видеть ее родители), и попросил ее сохранять такую манеру поведения в течение нескольких сессий. После этого она сказала, что это «делало ее больной», ей не нравилось быть постоянно готовой к согласию, ей не нравился подобный конформизм. Она решила, что должна измениться, и неважно, насколько сложной окажется эта задача. Несмотря на то что Присцилла продолжала испытывать уважение к некоторым из тех ценностей, которые она переняла дома, она хотела обрести свободу в общении с другими людьми и не испытывать чувство вины. Ее работа в группе и за ее пределами позволили ей выработать собственную систему ценностей — ценностей, которые были значимы для нее и позволяли ей жить, согласно собственным ожиданиям, а не под влиянием других людей.

### *ПОИСК АУТЕНТИЧНОСТИ*

Теолог Пол Тилич (Tillich, 1952) использовал фразу «смелость быть», чтобы выразить дух утверждения себя и своей жизни. Открытие, творчество и самоутверждение лежат в основе нашего бытия, и наше стремление к ним никогда не угасает.

Ван Дерзен-Смит (van Deurzen-Smith, 1988) предполагает, что аутентичное существование — это скорее процесс, чем результат. Жить аутентично — значит делать то, что кажется нам стоящим. Если выразить эту мысль коротко, это значит, что мы честны с собой. Этот тип существования порождает глубокое чувство внутреннего мира, и все же аутентичность не так проста. Только когда мы прекращаем попытки удалить из своей жизни все парадоксы, мы действительно можем жить, напоминает нам ван Дерзен-Смит.

Она считает, что «земля — это место, находящееся между небесами и адом, где есть и большая боль, и большая радость и где немного мудрости может изменить все» (р. 238).

Когда мы ведем аутентичное существование, мы находимся в процессе становления той личности, которой мы можем стать. Жить аутентично означает знать и принимать свою ограниченность. Одна хорошо известная молитва предлагает превосходный пример такого знания и его принятия: «Боже, дай мне безмятежности, чтобы принять вещи, которые я не могу изменить, смелости, чтобы изменить то, что я могу, и мудрости, чтобы отличать одно от другого».

Интересна цитата из Гете, которую часто использует Франкл: «Если мы принимаем человека таким, какой он есть, мы делаем его хуже, но если мы принимаем его таким, каким он должен быть, мы помогаем ему стать тем, кем он может быть». Франкл видит задачу терапевта именно в этом: умение бросить вызов клиенту, чтобы он открыл свою аутентичность и полноту жизни. Его логотерапия, работающая с высшими измерениями человеческого духа, обеспечивает вдохновением для продолжительного поиска смысла, необходимого для аутентичного существования. Суть подобного определения себя была превосходно отражена в изречении, которое я прочел в одной церкви на Гавайях: «То, что ты есть, — это дар господя; то, что ты сделаешь из себя, — это твой дар ему».

Те люди, которые обычно игнорируют свой внутренний мир, погружаются в конформизм и теряют себя, растворяясь в ценностях и стандартах, установленных другими. Одним из страхов, которые наиболее часто выражаются в группе, это страх людей перед тем, что если они честно посмотрят на себя, то обнаружат, что они пусты. Поэтому они боятся снять маски, ведь если сделать это, дороги назад не будет.

С отсутствием аутентичности в жизни тесно связано понятие вины. Экзистенциальная вина появляется из чувства незавершенности и понимания того, что мы смотрим на мир чужими глазами. Потеря чувства бытия превращается в психологическое заболевание. Мы ощущаем пустоту своей жизни в той степени, в какой мы позволяем другим людям строить нашу жизнь вместо нас.

**ПРИМЕНЕНИЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Группа обеспечивает мощный контекст, для того чтобы посмотреть на себя, определить, в какой степени человек является полноценно живущей личностью или всего лишь отражает ожидания других, и рассмотреть те выборы, которые могут быть сделаны, чтобы восстановить потерянную аутентичность. Члены группы могут открыто делиться своими страхами, связанными с неполнокровной жизнью, и приходить к пониманию того, каким способом они нарушают свою целостность. Группа предлагает множество возможностей, для того чтобы начать изменения. Члены группы могут постепенно раскрывать способы, с помощью которых они потеряли управление своей жизнью, и стать более откровенными с собой. Они понимают, что никто другой не сможет дать им простых ответов, которые помогли бы решить все проблемы. Естественно, консультант не должен предлагать простых и готовых решений, поскольку они не помогут человеку восстановить свою аутентичность.

**ПРИМЕР.** Марта (ей 45) посвятила большую часть своей жизни семье, что характерно для многих женщин, посещавших мои группы и мастерские личностного роста. Большую часть своей жизни Марта была зависима от роли матери, жены и домохозяйки, которые и были источником ее идентичности. Когда ее дочь и сын закончили школу,

колледж и наконец покинули дом, она все чаще стала задавать себе вопрос: «На что я потратила большую часть своей жизни? Кто я, если не считать тех ролей, за которые я всегда чувствовала свою ответственность. Что я хочу сделать за то время, которое мне осталось?»

Марта вернулась в университет и получила ученую степень, она критически пересмотрела свою жизнь, и перед ней открылось множество дверей. Она участвовала в нескольких проектах, которые помогли обогатить ее жизнь, включая работу с престарелыми. В ходе своей программы обучения Марта посетила несколько интенсивных курсов личного роста, которые дали ей возможность заявить и обсудить такие вопросы, как «Имею ли я смелость, для того чтобы создать новую идентичность? Смогу ли я противостоять давлению семьи, которая хочет видеть меня такой, какой я была? Могу ли я давать любовь, заботу и знания не только другим, но и себе?». Эти вопросы показывают рост сознания Марты. Она хотела соответствовать своим представлениям о себе, она хотела вести аутентичное существование. Вопросы, которые задавала себе Марта, показывают, что она знала о тех сомнениях и трудностях, которые несет в себе выбор, и знала, что должна принимать решения сама.

### *ОДИНОЧЕСТВО И СВЯЗЬ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ*

Экзистенциалисты считают, что мы абсолютно одиноки, что только мы можем придать смысл своей жизни, задавать вопросы и находить ответы и решать, как нам жить. Поскольку осознание нашего одиночества может пугать, некоторые из нас пытаются избежать этого знания, вступая в отношения с другими людьми и развивая беспорядочную активность, надеясь, что это избавит от страхов и отчаяния.

Но мы можем выбрать переживание нашего одиночества и попытку обнаружить смысл и направление внутри себя. Только если мы сделаем этот выбор и утвердимся в нашей идентичности, мы сможем искренне и прямо взаимодействовать с другими. Прежде чем встретиться с другими, мы должны остаться наедине с собой и принять свое одиночество.

Мы, все наше существование построено на парадоксе: мы одиноки и в то же время тесно связаны с другими людьми. Мы социальны, и наша человечность реализуется в межличностных отношениях, в которые мы вступаем. Мы стремимся к близости, надеемся стать значимыми фигурами в мире другого человека и хотим, чтобы в нашем мире был кто-то важный и нужный. Но в конечном итоге мы остаемся одинокими и должны черпать силы в себе, а наши отношения с другими чаще основаны на депривации, а не на полноценном взаимодействии.

**ПРИМЕНЕНИЕ К ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.** Участники группы получают возможность взаимодействовать на новом уровне, учась быть собой с другими людьми и обнаруживая в этих отношениях силу и смысл. Они также понимают, что только в себе они могут найти ответы о смысле своей жизни.

Дружба, которая нередко завязывается между участниками группы, тоже ценна, поскольку учит людей тому, как относиться к другим людям за пределами группы. В группе клиенты узнают, что у других нередко возникают те же трудности, что и у них, и это объединяет. Несмотря на то что они принимают свое экзистенциальное одиночество,

они осознают, что не одиноки в своей борьбе, в своих стремлениях и трудностях, что другие тоже отваживаются заглянуть внутрь себя и утвердить собственную идентичность.

**ПРИМЕР.** Случай Зейка показывает, что человек может находиться с другими и в то же время быть чрезвычайно одиноким. В ходе групповой сессии Зейк сказал, что он чувствует стену между собой и другими членами группы, и описал себя как «наблюдателя, который видит происходящее из другого места». Я спросил его, готов ли он провести эксперимент и действительно отделиться от группы, понаблюдав за нами со стороны. Он согласился покинуть комнату, сесть на балконе и наблюдать, что происходит в комнате через окно. Я попросил его отмечать, что он думает и чувствует, когда сидит там и наблюдает. Он вернулся в группу, когда был готов говорить о том, что пережил, сидя по ту сторону окна.

Когда он вернулся, Зейк сказал, что впервые осознал, насколько безопасно он чувствовал себя в роли наблюдателя, но ему не понравилась эта роль, и он захотел изменить что-нибудь. Я спросил его, мог бы он повернуться к каждому человеку, сидящему в группе, и завершить два предложения: «Я могу отгородиться от тебя, сделал (поступив) так-то» и «Я могу стать ближе к тебе, если сделаю (поступлю) так-то». После того как он сделал полный круг, Зейк описал обстоятельства и условия, при которых он чувствует себя одиноким, даже если вокруг множество людей. Он сказал о своем желании достигнуть близости и о своем страхе сближения с людьми. Его работа в группе усилила его попытки отделиться от других, что в результате привело к желанию измениться.

### **Роль и функции группового консультанта**

В отличие от многих других групповых подходов, экзистенциальная модель делает больший акцент на переживаниях клиента в настоящий момент, чем на использовании конкретного набора техник. Мэй (May, 1983) подчеркивает, что техники идут вслед за пониманием. Это означает, что первичная забота терапевта — быть с клиентом и понять его субъективный мир. Терапевтические техники подчиняются логике путешествия в понимание. В этом подходе нет «правильных» техник, поскольку задача состоит в достижении встречи между терапевтом и клиентом. Благодаря тому что экзистенциальный групповой консультант свободен в выборе техник из других подходов, он не связан необходимостью использовать конкретные техники.

С точки зрения экзистенциализма терапия — это партнерство и риск, разделенный между терапевтом и клиентом. Развивая партнерские отношения, терапевт сосредоточивает свое внимание на человеческой стороне отношений, на встрече двух личностей. С точки зрения экзистенциалистов, терапевт должен привнести в работу свою субъективность, и важно, чтобы он демонстрировал свое присутствие, если хочет развить эффективные рабочие отношения со своим клиентом. Основная роль экзистенциального терапевта заключается в создании терапевтического альянса, поскольку предполагается, что такие отношения сами по себе породят изменения. Бьюдженталь (Bugental, 1997) утверждал: «Главная функция психотерапевта — обнаружить те способы, посредством которых клиент ограничивает свое осознание (*сопротивление*), и цену подобных огра-

ничений» (р. 191). Атмосфера, подходящая для изменений, не сложится, если консультант придерживается ограничивающих объективных интерпретаций, психологически отстраняется от группы, как бы отсутствует в ней, и является просто умелым, квалифицированным, но «внеличностным» техником. Бьюдженталь (Bugental, 1987) прекрасно выразил эту мысль:

Терапевтический процесс — это могучая сила, которая наполняет энергией и поддерживает в ходе долгой, сложной и зачастую болезненной работы по изменению жизни. Терапевт в этом случае выступает не в роли незаинтересованного техника-наблюдателя, но в качестве полноправного компаньона клиента. Очевидно, что мои взгляды противоречат традиционному представлению о терапевте как об умелом, но объективном руководителе терапевтического процесса (р. 49).

Экзистенциально ориентированный групповой консультант может свободно извлекать техники из любого другого подхода. Вонтресс (Vontress, 1996) использует выражение «сократический диалог», чтобы описать целостную стратегию воздействия, которая одновременно затрагивает психологическое, социологическое, физическое и духовное измерения человеческого существования. Отвергая термин «эклектика», Вонтресс иногда использует в ходе одной сессии феноменологические, когнитивные, поведенческие и психоаналитические инсайты.

Ван Дерзен-Смит (van Deursen-Smith, 1990a) отмечает, что экзистенциальный подход хорошо известен благодаря своей антитехнической ориентации. Она подчеркивает важность усиления открытости и глубины в жизни самого терапевта, что позволит ему погрузиться в темные воды знания вместе с клиентом и не отстать от него. Она пишет, что терапевт, который полностью психологически доступен для своих клиентов в то время, когда они исследуют свои глубинные проблемы, рассматривает свое бытие как объект для изменений. И члены группы, и консультант погрузятся в терапию, если позволят себе прикоснуться к жизни. Изменения начинаются не только благодаря отношениям с терапевтом, но и благодаря отношениям с другими членами группы. Таким образом, основная роль консультанта заключается в развитии значимых отношений между участниками группы. Это можно сделать, позволив им сосредоточиться на экзистенциальном содержании и обеспечив обстановку, в которой это содержание можно полноценно исследовать. Терапевтическая общность, представленная таким образом, основывается на взаимно разделяемых стремлениях. Члены группы договариваются вступать в конфронтацию друг с другом в том, что касается их неиспользованного потенциала и неаутентичного поведения, и поддерживать друг друга в общем стремлении открыть дверь в себя.

Консультант задает тон группе, но не предлагая техники и *делая что-то*, а благодаря *бытию* и *становлению* другого. Муллан (Mullan, .1978) описывает, как вызов, который бросает групповой консультант, стимулирует личностные изменения в членах группы (включая изменения в мышлении, чувствах и поведении). Групповая сессия старается избегать тех традиционных путей, посредством которых клиент видит и трактует мир. Когда его статус-кво пошатнется, он сможет получить шанс встретиться с собой и измениться.

С концептуальной точки зрения я ценю многие черты экзистенциального подхода и встраиваю его в свою практику. Я работаю на основе предположения о том, что люди обладают способностью увеличивать свое осознание и в результате получать большую свободу выбора. Я разделяю взгляды экзистенциалистов в том, что нами не управляют инстинкты, мы не просто продукт условий. Я основываю свою работу с группой на предположении, что люди не остаются жертвами прошлого или жертвами внешнего мира и что они обладают силой принимать решения и действовать. Ваша жизнь — это ваша собственная жизнь, а не отражение ожиданий других. Для меня это предположение имеет применение для широкого спектра различных жертв — насилия, избиений, преступлений и других форм насилия. Несмотря на то что согласен с тем, что люди *могут* быть жертвами внешних сил и обстоятельств, я также верю, что экзистенциальный подход может помочь таким людям восстановить себя и достичь чувства силы и больше не оставаться жертвами.

Я ценю экзистенциальный подход, поскольку он возвращает внимание людей к главному и обращается к центральному вопросу о том, что значит быть человеком. Этот подход гуманизирует терапию, снижая вероятность того, что она превратится в механистический процесс в руках техника. Я особенно ценю внимание к терапевту, к тому, что он должен быть полностью (лично, человечески) представлен в терапевтической встрече. Это полноценное присутствие подразумевает доступ к собственным чувствам и способность выражать их соответствующим образом и вовремя. Бьюдженталь (Bugental, 1987) утверждает, что приближение клиента к самой сути жизненных проблем, с которыми мы боремся, возможно через заботу, сензитивность и психологическое присутствие терапевта. Если терапевт по-человечески не вовлечен в свою работу, его клиенты не получают поддержку в болезненной и страшной конфронтации с собой, которая необходима, для того чтобы достичь изменений.

Этот подход подтолкнул меня как терапевта к тому, чтобы внести в терапию свои переживания и себя как человека. Я не могу помочь клиенту встретиться с его собственным содержанием без того, чтобы сделать то же самое в своей жизни. Моя готовность оставаться открытым для своих стремлений, своей борьбы определяет ту степень, в которой я могу оказывать значимое и позитивное влияние на клиентов.

Важным вкладом экзистенциального подхода является представление о том, что техника должна следовать за пониманием. С моей точки зрения, это положение снимает опасность злоупотребления техникой. Слишком часто консультант использует техники просто для того, чтобы в группе что-нибудь происходило. Когда мы сосредоточиваемся на понимании мира участников, консультант в первую очередь должен быть озабочен раскрытием той борьбы, которая идет в других членах группы, и лишь затем обращаться к техникам, которые помогут им успешнее справляться со своими трудностями. Экзистенциально ориентированный групповой консультант может заимствовать большую часть техник из тех подходов, которые описаны в этой книге. Ван Дерзен-Смит (van Deurzen-Smith, 1990a) согласна с тем, что экзистенциальную работу можно сочетать с

психоаналитической, психодраматической, клиент-центрированной и гештальттерапией. Вонтресс (Vontress, 1996) также отмечает, что все основные психологические модели можно интегрировать в рамках экзистенциального подхода.

Несмотря на то что я имею серьезную экзистенциальную подготовку, я применяю широкий спектр техник, заимствованных из других подходов. Я думаю, что не только подходы, ориентированные на отношения и переживания, могут быть совместимы с экзистенциальной ориентацией, но также что когнитивно-поведенческая терапия, адлерянцы, транзактный анализ, поведенческая терапия и терапия реальностью могут продуктивно использоваться наряду с экзистенциальными основаниями.

Ван Дерзен-Смит (van Durzen-Smith, 1990a) расценивает клиентов и их проблемы в русле экзистенциальной ориентации, рассматривая их как тех, кто заинтересован в проработке своих жизненных проблем. Этот подход, безусловно, подходит людям, которые чувствуют, что отчуждены от ожиданий, которые диктует общество, или ищут смысл в своей жизни. В рамках этого подхода обычно работают с людьми, которые находятся на перепутье, помогая им приспособиться к изменению обстоятельств, таких, как тяжелая утрата или потеря работы. Ван Дер-зен-Смит убеждена, что экзистенциальная терапия наилучшим образом подходит к работе с теми, кто готов к изменению своего статус-кво в этом мире. Она полезна для тех людей, которые испытывают предельные переживания: для тех, кто умирает, для тех, кто проходит через ситуационный кризис или кризис развития, для тех, кто начинает в жизни новую фазу.

Бюдженталь и Брак (Bugental & Bracke, 1992) пишут, что ценность и жизненная сила подхода зависят от его способности помочь клиенту справиться с источником боли и неудовлетворенности в своей жизни. Они утверждают, что экзистенциальная ориентация отлично подходит для того, чтобы предложить значимую помощь человеку, который переживает утрату понимания основополагающих моментов своего бытия. Кушман (Cushman, 1990) писал о *пустом «я»*, о тех, чья внутренняя пустота появилась вследствие неумения слушать свой внутренний голос или доверять своему внутреннему чувству. Эта пустота проявляется несколькими способами: посредством депрессии, отсутствием цели в жизни, отсутствием ясных приоритетов, через пристрастие к еде или наркотикам и т.д. Многие члены группы признаются, что они чувствуют дыру в своей жизни, и, даже если они пытаются заполнить образовавшуюся пустоту, их попытки оказываются безуспешными. Пока они не столкнутся со своими страхами и источником, который блокирует их способность к полноценной жизни, они, вероятнее, всего, будут предпринимать тщетные усилия для подавления и ограничения той боли, которую порождает внутренний голос. Экзистенциальная группа может стать инструментом для поощрения членов группы к встрече с неаутентичными аспектами своей жизни.

Существуют некоторые заметные преимущества у работы в группе, в отличие от диадического экзистенциально ориентированного консультирования. Во-первых, экзистенциальное групповое консультирование более полно и обширно, оно включает в себя рассмотрение «мира», в котором живет человек. Одним из наиболее важных миров является *Mitwelt*, окружение, в контексте которого мы взаимодействуем с другими людьми. От младенчества до старости мы нуждаемся в других и развиваем чувство эмпатии. Мы многое получаем от дружбы с другими людьми и подвергаемся серьезному влиянию продолжительных контактов с ними. Люди, которые научились вступать в отношения с другими, обычно не испытывают трудностей в отношениях с собой. Но прежде чем люди

смогут вступать в значимые отношения с другими, они должны узнать себя и находиться в хороших отношениях с собой. Межличностная перспектива экзистенциального подхода отлично подходит к этому процессу раскрытия себя (Vontress, 1996).

Экзистенциальная группа может быть либо долговременной, либо краткосрочной. Исследование глубинных уровней человеческого существования — это длительный процесс, но основные концепты экзистенциального подхода могут сформировать основание для создания краткосрочной, структурированной группы. В действительности, если члены группы не чувствуют, что они поняты консультантом и другими, они не почувствуют свободу, необходимую для проработки тех специфических проблем, с которыми они пришли в группу.

Экзистенциальные темы смерти и умирания бросают вызов членам группы, чтобы они исследовали и попытались понять, что они делают со своей жизнью и в своей жизни. Реальность группы, ограниченной во времени, может стать катализатором, стимулировать активность членов группы и более полно вовлечь их в ход сессии. Членам группы можно предложить исследовать и оценить, как они связаны со здесь-и-сейчас аспектом группового опыта. Можно попросить их оценить ту степень, в которой они используют ресурсы, предоставленные группой, и ту степень, в которой они проявляют свою активность. Краткосрочная группа может реально помочь членам группы прояснить свои мысли и помочь им оптимально использовать то ограниченное время, которое есть в их распоряжении, чтобы достичь своих целей.

#### *ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДХОДА*

Многие понятия экзистенциалистов достаточно абстрактны и сложны для применения на практике. Экзистенциальные теоретики, такие как Кьеркегор, Хайдеггер и Сартр, не писали свои работы для групповых консультантов или терапевтов! Экзистенциализм начинался как философское направление, и несмотря на то, что он нашел свое применение в психологии и психиатрии и глубоко вошел в них, философское основание, философская природа все же доминирует в нем. И начинающий, и квалифицированный практик, которые не обладают философским складом мышления, расценивают большинство понятий экзистенциализма как чрезмерно абстрактные, выхолощенные и неуловимые. Даже те групповые консультанты, которые симпатизируют основным идеям этого подхода, иногда не понимают, как их можно применить к практике групповой работы.

Ван Дерзен-Смит (ван Дерзен-Смит, личная беседа, 22 октября 1992) заметила, что не так важно применение экзистенциальной философии, сколько обучение группового консультанта конкретным и практическим жизненным трудностям, которые соотносятся со всем человеческим бытием. Если выразить это другими словами, как только члены группы смогут интегрировать и высказать все то, к чему их привели попытки открыто встретиться со своими трудностями, они будут говорить о том же, с чего начинали философы. Они будут говорить о выборе. В этом смысле экзистенциально ориентированная групповая работа не столько делает что-то с экзистенциализмом, сколько непосредственно соприкасается с жизнью.

Экзистенциальный подход — это не холодные интеллектуальные упражнения. Он, прежде всего, обращается к субъективным феноменам, таким как базовые впечатления, идеи, интуиции и чувства человека. Но, как отметила ван Дерзен-Смит (van Deur-



zen-Smith, 1990a), некоторые экзистенциально ориентированные терапевты стремятся подчеркнуть когнитивные аспекты того, что беспокоит клиента, и некоторые клиенты тянутся к этому подходу, веря, что они смогут избежать прикосновения со своими чувствами, ощущениями и интуитивным знанием. Она предполагает, что хороший экзистенциальный терапевт должен обращаться ко всем уровням человеческих переживаний, веря, что открытое исследование этих аспектов бытия является основой самопонимания.

Вот другие ограничения экзистенциального подхода, которые были определены ван Дерзен-Смит (van Deurzen-Smith, 1990a):

- Он не подходит для людей, которые не заинтересованы в исследовании глубинных, базовых оснований и скорее всего не намерены исследовать основания своего существования.
- Не подходит тем клиентам, которые хотят избавиться от конкретных симптомов или ищут конкретный способ разрешения своих проблем, поскольку они не видят ценности этого подхода.
- Экзистенциальный терапевт функционирует в роли консультанта, который может обеспечить клиента поддержкой для встречи с истинными основаниями своей жизни. Для тех, кто смотрит на терапевта как на человека, который должен направлять их, или ожидает увидеть строгого родителя, этот подход может мало что предложить.
- Быть эффективным практиком экзистенциального подхода — это значит быть зрелым человеком, стремящимся к полноте жизненных переживаний, прошедшим интенсивную супервизию и тренинги. Несложно представить, какую опасность представляет терапевт, который имеет весьма смутные представления об этом подходе и обманывает себя и своего клиента, считая, что прикасается к истинной мудрости.

#### *ПРИМЕНЕНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ПОДХОДА В РАБОТЕ С МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПОПУЛЯЦИЕЙ*

Согласно ван Дерзен-Смит (van Deurzen-Smith, 1990a), поскольку экзистенциальный подход не диктует конкретного способа видения или отношения к реальности, он отлично подходит для тех людей, которые живут в рамках иной культуры или различаются по классовому, этническому или расовому признаку. Важным качеством этого подхода является гибкость по отношению к терапевтическому стилю. Экзистенциальный терапевт готов изменять некоторые из своих утверждений, когда этого требует ситуация. Более того, он пытается освободить себя от предрассудков и предвзятости, насколько это возможно. Он уважает уникальность ситуации каждого клиента.

Те клиенты, которые готовы участвовать в работе группы, часто переживают психологическую боль, они стоят перед лицом кризиса и чувствуют беспомощность. Наряду со своей беспомощностью они чувствуют, что их жизнь выходит из-под контроля. Например, женщина, которая подверглась насилию со стороны своего мужа, может обвинять в этом себя и решить, что она должна принять все, каким бы тяжелым ни был ее путь. Она может быть не готова даже рассматривать возможность выхода из этих отношений, беспокоясь о том, что случится с ней и ее детьми. Если она попала в группу, она может избегать разговоров о муже и скрывать факты избиений, боясь, что у остальных может сложиться «неправильное» впечатление о нем. Это особенно верно, если

она принадлежит к какому-либо меньшинству и находится в группе, большая часть которой имеет другую расовую, этническую или культурную принадлежность.

Если такая женщина способна встретиться со своими страхами и нежеланием говорить о муже и сложившейся ситуации, групповой опыт может стать той силой, которая поможет ей оценить возможные альтернативы и понять, какой будет цена ее ухода. В случаях, подобных этому, полезно исследовать систему ценностей клиента и помочь ему определить, хочет ли он, чтобы работали с ним или с его семьей. В конечном счете женщина должна решить, каким способом она может изменить сложившуюся ситуацию.

Если мы уделяем внимание тому, что наши клиенты говорят о своих желаниях, о том, чего они хотят, мы можем действовать в экзистенциальном контексте. Тогда наша задача состоит в том, чтобы исследовать условия того, что происходит в их жизни. Принятие экзистенциальной ориентации не означает, что мы проповедуем членам группы ценности самоосознания, выбора и ответственности, мы не проповедуем и другие ценности. Экзистенциальный подход частично имеет отношение к мультикультуральной ситуации, поскольку не подразумевает наличие каких-то конкретных ценностей и смыслов, скорее он исследует смыслы и ценности клиента.

Вонтресс (Vontress, 1996) отмечает, что мы все мультикультуральны в том смысле, что являемся продуктом воздействия многих культур. По ее мнению, экзистенциальное консультирование особенно полезно в работе с культурно разнообразной популяцией, поскольку основной акцент делается на универсальности, на сходстве, которое есть между нами. Она подчеркивает, что при обучении консультантов акцент следует делать прежде всего на сходстве, на общем, и лишь потом на различиях.

Одной из сильных сторон экзистенциального подхода в применении к группе с разнообразной культурной популяцией является то, что подчеркивается важность понимания тех ценностей и того взгляда на реальность, которого придерживается клиент, и при присвоении значения его жизненным переживаниям принимается его точка отсчета. Ибрагим (Ibrahim, 1985, 1991) подчеркивает важность понимания терапевтом своего собственного видения мира и мира клиента, как основу для эффективного кросскультурного консультирования. Она создала схему для понимания различных взглядов на мир, основанную на универсальных экзистенциальных категориях. Пять экзистенциальных категорий, имеющих отношение к человеческой природе, человеческим взаимоотношениям, отношению к природе, временной ориентации и ориентации на действие, и пять вопросов, которые представлены ниже:

1. Как можно охарактеризовать и определить человеческую природу? (Считаете ли вы ее изначально плохой? Хорошей или злой? Хорошей?)

2. Как вы можете определить человеческие взаимоотношения? (Они линейны или иерархичны, они параллельны или взаимны? Индивидуалистичны?)

3. Каково отношение человека к природе? (Он видит в ней гармонию? Хочет покорить или контролировать ее? Обрести власть над природой?)

4. В каком временном промежутке сконцентрирована жизнь человека? (В прошлом? Настоящем? Будущем?)

5. На какую модальность ориентирована человеческая активность? (Делается акцент на бытии? Бытии в становлении? Свершении?)

Эта модель может использоваться экзистенциально ориентированным групповым консультантом, чтобы сформировать в себе уважение к тем разнообразным элементам, которые составляют философию жизни его клиента. Понимая различия в мировоззрении, практик ставит себя в позицию взаимосогласованных целей с клиентом, что обеспечивает правильное движение в направлении изменений.

Некоторые клиенты просто убеждены, что у них нет выбора или что это главным образом предрассудки среднего класса. Даже если они имеют некоторую свободу, социальные факторы (такие, как расизм, дискриминация и отсутствие возможностей) сводят на нет их возможность выбора. Многие клиенты мотивированы, прежде всего, потребностью в безопасности и выживании и могут искать помощи с целью удовлетворения именно этих базовых потребностей. Они хотят узнать, как им лучше заботиться о своих детях, как приспособиться к проблемам с жильем или как эффективно справиться с безработицей. Если вы просто *скажете* клиенту, что он имеет выбор и может выбирать себе жизнь, то ваши действия скорее всего вызовут отрицательную реакцию. Преждевременные уверения в том, что мы свободны придавать смысл ситуации, в которой оказались, выглядят в данном случае как избитый штамп. Реальной сложностью групповой работы является то, что, прежде чем испечь хлеб, нужно помолоть зерно, и консультант должен быть готов к этому. Он должен выбирать такие методы воздействия, которые помогут его клиенту предпринять хоть какие-то действия, даже если это будет лишь крохотный шаг в сторону изменений.

Групповой консультант может одновременно работать над изменением ситуации, которая делает несомненный вклад в проблемы клиента. «Психотерапия как свобода» Иви (Ivey, 1995) выходит за пределы простого анализа взаимоотношений между консультантом и членами группы и отношений внутри группы. Она предлагает людям исследовать свой социальный контекст. Этот социальный контекст может включать в себя то, какой вклад в проблему внесли расистские действия в обществе. Иви заключает, что одним из главных недостатков традиционной терапии является ее провал в том, чтобы помочь клиенту понять свою историю, свой контекст. Несмотря на то что это только начало, недостаточно, чтобы члены группы просто поняли, что они стали жертвами чьего-то воздействия. Выходя за пределы этого осознания, члены группы могут получить большую пользу от работы с источниками, превращающими их в жертву, которые зачастую являются внешними стрессогенными факторами.

### **Контактная информация**

Общество экзистенциального анализа (Society for Existential Analysis) — это профессиональная организация, занимающаяся исследованием трудностей, возникающих при применении экзистенциального/феноменологического подхода в консультировании и терапии. Членство доступно любому человеку, заинтересованному в этом подходе, и включает в себя студентов, тренеров, психотерапевтов, философов, психиатров, консультантов и психологов. Члены общества регулярно получают информационные письма и ежегодный экземпляр «Журнала общества экзистенциального анализа». Общество публикует перечень экзистенциально-ориентированных психотерапевтов. Школа психотерапии и консультирования в лондонском колледже предлагает получить

диплом по экзистенциальной терапии, равно как и пройти краткие курсы. Для получения дополнительной информации обратитесь по адресу:

Society for Existential Analysis  
School of Psychotherapy and Counseling  
Regent's College  
Inner Circle, Regent's Park  
London, England NW1 4NS

Если вы хотите узнать больше об экзистенциальном подходе к группам, запишитесь на хорошие философские курсы по экзистенциализму. Это поможет вам получить представление о глубинных теоретических концептах, которые кратко описаны в этой главе. Я также предлагаю прочитать хорошую антологию экзистенциальных авторов, таких как Окландер (Oaklander, 1992) или Рэймонд (Raymond, 1991). Еще ряд книг представлен в разделе с рекомендациями для дальнейшего чтения, они предлагают полезный материал, который можно применить к практике групповой работы. Они включают в себя работы Ялома (Yalom, 1980), ван Дерзен-Смит (van Deurzen-Smith, 1988) и Бьюдженталь (Bugental, 1987).

#### **Рекомендую для дополнительного чтения**

Среди книг, которые я знаю, нет такой книги, которая прямо и исключительно посвящена экзистенциальному подходу к групповому консультированию. Некоторые из нижеперечисленных источников включают материалы, которые вы можете использовать для применения этой модели к вашей работе с группой.

*Existential Psychotherapy* (Yalom, 1980) — это великолепное исследование предельных человеческих страхов: смерти, свободы, изоляции и бессмысленности как проблем, имеющих непосредственное отношение к терапии. Эта книга обладает глубиной и ясностью, она богата клиническими примерами, которые иллюстрируют основные экзистенциальные темы. Если вы выберете для прочтения только одну книгу по экзистенциальной терапии, я советую выбрать эту.

*Existential Counseling in Practice* (van Deurzen-Smith, 1988) — я настойчиво рекомендую ее как хороший обзор базовых положений, целей и ключевых понятий экзистенциального подхода. Автор доступно и ясно рассматривает такие темы, как тревога, аутентичная жизнь, и многие другие. Эта книга предлагает практикам отличную схему для практического консультирования с позиций экзистенциального подхода.

*Existential Therapy* (van Deurzen-Smith, 1990a) — это информативный буклет, содержащий основные теоретические предположения, терапевтические цели, качества эффективного терапевта, стратегии и техники, описание терапевтического процесса и ограничений подхода.

*The Art of the Psychotherapist* (Bugental, 1987) — это книга, соединяющая в себе искусство и науку психотерапии, оставляя место для обоих. Автор является весьма сензитивным клиницистом, который пишет о путешествии психотерапевта и клиента с позиций экзистенциальной психотерапии.

*Man's Search for Himself* (May, 1953) — это классика. Она касается ключевых экзистенциальных тем, таких, как одиночество, тревога, становление личности, борьба за то, чтобы быть, свобода, выбор, ответственность и религия.

*I Never Knew I Had a Choice* (Corey & Corey, 1997) — это книга, написанная с позиций экзистенциализма. Она содержит множество уп-

ражнений и предлагает различные виды деятельности, которые консультант может использовать для работы с группой, он также может предложить их в качестве домашних заданий, выполняемых между сессиями. Раскрытые темы включают в себя нашу борьбу за достижение автономии; работа, любовь, сексуальность, близость и одиночество в нашей жизни; смысл одиночества, смерти и потерь; способы, используя которые мы выбираем наши ценности и философию жизни.

### Ссылки и литература для углубленного изучения темы

Bugental J.F.T. (1978). *Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential-humanistic approach*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Bugental J.F.T. (1986). Existential-humanistic psychotherapy. In I.L. Kutash & A. Wolf (Eds.). *Psychotherapist's casebook* (pp. 222—236). San Francisco: Jossey-Bass.

\* Bugental, J. F.T. (1987). *The art of the psychotherapist*. New York: Norton.

\*Bugental, J.F.T. (1997). There is a fundamental division in how psychotherapy is conceived. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy: The third conference* (pp. 185—196). New York: Brunner/Mazel.

Bugental, J.F.T., & Bracke, P.E. (1992). The future of existential-humanistic psychotherapy. *Psychotherapy*, 29 (1), 28—33.

Comas-Dias, L. (1992). The future of psychotherapy with ethnic minorities. *Psychotherapy*, 29(1), 88—94.

\*Corey, G., & Corey, M. (1997). *I never knew I had a choice* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Cushman, P. (1990), Why the self is empty: Toward a historically situated psychology. *American Psychologist*, 45(5), 599—611.

\*Deurzen-Smith, E. van. (1988). *Existential counseling in practice*. London: Sage.

\*Deurzen-Smith, E. van. (1990a). *Existential therapy*. London, England: Society for Existential Analysis Publications.

Deurzen-Smith, E. van. (1990b)/ What is existential analysis? *Journal of the Society for Existential Analysis*, 1, 6—14.

Deurzen-Smith, E. van. (1991). Ontological insecurity revisited. *Journal of the Society for Existential Analysis*, 2, 38—48.

Deurzen-Smith, E. van. (1992). Dialogue as therapy. *Journal of the Society for Existential Analysis*, 3, 15—23.

\*Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.

Gould, W.B. (1993). *Victor E. Frankl: Life with meaning*. Pacific Grove, CA: Brook/Cole.

Heidegger, M. (1962). *Being and time* (John Macquarrie & Edward Robinson, Trans.). New York: Harper & Row.

- Ibrahim, F.A. (1985). Effective cross-cultural counseling and psychotherapy: A framework. *The Counseling Psychologist*, 13(A), 625—638.
- Ibrahim, F.A. (1991). Contribution of cultural worldview to generic counseling and development. *Journal of Counseling and Development*, 70 (\), 13-19.
- \*Ivey, A.E. (1995). Psychotherapy as liberation: Toward specific skills and strategies in multicultural counseling and therapy. In J.G. Ponterotto, J.M. Casas, L.A. Suzuki, & C.M. Alexander (Eds.). *Handbook of multicultural counseling* (pp. 53—72). Newbury Park, CA: Sage.
- Lantz, J. (1993). Treatment modalities in logotherapy. *International Forum for Logotherapy*, 16(2), 65—73.
- \*May, R. (1953). *Man's search for himself*. New York: Norton.
- May, R. (Ed.). (1961). *Existential Psychology*. New York: Random House.
- May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. New York: Norton.
- \*May, R., & Yalom, I. (1995). Existential psychotherapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.). *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 262—292). Itasca, IL: F.E. Peacock.
- Mullan, H. (1978). Existential group psychotherapy. In H. Mullan & M. Rosenbaum (Eds.). *Group psychotherapy: Theory and practice* (2nd ed.). New York: Free Press.
- Mullan, H. (1979). An existential group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 29(2), 163—174.
- Oaklander, L.N. (1992). *Existentialist philosophy: An introduction*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Raymond, D. (1991). *Existentialism and the philosophical tradition*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Rice, L.N., & Greenberg, L.S. (1992). Humanistic approaches to psychotherapy. In D.K. Freedheim (Ed.). *History of psychotherapy: A century of change* (pp. 197—224). Washington, DC: American Psychological Association.
- Russell, J.M. (1979). Sartre's theory of sexuality. *Journal of Humanistic Psychology*, 19(2), 35-45.
- Sartre, J.P. (1971). *Being and nothingness*. New York: Bantam.
- Tillich, P. (1952). *The courage to be*. New Haven, CT: Yale University Press.
- \*Vontress, C.E. (1986). Existential anxiety: Implications for counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 8, 100—109.
- Vontress, C.E. (1988). An existential approach to cross-cultural counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 16 (2), 13—83.
- \*Vontress, C.E. (1996). A personal retrospective on cross-cultural counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 24(3), 156—166.
- \*Yalom, I.D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

## ГЛАВА 10

### ЛИЧНОСТНО-ЦЕНТРИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ГРУППЕ

#### **Введение**

Подход к групповому консультированию, центрированный на личности (первоначально известный как клиент-центрированная терапия), получил свое начало в работах Карла Роджерса. Он основан на предположении о том, что человек стремится к развитию в направлении целостности и самоактуализации и что конкретные члены группы, равно как и группа в целом, могут найти собственное направление движения с минимальной помощью группового консультанта и «фасилитатора». Личностно-центрированный подход подчеркивает личные качества группового консультанта, а не технику ведения группы, поскольку основной функцией фасилитатора является создание плодотворной и оздоравливающей атмосферы в группе. Эту терапию лучше рассматривать как «способ бытия», а не «способ действия». Суть подхода превосходно выражена Роджерсом (Rogers, 1986b):

Личностно-центрированный подход — это, прежде всего, способ бытия, который находит свое выражение в отношениях и поведении, создающих продуктивную атмосферу для роста и развития. Это философия, а не просто техника или метод. Когда эта философия претворяется в жизнь, она помогает человеку более полно развить его способности. Когда она воплощается в жизни, она стимулирует конструктивные изменения в других. Она вдохновляет человека, и, когда эта личная сила ощущается, опыт показывает, что она используется для личной и социальной трансформации [р. 199].

Терапевтический климат представлен взаимоотношениями, основанными на конкретных способах взаимоотношений, таких как эмпатическое понимание, принятие, забота и искренность, создание которых в группе является заботой фасилитатора. По мере того как фасилитатор формирует эти отношения в группе, складывается обстановка принятия и взаимной заботы. Члены группы отбрасывают свои защиты и обращаются к проработке личностно значимых целей, что обычно ведет к соответствующим конструктивным изменениям в их поведении.

Современный личностно-центрированный подход к групповому консультированию — это результат эволюционного процесса, который продолжает оставаться открытым для изменений и нововведений. Общая тенденция зародилась около 50 лет назад. В начале 40-х годов Роджерс создал то, что получило название *недирективного консультирования*, которое стало сильной и радикальной альтернативой директивному подходу к терапии. Оно вызвало фурор, бросив вызов базовым предположениям о том, что консультант должен быть экспертом, а клиент должен играть пассивную роль. Роджерс усомнился в ценности ряда широко используемых процедур, таких как внушение, советы, научение, диагноз и интерпретации. Новым веянием в недирективном консультировании стало то, что консультант обретал реальность и становился эмпатичным.

Тема, которая является оригинальной для Роджерса, встречается в его ранних работах и затем пронизывает все его работы — это базовая вера в способности клиента

двигаться вперед, если присутствуют соответствующие условия, обеспечивающие рост. Согласно Роджерсу, существует *формирующая тенденция* или центральный источник энергии, который ведет к стремлению к актуализации и полноте, в том числе и организма. Вера в субъективный опыт и убежденность в том, что человеческая природа заслуживает доверия, идут рука об руку. Целостная концептуальная рамка идей Роджерса вырастает из его знания о том, что человек может существенно увеличить степень своего доверия к миру, если однажды на глубоком уровне почувствует, что его уважают и понимают (Thorne, 1992). Несмотря на то что личностно-центрированная терапия с годами изменялась, его вера в людей осталась в основе всех ее модификаций.

### *ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИЕЙ И ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИЕЙ*

Некоторые ключевые понятия экзистенциальной терапии представлены в предыдущей главе, и многие из них пересекаются с гуманистической тематикой, развиваемой Роджерсом и другими. В действительности Роджерс конструировал свою терапевтическую Практику на основе экзистенциальных представлений о том, что значит быть человеком, о равновесии между свободой и ответственностью и об отношениях терапевт — консультант как о ключе, открывающем доступ к изменениям. И личностно-центрированный подход, и гештальттерапия (она рассматривается в 11 -й главе) — это экзистенциально-ориентированные подходы, основанные на опыте.

### ЦЕНТР ИНТЕРЕСОВ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Ряд гуманистических теоретиков сделали вклад в движение, часто называемое «третьей силой» в психологии (в противовес психоаналитическому и бихевиоральному направлению). Они писали о природе человеческого существования, методах для изучения человеческих моделей функционирования и применении гуманистических предположений к практике. Синтезируя эти теории, касающиеся различных областей и подходов, ранние представители гуманистической психологии утверждали, что людей нельзя понять и исследовать фрагментарно. Людей следует изучать в сложных связях отношений с другими людьми и с миром. Вот лишь некоторые ключевые фигуры, которые принимали участие в развитии гуманистической психологии, — это Карл Роджерс, Ролло Мэй, Абрахам Маслоу, Сидней Джорард, Фриц Перлз и Джеймс Бьюд-женталь. Многие из этих психологов имеют экзистенциальную ориентацию, но они прилагают свои исследования к практике психотерапии, которая сконцентрирована на способностях, уникальных для человека: любви, свободе, выборе, креативности, цели, смысле, ценностях, росте, самоактуализации, автономии, ответственности, эго-трансценденции, юморе и спонтанности. Согласно гуманистическим психологам, любая терапия „целью которой является рост, должна принять эти человеческие способности за основу.

При обсуждении основных гуманистических подходов к психотерапии Гринберг и Райе (Greenberg & Rice, 1997) определяют личностно-центрированный подход Роджерса, гештальттерапию и экзистенциальную терапию как три основные гуманистические модели психотерапии. Они также перечисляют четыре темы, которые имеют первосте-



пенную важность для всех гуманистических подходов к консультированию и терапии. Вот они:

1. Приверженность феноменологическому подходу. Эта основная характеристика включает в себя веру в уникальность человеческой способности рефлексивного осознания.

2. Тенденция к актуализации или росту. И Маслоу, и Роджерс утверждали, что, вместо того чтобы просто искать покоя и стабильности, человек стремится к росту.

3. Убежденность в том, что люди свободны и могут самоопределяться. Люди могут подвергаться влиянию их прошлого и среды, но они также должны стать теми, кем они могут стать.

4. Сочувствие и уважение к каждой личности, чей субъективный опыт, безусловно, важен. Гуманистический терапевт пытается понять и ощутить мир переживаний клиента.

**НЕКОТОРЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ГУМАНИСТИЧЕСКИМ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫМ ПОДХОДОМ.** Несмотря на то что оба подхода выросли на сходной почве, они не идентичны. Согласно Майклу Расселу (личная беседа, март 1997-го), основное различие между экзистенциальной психотерапией и гуманистической психотерапией заключается в философском основании. Он видит истоки гуманизма в философии Аристотеля, который считал, что люди ищут возможности актуализировать природу, скрытую в них. Люди обладают конкретными базовыми потребностями, которые толкают их в направлении самоактуализации. Личностно-центрированный подход Роджера подразумевает, что если будут созданы позитивные и безопасные условия, то люди автоматически начнут расти и изменяться в позитивном направлении. В противоположность этому, мыслители-экзистенциалисты, такие как Кьеркегор и Сартр, не согласны с тем, что мы вообще обладаем какой-либо определенной природой или базовыми потребностями, не согласны они и с тем, что все это может произойти автоматически. Там, где гуманисты видят потребность, экзистенциалисты видят выбор; там, где гуманисты видят дорогу к позитивному и автоматическому росту, экзистенциалисты видят тревогу и страх бцтд» свободным и одинаковые возможности как для роста, так и для распада. Как только эти различия становятся заметными, сведение экзистенциализма и гуманизма воедино становится проблематичным.

### *ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ*

Недирективный подход Роджерса, который берет свое начало в 1940-х годах, сосредоточен на отражении и прояснении чувств клиента. Роджерс верил, что через отношения принятия, которые складываются с клиентом, можно достичь усиления инсайта, касающегося природы его проблем, и затем предпринять конструктивные действия, основанные на новом самопонимании. В 1950-е годы Роджерс разработал и определил гипотезы психотерапии, и эти принципы позднее легли в основу терапевтических групп. В качестве примеров того, какое применение получили его идеи в 1950-х годах, можно назвать группы для детей с физическими недостатками и их родителей, для родителей детей с задержками развития, клиентов, проходящих индивидуальное консультирование, клиентов психиатрических клиник, домов для престарелых и т.п., его

идеи применялись в работе разных профессионалов в области психического здоровья (Raskin, 1986a, p. 277).

Роджерс также развивал систематическую теорию личности и применил эту теорию к практике индивидуального консультирования, которое привело его к необходимости переименовать свой подход в *кли-ент-центрированную терапию* (Rogers, 1951). Клиент-центрированный подход был расширен, чтобы включить в себя возможность его применения к ситуации обучения, к аффективно-когнитивному\*научению в рамках мастерских и организационному развитию и руководству.

В 1960-е и 1970-е годы Роджерс многое сделал для формирования основ групп встреч и групп личностного роста. По мере того как росло количество сфер применения, название «клиент-центрированная терапия» было изменено на *личностно-центрированный подход*. Роджерс также расширил свой акцент, перейдя от способности терапевта точно отражать то, что выражает клиент, к конгруэнтности и готовности терапевта быть вовлеченным в терапию. Группа встреч затрудняет осуществление различий между «терапией» и «ростом». Групповая работа, в которой Роджер был пионером, являлась, прежде всего, особой формой мастерских, которые проводились во время уик-эндов, хотя некоторые из них длились в течение двух или трех недель. Эти небольшие группы сделали многое, для того чтобы революционизировать практику групповой работы. (Для более подробного обзора развития роджерсианского подхода в течение 50 лет см. Zimring & Raskin, 1992.)

## **Ключевые понятия**

### *ДОВЕРИЕ В ГРУППОВОМ ПРОЦЕССЕ*

Роджерс (Rogers, 1986b) считал, что личностно-центрированный подход основан на вере в стремление человека к полной реализации своего потенциала. Личностно-центрированная терапия основана на глубоком чувстве веры в способность группы развивать свой потенциал, выбирая правильное направление развития. Но, чтобы группа про- \ двигалась вперед, нужно создать атмосферу принятия и доверия, в которой члены группы смогут раскрыть те стороны, которые они обычно скрывают, и опробовать новое поведение. Например, они переходят:

- от исполнения ролей к более прямому выражению себя;
- от относительной закрытости опыта к большей открытости реальности;
- от избегания контактов с внутренней реальностью и субъективным опытом к их осознанию;
- от попытки найти ответы на вопросы во внешнем мире к готовности самостоятельно выбирать направление своей жизни, заглядывая в себя;
- от отсутствия доверия и страха перед взаимоотношениями к открытости и выразительности в общении с другими.

### *ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РОСТА*

Базовый принцип, лежащий в основе личностно-центрированного подхода к групповой работе, был кратко сформулирован Роджерсом (Rogers, 1980): «Человек обладает огромными внутренними ресурсами для самопонимания и изменения представлений о себе, базовых позиций и поведения; эти ресурсы могут быть задействованы, если

будет создан адекватный климат психологической поддержки» (р. 115). Согласно Роджерсу (Rogers, 1986b), климат, в котором реализуется формирующая или актуализирующая тенденция, характеризуется тремя первичными позициями терапевта: искренность, безусловное позитивное отношение (иногда называемое принятием) и эмпатия. Эти три фактора также известны как «базовые условия», несколько слов о них мы скажем сейчас, а более подробное описание будет приведено позже.

Первый элемент — это искренность, «подлинность» или конгруэнтность терапевта (или фасилитатора). Чем выше та степень, в которой фасилитатор включается в работу как человек, как личность, не скрываясь под маской профессионала, тем выше вероятность того, что члены группы будут изменяться и расти. Искренность подразумевает, что групповой процесс подвергается влиянию личности фасилитатора в той же мере, что и участников группы.

Второй элемент — это позиция, называемая *безусловным позитивным отношением*, которое выражает принятие и заботу о членах группы. Когда фасилитатор демонстрирует позитивное, не осуждающее и принимающее отношение к клиентам, вероятность терапевтических изменений повышается (Rogers, 1986b).

Третий аспект процесса фасилитации — это *эмпатическое понимание* внутреннего мира членов группы. Фасилитаторы проявляют эмпатию, когда могут точно ощутить чувства и личные смыслы, которые вкладывает член группы в конкретные переживания. Для фасилитатора также важно уметь передавать свое понимание членам группы. В той степени, в которой терапевт переживает искренность, принятие и эмпатию по отношению к членам группы, и в той степени, в которой клиент воспринимает это, личность изменяется, и начинается процесс роста (Braaten, 1986; Thorne, 1992). Роджерс (Rogers, 1987d) утверждал, что эта гипотеза была протестирована в самых разнообразных ситуациях с самыми различными группами, представителями разных культур и разных наций. Роджерс подчеркивает, что ключевые условия не только необходимы для эффективной терапии, но и достаточны.

Роджерс (Rogers, 1986b) добавляет и иные характеристики взаимоотношений, обеспечивающих рост, которые еще не были исследованы эмпирически. Он утверждает, что, когда он был в наилучшей форме как фасилитатор, он соприкасался с неизвестным, скрытым в нем, и что его внутренний дух проявлялся и касался духа клиента. Взаимоотношения трансцендируют себя и становятся частью чего-то большего. Подобный эффект вызывает наиболее глубокий рост и оздоровление.

Натиелло (Natiello, 1987) доказывает, что *личная сила* — еще одно терапевтическое качество, интегрированное в практик<sup>^</sup> личностно-центрированной терапии. Это утверждение, в котором индивид осознает свои собственные чувства, потребности и ценности и может действовать, исходя из них, а не искать руководства за пределами себя. Достижение наивысшей степени автономии терапевтом тем менее возможно, чем больше он пытается контролировать других, и она возрастает, чем больше он пытается помочь клиенту погрузиться в свой собственный источник силы для самоопределения. Фасилитатор делится силой, активно доверяя клиенту управление собственной жизнью и разрешение проблем. Обучая фасилитаторов работе в рамках личностно-центрированной терапии, Натиелло обнаружил, что они часто испытывают трудности с применением концепции личностно-центрированного подхода на практике. Они беспокоятся по поводу того, насколько им можно делиться своими чувствами с другими или раскрываться, и они боятся заимствовать энергию у других. Эти страхи иногда приводят их к отрица-

нию или отчуждению от собственной силы. Они должны научиться удерживать равновесие между принятием своей собственной силы как терапевта и умением делиться своей силой с клиентом.

**ПРИМЕНЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ГРУППОВЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ.** Кохлан и Макилдаф (Coghlan & McIllduff, 1990) утверждают, что важным аспектом обучения фасилитаторов является обучение использованию личной силы. Поскольку личностно-центрированный подход подчеркивает уравнивание силы, важно, чтобы поведение фасилитатора ни в коей мере не подавляло силу клиентов. Согласно Кохлану и Макилдафу, тренер должен обучать фасилитаторов тому, как предлагать группе альтернативы настолько мягко, чтобы реальный выбор и свобода стали привилегией группы, а не инструментом консультанта.

Как бы то ни было, это миф, что терапевт личностно-центрированного подхода отрицает себя, отказывается от себя, пассивен и не вовлечен в работу, просто реагируя на клиентов и отзеркаливая их реакции (Natiello, 1987). Скорее терапевты демонстрируют своим поведением три основные терапевтические позиции: искренность, принятие и эмпатическое понимание. Обзор исследований подтверждает предположения личностно-центрированного подхода о том, что воплощение этих условий фасилитатором является основой для позитивных терапевтических результатов (Raskin, 1986b). Это исследование подразумевает, что акцент должен быть сделан на искусстве слушания и понимания, а не на обучении техникам и стратегиям. Торн (Thome, 1992) бросает вызов клиницистам: «Конгруэнтность, принятие и эмпатия — о них легко сказать, гораздо сложнее описать и крайне сложно применить на практике» (р. 36).

Личностно-центрированное сопровождение групп включает в себя формирование стиля, который будет выражением конкретной личности. Бой (Boy, 1990) утверждает, что, когда эта личностная основа адекватно выражается, члены группы получают возможность вовлечься в групповой процесс естественным и спонтанным способом. Он пишет, что прогресс членов группы часто пропорционален способности фасилитатора к передаче своей личностной природы. В последующих разделах я подробно изложу три терапевтических условия, выдвинутых Роджерсом, и их применение к поведению группового консультанта.

### ***ИСКРЕННОСТЬ И ПОДЛИННОСТЬ***

Искренность означает, что терапевт во внешних проявлениях конгруэнтен своему внутреннему опыту и переживаниям, по крайней мере, во время терапии. Другими словами, искренность терапевта выражается в том, что он не выражает заинтересованность, если это не так, не привлекает к себе внимания, не говорит того, что не думает, и не стремится вызвать своим поведением одобрение других. Он может выполнять свои профессиональные функции, не выходя за пределы своей профессиональной роли.

Согласно Натиелло (Natiello, 1987), чтобы проявить искренность и подлинность, терапевт должен обладать высоким уровнем самоосознания, самопринятия и доверия себе. Подлинность — это аутентичное состояние, которое становится результатом глубокого исследования себя и готовности принять правду, открывающуюся в ходе этого исследования. В ее работе со специалистами, обучающимися по программе личностно-центрированной терапии, Натиелло обнаружила, что конгруэнтность труднодостижима и что это условие игнорируется наиболее часто. Она доказывала, что без кон-

груэнтности другие терапевтические условия становятся неаутентичными и превращаются в технику — бессмысленную, манипулятивную и контролирующую.

**ПРИМЕНЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ГРУППОВЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ.** Искренний терапевт, несмотря на то что он честен во время встреч в группе, не демонстрирует неразборчивую открытость и знает границы приемлемого самораскрытия. Несмотря на то что искренность подразумевает, что консультант внутренне конгруэнтен (а значит, он не занимается самообманом), он не делится своими собственными мыслями и чувствами, если они возникли в неподходящий момент или их возможный эффект будет нетерапевтичным. Он осознает важность принятия ответственности за любые чувства, выражаемые им в группе, и важность исследования устойчивых чувств клиента, особенно тех, которые могут блокировать его способность полностью присутствовать в настоящем. Через свою собственную аутентичность конгруэнтный групповой консультант предлагает модель, которая помогает клиентам работать с большей искренностью и самоотдачей.

Некоторые групповые консультанты имеют трудности с тем, чтобы «быть самими собой». Нередко эти трудности появляются из ошибочного мнения о том, что искренность и подлинность подразумевают выражение любой пришедшей в голову мысли или чувства, или означают спонтанное поведение без каких-либо ограничений или представления о его своевременности. Другая сложность возникает тогда, когда консультант, называя свои действия аутентичными, делает себя центром группы, в деталях обсуждая личные проблемы. Как отмечал Браатен (Braaten, 1986), не всякая искренность будет полезна клиенту. Раскрывая себя, терапевт может переборщить. Даже выражение искренности должно быть благоразумным и умеренным. Консультант должен честно исследовать свою мотивацию, которая толкает его на обсуждение личностных проблем, и спросить себя, чьи потребности удовлетворяет подобное раскрытие — его или клиента? Если консультант имел опыт, схожий с опытом или переживаниями клиента, тот факт, что он поделится этим опытом, может быть весьма терапевтичным для клиента. Когда групповой консультант приступит к самораскрытию, важно сосредоточить внимание членов группы на их собственных проблемах и ни в коем случае не отвлекать их от исследования этих проблем. Консультант, который часто ставит себя в центр внимания в ходе групповой дискуссии, может использовать группу как полигон для решения своих собственных проблем.

### *БЕЗУСЛОВНОЕ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ И ПРИНЯТИЕ*

Как мы видели, цель личностно-центрированной группы — создать атмосферу, в которой может свободно выразиться базовая актуализирующая тенденция каждого из участников и группы в целом. Чтобы вызвать эту силу роста внутри каждого индивида и внутри группы, безусловное позитивное отношение выступает в роли второго необходимого фактора.

Как уже отмечалось, позитивное отношение включает в себя безусловное и не содержащее оценочных суждений о мыслях и чувствах клиента общение. Другими словами, групповой консультант ценит и принимает участников группы, не диктуя условия и не формируя ожиданий. Он говорит клиенту: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть», а не «Я буду принимать тебя, если... или когда...» Принятие не следует смешивать

с одобрением; терапевт может принимать и ценить клиента как отдельную личность, обладающую правом на самостоятельность, но не обязательно принимать его поведение.

В тесной связи с позитивным отношением находится позиция бескорыстной заботы и сердечности, то есть позиция, которая не зависит от потребности терапевта в одобрении и выражается на тонком, невербальном уровне — через жесты, контакт глазами, тон голоса и лицевую экспрессию. Выражение искренней заботы ощущается клиентом и обеспечивает его развитие. Искусственное тепло с легкостью распознается и препятствует изменению и росту клиента. Если клиент хотя бы один раз почувствует, что тепло и сердечность, выражаемые терапевтом, скорее техничны, нежели человечны и искренни, ему будет трудно доверять другим реакциям терапевта.

Браатен (Braaten, 1986) пишет о трудностях, возникших с концепцией безусловного позитивного отношения или даже с термином *позитивное отношение*. Он подставил фразу *теплые отношения*, которые включают в себя выражение как позитивных, так и негативных чувств. Он убежден, что это отношение должно включать в себя готовность поделиться собой со значимым другим, и поделиться целиком, не исключая злости и возможного отвержения. Роджерс (Rogers, 1987b) доказывал, что в личностно-центрированном подходе существует пространство для выражения различных чувств терапевта. Это означает, что могут быть выражены скука и злость, равно как и сострадание.

Таким образом, между искренностью и утверждением о безусловности возникает потенциальный конфликт (Lietaer, 1984). Весьма редко можно встретить терапевта, который может искренне и постоянно проявлять безусловное принятие по отношению к любому клиенту. Безусловность не является недостижимым идеалом, но ее достижение весьма проблематично. Безусловное позитивное отношение лучше понимать как восприимчивость к субъективному миру переживаний клиента. С точки зрения Литаера (Lietaer, 1984), безусловность означает, что терапевт ценит глубинные проявления клиента, его мир. Через терапевтическую безусловность клиент ощущает, что он на одной стороне с терапевтом и что он сможет выбраться из возникших проблем. В своей оптимальной форме безусловность выражает глубокую веру в другого человека. Для более подробного ознакомления со спорным понятием безусловного позитивного отношения смотрите книгу Lietaer (1984).

В тесной связи с принятием конкретного члена группы с заботой и теплом, а также безусловным позитивным отношением находится идея развития позиции принятия в группе как целом. Роджерс (Rogers, 1970) верил в способность индивида находить правильное направление, но точно так же он верил в возможность принятия группы такой, какая она есть, без попыток определить направление движения вместо нее: «Из своего опыта я знаю, что, если я пытаюсь подтолкнуть группу к переходу на более глубокий уровень проработки, это не срабатывает» (р. 48).

**ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТАНТА.** По своему опыту могу сказать, что в процессе обучения групповой консультант наиболее часто испытывает трудности с тем, чтобы *чувствовать* принятие или демонстрировать позитивное отношение. Некоторые отягчают свою жизнь нереалистичными ожиданиями, вроде «я всегда должен принимать пациента и с теплом и позитивным отношением реагировать на все ситуации». Таким образом, мой опыт свидетельствует о том, что групповой консультант нуждается в развитии позиции принятия по отношению к себе, в принятии того факта,

что иногда он не будет чувствовать душевного тепла или безусловного позитивного принятия. Чтобы быть эффективным групповым консультантом, нет необходимости испытывать сильные теплые чувства и позитивное отношение все время. Подобное отношение не подразумевает условия «или — или», скорее оно возникает и существует в некоем качественном континууме. Эффективность группового консультанта начинается с принятия себя и удержания в сознании того, что наивысшая степень заботы и принятия клиента порождает возможность облегчить происходящие в нем изменения.

## ЭМПАТИЯ

Третье центральное понятие личностно-центрированного группового подхода — это эмпатия. Роджерс (Rogers, 1961) определял эмпатию как способность видеть мир другого, принимая за основу внутреннюю точку отсчета этой личности: «Чувствовать внутренний мир клиента как если бы он был вашим, но без «как если бы» — это и есть эмпатия, и она чрезвычайно важна для терапии» (р. 284). Но ощущения и даже понимание личного мира клиента недостаточно. Консультант должен также эффективно передавать это понимание клиенту.

Роджерс (Rogers, 1975) рассматривал эмпатию как «недооцененный способ бытия», непонятый многими практиками. Он считал эмпатию одним из наиболее мощных факторов, позволяющих произвести внутренние самонаправляемые изменения, локализуя, таким образом, силу в самой личности, а не в эксперте. Он резюмировал основные находки, которые были получены в результате исследования эмпатии, вот они:

- Терапевты с самой различной ориентацией согласны с тем, что попытка сензитивно и точно понять другого через его мировоззрение является важнейшим фактором эффективной терапии и характерна для эффективного терапевта.

- Одна из основных функций эмпатии заключается в усилении самоисследования клиента. Клиент приходит к более глубокому пониманию себя через отношения, в которых он *чувствует*, что понят другими людьми. Исследования показали, что клиенты, которые чувствуют, что терапевт понимает их, смелеют и могут раскрыть себя.

- Эмпатия снимает отчужденность человека, который воспринимает эмпатические чувства, связанные с другими. Более того, тот, кто воспринимает эмпатию, узнает, что его ценят, о нем беспокоятся и его принимают таким, какой он есть. Роджерс (Rogers, 1975) выражает это так: «Эмпатия дает необходимое подтверждение того, что кто-то существует как самостоятельная, отдельная и ценная личность с собственной идентичностью».

- Способность проявлять эмпатию зависит от развития личности терапевта. Роджерс (Rogers, 1975) пришел к выводу, что «чем более терапевт психологически зрел и интегрирован как личность, тем более полезные и адекватные отношения он сможет построить» (р. 5).

- Осуществление квалифицированной диагностики и формулировка интерпретаций не связаны с эмпатией, которая должна быть принимающей и безоценочной. В действительности для Роджерса (Rogers, 1975) «истинная эмпатия всегда свободна от любых оценок и диагнозов» (р. 7).

Наша способность испытывать злость, удовольствие, страх и любовь позволяет нам войти в мир другого человека, даже несмотря на то, что обстоятельства, в которых оказался этот человек, отличаются от наших. Роджерс (Rogers, 1987b) поясняет, что эмпатия — это активный процесс, и все же его часто поверхностно рассматривают как пассивное состояние, подразумевающее тихое сидение и слушание:

Позволить себе действительно войти во внутренний мир другого человека — это одна из наиболее активных, трудных и востребованных задач, которые я знаю. И все же она стоит того, поскольку является одной из наиболее освобождающих и оздоравливающих вещей, которые мне когда-либо случалось делать (р. 45).

Эмпатия является центром личностно-центрированного подхода. Это способ, которым располагает терапевт, для того чтобы услышать смыслы, которые выражены клиентом, но лежащие на дне его осознания. Таким образом, клиент расширяет свое осознание, когда предсо-знательный смысл понимается и передается фасилитатором, который способен помочь ему отважиться на более глубокое выражение того, что он думает и чувствует (Natiello, 1987).

Особый вид слушания чьего-то мира — это важная составляющая достижения эмпатии. Сензитивное слушание включает в себя воздержание от осуждения других. Оно не используется, для того чтобы Получить личную выгоду или с какими-то скрытыми мотивами. Скорее этот тип слушания возникает из искренней заинтересованности в установлении значимого контакта с другими через узнавание и понимание их реальности (Barret-Lennard, 1988). Браатен (Braaten, 1986) обнаружил, что активное слушание включает в себя осознание когнитивных и аффективных сообщений клиента в данный момент и попытку сверить свое понимание с пониманием клиента. Он считает, что терапевт, работающий в рамках личностно-центрированного подхода, уникален, поэтому нуждается в тщательном отслеживании реакций с целью установления полноты своего понимания тех сообщений, которые были посланы клиентом.

Активное и сензитивное слушание это то, что Роджерс *делал*, когда работал с группой. «Я прислушиваюсь к каждому человеку, который выражает себя, настолько тщательно, внимательно и аккуратно, насколько я способен. Вне зависимости от того, значимо или поверхностно то, что говорится, я *слушаю*» (Rogers, 1970, р. 4?). Очевидно, что Роджерс «слушал» нечто большее, чем просто слова; он также умел слышать те смыслы и значения, которые выражались в контексте, вербально и невербально. Благодаря такому отношению он соприкоснулся с истинным выражением субъективного опыта личности. Согласно Кейн (Cain, 1987a), наиболее значительный вклад Роджерса заключается в демонстрации важности слушания не только в терапевтических отношениях, но и в других. Роджерс расширил значение слушания и показал, какой оздоравливающий эффект оно оказывает на других. Кейн подозревает, что Роджерс запомнится как сензитивный и сердечный терапевт, который показал целому поколению терапевтов жизненную важность умения присутствовать и умения слушать.

В групповом контексте межличностные аспекты эмпатии часто являются результатом связи, существующей между членами группы, и сплоченности группы в целом. И все же они не должны рассматриваться как первичные катализаторы изменений. Согласно Дэвиду Кейну (Дэвид Кейн, личная беседа, 15 июля 1997-го), сильнодействующие аспекты эмпатии ведут к изменению работы в следующем направлении, эмпа-



тия (обычно эмоциональная эмпатия) помогает клиенту (1) обратить внимание на свои переживания и оценить их; (2) воспринять их как когнитивно, так и телесно; (3) увидеть старый опыт по-новому, что позволяет изменить восприятие себя и чьих-либо взглядов на мир; (4) усилить доверие к своему восприятию и развить способность принимать решения и предпринимать действия. В контексте безопасной группы способность членов группы эффективно узнавать новое о себе и о том, как взаимодействовать с другими, восстанавливается. Подробное изложение роли эмпатии в личностно-центрированном подходе смотрите в Bozarth (1984), а о слушании читайте в книге Barret-Lennard (1988).

**ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТАНТА.** Как уже отмечалось ранее, эмпатия понимается как важная сила для формирования атмосферы принятия и доверия, которая необходима для успешной работы группы. Если правильно понимать этот термин, эмпатия — это навык, который должен быть развит у любого консультанта, желающего быть эффективным.

При работе с групповыми консультантами я обнаружил, что многие ошибочно считают, что, поскольку они сами непосредственно не переживали те же самые проблемы, что и члены их групп, они не могут быть эмпатичными. Подобное предположение может значительно ограничивать потенциальную сферу влияния консультанта. Очевидно, что человеку не нужно переживать инцест, чтобы проявить эмпатию к члену группы, болезненно переживающему обращение к этому сексуальному опыту. Человек не нуждается в том, чтобы его бросили родители, чтобы почувствовать и пережить грусть брошенного и отверженного ребенка. Нет необходимости разводиться, чтобы разделить с клиентом его злость, боль и печаль. Подобные переживания приходят в самых разнообразных формах, и на том или ином уровне они являются общими для всех нас. По своей сути они не специфичны. Что существенно — так это готовность со стороны группового консультанта к тому, чтобы столкнуться со своими собственными уникальными жизненными проблемами. В жизни любого из нас были ситуации, которые вызывали чувство изоляции, гнева, обиды, вины, печали, потери или отвержения. Оставаясь открытым для своих эмоций, позволяя себе соприкасаться с эмоциями других и переживать некоторые болезненные события, групповой консультант увеличивает свою способность психологического присутствия.

### *БАРЬЕРЫ НА ПУТИ ЭФФЕКТИВНОЙ ТЕРАПИИ*

На обучающих тренингах, которые проводились мной и моими коллегами, участники обычно вели группы, а затем получали обратную связь от членов групп и от нас. Многие из наших студентов выражали чувство неадекватности в восприятии себя как группового терапевта и чувство фрустрации и безнадежности. Они видели, насколько малы изменения, произошедшие с членами Группы, и считали, что их клиенты сопротивлялись и не получали удовольствия от посещения группы. Проблемы, преследующие этих студентов, можно свести к тому, что в группах отсутствовали условия, необходимые для активного слушания, эмпатии и позитивного отношения. Здесь перечислены некоторые проблемы, которые препятствуют развитию группового процесса.

- *Отсутствие внимания и эмпатии.* Часто групповые консультанты показывают, что в действительности не слушают вас; они ослеплены тем сообщением, которое они

хотят донести до группы, и используют группу как средство для обучения или внушения каких-либо идей. Или они задают слишком много вопросов и поглощены разрешением проблем, а не пониманием этих проблем. Короче говоря, многие наши студенты слишком много говорят и слишком мало слушают. Иногда мы видим, что консультант чрезвычайно критичен, осуждает и создает противопоставление между «нами» (персоналом) и «ими» (клиентами). Вместо того чтобы формировать альянс со своими клиентами, такие консультанты иногда кажутся членам группы врагами. Эти консультанты зачастую не могут действительно *увидеть* никого из тех, с кем работают.

- *Отсутствие самораскрытия консультанта.* Некоторые организации и институты поощряют и даже требуют отчуждения и отстранения при исполнении роли консультанта. Групповые консультанты посылают следующие Сообщения: «Избегай того, чтобы проявлять себя как личность», «Не вовлекайся» и «Старайся ни с кем не делиться своими мыслями и чувствами, даже если они являются результатом этих взаимоотношений». Консультанты ожидают изменений в поведении членов группы, и при этом они хотят сохранить себя и остаться вне взаимодействия с другими членами группы — беспочвенное и защитное ожидание.

- *Недостаток позитивного отношения и принятия.* Некоторые групповые консультанты нетерпимы к людям, которым они помогают, и настолько подвержены своим предположениям и мыслям, что относят всех своих клиентов к стереотипным категориям. Подобные предрассудки затрудняют изменения или делают их невозможными. Надо признать, что иногда трудно проявлять позитивное отношение и принятие по отношению к тем людям, которые участвуют в лечебных программах, связанных с такими действиями, как избиение, насилие над детьми или убийство. Нет необходимости прощать подобные действия и зачастую совершенно невозможно избежать негативных чувств по отношению к тем, кто сделал это. Но важно попытаться отстраниться от подобных реакций, по крайней мере на время ведения группы. Вполне возможно увидеть в этих людях нечто большее, чем просто «наильника», «асоциальную личность», «преступника» и так далее. В связи с отсутствием или недостатком позитивного отношения, по отношению к клиенту выражают равнодушие, холодность, резкость, сарказм и ненависть. Несмотря на то что консультант осознает свое отношение к клиенту, шанс, что он изменит его, невелик, а вот вероятность того, что он будет руководителем крайне неуспешной группы, очень велика.

- *Недостаток веры в терапевтический процесс.* В основе понятий позитивного отношения и принятия лежит вера в то, что люди могут измениться. Наблюдая за процессами, происходящими на наших обучающих тренингах, мы часто встречали практиков, которые вели группы только потому, что от них требовали поступать именно так, — они не верили в эффективность групповой терапии. Удивительно ли, что в атмосфере полного отсутствия энтузиазма, мотивации и веры в группу консультант наконец обнаруживал, что его группа неуспешна? Как члены группы могут поверить в эффективность происходящего, если сам консультант не верит в это? Неудивительно, что изменений практически не наблюдалось, а члены групп сопротивлялись и не получали удовлетворения от посещения группы.

**ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТАНТА.** Важно, чтобы групповой консультант проанализировал те способы, посредством которых его поведение или

отношение может превратиться в барьер, препятствующий прогрессу группы. Вот примерные вопросы, которые помогут вам запустить процесс саморефлексии:

- Насколько искренне (и искренне ли) я заинтересован в людях?
- Какие личные потребности я удовлетворяю, выступая в роли группового консультанта?
- Аутентичен ли я в группе или прячусь под маской консультанта?
- Способен ли я принять людей или хочу управлять ими? Требую ли я, чтобы они смотрели на мир моими глазами?
  - активное, и сензитивное слушание;
  - рефлексия;
  - разъяснение;
  - подведение итогов;
  - умение поделиться личным опытом;
  - умение идти в ритме и направлении, задаваемыми группой, вместо того чтобы специально направлять группу;
  - подтверждение способности клиента к самоопределению и самодетерминации.

Справедливости ради нужно отметить, что развитие личностно-центрированного подхода в последнее время обеспечило большую свободу для терапевта, который получил возможность делиться своими реакциями, вступать в конфронтацию с клиентами и быть активным в терапевтическом процессе (Lietaer, 1984). Эффективный личностно-центрированный фасилитатор не ограничен ригидными правилами, и *иногда* они делают многие вещи, которые я привел в списке тех, которые не являются стандартной частью репертуара фасилитатора. Основой этого подхода является ориентация членов группы на то, чтобы они, а не фасилитатор становились центром внимания группы. Члены личностно-центрированной группы часто являются фасилитаторами в той же мере, что и консультант. Нынешние формулировки касаются той важности, которой обладает привнесение здесь-и-сейчас переживаний терапевта, которые могут стимулировать клиента к исследованию себя на более глубоком уровне. Несмотря на то что позиция принятия, занимаемая терапевтом, рассматривается как наиболее важная, это не исключает возможности принятия инициативы на себя и стимулирования переживаний клиента. Литаер (Lietaer, 1984) отмечает, что даже «домашняя работа» и другие вспомогательные техники могут быть использованы в личностно-центрированном подходе, если в основе взаимодействия остаются переживания клиента.

Бой и Пайн (Boy & Pine, 1990) описали те трудности, которые встречаются при работе фасилитатором в неструктурированной группе. Следуя спонтанной природе процесса личностно-центрированного консультирования, групповой процесс организован иначе, чем при использовании более структурированной групповой модели. Акцент делается на естественных проявлениях самости каждого участника. Фасилитатор должен быть внимательным к естественным проявлениям отношений и поведению членов группы. Сложность заключается в том, что характеристика эволюции группы требует от фасилитатора, чтобы он использовал себя как личность, которая является катализатором прогресса членов группы. Вместо того чтобы опираться на знания и применение конкретных техник, фасилитатор готов к использованию своих реакций на происходящее в группе в качестве способа фасилитации процесса. Бой и Пайн ясно по-

казывают, что нелегко быть центрированным на личности, это требует от фасилитатора исследования своего поведения и позиций в глубину и ширину, что позволит обеспечить эффективную фасилитацию группового процесса.

Кохлан и Макилдаф (Coghlan & McIllduff, 1990) утверждают, что можно сочетать формы структурирования группы с личностно-центрированным подходом, не отбрасывая принципы личностно-центрированного подхода и его философские основания. Более важным является то, будет ли используемое структурирование результатом подкрепления зависимого от консультанта поведения или усиления членов группы.

Один из личностно-центрированных терапевтов, Дэвид Кейн (Cain, 1990b), утверждает, что некоторые терапевты настолько стараются придать членам группы силу, что группа становится фрустрированной и совершенно непродуктивной. Он убежден, что недирективность не обязательно следует переводить как «свободу» для многих участников, которая становится скорее барьером. Он предполагает, что терапевт должен модифицировать свой терапевтический подход для аккомодации специфических потребностей каждого клиента и группы в целом. Наводящий вопрос, который он задает себе и своим клиентам, звучит так: «А подходит ли нам это?» Согласно Кейну (Кейн, личная беседа, 17 марта\* 1997), личностно-центрированные группы тяготеют к попустительскому стилю. Одним из недостатков этого стиля является то, что члены группы каждый раз как бы заново изобретают ее. Личностно-центрированный групповой терапевт обычно считает, что формирование групповых норм не является обязательным, но Кейн считает, что фасилитатор может создавать структуру и формулировать некоторые нормы (такие, как, например, прямое обращение друг к другу), не контролируя в то же время содержание или направление движения группы. Более важно предположение о том, что члены группы могут самостоятельно раскрывать и использовать все ресурсы, необходимые для их роста. Несмотря на то что такая тактика может привести к усилению уверенности в себе у тех членов группы, которые умеют направлять себя, не все клиенты смогут получить от группы пользу и действовать так, как от них ожидают, если они будут опираться главным образом на свои внутренние ресурсы.

Очевидно, что Роджерс (1970) верил в способность группы развиваться на основе собственной инициативы, хотя и признавал, что отсутствие ясной и четкой структуры может вызвать тревогу и раздражение. Он предлагал группе самой определить, как они хотят провести отведенное им время, и открывал сессию следующими словами: «Мы можем превратить групповые переживания во все, что захотим».

Получая свободу выбирать направление движения самостоятельно, члены группы не всегда выбирают продуктивное направление. Например, группа может характеризоваться низким уровнем энергии, и члены группы будут оставаться на поверхностном и внеличностном уровне. Фасилитатор может поощрять членов группы к тому, чтобы поразмыслить над тем, что они делают и чего они не делают. Более того, они могут прямо выразить свои реакции на то, что происходит в группе. В конечном счете у членов группы может быть, а может и не быть силы, для того чтобы продвинуться на более глубокий уровень, однако консультант может поощрять их к тому, чтобы они посмотрели на свое поведение и решили, что могло бы быть (и должно быть) иначе.

Личностно-центрированный групповой консультант использует себя как инструмент изменения группы. Его центральная функция заключается в установлении терапевтического климата, в котором члены группы будут взаимодействовать друг с другом

честно и на личностном уровне. Очевидно, что позиция консультанта, которую он высказывает в группе, и его поведение являются мощными детерминантами, которые определяют формирование атмосферы принятия, необходимой для реальной коммуникации между членами группы — никаких других техник, стратегий или упражнений фасилитатор не применяет.

## Групповой процесс

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРУППЫ

Личностно-центрированные группы могут встречаться каждую неделю в течение двух часов при участии неопределенного количества членов группы. Другой формат работы включает в себя тренинг личностного роста, который организуется сроком на уик-энд, неделю или дольше. Поскольку чаще всего такие тренинги организуются как выездные, они предоставляют своим участникам возможность стать маленькой общностью — группой.

При организации личностно-центрированных групп нет никаких жестких правил, касающихся процедур отбора будущих членов группы. Если фасилитатор и клиент считают, что группа может принести пользу, этого клиента обычно включают в список участников. Когда группа встречается первый раз, фасилитатор не предлагает группе правила, которые должны соблюдать все члены группы, и по большому счету не предлагает им никакой информации, которая могла бы сориентировать их. Членам группы предоставляется возможность самостоятельно сформулировать правила для прохождения встречи и установить нормы, которые, по их мнению, соответствуют их целям.

### СТАДИИ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ

На основе своего опыта работы с группами Роджерс (Г970) очертил 15 процессуальных паттернов, которые характерны для любой группы, работающей в рамках личностно-центрированного подхода, когда представлено большинство условий, описанных, в этой главе. Нужно подчеркнуть, что процессуальные паттерны или тенденции не проявляются в строгой последовательности и могут значительно изменяться от группы к группе.

1. *Движение по кругу.* Недостаток руководства неизбежно приводит к тому, что клиенты чувствуют растерянность, фрустрированы или «ходят по кругу» — либо реально, либо вербально. Вопросы вроде «Кто здесь главный?», «Зачем мы сюда пришли?», «Что мы будем делать?» весьма характерны и отражают беспокойство, испытываемое на этой стадии.

2. *Сопrotивление выражению своей личности или ее исследованию.* Члены группы сначала демонстрируют группе свою публичную маску, такую, которая, по их мнению, будет наилучшим образом принята группой. Они полны страха и сопротивляются тому, чтобы освободиться и раскрыть свое истинное «я».

3. *Описание прошлых чувств.* Несмотря на риск самораскрытия и сомнения по поводу того, достойна ли группа доверия, клиенты начинают раскрывать личностные чувства, хотя весьма нерешительно и порой противоречиво. Это самораскрытие касается

событий, произошедших вне группы, члены группы стремятся описывать чувства в манере «там-и-тогда».

*4. Выражение негативных чувств.* По мере того как группа прогрессирует, она начинает обращаться к выражению чувств в режиме «здесь-и-сейчас». Зачастую выражение чувств принимает форму прямого словесного нападения на группового консультанта, которого обычно обвиняют в недостаточной степени руководства группой.

*5. Выражение и исследование личностно значимого материала.* Если члены группы видят, что выражаемые ими негативные чувства принимаются группой, то устанавливается атмосфера доверия. Благодаря возникновению доверительных отношений члены группы начинают постепенно идти на риск и выражать личностно значимые чувства и мысли. Участники начинают осознавать, что группа представляет из себя то, что они делают из нее, и начинают ощущать свободу.

*6. Выражение непосредственных межличностных чувств в группе.* Члены группы стремятся выразить весь спектр чувств и эмоций, которые они испытывают по отношению друг к другу.

*7. Развитие способности группы к оздоровлению.* Члены группы начинают спонтанно реагировать друг на друга, выражать заботу, поддержку, понимание и беспокойство друг задруга. На этой стадии внутри группы формируются отношения взаимопомощи, которые помогают членам группы вести более конструктивный образ жизни за пределами группы.

*8. Самопринятие и начало изменений.* На этой стадии участники группы принимают те аспекты своей личности, которые они раньше отрицали или искажали. Они приближаются к своим чувствам и постепенно становятся менее ригидными и открытыми для изменений. По мере того как члены группы принимают свои сильные стороны и слабости, они устранивают свои защиты и приветствуют перемены.

*9. Уничтожение масок.* На этом этапе члены группы начинают уступать требованию группы, которое касается снятия масок. Это позволяет освободить более глубокие уровни себя, и тогда члены группы самостоятельно приходят к выводу о том, что значимая встреча между людьми происходит тогда, когда они идут на риск, встречаясь лицом к лицу в открытом взаимодействии. На этой стадии группа выходит на более глубокий уровень общения.

*10. Обратная связь.* В процессе получения обратной связи члены группы усваивают большое количество сведений о том, как их воспринимают другие и какое влияние они оказывают на других людей. Эта информация приводит к новым инсайтам, которые помогают участникам группы решить, какие аспекты себя они хотят изменить.

*11. Конфронтация.* Члены группы вступают в конфронтацию друг с другом, что обычно усиливает эмоциональные процессы и отражается на обратной связи. Конфронтацию можно рассматривать как усиление взаимодействия, проявляемого на ранних стадиях.

*12. Отношения взаимопомощи вне групповых сессий.* На этой стадии члены группы устанавливают контакты вне группы. В этом я вижу усиление процесса, описанного под номером 7.

*13. Основная встреча.* Поскольку члены группы вступают в более тесный и прямой контакт друг с другом, это проявляется и в обычной жизни, поскольку формируются искренние личностные отношения друг с другом. Члены группы начинают осознавать на

собственном опыте, как устанавливать значимые отношения в ходе совместной работы над достижением общих целей и на основе чувства общности.

*14.Выражение чувства близости.* Между членами группы усиливаются близкие отношения и теплое отношение друг к Другу, поскольку они выражают истинные чувства по отношению к себе и другим. Возникновение терапевтического чувства близости приводит к последнему и наиболее важному процессу.

*15.Поведенческие изменения.* По мере того как обогащается Опыт членов группы и они обучаются легко выражать свои чувства, их поведение, манеры и даже их внешность начинают изменяться. Они стремятся действовать в открытой манере, выражают глубокие Чувства по отношению к другим людям, достигают более полного понимания себя и более эффективно взаимодействуют с другими. Если изменения эффективны, члены группы будут переносить новые формы поведения в повседневную жизнь.

### *НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ГРУППОВОГО ОПЫТА*

Роджерс (1970) предпринимал систематические постгрупповые исследования, чтобы определить, каковы результаты групп встреч, которые вел он или его сотрудники и коллеги. Опросник, используемый после окончания работы группы, — это инструмент самоотчета, который отражает реакции членов группы, равно как и степень применения того, чему они научились в группе, к ситуациям повседневной жизни. Всего было исследовано 500 участников подобных групп. Вот некоторые результаты, полученные в ходе этого исследования.

- Двое испытуемых заявили, что опыт группы был для них травмирующим и вызвал негативные изменения в поведении.
- Несколько участников оценили групповой опыт как нейтральный и продемонстрировали лишь незначительные изменения в поведении.
- Еще столько же участников показали, что группа только временно повлияла на их поведение.
- Большинство участников групп встреч оценили групповой опыт как очень позитивный и значимый, оказавший на них значительное и продолжительное влияние, которое привело к позитивным изменениям в их поведении.

(Если вы заинтересовались более подробной информацией о методе самоотчета, используемого для исследования группы после окончания основной работы с ней, смотрите Rogers, 1970, pp. 126—134).

Основываясь на своем обширном опыте организации и ведения групп, мастерских и тренингов, а также исследовании группового процесса и постгруппового влияния, Роджерс (Rogers, 1987d) определил ряд изменений, которые обычно происходят с членами группы, если группа была проведена успешно. Члены группы становятся более открытыми и честными. По мере того как они ощущают всевозрастающее понимание и принятие, они уже не нуждаются в том, чтобы защищать себя, поэтому они разрушают фасады, которые скрывали их истинное «я», и могут быть самими собой. Поскольку они лучше осознают свои чувства и то, что происходит вокруг них, они становятся реалистами и более объективно смотрят на жизнь. Они стремятся стать такими, какими хотят быть. Их не так легко испугать, они не боятся того, чего боялись раньше, поскольку

безопасность изменений, происходящих в группе, изменяет их позицию по отношению к себе и другим. Находясь внутри группы, они лучше понимают себя и поэтому принимают себя. Члены группы принимают себя такими, какие они есть, и обретают способность развиваться дальше. Они больше доверяют себе и более уверены в своих силах. Члены группы становятся более креативными, поскольку они готовы принять свою уникальность. Они осознают, что изменения несут в себе как боль, так и наслаждение.

### *ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТНО-ЦЕНТРИРОВАННЫХ ГРУПП*

Роджерс (Rogers, 1980) отмечал, что существует сходство между терапевтическими группами и группами встреч. Приходят ли люди в группу для того, чтобы разрешить серьезные проблемы (групповая терапия), или стремятся достичь личностного роста (группы встреч), процесс в целом схож. Личностно-центрированный подход к сопровождению группы может быть применен в самых разных областях, для работы с клиентами терапии, для работы с консультантами, персоналом школ, администраторами, студентами медвузов, группами, находящимися в состоянии конфликта, людьми, использующими наркотики, с представителями разных культур, говорящими на разных языках, и т.п. По мере того как развивалось групповое движение, личностно-центрированный подход все чаще применялся для уменьшения человеческих страданий, для работы с кросскультурным осознанием и для разрешения конфликтов на международной основе (Raskin, 1986a).

В 1973 году Роджерс и некоторые из его коллег создали новую форму личностно-центрированной группы, которая стала известной под названием *Большая общественная группа*. Эти группы, которые получили свое начало в Центре по изучению личности в Ла-Джола, Калифорния, сейчас применяются по всему миру. Они представляют собой группы, состоящие из 50—100 (и даже более) человек, которые работают и живут вместе в течение 2 недель. Эти мастерские были организованы, чтобы создать общность, сопровождать процесс самоисследования у членов группы и разрешать напряжение между членами группы, которые являются представителями разных культур. Они предоставили информацию для понимания того, как можно примирить кросскультурные и интернациональные различия посредством создания условий, определенных в рамках личностно-центрированного подхода (Raskin, 1986a).

Возможно, основной вклад личностно-центрированной модели заключается в попытке достичь мира. В последние несколько лет своей жизни Роджерс уделял много внимания альтернативе ядерного планетарного суицида. Выход он видел в том, чтобы уменьшить или уничтожить психологические барьеры, которые препятствуют достижению согласия между различными фракциями (Rogers, 1987c; Rogers & Malcolm, 1987).

### **Оценка личностно-центрированного группового подхода**

#### *ВКЛАД И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ПОДХОДА*

Поскольку личностно-центрированный подход по большей части феноменологичен и основывается на субъективном видении мира клиентом, я считаю, что он является превосходной основой для начальной стадии развития группы любого типа. Эта основа заключается в том тоне, который позволяет группе активно развиваться на последующих



стадиях. Этот подход поощряет членов группы с самого начала принять ответственность за определение степени своего участия в группе и принятие решения о том, над чем они будут работать. Акцент делается на активном слушании и глубоком понимании мира клиента, которое исходит из внутренней точки отсчета, заданной клиентом. Критическая оценка, анализ и суждения придерживаются, и все внимание сосредоточивается на понимании мыслей и чувств, которые выражаются другими участниками группы. Я рассматриваю эту форму слушания и слышания как основную предпосылку, которая должна лежать в основе любого группового подхода, особенно на ранних стадиях развития группы, когда члены группы должны почувствовать свободу открытого выражения своего беспокойства, своих мыслей и чувств. Пока участники группы не обретут чувство безопасности и не почувствуют, что их поймут, любые техники и процедуры не возымеют своего действия.

Многие из проблем групповых консультантов начинаются из-за того, что они не формируют глубокого понимания субъективного мира членов группы и не понимают того, что успех может быть достигнут только при тщательном слушании и внимании к членам группы, а также при отказе от стремления быстро разрешить все проблемы. Сильная сторона этого подхода, заключается в том, что консультанту как личности отводится очень значимое место в консультировании, и от него во многом зависит общий исход групповой работы. Личностное развитие терапевта более важно, чем мастерское владение техниками. Слишком часто студенты уделяют огромное внимание обучению техникам, вместо того чтобы культивировать свою способность устанавливать терапевтические отношения с клиентом. Важно удерживать в уме, что ни одна техника не может быть эффективной, если она отделена от личности терапевта.

Консультант должен развивать свою способность к полному психологическому присутствию и умение поощрять членов группы к прямому и открытому взаимодействию с другими. Если консультант умеет создавать в группе атмосферу открытости и принятия, то члены группы скорее всего обратятся к такому способу работы, который поможет им обнаружить более удовлетворительные способы взаимодействия с другими и развить свою решительность. В конечном счете члены группы осуществляют выбор и решают, как они хотят изменить себя. И все же рядом с ними есть фасилитатор, другие члены группы оказывают им поддержку, поэтому они не одиноки в достижении изменений.

Какие бы техники ни использовались или ни отвергались в рамках конкретного подхода, какой бы стиль работы ни назывался предпочитаемым, любой подход должен быть адаптирован к потребностям группы и ее участников. Разнообразие популяции клиентов и индивидуальные различия, которые характеризуют членов группы, требуют, чтобы любой подход применялся с определенной долей гибкости. Это связано с тем, что некоторые члены группы лучше функционируют в высокоструктурированной ситуации, а другим необходима минимальная структура. Вдобавок к потребностям членов группы стиль ведения группы, определяемый в рамках конкретного подхода, должен соответствовать личности и стилю консультанта. Несмотря на то что большинство личностно-центрированных терапевтов придерживаются одинаковых представлений о человеке и форме проявления желаемых терапевтических отношений, они могут серьезно различаться в том, что касается их терапевтического стиля. Подход Роджера предоставляет практику достаточно пространства, для того чтобы сформировать и

развить собственный терапевтический стиль применения базовых понятий этого подхода (Thorne, 1992).

Дэвид Кейн (личная беседа, 15 июля 1997-го) утверждает, что личностно-центрированная терапия становится более разнообразной и что огромной ошибкой является предоставление о том, что личность Роджерса и его стиль работы являются единственно приемлемыми. Кейн убежден, что теория Роджерса представляет достаточно свободы для формирования собственного стиля, включающего свободу терапевта исполнять свою терапевтическую роль самыми разными способами. Несмотря на согласие Кейна с тем, что личностно-центрированный практик нуждается в глубоком понимании философских оснований подхода, он не должен имитировать Роджерса или ограничивать свой терапевтический стиль описанными им измерениями. Он должен сформировать собственное мнение и развивать личный стиль ведения группы.

Оценивая вклад личностно-центрированного подхода, Кейн (Cain, 1990a) отмечает, что, когда Роджерс основал его (а было это 50 лет назад), в работе применялись лишь несколько моделей. Он пишет: «Сегодня, когда нам известно порядка двухсот терапевтических подходов, стоит заметить, что личностно-центрированный подход продолжает занимать место среди наиболее значительных терапевтических систем» (р. 5). То, что этот подход существует так долго и не теряет своего значения, нужно рассматривать как значимое доказательство его эффективности. Сточки зрения Кейна, наиболее важным вкладом личностно-центрированного подхода в практику групповой работы является то, что он предлагает консультанту поверить во внутренние ресурсы членов группы и развивать в себе как в консультанте и в других членах группы такие характеристики, которые позволят культивировать эти ресурсы. В то время когда практик стремится к мгновенному излечению клиента и к освоению техник, которые обеспечат быстрый результат, личностно-центрированный подход напоминает нам, что мы — *люди*, которые лечат других людей, а техники не имеют такого значения (Дэвид Кейн, личная беседа, 17 июля 1997). Кейн напоминает нам, что суть вклада Роджерса в терапию заключается в подчеркивании того, что терапевт в первую очередь должен уделять внимание отношениям, которые лежат в основе его работы, и только во вторую очередь — техникам. Терапевт должен развиваться как личность, а не бесконечно расширять свой репертуар техник.

#### ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДХОДА

Несмотря на то что Роджерс и его коллеги организовали массу исследований групп личностного роста, когда групповое движение находилось в своем зените (1960-е годы), в последние годы в этой области было проведено совсем незначительное количество исследований. Дэвид Кейн, личностно-центрированный терапевт, который просматривал эту главу до публикации, заметил, что, несмотря на ценность исследований самого Роджерса, ни он (Кейн), ни его коллеги не написали чего-либо значимого в течение последних 20 лет. Парадоксально, ведь Роджерс был пионером в психотерапевтическом исследовании, но личностно-центрированные терапевты проводят сравнительно мало исследований. Личностно-центрированная группа сегодня мало чем отличается от той, которая существовала в конце 1960-х. В действительности эта модель претерпела лишь незначительную эволюцию в том, что касается ее понятий или методов, несмотря на то что сейчас мы знаем о теории групп и групповом процессе намного больше, чем в 60-е годы (Дэвид Кейн, личная беседа, 17 марта 1997-го). Согласно Кейну (Cain, 1993), ос-

новной причиной того, что личностно-центрированный подход не процветает, является недостаток эволюционных тенденций в его теории и практике. Потенциал этого подхода ограничен, поскольку он впустил в себя недостаточное количество групповых исследований и альтернативных стилей ведения группы. Кейн утверждает, что клиент не получает оптимальной помощи от традиционного терапевта, который практикует, ограничивая себя классическим вариантом подхода. Он заключает, что личностно-центрированный подход в Соединенных Штатах находится в состоянии упадка. Ему кажется, что личностно-центрированные группы нуждаются в оживлении теории и исследований, которые смогли бы оценить его эффективность (Дэвид Кейн, личная беседа, 17 марта 1997-го).

Другое ограничение личностно-центрированного подхода к групповой работе заключается в том, что теория, описанная в этой главе, главным образом относится к теории личности, развиваемой Роджерсом, которая была распространена на группу. Переход от конкретного индивида к групповому процессу вызывает ряд трудностей.

Дэвид Кейн указывает и на другое ограничение личностно-центрированного подхода. Этот подход основан на предположении о том, что если терапевт обладает необходимыми качествами и проявляет, конкретное поведение (ключевые условия), то клиент будет реагировать на процесс желаемым образом. На самом деле это проблематично, поскольку выносит клиента за пределы группового процесса и групповой терапии. Кейн отмечает, что клиенты чрезвычайно разнообразны, и то, какие потребности они привносят в группу, должно исследоваться более тщательно. Условия, которые выделил Роджерс, по мнению Кейна, должны были быть адекватны всем клиентам, независимо от индивидуальных различий или конкретных проблем, но подобное предположение весьма спорно.

Моя критика личностно-центрированного подхода касается не того, что он включает в себя как основу для практики, а того, что он опускает. Например, я не считаю, что технические навыки и знания не важны в групповой работе. Очевидно, что консультант личностно-центрированной группы не применяет директивных стратегий воздействия, главным образом, из-за своей убежденности в том, что члены группы могут самостоятельно обнаружить направление движения, которое оптимально для проработки проблем, с которыми они пришли на сессию. Личностно-центрированные терапевты не поддерживают представления о том, что работа фасилитатора заключается в изобретении и предложении техник и упражнений как способа структурирования группы или приема, позволяющего заставить группу работать так, как надо (Воу, 1990). Не соглашаясь с этим мнением, я предпочитаю ценность действия, терапевтическое руководство, если оно необходимо клиенту, и более директивные навыки, чем предполагается этим подходом. Я рассматриваю активную поддержку и прямое вмешательство как чрезвычайно полезные для достижения целей, поставленных клиентом, а также для обеспечения изменений.

Рефлексируя по поводу того, чему он научился за 40 лет попыток стать эффективным мультимодальным терапевтом, Лазарус (Lazarus, 1996) указывает на ценность принятия терапевтом активной роли в освоении гибкого репертуара *стилей отношений* с широким спектром техник как на способ достижения терапевтических результатов. Он утверждает, что умелый и обученный терапевт способен определить, когда вступать в конфронтацию, а когда нет, когда быть директивным, а когда позволять клиенту дей-

ствовать самостоятельно, когда быть формальным или неформальным, когда раскрывать себя или оставаться анонимным, когда быть мягким или твердым в своих требованиях или действиях. Сохраняя общий дух личностно-центрированного подхода, Лазарус утверждает, что *выбор отношений* не менее важен, чем *выбор техник*. Отделяясь от личностно-центрированного подхода, Лазарус бросает вызов предубеждению о том, что «все должно идти от клиента», и добавляет:

Моя точка зрения заключается в том, что, если вы просто ждете, пока клиент придет к конкретному способу действия или осознания, вы можете ждать этого очень долго. В эру краткосрочной терапии мы не можем позволить себе подобную роскошь. Но если вы немного подскажите клиенту, он сможет самостоятельно прийти к нужному утверждению (р. 143).

Я согласен с Лазарусом в том, что касается значения разнообразия терапевтических стилей в деятельности консультанта как способа обеспечить движение группы и изменения в членах группы. Я более эффективен и группа более продуктивна, если есть структура, которая предлагает общее направление и все же оставляет членам группы достаточное количество свободы. Таким образом, я обычно обеспечиваю более четкую структуру в начале работы и на последней стадии развития группы. Я обычно использую техники, которые позволяют проработать существующий в группе материал, не пускаю все на самотек. Несмотря на то что я не люблю использовать техники, направленные на переживание конкретных эмоций, я использую их для того, чтобы члены группы могли глубже понять свои чувства и исследовать их и связанные с ними проблемы. Например, когда член группы говорит о своем одиночестве и о чувстве печали, которое постоянно посещает его, я прошу его сделать несколько вещей, например, выбрать одного из членов группы и рассказать ему о своей печали. Я могу предложить ему поговорить с другим членом группы так, как если бы он являлся значимым другим из его жизни, или изобразить событие прошлого так, как если бы оно происходило сейчас. Когда люди переносят переживания прошлого в настоящее (особенно если они связаны со значимыми людьми), вызываемые этим переносом эмоции всегда достаточно сильны. Обеспечивая минимально необходимую структуру, я даю им поддержку, в которой они нуждаются, чтобы выразить свою боль и сделать важный прорыв. Когда они говорят, что хотят изменить свое отношение к человеку, которого любят, я предлагаю им символически поговорить с этим человеком в группе, используя ролевую игру. Благодаря подобной структурной рамке член группы может получить пользу от опробования разнообразных альтернатив, а также получить обратную связь от других. Эти техники или эксперименты выходят за пределы феноменологической ситуации и предназначены для сопровождения глубокого уровня самоисследования, что серьезно отличается от простого принуждения членов группы к тому, чтобы они испытали определенные чувства.

Такая директивность консультанта не ограничивает групповую сессию, а скорее помогает членам группы отработать в повседневной жизни то, чему они научились во время групповых встреч. Поскольку я убежден, что члены группы могут выиграть от помощи консультанта в переводе их инсайтов в четкую программу действий, я люблю использовать домашние задания, которые помогают клиентам делать некоторые сложные вещи. Хотя я обычно прошу клиентов справляться со своими домашними заданиями самостоятельно, я не вижу вреда в том, что другие делают конструктивные предложения,

если они высказывают их соответствующим образом. Воздействия, ориентированные на действие, предназначены для того, чтобы члены группы смогли принять решение о том, как они хотят измениться, и получить некоторую практику в том, как думать, чувствовать и действовать по-другому. Я предполагаю, что большинство личностно-центрированных фасилитаторов не чувствуют себя дискомфортно при использовании активных техник; которые я упомянул выше.

#### *ПРИМЕНЕНИЕ*

### *ЛИЧНОСТНО-ЦЕНТРИРОВАННОГО ПОДХОДА В РАБОТЕ С МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПОПУЛЯЦИЕЙ*

Личностно-центрированный подход, более чем другие модели, применим к клиентам, которые являются представителями разных культур, особенно если основной целью является развитие взаимопонимания. В 1948 году Роджерс начал развивать теорию снижения напряжения между антагонистичными группами, он продолжал заниматься этой темой вплоть до своей смерти в 1987 году. Он организовывал тренинги и мастерские, которые работали над конфликтами и противоречиями, наблюдающимися в Италии, Польше, Японии, Бразилии, Мексике, Франции, на Филиппинах, в Южной Африке, бывшем Советском Союзе и Соединенных Штатах (Rogers, 1987c).

Незадолго до своей смерти Роджерс организовал четырехдневную встречу с советскими психологами, педагогами и исследователями. Он утверждал, что эти сессии показали, что между ними и соответствующими профессиональными группами в Соединенных Штатах различия совсем невелики. Он утверждал, что психологический климат вызывал в России тот же (предполагаемый) результат, что и в Соединенных Штатах, Латинской Америке и Северной Африке (Rogers, 1987a).

Как мы видим, основное внимание личностно-центрированной терапии сосредоточено на активном слушании, которое делает ключевой вклад в эффективную групповую работу. Этот подход основан на важности умения слышать те глубинные сообщения, с которыми клиент приходит в группу. Эмпатия, психологическое присутствие и уважение к ценностям клиента — это позиция, обладающая крайней важностью в работе с мультикультуральной популяцией. Преимущество этого подхода заключается в том, что он основан на эмпатическом понимании, уважении, безусловном позитивном отношении и принятии, то есть качествах, трансцендентных культуре. При работе с клиентами, например японцами по происхождению, проживающими в Америке, консультант должен знать о культурно заложенном сопротивлении открытому выражению чувств. Личностно-центрированный терапевт будет уважать эту культурную норму и не станет настаивать на ценности прямого раскрытия чувств. Он попытается работать с клиентом внутри его концептуальной и культурной рамки, в контексте его ценностей.

Несмотря на то что личностно-центрированный подход сделал значительный вклад в работу с группами, клиенты которых имеют разное социальное, политическое и культурное происхождение, он имеет некоторые ограничения в работе в общественных центрах и амбулаторных клиниках. Многие из клиентов, которые приходят в государственные клиники психического здоровья или находятся на амбулаторном лечении, нуждаются в более структурированном групповом опыте. Это особенно важно для краткосрочных групп, открытых групп с быстро изменяющимся составом участников и групп, ориентированных на решение задачи. Клиенты с низким социально-экономическим статусом часто ищут профессиональной помощи, чтобы преодолеть текущий кризис, чтобы

устранить психосоматические симптомы или научиться конкретным навыкам (например, тому, как управлять стрессом). Они сильнее обеспокоены безопасностью и потребностями выживания, чем актуализирующими потребностями. Такие клиенты скорее всего будут ожидать, что получат от консультанта непосредственную помощь. Они часто ожидают от консультанта активных действий или приглашения к разговору. Они ожидают увидеть директивного консультанта, который функционирует в роли эксперта, авторитета и могут быть разочарованы консультантом, который не обеспечивает жесткой структуры (Chu & Sue, 1984; Leong, 1986, 1992).

Согласно Леонгу (Leong, 1992) консультант, который на первое место ставит отношения равенства и предпочитает низкую структурированность группы и процесса, скорее всего встретится с трудностями в работе с азиатами, живущими в Америке, поскольку для этих клиентов четкая структура, ориентировка на конкретную проблему и решение определенных задач являются наиболее предпочтительными. Такие клиенты могут плохо воспринять попытку лично-центрированного терапевта создать атмосферу открытого и свободного самоисследования, которая чужда их системе ценностей. Они будут чувствовать дискомфорт, если консультант будет работать в неформальном и личностном стиле. Леонг (Leong, 1986) провел несколько исследований, показавших, что американцы-азиаты воспринимают консультирование как директивный и авторитарный процесс. Они не только ожидают, что консультант будет играть активную и директивную роль в консультационном процессе, но и ждут, чтобы консультант давал им конкретные советы и определял конкретный план действий. Более того, лично-центрированный подход расхваливает ценность внутреннего локуса контроля и поощряет самоопределение и автономию, в то время как некоторые культуры ценят внешний локус контроля. Такие клиенты в своих ответах будут оглядываться на традиции своей семьи.

Работа с клиентами, которые являются представителями этнических меньшинств, чрезвычайно сложна, и допускается слишком много промахов. По статистике, 52% таких клиентов покидают группу после первой встречи (Mokuau, 1987). Одним из объяснений столь неудовлетворительного положения дел может служить то, что такие клиенты быстро понимают, что они не получают от консультационного процесса той помощи, на которую они рассчитывали. Вот почему цели и ожидания клиентов должны быть прояснены уже на первых сессиях. Если консультант просто ждет, пока клиенты самоопределятся и начнут действовать, может быть слишком поздно, поскольку многие из них не придут на следующую сессию. Для эффективной работы требуется большая доля структурированности и активности, чем предполагает лично-центрированный подход, особенно в работе с группой. По моему мнению, группа может получить большую пользу от объяснения консультанта, раскрывающего природу группы и объясняющего, какой тип участия в ее работе наиболее продуктивен. Члены группы только выигрывают от того, что дискуссия касается основных целей и процедур группового процесса, и того, как группа может помочь им поработать с тем, что их беспокоит. Консультант, который обсуждает с членами группы их ожидания, увеличивает вероятность сохранения группы.

Другим ограничением лично-центрированной терапии являются трудности в оперировании ключевыми условиями. Например, подумайте над этими вопросами: «Как именно надо проявлять теплое отношение? Как консультант может проявлять свое

присутствие в поведении? Как демонстрировать безусловное позитивное отношение? Как узнать ту границу, переходя которую клиент начинает ощущать безусловное принятие?» Способ, посредством которого консультант транслирует ключевые условия членам группы, должен быть соотнесен с культурной рамкой. Члены группы, которые приучены к непрямой коммуникации, могут почувствовать себя крайне дискомфортно рядом с открытым и прямолинейным личностно-центрированным терапевтом и могут сопротивляться тому, чтобы вступать в открытые и прямые отношения с другими членами группы. Уважение к их культурным ценностям можно проявить, осознав и приняв то разнообразие, которое наблюдается внутри любой группы людей.

Личностно-центрированный подход трудно применять к другим культурам, поскольку американцы-азиаты, афроамериканцы, испанцы и коренные американцы могут по-разному отнестись к посещению личностно-центрированной группы. Коммуникационный стиль, предполагающий подведение итогов, рефлексивное и отражающее слушание и т.п., ограничен для применения в работе со многими коренными американцами (LaFromboise, Trimble & Mohatt, 1990). Вдобавок к тому, что коренные американцы в целом очень «спокойны», они ценят умеренность в выражении эмоций и принятие страданий. Такие клиенты могут воспринять выражение чувств как слабость. Поэтому при работе с ними будет более уместно использовать контекст большой семьи или общественной социальной системы.

Кейн (Cain, 1990b) отмечает парадокс личностно-центрированного подхода. Хотя эта модель признает и ценит уникальность личности, она не совсем подходит для работы в условиях культурного разнообразия. Кейн (Cain, 1990b) предлагает фасилитаторам подумать над способами модификации своего стиля, для того чтобы соответствовать потребностям членов группы:

С моей точки зрения, мы с большей вероятностью сможем реализовать их уникальный потенциал, если терапевт осознает, что каждый человек отличается от другого и что каждая терапия нуждается в индивидуализации, если мы хотим оказывать своим клиентам оптимальную помощь. Поступая так, терапевт пытается видеть все глазами клиента, слышать его ушами и узнавать, что подходит именно ему (p. 99).

Несмотря на то что существуют ограничения в том, что касается работы исключительно в рамках личностно-центрированного подхода, нельзя делать вывод о том, что этот подход неприменим для работы с этнически и культурно разнообразной популяцией клиентов. Одни клиенты предпочитают директивный и активный стиль работы, другие лучше воспринимают менее директивного консультанта. Исследовательская литература свидетельствует о том, что соответствие и эффективность консультационного стиля зависят в большой степени от культурных ценностей и мировоззрения клиента (Мокуац, 1987). Ошибочно предполагать, что один стиль группового консультирования будет подходить всем клиентам. Потенциал для терапевтических изменений максимально возрастает тогда, когда консультант работает с клиентом таким способом, который соответствует предпочитаемому им стилю научения, находящемуся под прямым влиянием культурного происхождения (Cain, 1990b).

**Контактная информация**

Вы должны рассмотреть возможность вступления в «Department of the Personal-Centered Approach», междисциплинарную и международную организацию, включающую в себя более чем 250 членов. Членство включает в себя подписку на *Personal-Centered Journal*, получение бюллетеня ассоциации и информации о проходящих встречах и мероприятиях. Вас также обеспечат информацией о том, где можно продолжить свое обучение, пройти супервизию и тренинги в рамках подхода, центрированного на личности. Общее членство стоит 65\$ в год, членство для студентов и учащихся — 25\$ в год. Для получения более подробной информации обращайтесь по адресу:

Julie Rabin P.O. Box 396 Orange, MA 01364 Telephone: (617)  
551-9912

Возможно, одним из лучших способов оценки этого подхода будет участие в работе соответствующей мастерской или тренинга. Про-И рамма Ла Джола (La Jolla Program) предлагает выездные мастерские и обучающие группы, семинары и возможность поделиться знаниями на различных встречах. Более чем 15 000 человек из 25 стран прошли эту программу за последние 33 года. Если вы заинтересовались в информации, описанной в «Группах встреч Карла Роджерса» (*Carl Rogers on Encounter Group*, 1970), обращайтесь по адресу:

Linda Reed Director  
Center for Studies of the Person  
1150 Silverado, Suite & 112  
La Jolla, CA 92037  
Telephone: (619)459-3861  
Web-cite: [www.centerforthepeople.org](http://www.centerforthepeople.org)

Если вы заинтересованы в получении опыта супервизии в рамках этого подхода, обратитесь в Институт психотерапии, тренингов и супервизии Карла Роджерса (Carl Rogers Institute of Psychotherapy Training and Supervision). Тренинги организованы таким образом, чтобы быть максимально эффективными для практиков, которые работают с культурно разнообразной популяцией. Дидактические и опытные программы предназначены для профессионалов в области психического здоровья в индивидуальной, семейной и групповой терапии. Институт организует четыре тренинговые программы каждый год, включая одномесячную интенсивную программу. Для получения дальнейшей информации обращайтесь по адресу:

Norman E. Chambers Center for Studies of the Person 1150 Silverado, Suite  
&112 La Jolla, CA 92037 Telephone: (619) 239-0408

#### **Рекомендую для дополнительного чтения**

*Carl Rogers on Encounter Groups* (Rogers, 1970) — это великолепное введение в группы встреч. Это полезное описание процесса, результатов и тех изменений, которые происходят в ходе работы в группе. Книга также содержит впечатления о тех субъективных трудностях и переживаниях, с которыми столкнулись участники групп.



*On Becoming a Person* (Rogers, 1961) — это важная работа, посвященная характеристикам отношений взаимопомощи, философии подхода, центрированного на личности, и практическим трудностям, возникающим в ходе терапии. Я особенно рекомендую следующие главы: 2—9-ю, 16-ю и 17-ю.

*Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact* (Rogers, 1977) — эта книга описывает эффективность подхода в работе с проблемами, встречающимися в профессиональной, супружеской или семейной жизни, обучении и даже в политике. Глава, посвященная описанию двухнедельного марафона, излагает его ход с момента планирования до момента завершения работы.

*A Way of Being* (Rogers, 1980) содержит серию последних статей и работ о личном опыте и взглядах Роджерса, а также главы об основах и применении подхода на практике. Особенно полезны главы об обществах, объединенных личностно-центрированным подходом, больших группах и перспективах мира и личности в будущем.

*Carl Rogers* (Thome, 1992) — это информативная книга о его жизни и работе. Автор уделяет внимание влиянию Роджерса на консультирование, оценивая его вклад в теорию и практику и критикуя этот подход. Эта книга чрезвычайно полезна (я ее рекомендую) для получения общего представления и подробного обзора взглядов Роджерса.<sup>1</sup> *Three Psychologies: Perspectives from Freud, Skinner, and Rogers* (Nye, 1996) содержит в себе великолепное изложение гуманистической феноменологии Роджерса. В книге ясно описаны концепции и понятия, такие, как актуализирующая тенденция, ключевые условия для изменения, полноценное функционирование личности и движение групп встреч.

### **Ссылки и литература для углубленного изучения темы**

Barrett-Lennard, G.T. (1988). Listening. *Person-Centered Review*, 3(4), 410-425.

Boy, A.V. (1990). The therapist in person-centered groups. *Person-Centered Review*, 5(3), 308—315.

\*Boy, A. V., & Pine, G.J. (1990). *A person-centered foundation for counseling and psychotherapy*. Springfield, IL: Charles C Thomas.

Bozarth, J.D. (1984). Beyond reflections: Emergent modes of empathy. In R.F. Levant & J.M. Shlien (Eds.). *Client-centered therapy and the person-centered approach: New direction in theory, research, and practice* (pp. 59—75). New York: Praeger.

Bozarth, J.D., & Brodley, B.T. (1986). Client-centered psychotherapy: A statement. *Person-Centered Review*, 1(3), 262—271. ., Braaten, L.J. (1986). Thirty years with Rogers's necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change: A personal evaluation. *Person Centered Review*, 7(1), 37—50.

Bugental, J.F.T. (1987). *The art of the psychotherapist*. New York: Norton.

Cain, D.J. (1987a). Carl R. Rogers: The man, his vision, his impact. *Person-Centered Review*, 2(3), 283—288.

Cain, D.J. (1987b). Carl Rogers's life in review. *Person-Centered Review*, 2(4), 476-506.

\*Cain, D.J. (1990a). Fifty years of client-centered therapy and the person-centered approach. *Person-Centered Review*, 5(1), 3—7.

Cain, D.J. (1990b). Further thoughts about nondirectiveness and client-centered therapy. *Person-Centered Review*, 5(1), 89—99.

- "Cain, D.J. (1993). The uncertain future of client-centered counseling. *Journal of Humanistic Education and Development*, 5/(3), 133—138. .
- Chu, J., & Sue, S. (1984). Asian/Pacific-Americans and group practice. In L.E. Davis (Ed.). *Ethnicity in social group work practice*. New York: Har-worth Press.
- Cohlain, D., & McIlduff, E. (1990). Structuring and nondirectiveness in group facilitation. *Person-Centered Review*, 5(1), 13—29.
- \*Farber, B.A., Brink, D.C., & Raskin, P.M. (Eds.). (1996). *The psychotherapy of Carl Rogers: Cases and commentary*. New York: Guilford.
- \*Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford.
- \*Greenberg, L.S., & Rice, L.N. (1997). Humanistic approaches to psychotherapy. In P.L. Wachtel & S.B. Messer (Eds.). *Theories of psychotherapy: Origins and evolution* (pp. 97—129). Washington, DC: American Psychological Association.
- \*Greenberg, L.S., Rice, L.N., & Elliott, R. (1996). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. New York: Guilford.
- Jouranl, S. (1971). *The transparent self*(rev. ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Karmer.R. (1995). The birth of client-centered therapy: Carl Rogers, Otto Rank, and the beyond\*. *Journal of Humanistic psychology*, 35(4), 54—110.
- LaFromboise, T.D., Trimble, J.E., & Mohatt, G.V. (1990). Counseling intervention and American Indian tradition: An integrative approach. *The Counseling Psychologist*, 18(4), 628—654.
- \*Lazarus, A.A. (1996). Some reflection after 40 years of trying to be an effective psychotherapist. *Psychotherapy*, 33(1), 142—145.
- Leong, F.T.L. (1986). Counseling and psychotherapy with Asian-Americans: Review of literature. *Journal of Counseling Psychology*, 33(2), 196-206.
- Leong, F.T.L. (1992). Guidelines for minimizing premature termination among Asian American clients. *Journal for Specialists in Group Work*, 17(4), 218-228.
- Lietaer, G. (1984). Unconditional positive regard: A controversial basic attitude in client-centered therapy. In R.F. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach: New directions in theory, research, and practice* (pp. 41—58). New York: Praeger.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.
- May, R. (1953). *Man's search for himself*. New York: Norton.
- May, R. (Ed.). (1961). *Existential psychology*. New York: Random House.
- Mokuau, N. (1987). Social workers' perceptions of counseling effectiveness for Asian American clients. *Journal of the National Association of Social Workers*, 32(4), 331-335.
- Natiello, P. (1987). The person-centered approach: From theory to practice. *Person-Centered Review*, 2(2), 203—216.
- \*Nye, R.D. (1996). *Three psychologies: Perspectives from Freud, Skinner and Rogers* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Raskin, N.J. (1986a). Client-centered group psychotherapy, Part 1: Development of client-centered groups. *Person-Centered Review*, 1(3), 272—290.

- Raskin, N.J. (1986b). Client-centered group psychotherapy, Part 2: Research on client-centered groups. *Person-Centered Review*, 1 (4), 389—408.
- \*Raskin, N.J., & Rogers, C.R. (1995). Person-centered therapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 128—161). Itasca, IL: F.E. Peacock.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin. .
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Counseling Psychology*, 21, 95—103.
- \*Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- \*Rogers, C. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.
- Rogers, C. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5 (2), 2—9.
- \*Rogers, C. (1977). *Carl Rogers on personal power: Inner strength and its revolutionary impact*. New York: Delacorte Press.
- \*Rogers, C. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1986a). Carl Rogers on the development of the person-centered approach. *Person-Centered Review*, 1 (3), 257—259.
- Rogers, C. (1986b). Client-centered therapy. In I.L. Kutash & A. Wolf (Eds.), *Psychotherapist's casebook* (pp. 197—208). San Francisco: Jossey-Bass.
- Rogers, C.R. (1987a). Inside the world of the Soviet professional. *Counseling and Values*, 32(1), 46—66.
- Rogers, C.R. (1987b). Rogers, Kohut, and Erikson: A personal perspective on some similarities and differences. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy* (pp. 179—187). New York: Brunner/Mazel.
- Rogers, C.R. (1987c). Steps toward world peace, 1948-1986: Tension reduction in theory and practice. *Counseling and Values*, 32 (1), 12—16.
- Rogers, C.R. (1987d). The underlying theory: Drawn from experience with individuals and groups. *Counseling and Values*, 52(1), 38—45.
- Rogers, C.R., & Malcolm, D. (1987). The potential contribution of the behavioral scientist to world peace. *Counseling and Values*, 52(1), 10—11.
- \*Thome, B. (1992). *Carl Rogers*. Newbury Park, CA: Sage,
- Zimring, F.M., & Raskin, N.J. (1992). Carl Rogers and client/person-centered therapy. In D.K. Freedheim (Ed.). *History of psychotherapy: A century of change* (pp. 629—656). Washington, DC: American Psychological Association.

## ГЛАВА 11

### ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ В ГРУППЕ

#### **Введение**

Гештальттерапия была создана Фрицем Перлзом и его женой, Лаурой, в 1940-х годах. Она основывается на предположении о том, что человека легче всего понять в

контексте его окружения. Основная цель гештальтгрупп — это обеспечение контекста, который помогает членам группы увеличить уровень осознания того, что они переживают и что делают. Осознание каждого момента своего опыта в сочетании с почти непосредственным осознанием того блока, который препятствует переживанию или новому опыту, является терапевтическим.

Гештальттерапия *экзистенциальна* в том, что опирается на здесь-и-сейчас и подчеркивает личный выбор и ответственность, и *феномено-логична* в том, что подчеркивает индивидуальное видение мира, тот вклад, который мы делаем в формирование собственного опыта и переживаний, и в то, как организуем наш мир и себя. Гештальттерапия — это эмпирический подход. Члены группы приходят к пониманию того, о чем и как они мыслят, что и как чувствуют и делают, когда взаимодействуют с другими членами группы. Акцент делается на том, что клиент переживает в настоящий момент, и на тех препятствиях, которые он должен преодолеть, чтобы достигнуть полноценного осознания здесь-и-сейчас.

Клиент нуждается в осознании, центрированном на настоящем, в прояснении восприятия своих блоков и конфликтов, а также значимых незавершенных событий. Это значит, что один из путей к автономной личности заключается в определении и взаимодействии с теми элементами прошлого, которые активно вмешиваются в функционирование человека в настоящем. Переживая конфликты прошлого, как если бы они происходили в настоящем, клиент повышает уровень осознания и получает возможность лицом к лицу встретиться с отвергаемыми и фрагментированными частями себя и интегрировать их, вновь обретая целостность.

Позиция гештальттерапевтов заключается в том, что при наличии достаточного уровня осознания и поддержки со стороны окружающих мы можем самостоятельно регулировать свою жизнь и справляться с жизненными проблемами. Гештальтподход к группе в основе своей не является интерпретационным. Члены группы делают свои собственные интерпретации и утверждения, раскрывая смысл своих переживаний или полученного опыта. Консультант избегает вмешательства в интерпретации, которые дает клиент, и работает со всем, что человек переживает в данный момент.

Членов группы поощряют опробовать новые стили поведения, выражать конкретные измерения своей личности, которые были скрыты ранее, и оценивать альтернативные формы поведения с точки зрения их способности к разнообразному реагированию на воздействия внешнего мира. Согласно Зинкеру (Zinker, 1978), эксперименты гештальттерапевтов привязаны к эмпирической жизни членов группы в той форме, в которой она представляется им в конкретной ситуации. Заранее подготовленные упражнения, не укорененные в опыте и предлагаемые группе, не входят в репертуар гештальттерапевтов, потому что они не вырастают из жизненного контекста группы и чужеродны по отношению к нему.

Многие из основных понятий, сформулированных Перлзом, обсуждаются в этой главе, но следует отметить, что Перлз никогда не претендовал на то, чтобы его подход использовали в групповой терапии. В 1950-х и начале 60-х годов Перлз большую часть своего времени посвящал организации тренингов и мастерских, предназначенных для обучения специалистов в области психического здоровья гештальт-терапии и техникам, которые применимы в индивидуальной терапии. Он предпочитал работу один на один с клиентом, используя «горячий стул», но не обращаясь к групповому взаимодействию.

Мириам Польстер (M. Polster, 1997) отмечала, что работа Перлза была сосредоточена на взаимодействии между ним и клиентом, который вызывался работать *перед* группой, но не *внутри* группы. Она также добавляет, что Перлз не был заинтересован в работе с группой и редко рассматривал группу как предмет для работы. Аудитория всегда виделась ему как фон, на котором происходит встреча консультанта и конкретного участника (Feder&Ronald, 1994).

Перлз демонстрировал особый стиль, который был весьма вызывающим и открыто конфронтационным по отношению к клиенту, и показывал ему, как он избегает определенных мыслей, чувств или Принятия ответственности. Йонтеф (Yontef, 1993) называл этот стиль «бум-бум-бум терапией». Она характеризуется театральностью, открытым противопоставлением и интенсивным катарсисом. Йонтеф предполагает, что она иногда могла в большей степени служить удовлетворению нарциссических потребностей самого Перлза, а не потребностей его клиентов. Йонтеф критично оценивает антиинтеллектуальную, индивидуалистическую, драматическую и конфликтную манеру, которая характеризует гештальттерапию 1960-х годов.

Сегодня практики гештальттерапии используют технику «горячего стула» как один из основных методов ведения группы (Melnick, 1980; Harman, 1984; Frew, 1988; Kerper, 1994). В нынешней групповой терапии сопротивление уважается, и клиента поддерживают, чтобы он более полно осознал свои переживания, не подталкивая его к этому и не порицая. В соответствии с эволюцией гештальттерапии, в этой главе я подчеркну те моменты, которые характеризуют этот подход в послеперлзовский период.

## **Ключевые понятия**

### *ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ*

Основной целью гештальттерапии является достижение осознания, которое можно рассматривать как целительное. Без осознания клиент не сможет получить средства для осуществления личностных изменений. Обладая таким осознанием, он получает возможность найти внутри себя ресурсы, необходимые для разрешения проблем и раскрытия условий, которые сделают эти изменения возможными.

Целью гештальттерапии является не анализ, а интеграция конфликтующих аспектов личности. Этот пошаговый процесс включает в себя присвоение отчужденных частей собственной личности и их интеграцию в единое целое. По мере того как осознание клиента расширяется, он начинает заботиться о своем росте, делает сознательный выбор и ведет осмысленное существование.

Базовое предположение гештальттерапии заключается в том, что индивид может самостоятельно справляться со своими жизненными проблемами, особенно если он полноценно осознает то, что происходит с ним и вокруг него. Поскольку человека окружает множество конкретных проблем, человек находит множество способов, чтобы избежать их решения, и тем самым препятствует своему личностному росту. Терапия обеспечивает необходимое вмешательство и помогает ему продвигаться в направлении интеграции и аутентичного существования.

Гештальтподход меняет представление о том, что чем больше мы пытаемся быть тем или чем мы не являемся, тем в большей степени мы остаемся такими же. Согласно парадоксальной теории изменений Бейс-сера (Beisser, 1970), личностные изменения

происходят тогда, когда мы осознаем, *кто мы такие*, вместо того чтобы осознавать, *кем мы не являемся*. Важно, чтобы клиент принял то, кем и чем он является, а не стремился стать тем, кем он «мог бы быть». То, чем мы являемся, становится точкой отсчета для выбора нашего пути. Польстер (E. Polster, 1995) утверждал, что терапевта призывают видеть клиента таким, какой он есть, говорить с ним и ощущать его таким, какой он есть, чтобы идентифицироваться с ним и сформировать некую общность. Когда мы видим и становимся тем, кем в действительности являемся, мы открываем для себя богатейшие возможности для изменения. Таким образом, функционирование группового консультанта изменяет участников группы не прямо, а заинтересовывая их и помогая им развить осознание того, кем они являются в настоящий момент.

Вопрос о терапевтических целях можно рассматривать с точки зрения личных целей каждого участника группы и целей группового процесса для группы как целого. Зинкер (Zinker, 1994a) описывает следующие *индивидуальные цели*:

- интеграция полярностей;
- обогащение и расширение осознания;
- достижение контакта с собой и другими;
- обучение тому, как обеспечивать самоподдержку, вместо того чтобы искать поддержки у других;
- достижение ясного понимания собственных ограничений, перевод инсайта в действие;
- приобретение готовности узнать о себе нечто новое, благодаря участию в креативных экспериментах;
- обучение тому, как плавно проходить через цикл осознание — волнение — контакт без столкновения с какими-либо серьезными препятствиями.

Цели, которых нужно достигнуть на *групповом уровне*, представлены здесь:

- обучение тому, как ясно и прямо просить о том, чего хочешь или в чем нуждаешься;
- обучение тому, как эффективно справляться с межличностными конфликтами;
- обучение тому, как передавать поддержку и энергию другим людям;
- приобретение способности бросать вызов себе и другим, преодолевая ограничения безопасного и известного;
- формирование общности, которая основывается на доверии, что позволяет осуществлять работу на более глубоком и осмысленном уровне;
- обучение тому, как предоставлять друг другу обратную связь;
- обучение тому, как использовать свои ресурсы в группе и ресурсы самой группы, вместо того чтобы вваливать все руководство на консультанта.

Цели гештальтгрупп включают в себя внимание как к процессу, так и к содержанию. Мириам Польстер (M. Polster, 1997) отмечает важность того, чтобы позволить членам группы разговаривать о тех аспектах жизни, которые беспокоят их, и о тех отношениях, которые складываются внутри группы. Польстер отмечает, что, несмотря на важность того, чтобы члены группы умели рассказывать свою историю, истории самой

по себе еще не достаточно. Важно то, *как* члены группы рассказывают эту историю, и тот способ, посредством которого группа ее слушает. Польстер приводит пример с человеком, принимавшим участие в одной из ее групп, который рассказывал о себе так, как будто ему самому было вовсе не интересно то, что он говорит. Мириам Польстер попросила его заканчивать предложения фразой «и я *действительно* имею в виду именно это!». Это привело к тому, что его рассказ стал более оживленным, что привлекло внимание группы к тому, что он говорит.

## **НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВАНИЙ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ**

Ряд базовый принципов, лежащих в основе теоретического обоснования гештальттерапии, включает в себя холизм, теорию поля, процесс формирования фигур и организмическую саморегуляцию.

**ХОЛИЗМ.** Холизм — это один из основополагающих принципов гештальттерапии (Latner, 1986), его можно выразить следующим утверждением: целое больше, чем сумма его частей. Мы можем быть поняты в той степени, в которой рассматриваются все аспекты и измерения человеческого функционирования. Поскольку гештальттерапевты интересуются целостной личностью, они не придают первостепенного значения какому-либо одному аспекту индивида. Практики гештальттерапии обращают внимание на мысли, чувства, действия клиента, на его тело и его сны. Единственный акцент делается на интеграции, на том, чтобы соединить разрозненные части в единое целое и помочь клиенту вступить в контакт со своим окружением.

**ТЕОРИЯ ПОЛЯ.** Гештальттерапия основывается на теории поля, предполагающей, что организм должен рассматриваться в окружающей среде или конкретном контексте, который является частью постоянно изменяющегося поля. Все со всем связано, и гештальттерапевты уделяют внимание и исследуют то, что происходит на границе между личностью и средой.

**ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ФИГУРЫ.** Этот процесс, который первоначально был разработан в контексте визуального восприятия группой гештальтпсихологов, описывает, как индивид организует среду в конкретный момент времени. В гештальттерапии недифференцированное поле называется фоном. То, что попадает в фокус нашего внимания, называют фигурой. Процесс формирования фокуса внимания называют формированием фигуры (Latner, 1986). Процесс формирования фигуры показывает, как некоторые аспекты поля выделяются из фона и становятся точкой, в которой сосредотачиваются интерес и внимание индивида. Потребности индивида, возникающие в конкретный момент времени, оказывают влияние на этот процесс (Frew, 1997).

**ОРГАНИЗМИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ.** Процесс формирования фигуры связан с принципом «организмической саморегуляции», который описывает природу отношений между индивидом и средой. Когда равновесие нарушается под воздействием потребности, чувства или интереса, организм оценивает, что необходимо для удовлетворения возникшей потребности. Организм сможет лучше регулировать свою деятельность, если будет прилагать свои ресурсы и способности к окружающей среде

(Latner, 1986), и человек сможет предпринять конкретные действия и вступить в контакт с ней, что одновременно восстановит равновесие и сделает свой вклад в его рост и изменения.

Фрю (Frew, 1997) описывает приложение принципов формирования фигуры и организмической саморегуляции к групповой терапии. Члены группы пытаются осуществлять саморегуляцию в контексте группы, обращая внимание на то, что является фигурой в данный момент. То, что возникает в каждом члене группы в данный момент, связано с тем, что ему интересно, или с тем, в чем он нуждается, чтобы восстановить чувство равновесия. Основным методом гештальттерапии используется следующим образом: осознание членов группы возвращают к тому, что в ходе групповой сессии приобретает статус «фигуры». Терапевт использует процесс формирования фигуры как руководство для исследования группы и работы с ней.

## ОСОЗНАНИЕ

Задача участников гештальтгруппы состоит в том, чтобы уделять внимание структуре своих переживаний и осознавать, *что* и *как* ими переживается. Психоаналитический подход заинтересован в том, *почему* мы делаем то, что делаем. Практик гештальттерапии спрашивает о том, *что* и *как*, а не *почему*. Удерживая внимание на текущем переживании, клиент понимает, как он функционирует в мире.

Гештальттерапевт применяет процесс формирования фигуры, когда помогает членам группы обратить внимание на то, что для них является фигурой. Чтобы помочь членам группы достичь более острого осознания того, о чем они думают, что чувствуют и делают, гештальттерапевт задает вопросы, которые подводят клиента к восприятию настоящего.

- Что вы чувствуете в данный момент?
- Что происходит внутри вас, когда вы говорите об этом?
- Как вы ощущаете свою злость в теле?
- Как вы пытаетесь уйти от этого момента и как вы избегаете контакта с неприятными чувствами?
- Что вы чувствуете в этот момент, когда сидите здесь и говорите это?
- Что случилось с вашим голосом, когда вы заговорили о своем отце?

Чтобы достичь такого осознания своего существования, которое было бы сосредоточено на настоящем, гештальттерапевты сосредоточивают свое внимание на очевидном, на внешних поведенческих проявлениях, отмечая движения, позы и жесты клиента, используемые им речевые обороты, его голос и способы взаимодействия с другими. Мириам и Эрв Польстер (M. Polster & E. Polster, 1973) пишут о ценности привлечения внимания к внешним аспектам поведения и акценте на потребностях клиента, что помогает ему вступить в контакт с изменяющимся осознанием момента.

## ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Одним из наиболее важных вкладов гештальттерапии является акцент на обучении тому, как принимать и полноценно переживать настоящее: настоящее — это наиболее



важный период времени, потому что прошлое уже ушло, а будущее еще не наступило. Только настоящее живет. Оно предлагает различные возможности для реального роста и изменений, которые появляются в результате контакта с новым. Сосредоточенность на настоящем не демонстрирует отсутствие интереса к прошлому. Прошлое важно уже только потому, что оно связано с функционированием человека в настоящем.

Поскольку в гештальттерапии присутствует акцент на настоящем, гештальттерапевты развивают методологию, которая помогает индивиду раскрыть новые возможности. Сосредоточенность на здесь-и-сейчас наполняет группу возможностями, вовлеченностью и жизненностью (Melnick, 1980). В гештальтгруппах участники переносят ситуации прошлого в настоящее, воспроизводя эту ситуацию так, как если бы она происходила в данный момент. Например, если член группы начинает говорить о трудностях, которые она испытывала, когда была маленькой и жила со своим отцом, терапевт может прервать ее и предложить ей вернуться в настоящее и поговорить со своим отцом напрямую. Терапевт может сказать: «Помести своего отца в эту комнату и позволь себе вернуться к тому времени, когда ты была ребенком. Теперь скажи ему (как будто он сидит перед тобой, а ты; — тот самый ребенок) то, что ты хочешь ему сказать больше всего на свете». Это лишь один из способов привлечь внимание клиента к настоящему.

Большая часть экспериментов в гештальтподходе создана таким образом, чтобы подтолкнуть клиента к более близкому контакту с текущими переживаниями. Хотя сосредоточенность на настоящем, на здесь-и-сейчас имеет серьезные преимущества, концентрация *только* на настоящем, исключая прошлое и будущее, невыгодна и бесполезна. Польстер (E. Polster, 1987a) заметил, что чрезмерная концентрация на здесь и сейчас может разрушить то, к чему консультант и клиенты изначально стремились.

### *НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ДЕЛА И ИЗБЕГАНИЕ*

Незавершенные дела включают в себя невыраженные чувства, такие как отвержение, ненависть, гнев, боль, тревога, вина и обида, а также события и воспоминания, которые были задвинуты на задворки сознания и требуют завершения. Несмотря на то что эти незавершенные ситуации и невыраженные эмоции превращаются в фигуру и с ними пытаются как-то справиться, они продолжают вмешиваться в осознание настоящего момента и препятствовать эффективному функционированию.

Поскольку мы обладаем стремлением избегать столкновения и полноценного переживания нашей тревоги, печали, обиды, вины и других эмоций, вызывающих дискомфорт, они превращаются в скрытое течение, которое мешает нам полноценно жить. Гештальттерапевты могут стимулировать членов группы к выражению в ходе сессии тех эмоций, которые никогда ранее не выражались. Если клиентка сообщает группе, что она боится соприкосновения со своим чувством ненависти и злобы, терапевт может помочь ей обратиться к тому, что является ее фигурой: «Я боюсь». Затем терапевт может организовать «эксперимент», в ходе которого она может глубже осознать свой страх. Например, она может говорить с членами группы о том, что ее пугает, **или** назвать каждому члену группы один из своих страхов.

В ходе групповой сессии члены группы нередко говорят, что чувствуют пустоту и бессилие. Терапевт помогает им встретиться с этими дискомфортными чувствами и даже преувеличивает их — «будьте пустыми», «будьте беспомощными, бессильными что-либо сделать». Если человек сможет вынести это и действительно пережить всю

глубину этих чувств, он, возможно, обнаружит, что те катастрофические ожидания, которые он связывал с этими чувствами, являются скорее фантазией, чем реальностью, а его беспомощность и пустота не разрушат его. Переживание болезненных и пугающих эмоций ведет к интеграции и росту. Преодолевая избегание, мы получаем возможность завершить незавершенные ранее ситуации и переживания, которые вмешивались в нашу жизнь, и двигаться вперед, по направлению к здоровью и интеграции.

### *КОНТАКТ И СОПРОТИВЛЕНИЕ КОНТАКТУ*

В гештальттерапии контакт осуществляется через видение, слышание, прикосновение, обоняние и движение. Когда мы вступаем в контакт со средой, изменения неизбежны. Эффективный контакт означает такое взаимодействие с природой и другими людьми, при котором не теряется чувство индивидуальности. Творческое приспособление человека к среде продолжается постоянно (М. Polster, 1987). Предпосылками хорошего контакта можно считать ясное осознание происходящего, наполненность энергией и способность выражать себя (Zinker, 1978). Мириам Польстер (М. Polster, 1987) утверждает, что контакт — это источник жизненной силы, необходимой для роста. Он требует воображения, энергии, живости и креативности. Если мы говорим о контакте, то правильнее говорить об уровне контакта, а не о контакте как о конечном состоянии, которого следует достигнуть. После переживания контакта нужно суметь интегрировать то, что узнали и чему научились.

Гештальттерапевты пристальное внимание уделяют сопротивлению контакту. С точки зрения гештальттерапевтов, сопротивление обращается в защиты, которые мы создаем, чтобы предохранить себя от полноценного и реалистичного переживания настоящего. Защитные механизмы не позволяют людям быть аутентичными. Мириам и Эрв Польстер (Polster & Polster, 1973) описывают пять основных каналов сопротивления, с которыми сталкиваются в ходе гештальттерапии: интроекция, проекция, ретрофлексия, слияние и дефлексия.

*Интроекция* включает в себя тенденцию некритичного принятия чьих-то убеждений и стандартов, которые не ассимилируются и не становятся конгруэнтными по отношению к тому, кто мы есть. Ин-троекции чужды нам, потому что мы не анализировали и не переструктурировали их в соответствии с нашей природой. Когда мы интроецируем нечто, мы пассивно встраиваем в себя то, что нам предлагает окружающая среда, не уделяя внимания тому, чего мы хотим и в чем нуждаемся. На ранних стадиях развития группы интроекция — это обычное явление, поскольку все члены группы смотрят на консультанта как на руководителя, который определит направление движения и скажет, что кому делать. На этой фазе группового развития члены группы обычно не подвергают сомнению правила, установленные терапевтом, или его вторжения. По мере того как группа будет включаться в настоящую работу, члены группы будут более критично и осознанно принимать то, что предлагает им консультант.

*Проекция* — это процесс, обратный интроекции. Проецируя, мы отчуждаем некоторые аспекты своей личности и приписываем их среде. Когда мы проецируем, мы затрудняемся в том, чтобы провести четкое различие между внутренним и внешним миром. Те стороны и свойства нашей личности, которые не согласуются с нашим образом себя, отчуждаются и приписываются другим людям. Видя в других те качества, которые мы не хотим признавать в себе, мы избегаем принятия ответственности за свои чувства и

не принимаем себя в полной мере. Конечно же, проекция лежит в основе переноса. Когда перенос становится заметным на ранних стадиях развития группы, его динамику следует очень тщательно исследовать. Стремясь понять членов группы и консультанта, человек нередко приписывает им те свойства,

которые действительно были характерны для значимых людей из его прошлого или настоящего. На переходной стадии, когда возникают и выходят на передний план такие трудности, как борьба за контроль и власть, проекция остается первичным и основным стилем контакта.

На этом этапе участники группы могут отчуждать свои потребности, чтобы обрести контроль над группой. Конфликт, который обычно возникает на этой фазе, будет сложно разрешить, пока те участники, которые спроецировали свою потребность в контроле на других, не признают ее собственной проекцией (Frew, 1986).

**Ретрофлексия** подразумевает обращение на себя того, что мы хотели бы сделать другим. Например, мы нередко направляем на себя агрессию и иные чувства, которые опасаемся высказать другим людям. Обычно этот дезадаптивный стиль функционирования принимается нами неосознанно, поэтому составной частью гештальттерапии является помощь в раскрытии системы саморегуляции, которая позволяет нам взаимодействовать с миром. На начальной стадии развития группы ретрофлексия отлично просматривается в стремлении некоторых членов группы «держаться позади», почти не говоря и выражая очень мало эмоций.

**Слияние** включает в себя нивелирование различий между собой и средой. Для людей, которые защищаются слиянием, демаркационная линия между внутренними переживаниями и внешней реальностью размывается. Слияние в отношениях подразумевает отсутствие конфликтов или убежденность в том, что все испытывают те же чувства и мысли. Этот стиль контакта характеризует тех членов группы, которые обладают сильной потребностью в принятии и стремлением нравиться другим. Конфликт может вызывать у таких людей сильнейшую тревогу (Frew, 1986). Слияние препятствует формированию собственных мыслей и чувств и делает подлинный контакт невозможным.

**Дефлексия** — это прерывание осознания, что не позволяет достигнуть ощущения устойчивого контакта. Люди, использующие этот защитный механизм, пытаются размыть контакт чрезмерным использованием юмора, абстрактных обобщений и постоянным стремлением задавать вопросы, вместо того чтобы делать утверждения (Frew, 1986). Дефлексия включает в себя уменьшение и ослабление эмоциональных переживаний.

Интроекция, проекция, ретрофлексия, слияние и дефлексия представляют собой различные стили контакта. Эти стили могут быть либо нездоровыми, либо здоровыми, что зависит от ситуации и уровня осознания, достигнутого членами группы. Такие термины, как *сопротивление контакту* или *пограничное расстройство*, используются для характеристики людей, которые пытаются контролировать свое окружение. Исходная предпосылка гештальттерапии заключается в том, что контакт одновременно нормален и здоров. Таким образом, обсуждение этих стилей контакта должно быть сосредоточено на той степени, в которой эти процессы осознаются человеком. Клиента

гештальттерапии поощряют к тому, чтобы осознать доминирующий стиль блокирования контакта.

Спротивление — это одно из базовых понятий гештальттерапии. И подобное сопротивление приветствуется и понимается. Латнер (Lamer, 1986) сделал несколько великолепных замечаний, касающихся того, насколько ценный материал для терапии предоставляет сопротивление. Тот способ, с помощью которого мы сопротивляемся, может многое рассказать нам о себе. Через понимание нашего сопротивления мы получаем возможность для расширения нашего осознания и переоткрытия тех аспектов нашего функционирования, которые мы потеряли или забыли. Целью вступления в контакт с нашим сопротивлением является не его уничтожение, но достижение осознания того способа, который мы используем, чтобы идти навстречу нашим потребностям.

### *ЭНЕРГИЯ И БЛОКИРОВАНИЕ ЭНЕРГИИ*

Поскольку члены группы нуждаются в энергии, для того чтобы работать во время сессии, консультант должен уделить особое внимание тому, где эта энергия локализована, как она используется и каким способом ее можно блокировать. Блокированная энергия может рассматриваться как сопротивление, и существует ряд приемов, которые позволяют увидеть, как она проявляется в теле. Например, один из членов группы ощущает напряженность в шее и плечах, другой прерывисто дышит. Еще один участник говорит очень сдержанным и несколько сдавленным голосом, как будто удерживает его силу. В числе других способов проявления блоков можно назвать такие: плотно сжатый рот (как будто он боится, что из него выскочит что-нибудь не то), взгляд в пол или в потолок, при котором избегают контакта глазами; сутулость, закрытые позы; быстрое произношение в ритме, напоминающем стаккато, невыразительность; переживание таких телесных ощущений, как комок в горле, дрожание голоса; чрезмерно яркие чувства, напоминающие вспышки, вздрагивание или дрожание ног или рук и головокружение.

Клиент может не осознавать свою энергию или ее месторасположение или может переживать ее как негатив. Зинкер (Zinker, 1978) предполагает, что терапия в своем лучшем проявлении — это «живой процесс поддержания внутреннего огня осознания и контакта» (р. 24). Этот процесс включает в себя терапевтические отношения, которые пробуждают и питают клиента таким образом, что терапевт не истощает его энергию. Зинкер утверждает, что работа терапевта заключается в том, чтобы помочь клиенту определить способы, посредством которых он блокирует энергию, и помочь ему трансформировать блокированную энергию в более адаптивные формы поведения. Этот процесс протекает наилучшим образом, когда сопротивление не рассматривается как отказ клиента к сотрудничеству и как нечто, просто позволяющее ему ходить вокруг да около. Вместо этого терапевт может научиться приветствовать сопротивление и использовать его как средство углубления терапевтической работы. Можно поощрять членов группы к осознанию того, как их сопротивление выражается в их теле. Вместо того чтобы избавляться от этих симптомов, они могут попытаться полнее войти в это состояние. Позволив себе еще сильнее сжать губы, они смогут понять, как они прерывают поток энергии и делают себя беспомощными.

Эксперимент может быть организован таким образом, чтобы опробовать различные позы тела. Например, если участник группы сидит в закрытой позиции, консультант может предложить ему раскрыться, уловить, что он чувствует, а затем снова скрестить ноги и закрыться. Предлагая клиенту подвигаться и изменить одну позу на другую, консультант может облегчить осознание. Членам группы, которые сутулятся и жалуются на недостаток чувства собственного достоинства, можно предложить встать абсолютно прямо. То есть он может использовать конкретный жест или позу как способ познания и понимания себя. Короче говоря, внимание к языку тела и энергетической блокаде внутри тела может стать продуктивным способом исследования переживаний клиента.

### **Роль и функции группового консультанта**

Несмотря на то что гештальттерапевты поощряют клиентов к тому, чтобы принять ответственность для повышения уровня осознания, консультант тем не менее может брать на себя активную роль в формировании экспериментальных ситуаций, чтобы помочь членам группы задействовать их ресурсы. Зинкер (Zinker, 1978) пишет, что терапевт, функционирующий подобно артисту, предлагает клиентам эксперименты, чтобы увеличить их поведенческий репертуар. Функцией консультанта является создание такой атмосферы и структуры, в которой смогут проявиться креативность и изобретательность группы. Например, в группе может быть заявлена тема одиночества. Основной задачей консультанта в данном случае будет аранжировка этой темы посредством установления связи между членами группы и обнаружение способов, которые позволят вовлечь группу (как целое) в исследование одиночества.

Гештальттерапевты применяют широкий спектр воздействий и экспериментов, чтобы помочь клиентам достигнуть осознания и пережить свой конфликт более полно. Нужно понимать, что не менее важной функцией терапевта является создание атмосферы заботы в группе. Пока групповая атмосфера не будет воспринята как безопасная, члены группы будут сохранять дистанцию и терапевтическая работа будет ограничена жесткими рамками (Feder, 1994).

**РОЛЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ.** Ряд писателей придавал центральное значение «я — ты» отношениям и качеству присутствия терапевта, как оппозиции техническим навыкам. Они предупреждали об опасности ограничения себя техниками. Техники сами по себе не являются проблемой, но важно, чтобы позиция, поведение и отношение терапевта лежали в основе терапии (Hucner & Jacobs, 1995; Jacobs, 1989; E. Polster, 1987a, 1987b; Yontef, 1993). Эти писатели отмечают, что современная гештальттерапия выходит за пределы ранних форм этой практики. Многие современные терапевты делают всевозрастающий акцент на таких факторах, как присутствие, аутентичный диалог, подлинность и искренность, более прямое самовыражение терапевта и уменьшение количества используемых стереотипных упражнений, большее доверие к переживаниям клиента и больший интерес к полноценному использованию группового процесса гештальттерапии.

Терапевты имеют право проводить свои собственные эксперименты, которые соответствуют их стилю ведения группы. Таким образом, терапевты должны находиться в контакте с собой и в то же время демонстрировать свое присутствие клиенту. Чтобы клиент стал аутентичным, он должен вступить в контакт с аутентичным терапевтом на

основе искренних «я — ты» отношений. Поскольку гештальттерапия является составной частью экзистенциального подхода, «я — ты» встреча является основой терапии. Оздоровительный результат появляется в ходе неэксплуатирующей встречи. Лучшие эксперименты рождаются из доверительных отношений, формируемых консультантом. Этот подход усиливает подлинность экспериментирования и позволяет соприкоснуться с креативной частью консультанта и членов группы (см. Zinker, 1978).

В статье «Диалоги о гештальттеории и терапии» Якобе (Jacobs, 1989) исследует роль терапевтических отношений как фактора выздоровления и ту степень, в которой отношения клиент/терапевт являются центром внимания терапии. Она показывает, насколько философия диалога Мартина Бубера, которая включает в себя искреннюю встречу, конгруэнтна понятию контакта, осознания и парадоксальной теории изменений, входящих в гештальттерапию. Якобе считает, что современные тенденции в практике гештальттерапии развиваются в направлении усиления акцента на отношения клиент/терапевт, а не в сторону техник, которые отрывают от содержания встречи. Она убеждена, что терапевт, который действует исходя из ориентации на настоящее и ведет неосуждающий диалог, позволяет клиенту повысить уровень осознания и войти в контакт с другим человеком. Терапия, которая проходит в контексте диалогических отношений, дает клиенту шанс встретиться с другими людьми и прийти к пониманию себя. Эксперименты, которые использует терапевт, развиваются за пределы этого процесса. Эксперимент всегда должен быть феноменологической частью терапевтического процесса. Эксперимент, который мы рассмотрим несколько позже в этой главе, своей основной целью имеет осознание, а не просто разрешение проблемы клиента. Якобе утверждает, что, если терапевт использует эксперимент, если он фрустрирован клиентом и хочет изменить личность, он использует его неправильно и скорее всего блокирует рост клиента, вместо того чтобы стимулировать его (Hucner & Jacobs, 1995).

Мириам и Эрв Польстер (Polster & Polster, 1973) рассматривают терапевта как артиста, вовлеченного в создание новой жизни. И все же в гештальттерапии, как и во многих других подходах, существует опасность того, что терапевт потеряет из виду истинное значение группового процесса и превратится в обычного высококвалифицированного техника. Терапевт должен использовать свой опыт как существенный ингредиент терапевтического процесса и никогда не забывать, что он — нечто большее, чем просто человек, реагирующий, дающий обратную связь или выступающий в роли катализатора, который никак не изменяется сам (Polster & Polster, 1973).

Для Зинкера (Zinker, 1978) творческий терапевт имеет большой опыт, открыт для различных жизненных переживаний и способен полноценно проживать свою жизнь. Короче говоря, он должен уметь использовать себя как личность, функционирующую в роли терапевта. Вдобавок он должен быть зрелой и интегрированной личностью и, конечно, как творческий терапевт обладать способностями и необходимыми техническими навыками. Вне зависимости от его эмпирической ориентации он использует себя, других членов группы, объекты и события, имеющие отношения к группе или происходящие в ней, чтобы сформировать новое видение у членов группы. Некоторые из тех особых навыков, которые Зинкер выделил как относящиеся к функционированию эффективного терапевта, следующие:

- способность определять энергию членов группы и вводить соответствующие эксперименты своевременно;
- способность быть гибким, позволяя некоторым вещам самостоятельно развиваться и продвигаясь к тем областям, которые наиболее важны;
- способность помогать членам группы выражать их чувства и подводить итоги, суммируя то, чему они научились, сразу после завершения эксперимента;
- мудрость знать, когда позволять членам группы оставаться смущенными, чтобы они могли научиться самостоятельно находить собственный путь.

#### РОЛЬ КОНСУЛЬТАНТА НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ.

Одним из способов концептуализации роли группового гештальттерапевта является рассмотрение стадий развития группы. Кепнер (Керпег, 1994) представляет модель, которая обращается к различным ролям консультанта в работе с группой на разных стадиях ее развития. Целью группового процесса является создание условий для обучения тому, что значит — быть членом группы. Кепнер отметила, что групповая гештальттерапия делает ударение на одной из трех границ: **(1) интрапсихической** или **внутриличностной** (то, что происходит внутри индивида, его мысли, ощущения и чувства), **(2) межличностной** (взаимодействие между людьми) и **(3) на групповом уровне** (процесс, который включает в себя группу в целом). Она утверждает, что выбор границы часто зависит от той роли, которую принимает консультант: *терапевт* для внутриличностного измерения, *фасилитатор* для межличностного процесса и *консультант* для группы как целого. Описывая групповой процесс в гештальттерапии, Кепнер подчеркивает, что консультант должен работать как с индивидом, так и с группой. Она описывает разнообразные роли гештальттерапевта, используя трехступенчатую модель.

На первой (начальной) стадии ключевыми характеристиками группы являются отождествление и зависимость. Каждый член группы зависит от того, как его воспринимают и как на него реагируют другие члены группы и консультант. Ведущий группы, функционирующий как терапевт, помогает индивиду исследовать проблему идентичности группе. Активность консультанта на начальной стадии должна быть направлена на создание атмосферы доверия, которая помогает принять риск и установить связь между индивидами. Если член группы однажды откроет, что он близок к членам группы и имеет много общего с ними, можно начинать процесс дифференциации.

На второй стадии (которая обычно называется переходной стадией) ключевой характеристикой является контрперенос. В период перехода группа сталкивается с проблемой влияния, авторитета и контроля. На этой фазе задачей ведущего группы является работа над увеличением дифференциации, расхождения и ролевой гибкости между членами группы. Консультант принимает роль фасилитатора, чтобы помочь членам группы проработать реакции, которые у них возникают по отношению к тому, что происходит в группе. Некоторые формы активности фасилитатора включают в себя повышение осознания норм действия в группе, поощряя членов группы к обсуждению норм и открытому выражению различий и неудовлетворения, а также отделению ролей от человека.

На третьей стадии (которая является 'собственно рабочей') ключевыми темами становятся близость и взаимозависимость. На этой стадии группового развития между членами группы устанавливается реальный контакт. Теперь, проработав темы влияния,

власти и авторитета, они готовы для перехода на более глубокий уровень работы (как индивидуально, так и группа в целом). Групповой консультант больше не является абсолютным авторитетом и принимает роль источника опыта или консультанта. Консультант помогает ее участникам сблизиться и осознать незавершенные чувства и ситуации, которые не могут быть проработаны в группе.

Очевидно, что модель Кепнер основывается на том, что роли и функции ведущего группы соотносятся с тремя типами процессов, которые одновременно происходят в группе: внутриличностный, межличностный и в группе как системе, Гештальттерапевт имеет преимущество, поскольку может вмешиваться на всех уровнях (Frew, 1997).

Из обсуждения роли и функции ведущего гештальтгруппы должно быть ясно, что личность консультанта, то, как он функционирует в группе, творчески применяя различные техники, являются существенными факторами, которые определяют его потенциал как руководителя группы в целом.

## Применение и эксперименты

Гештальттерапия применяет широкий спектр воздействий, предназначенных для того, чтобы интенсифицировать переживания членов группы в настоящем. Гештальттерапия поощряет «переход к конфликту» или «бытие тем, что мы чувствуем» в качестве противопоставления простым разговорам о конфликтах, проблемах и чувствах. Важно, чтобы эксперимент касался каждого члена группы и проводился своевременно, нужно также соблюдать равновесие между поддержкой и риском. Эксперименты должны быть продуктом терапевтической встречи, — встречи, основанной на совместных переживаниях клиента и терапевта.

### РОЛЬ ЭКСПЕРИМЕНТА

Важно различать *техники* и *эксперимент*, потому что эти два термина не синонимичны друг другу. Техники — это упражнения или процедуры, которые часто используются, чтобы вызвать действие или взаимодействие. В целом они не изобретаются в момент применения и в этом смысле не являются интегральной частью среды или процессов, происходящих с клиентом. Эксперимент, напротив, основан на феноменологии, он эволюционирует из того, что происходит с членами группы или внутри конкретного члена группы в настоящий момент. Эксперимент вырастает из терапевтических отношений, и их целью является обеспечение безопасного контекста для того, чтобы члены группы могли развивать свое осознание и опробовать новые способы поведения.

Полезно делать различие между групповыми упражнениями и групповым экспериментом. Если мы говорим о групповых упражнениях, то подразумеваем, что консультант еще до начала сессии подготовил некоторую структурированную технику. Членов группы могут просить высказаться, или поделиться эмоциями, или внести каталогизатор, который обеспечит особое направление концентрации группы в ходе сессии. Групповой эксперимент, напротив, — это творческий продукт, который непосредственно вырастает из группового опыта, поэтому его нельзя сформулировать заранее и его исход нельзя предугадать (Zinker, 1978). Мириам Польстер (M. Polster, 1987) утверждает, что эксперимент в качестве своей цели имеет «возвращение к тому моменту, когда жизнь



зашла в тупик. Это один из способов восстановить связь между осторожностью и спонтанностью, предоставив возможность для действий в терапевтической комнате» (р. 318).

Клиент способен вступить в соприкосновение с жизненным кризисом, вынося свои проблемы на поверхность в безопасных условиях терапевтического взаимодействия. Эксперимент помогает клиенту обратиться к настоящему. Некоторые формы, которые могут принимать эксперимент, включают в себя драматизацию болезненных воспоминаний, воображение пугающих встреч, изображение чьих-либо родителей, создание диалога между двумя частями собственной личности, чрезмерное преувеличение какого-либо жеста или позы и т.д. (Polster, 1987). Одной из функций терапевта является наблюдение за тем, чтобы эксперимент не оказался слишком безопасным или слишком рискованным. Польстеры призывают уделять большое внимание обязанностям терапевта, чтобы клиент «никогда не погружался в слишком болезненные и ужасающие его переживания и не оставался на безопасной, но бесплодной территории» (М. Polster & Polster, 1990, р. 104).

Польстер (Polster, 1995) пишет, что гештальтэксперименты доступны для терапевтов. Они могут создавать свои собственные эксперименты, выводя их из терапевтического взаимодействия с клиентом. Чрезмерно громко говорящему пациенту можно предложить поэкспериментировать с тихим голосом. Клиенту, горящему о доме, кто\*-рый он покинул, можно предложить представить себя прогуливающимся по дому и рассказать, что он видит и чувствует. Терапевт также может создать свой собственный репертуар экспериментов, которые он считает полезными лично для него, и черпать из этого репертуара по мере необходимости.

Зинкер (Zinker, 1978) рассматривает эксперимент как способ модификации поведения членов группы в групповом контексте. Он утверждает, что гештальттерапия — это сочетание феноменологии и поведенческой модификации. Он рассматривает терапевтическую работу как укорененную в субъективных взглядах члена группы, в то же время эксперимент вводится в такой манере, что поведение своевременно модифицируется. Являясь краеугольным камнем эмпирического научения, эксперимент трансформирует разговоры о ситуации в реальное действие и отвергает пустое теоретизирование, предпочитая опробование нового поведения с чувством восхищения и удивления. Зинкер подчеркивает, что каждый аспект эксперимента представляется с точки зрения готовности клиента к развитию. В этом смысле эксперимент можно рассматривать как деятельность, целью которой является особая модификация поведения.

Важно удерживать в уме, что эксперименты, описываемые в этой главе, не навязываются группе произвольно, чтобы в группе что-нибудь случилось. Они не являются катализатором действий группы, скорее эти эксперименты вырастают из непосредственного взаимодействия между членами группы. М. Польстер (М. Polster, 1997) описывает эксперимент как «безопасную случайность», которая обеспечивает членов группы возможностью исследовать поведение, которое стало привычным и сдерживающим. Она пишет:

Взаимодействие и эксперименты внутри группы не принимают форму сценария, дрессировки, но и не используются беспорядочно. Внутри гештальтгруппы существуют условия, которые могут быть недоступны человеку в обычных обстоятельствах, он мог не задумываться о том, чтобы поступать так, или не отваживаться на это (р. 235).

Федер (Feder, 1994) уделял большое внимание сохранению равновесия между безопасностью и опасностью в рамках гештальтгруппы. Эксперимент всегда проводится в контексте поддержки. Члены группы будут не способны принять риск, который несет в себе эксперимент, пока не почувствуют себя в безопасности, которая позволяет спокойно выходить за пределы собственной зоны комфорта и осваивать новую территорию. Федер тщательно заботился о создании мягкой атмосферы внутри группы как целого, и любой сигнал о том, что уровень безопасности недостаточен, привлекал пристальное внимание консультанта.

Если члены группы ощущают ее как безопасное место, они смогут войти в неизвестное и изменить себя. Для консультанта весьма полезно обеспечить членов группы пониманием той роли, которую эксперимент играет в групповом процессе. Чтобы увеличить вероятность того, что члены группы получают пользу от использования гештальтметодов, групповой консультант должен передать им основную цель, которую преследует подобный способ взаимодействия и сформировать экспериментальную обстановку в группе. «Давайте попробуем примерить это и посмотрим, подойдет ли оно нам» выражает экспериментальную ориентацию со стороны консультанта. Это сообщение также показывает, что консультант не пытается доказать что-то конкретное и что члены группы свободны попытаться сделать что-то новое и самостоятельно определять, будет ли это работать.

Групповому консультанту полезно знать, что многие проблемы, с которыми приходят члены группы, касаются незавершенных событий, в которые были вовлечены значимые для клиента люди. Рассмотрим уже упоминавшийся пример с женщиной, которая научилась тому, что следует остерегаться мужчин. Поводом для формирования подобного убеждения послужили ее отношения с отцом. В этом примере она может испытывать чувство негодования и не доверять мужчинам, обосновывая это тем, что ни один мужчина не оказался рядом с ней тогда, когда был нужен. Она может связать это чувство со старым чувством,

связанным с отцом-алкоголиком, который постоянно унижал ее и принес ей немало боли. Основываясь на своем раннем решении не доверять мужчинам, она может спроецировать свои негативные чувства на всех мужчин. Решив, что поскольку даже ее отец не смог дать ей любовь и защитить ее, то никакой другой мужчина не стоит ее доверия, она ищет подтверждения своей гипотезы в реальном мире. Гештальт-терапевт может попросить ее символически поговорить со своим отцом в здесь-и-сейчас. Она может начать диалог с ним, играя и себя, и своего отца. Она может сказать все, что хотела сказать своему отцу, когда была ребенком, но не смогла, потому что боялась его. Она может сказать своему отцу, чего она хотела от него больше всего тогда и чего ждет сейчас.

Конечно, внутри группы есть масса возможностей для творчества. Она может обратиться к мужчинам, присутствующим в группе, и выразить каждому свое негодование. Вступая в контакт с каждым мужчиной в группе, она может поделиться своими фантазиями, в которых они плохо обращаются с ней, или попросить их о том, чего ей хотелось, но чего она боялась. Теоретическое основание для подобного эксперимента лежит в предположении о том, что эмоции, которые подавляли ее в детстве, подверглись некоторому искажению или отрицались. Гештальтконсультант поощряет ее к тому, чтобы заново пережить события прошлого в здесь-и-сейчас, чтобы подавленные эмоции могли

освободиться и выйти на поверхность. При поддержке консультанта и членов группы она может позволить себе переживать чувства, которые она не допускала в сознание, и проработать некоторые чувства и убеждения, которые не позволяли ей изменяться. Бросив вызов ее представлению о том, каковы мужчины на самом деле, группа позволила ей сформировать новую основу для построения отношений с мужчинами.

Эксперимент может касаться событий будущего, работать с конфликтом настоящего или отражать события прошлого. Если вышеупомянутая женщина боится будущей конфронтации со своим отцом, ей можно предложить прожить ее ожидания в здесь-и-сейчас, прямо обращаясь к своему «отцу» в группе и выражая свои страхи и надежды. Таким образом, она может сказать своему отцу: «Я хочу сказать, насколько я хочу стать ближе к тебе, но я боюсь, что тебе все равно. Я боюсь сказать неправильные слова и еще больше оттолкнуть тебя».

В этом примере возможности почти бесконечны, если между членами группы и консультантом установился хороший контакт и если обстановка достаточно безопасна, для того чтобы поработать с невыраженными мыслями и чувствами. Очевидно, что акцент должен быть сделан на *приглашении* членов группы к эксперименту, где они смогут исследовать свое поведение, мысли и отношения. Консультант может поощрить других членов группы к тому, чтобы наблюдать за неконгруэнтными проявлениями, особенно за различиями между вербальной и невербальной экспрессией. Гештальтгруппы характеризуются тем, что помогают членам группы уделять внимание тому, что они делают, и переживать происходящее в здесь-и-сейчас. Просьба о том, чтобы изучать и исследовать то, что происходит, может иногда восприниматься отдельными членами группы как конфронтация. Таким образом, важно, чтобы любые вызовы, которые вы предлагаете клиенту, высказывались мягко и конструктивно. Конфронтация совсем не обязательно должна показать чью-то слабость или негативные черты. Членов группы можно попросить о том, чтобы уделять пристальное внимание тем способам, используя которые они блокируют свою силу или не позволяют себе жить насколько полно, насколько это возможно. В этом смысле конфронтация может быть искренним выражением заботы, результатом чего становятся позитивные изменения в членах группы, а не жестоким нападением на их защиты. Конечно, вы понимаете, что членов группы нужно подготовить к участию в эксперименте. Они должны знать, что могут отказаться от участия в нем или остановить его в любой момент. Вместо того чтобы принуждать их к экспериментированию, нужно приглашать их к тому, чтобы узнать что-нибудь новое о себе. Важно, чтобы консультант начинал с того места, где психологически находится его клиент, и обеспечивал поддержку. Участвуя в экспериментах, члены группы могут стать более спонтанными.

Держите в своем уме эти общие рекомендации, когда будете читать следующие страницы, в которых делается обзор нескольких видов воздействия в гештальттерапии, их обоснование и применение в групповой ситуации. Это изложение основано на разнообразных источниках, в том числе Levitsky & Perls (1970); Passons (1975); Perls (1969a); Pers, Hefferline & Goodman (1951); E. Polster (1997); Polster & Polster (1973); M. Polster (1997); Stevens (1971); Zinker (1978). Замечу, что я модифицировал некоторые техники, чтобы адаптировать их к групповой ситуации.

Гештальттерапия подчеркивает отношения между языковыми паттернами и личностью. Это предполагает, что наши речевые паттерны выражают наши мысли, чувства и отношения и что, обратив внимание на очевидные языковые привычки, мы можем развить самосознание (Passons, 1975). Слова могут вернуть нас к себе или отдалить от себя. Осознавая некоторые речевые паттерны, мы расширяем свое осознание и приближаемся к себе. Следует заметить, что последующие упражнения требуют от консультанта отличного владения соответствующими навыками. Если члены группы, опираясь на помощь консультанта, смогут увидеть значение того влияния, которое оказывает на них стиль речи, они придут к пониманию того, что они говорят, и смогут сделать этот материал объектом для исследования. Любое из нижеописанных воздействий, основанное на языке, может в большей или меньшей степени соответствовать конкретному клиенту. Эти эксперименты вырастают из феноменологической работы с членами группы, они не относятся к тем техникам, которые используются рутинно и стереотипно.

**БЕЗЛИЧНАЯ ФОРМА.** Говорит о деперсонализации языка. Используя безличные формы вместо «я», мы сохраняем дистанцию со своими переживаниями. Когда член группы говорит «прийти в эту группу — это так пугающе», его можно попросить изменить это предложение на фразу от первого лица: «Я так боялся приходить в эту группу»: Изменение безличностной формы высказывания позволяет человеку принять ответственность за то, что он говорит.

**ВЫ.** Часто участники группы говорят что-то вроде того: «Вы чувствуете боль, когда кто-то отвергает вас». Используя местоимение «вы», направляя обращение к другим, люди отделяют себя от того, что они, возможно, чувствуют. Членов группы можно попросить обратить внимание на разницу между предыдущим утверждением и таким: «Я чувствую боль, когда кто-то отказывает мне». Изменяя «вы» на «я», мы освобождаем себя и принимаем ответственность за то, что говорим. Начиная подобные предложения с местоимения «вы», мы заставляем других людей защищаться, а сами отчуждаем себя от собственных переживаний.

**ВОПРОСЫ.** В гештальтгруппе не поощряют вопросов. Вопрос направляет внимание на другого человека и может вынудить его защищаться. Вопрос также требует, чтобы тот, кого спросили, раскрыл себя, в то время как тот, кто задал вопрос, остается в стороне и в безопасности. Тех членов группы, которые задают слишком много вопросов, можно попросить поэкспериментировать со следующими упражнениями:

- Вместо того чтобы задавать вопрос, сделайте прямое утверждение, обращенное к личности, которой вы хотели задать вопрос, и поделитесь вашими мотивами, следуя которым вы задали свой вопрос.
- Избегайте вопросов «почему», так как они ведут к бесконечному обмену по линии «почему/потому что». Попробуйте вместо них использовать вопросы «как» и «что».
- Практикуйтесь в том, чтобы делать «я»-утверждения. Поступая так, вы принимаете ответственность за вашу позицию, ваше мнение и ваши предпочтения.

**СМЯГЧАЮЩИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОГОВОРКИ.** Уделяя внимание тому, в какой форме они высказывают свои утверждения, члены группы могут расширить свое осознание того, как они ослабляют силу своих сообщений. Отличным примером может быть использование «но»: «Ты мне нравишься, но твои манеры заставляют меня буквально лезть на стены», «Я часто переживаю депрессию, но я не знаю, как изменить эту ситуацию», «Я думал, что эта группа поможет мне, но люди за пределами группы слишком отличаются от тех, кого я ветрены в ней». В каждом из этих случаев «но» существенно обесценивает утверждение, которое предшествует ему. Не формируя чрезмерного внимания членов группы к постоянному самоосознанию, консультант может попросить их оценивать то влияние, которое оказывает использование оговорок и смягчающих определений.

**«НЕ МОГУ»-УТВЕРЖДЕНИЯ.** Члены группы часто говорят «Я не могу», когда в действительности хотят сказать «Я не хочу». Салли говорит: «Я просто не могу говорить со своим отцом и рассказывать ему о том, что чувствую, он никогда не поймет меня». Для Салли предпочтительнее и честнее будет сказать, что она не хочет предпринимать никаких попыток поговорить со своим отцом. Салли не хочет идти на риск или считает, что ее усилия того не стоят. Если групповой консультант постоянно и мягко будет напоминать ей, чтобы она заменила «не могу» на «не хочу», это поможет ей принять свою силу, взяв на себя ответственность за это решение.

**«ДОЛЖЕН».** Некоторые члены группы могут постоянно руководствоваться словом «должен»: «Я должен быть заинтересован в том, что говорят другие в этой группе»; «Я должен заботиться обо всех, а если не буду, я буду чувствовать себя ужасно»; «Я должен выражать только позитивные чувства» и т.д. Перечень подобных «долженствований», как в повседневной жизни, так и в группе, может быть бесконечен. Члены группы могут наконец осознать то, как часто они говорят «должен», и ощутить бессилие, которое сопровождает произнесение этого слова.

Одним из способов расширить чье-либо осознание ограничений, которые накладывает стандарт «должен», — это эксперимент с изменением фразы «Я должен» на «Я выбираю», «Я решил». Например, если Фред говорит: «Я ненавижу оставаться в школе, но я *должен*, по-тому что родители хотят, чтобы я учился», можно попросить его заменить это утверждение на «Я не люблю школу, но я *решил* остаться в школе, потому что я не хочу расстраивать своих родителей».

Работая с языком, важно учитывать стадию развития группы. Если консультант или члены группы начинают работать над языковыми паттернами какого-то члена группы уже на первой сессии, это может привести к нарушению чувства безопасности. Подобный анализ, проведенный слишком рано, может создать ощущение, что вы критикуете какого-то члена группы, осуждаете его, но уж никак не понимаете. Следовательно, при исследовании особенно важны сензитивность консультанта и своевременность применения конкретных упражнений.

### *НЕВЕРБАЛЬНЫЙ ЯЗЫК*

Обученный групповой консультант прислушивается не только к вербальному уровню коммуникации, но и к тому, что стоит за высказанными словами, и эти невер-

бальные проявления интересуют его даже в большей степени. Он обращает внимание на тон голоса, его высоту и громкость, на скорость речи и т.п.

Группа содержит множество возможностей для исследования смысла невербальных сообщений. Подобное исследование особенно полезно, когда участники посылают невербальные сигналы, которые не конгруэнтны тому, что было сказано. Например, Фрэнк говорит консультанту, что он зол на него, потому что он прошел мимо него во время разговора, но, рассказывая о своей злости, Фрэнк улыбается. Консультант должен привлечь внимание Фрэнка к несоответствию между его словами и его улыбкой. Затем Фрэнка можно попросить организовать диалог между его словами и его улыбкой или попросить его «стать этой улыбкой» и стать ее голосом: «Что говорит твоя улыбка?» Эта процедура дает Фрэнку возможность открыть для себя истинный смысл этого несоответствия. На самом деле он может сказать: «Я хотел, чтобы вы знали, что я расстроился, потому что вы пропустили меня, но я не хотел рисковать вашим расположением, показывая, насколько сильно я на самом деле зол».

Вот другие примеры того, как исследовать невербальные проявления, чтобы усилить осознание того, что члены группы на самом деле переживают в этот момент.

- Дэн обычно сидит, сильно ссутулившись. Консультант говорит: «Осознай свою позу; повернись к группе и скажи, что твоя поза говорит о тебе каждому члену группы. Закончи предложение: «Я — сутулость Дэна, и вот что я скажу вам о нем...»

- Мэрилин обычно говорит тихим голосом, и ее рот напряжен. Консультант предлагает ей обратиться к группе с речью и сильно преувеличить свою манеру говорить. Она может «стать своим напряженным ртом» и сказать что-то вроде: «Я удерживаю в себе слова и стараюсь держать их подальше от вас. Я не откроюсь, и, если вы чего-то от меня хотите, вам, придется открывать меня силой».

- Джон постоянно пытался читать лекции группе. Члены группы неоднократно говорили ему, что его голос и стиль речи воздвигают барьер между ним и другими людьми. Можно попросить его встать перед группой и прочитать лекцию, например о ценности чтения лекций людям.

Примеры того, как можно работать с невербальными проявлениями, бесконечны. Творческий групповой консультант может предложить огромное количество экспериментов, которые должны помочь участникам группы осознать, что они очень выразительно рассказывают о себе посредством контакта глазами, своими манерами, неуловимыми жестами, тоном голоса и движениями рук, равно как и телом в целом. Консультант должен избегать жестких интерпретаций вроде таких, что если руки человека скрещены, значит, он закрывается, а просто поощрять членов группы обращать внимание на то, какие невербальные сообщения они посылают наряду с речевыми.

### *ЭКСПЕРИМЕНТЫ С ВНУТРЕННИМ ДИАЛОГОМ*

Поскольку целью гештальттерапии является осуществление ин-тегративной функции и принятие тех аспектов собственной личности, которые были отчуждены или отрицались, гештальттерапевт серьезное внимание уделяет разрывам и поляриностям в человеческом функционировании. Фантазийный диалог помогает осознать внутренние несоответствия и разрывы, а также помочь личностной интеграции. Эти диалоги могут

принимать разнообразные формы, например, диалог между противоположными сторонами себя или полярностями внутри себя (мягкость/жесткость, мужественность/женственность, любовь/ненависть, агрессивность/пассивность) и диалог с родителями или другими значимыми личностями, с придуманными или неживыми объектами.

Понимание того, как полярности связаны с внутренним конфликтом, является центральным для гештальттерапии. Разнообразные эксперименты с диалогом могут помочь членам группы усилить осознание противоречий внутри себя, которые противостоят друг другу. Наше представление о себе часто исключает болезненное осознание полярностей, существующих внутри нас. Мы скорее будем думать о себе как о веселом человеке, нежели об унылом, будем считать себя скорее добрым, чем жестоким, скорее любящим, чем не умеющим любить, скорее чувствительным, чем равнодушным. Обычно мы сопротивляемся тому, чтобы «увидеть» в себе те части своей личности, которые мы не хотим принимать как часть себя. Хотя мы можем осознать альтруистическую сторону своей личности, мы можем испытывать серьезные трудности в том, чтобы приблизиться к своей эгоистической стороне. В идеале, по мере того как мы приближаемся к тому, чтобы стать психологически зрелыми и здоровыми, мы осознаем большинство полярностей, которые скрыты внутри нас, и перестаем тратить массу энергии на то, чтобы отчуждать и удерживать вне осознания те части себя, которые мы не хотим принимать.

Диалог — это мощный метод, который позволяет вступить в контакт с теми частями своей природы, которые мы сохраняем в тайне от себя и от других. Научившись тому, как поддерживать разговор, например, между нашей мужественной и женственной сторонами, мы сможем поднять на поверхность наш внутренний конфликт, который был вызван противостоянием этих полярностей. Единственной возможностью преодолеть его является переживание каждой из своих сторон *одновременно*, причем настолько полно, насколько это возможно.

Диалог обычно используется для того, чтобы усилить осознание интроекций и проекций. Интроекция, как мы уже рассматривали ранее, — это процесс, в ходе которого мы некритично воспринимаем убеждения, мысли, чувства или какие-то качества других людей, особенно родителей, и включаем их в свою личность. Опасность некритичного и слепого принятия чужих ценностей как своих собственных препятствует полноценной интеграции. Гештальттехники направлены на то, чтобы раскрыть эти интроекции, чтобы мы смогли увидеть то, что приняли, не раздумывая, и переоценить это.

Например, экспериментируя с диалогами, Хал осознал некоторые сообщения, которые он принял, не задавая вопросов: «нужно быть практичным», «нужно соблюдать собственную безопасность и не выбирать новый путь, пока полностью не убедишься в том, что он лучше старого», «только безответственные люди ищут веселья только ради веселья.» — другими словами, огромный перечень «должен» и «не должен», который не позволяет ему наслаждаться обычной жизнью. В конце концов Хал начал осознавать, что он получил эти директивы от других, и позволил им обрести контроль над своей жизнью. Он также осознал, что хочет использовать свою силу в своих целях. Диалоги, которые помогли ему увидеть свои интроекции более ясно, были диалогами между различными частями его личности.

Чрезвычайно полезный и интересный эксперимент можно организовать, предложив участнику группы идти по кругу, останавливаясь около каждого члена группы и высказывая ему то, чего раньше не говорил, да, пожалуй, и не сказал бы. Например, предположим, что Ларри считает себя человеком, который сделал себя сам, и поэтому он ни в чем не нуждается, особенно от других. Хотя он может никогда не говорить этого о себе, тема «Я могу сделать это сам» является лейтмотивом его жизни. Чтобы посмотреть, как это мнение определяет все, что он действительно делает, его можно попросить пройти по кругу, останавливаясь перед каждым членом группы и говоря этому человеку что-нибудь о себе, завершая свое высказывание словами «и (или «но») я все могу сделать сам». Таким образом, Ларри подходит к Сью и говорит: «Я никогда не прошу других людей об эмоциональной поддержке, и временами я чувствую себя одиноким, но я могу справиться со всем сам». Затем он подходит к Мари и говорит: «В своем бизнесе я принимаю все решения... И я все могу делать сам». Целью эксперимента является формирование полноценного ощущения того, что значит для него быть настолько самостоятельным, чтобы никогда не просить помощи у других. В конечном счете он может решить, что все должно оставаться по-прежнему, однако теперь он осознает цену, которую платит за это. Или он может прийти к выводу о том, что нет никакой необходимости быть настолько самостоятельным, что он может быть независимым человеком, позволяя другим людям помогать себе время от времени.

Вот несколько примеров использования этой техники.

- Пол заявил, что боится женщин. Он может идти по кругу и говорить каждой женщине: «Я боюсь вас, потому что...» или «Если я приближусь к вам...».
- Сьюзан беспокоится о том, что члены группы воспримут ее как скучного и неинтересного человека. Ее можно попросить пройти по кругу и сказать каждому члену группы: «Я могу быть скучной для тебя, потому что...» или «Вы будете скучны, если...».
- Пэм сказала, что чувствует дистанцию между собой и другими членами группы, хотя она хотела бы идентифицироваться с ними. Она может пройти по кругу, завершая предложение: «Я чувствую дистанцию между мной и тобой, потому что...» или «Я отличаюсь от вас тем, что...».

### *ФАНТАЗИРОВАНИЕ*

Эксперимент с различными придуманными ситуациями в группе может привести к серьезному росту членов группы. Фантазирование обеспечивает личностное осознание несколькими способами, некоторые из них представлены ниже.

- Фантазия может быть использована, когда члены группы чувствуют слишком сильную угрозу для себя при попытке исследовать свою проблему в конкретных терминах. Например, член группы, который боится проявлять уверенность и твердость, может вообразить себя в ситуации, в которой он полностью уверен в себе. Таким образом, он может сравнить, что он чувствует, когда он пассивен и когда он может добиться того, чего хочет.



• Фантазирование полезно для работы с катастрофическими ожиданиями, которые зачастую являются результатом чувства паралича. Члены группы, которые боятся выражать то, что они думают и чувствуют к человеку, которого любят, могут вообразить ситуацию, в которой они скажут ему все, что хотели сказать, но боялись выразить. Существенно важно, чтобы человек говорил в здесь-и-сейчас, обращаясь к своему любимому (как если бы он присутствовал здесь) перед всей группой. Консультант может сказать: «Выбери любого человека из группы, который будет твоей мамой (или любой другой значимой личностью). Загляни ему в глаза и скажи своей матери все, что хотел». Ценно то, что чувства прорабатываются в безопасной обстановке воображаемой ситуации. Заметим, что нет необходимости в том, чтобы человек выражал эти чувства в реальной жизни, иногда подобный поступок был бы опрометчивым и бесполезным.

• Фантазирование — это полезный и безопасный способ исследования страхов членов группы, связанных с участием в ее работе. Если, например, некоторые члены группы боятся быть отвергнутыми группой, им можно предложить вообразить, что все систематически отвергают его, и проработать чувства, вызванные этой фантазией.

Наиболее конструктивный вариант использования фантазирования связан с тем, что после попытки воплотить воображаемое поведение в группе член группы может попытаться перенести его в повседневную жизнь. Можно предлагать членам группы вообразить себя такими, какими они хотели бы быть в межличностных ситуациях. Затем они могут поделиться своей фантазией с группой, пережив эту фантазию максимально полно, жизненно и творчески. Затем их можно попросить поступать в группе так, как будто они уже являются той личностью, которой хотят стать. Если эксперимент успешен, члены группы могут ощутить достаточную смелость, для того чтобы опробовать новое поведение в реальных жизненных ситуациях.

### РЕПЕТИЦИЯ

В повседневных жизненных ситуациях мы часто повторяем роли, которые, как мы думаем, от нас ожидают, и беспокоимся, что можем сказать что-то неправильно или не сыграть свою роль должным образом. Внутреннее повторение отнимает много энергии и часто препятствует спонтанному поведению. Участвуя в эксперименте, член группы может *громко* сказать то, о чем он обычно тихо думает. Это упражнение особенно полезно, когда члены группы выстраивают огромное количество блоков и осуществляют тщательную цензуру, отмеривая свои слова и действия, чтобы достигнуть желаемого эффекта. И снова время для эксперимента должно быть тщательно подобрано, и он должен естественным образом вырастать из ситуации, где члены группы отчаянно сопротивляются друг другу. Повторение не предназначено для того, чтобы вызывать эмоции, оно предполагает осознание процесса, который обычно находится вне сферы осознания. Например, на начальной стадии развития одной из моих групп Джоан была очень тиха и постоянно сохраняла позицию наблюдателя. Когда я спросил ее, хочет ли она сказать все, что захочется, она отрицательно помотала головой. Тогда я попросил ее выразить вслух те случайные мысли, которые приходят ей, когда она сидит в тишине.

Повторение может быть полезно для работы, когда член группы пытается предупредить будущую конфронтацию. Предположим, что Сэм хотел сказать своему шефу, что он не чувствует, что его ценят на работе. Сэм может (в своем воображении) нари-

совать картину того, как он стоит перед своим шефом, готовый сказать ему, что хотел. Репетиция Сэма должна выглядеть чем-то вроде этого: «Я стою здесь как дурак. А что, если я смешаюсь? Он не захочет слушать меня, и, по правде говоря, мне нечего ему сказать. Как я могу дать ему понять, о чем я думаю? Сейчас я чувствую, что мне хочется принести ему извинения и убежать отсюда».

В гештальтгруппе участники делятся друг с другом подобными мыслями и опасениями и понимают, какое количество приготовлений они делают, для того чтобы сыграть некоторые социальные роли. Поступая так, они осознают, как они борются за симпатию со стороны других людей, ту степень, в которой они хотят быть одобренными и принятыми, и то, как тщательно они избегают отвержения. Затем они могут принять решение о том, стоит ли исполнение конкретной роли этих усилий.

### *ОБРАТНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ*

Конкретные симптомы и поведение зачастую представляют собой оборотную сторону глубинных или латентных импульсов. В ходе РЭ консультант просит участников стать той стороной себя, которую они выражают очень редко или никогда не выражают, поскольку не хотят видеть ее своей и принимать ее. Теория, лежащая в основе этого приема, предполагает, что интеграция возможна только тогда, когда люди позволяют себе погрузиться в то, что вызывает тревогу, и вступить в контакт с теми частями себя, которые были подавлены или отрицались. Группа обеспечивает массу возможностей для использования этого метода.

Я помню случай с молодым человеком, который был исключительно мил, вежлив и постоянно пытался сделать что-нибудь для других людей. Я предложил ему поэкспериментировать, попросив других членов группы сделать что-нибудь для него. Ему было чрезвычайно сложно согласиться с моим предложением, но все же он пошел на это. Эксперимент позволил ему осознать, насколько дискомфортно он чувствует себя, принимая что-то от других людей. А также раскрыл ему отрицаемую часть его личности и предоставил шанс интегрировать ее.

Другой пример использования этого метода заключается в том, чтобы попросить человека, который почти ничего не говорит, сыграть роль монополизатора и всячески мешать работе группы или предложить члену группы, испытывающему чувство неполноценности, сыграть роль превосходства. Я зачастую обнаруживал, что эта и подобные ей техники действительно помогают людям осознать и соединить полярности.

### *ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ*

Этот эксперимент включает в себя осознание тонких и незаметных сигналов, которые мы отправляем, используя язык своего тела. Движения, позы, и жесты преувеличиваются настолько, чтобы их коммуникативное значение стало ясным. Преувеличивая движение или жест, человек переживает более интенсивные чувства, связанные с подобным поведением, и осознает его внутреннее значение.

Например, если консультант замечает, что Сэнди постоянно кивает головой, как бы соглашаясь со всем, что говорят другие, он может попросить ее остановиться перед каждым членом группы и действительно кивнуть ему головой, присовокупляя к своему действию слова. Другим примером поведения, которое само собой наталкивает на идею использования техники преувеличения, является неуничтожимая улыбка, которая не

сползает с лица даже тогда, когда человек выражает болезненные или негативные переживания, дрожит, сжимает пальцы рук, напрягает ноги, тесно скрещивает руки и т.п.

Джил сказала: «Я чувствую себя ужасно, потому что вынуждена выслушивать проблемы каждого из участников этой группы!» На самых первых сессиях она вступила в конфронтацию с Фредом, вмешавшись слишком быстро и стараясь, чтобы ему стало легче, как раз в тот момент, когда он прорабатывал семейный конфликт. Затем она призналась, что в детстве она играла роль семейного арбитра и старалась сделать все от нее зависящее, чтобы сгладить семейные сражения. Наконец, она призналась, что все время чувствует себя больной и разбитой, потому что взяла за привычку беспокоиться о проблемах каждого. Но эта ноша слишком тяжела для нее, тянет ее вниз, и поэтому она чувствует себя очень тяжело.

Техника для работы с материалом, который раскрыла Джил, была такой: ей предложили выбрать какой-нибудь тяжелый предмет, взять его в руки и держать, не опуская, пока она не пройдет по кругу и не постоит перед каждым членом группы. Этот эксперимент должен был дать ей физическое ощущение тяжести, которую она постоянно испытывала. Когда она держала тяжелый предмет, она шла по кругу и, останавливаясь перед каждым членом группы, завершала предложение: «Глядя на тебя, я испытываю тяжесть из-за того, что...» Или она могла произносить что-то в этом роде: «Позволь мне взвалить на себя все твои трудности. Я действительно наслаждаюсь тем, что забочусь о проблемах каждого, и только хочу знать, что мне делать, чтобы все эти трудности не придавили меня к земле». Хотя она сказала, что чувствует себя больной и несет на себе бремя заботы обо всех вокруг, мы поощряли ее к тому, чтобы она вступила в контакт с той частью себя, которая чувствовала подавленность. Вот обоснование такого подхода: если она сможет полно пережить эту тяжесть и бремя, которое она на себя взвалила, есть вероятность того, что ей хотя бы ненадолго захочется ощутить и обратное — что значит быть легкой. Этот эксперимент близок к обратному эксперименту в том, что касается работы с полярностями. Парадоксально, но зачастую наилучшим способом раскрыть некоторые аспекты себя, которые мы хотели бы переживать более полноценно, является возможность побыть в той части себя, от которой мы стремимся избавиться.

### *РАБОТА СО СНАМИ*

Поскольку гештальтподход в целом не занимается интерпретациями как таковыми, работа со снами не подразумевает традиционной интерпретации сновидений и их анализа. Вместо этого сон возвращают к жизни, воссоздают его и переживают его так, как если бы действие сна происходило сейчас. Если вы заинтересовались подробным описанием гештальтподхода к работе со сновидениями, хорошим источником информации являются следующие работы: Doqning & Marmorstein (1973); Perls (1969a); Polster & Polster (1973); Rainwater (1979); Zinker (1978). Ниже приведено краткое описание техники работы со снами.

Члены группы не рассказывают свои сны в прошлом времени. Вместо этого они излагают сон так, как если бы снился им прямо сейчас. Сновидец погружается в свое сновидение более жизненно, чем в первоначальный сон, поскольку ощущает его как происходящее в настоящий момент. Члены группы трансформируют ключевые эле-

менты сна в диалог и становятся каждой частью сновидения. Групповой контекст позволяет им разыграть сон как событие настоящего.

Перлз (Perls, 1969a) утверждал, что каждая часть сна — это проекция нашей личности и что различные части нас выражены во сне как самостоятельные, противоречивые и отдельные элементы. Следовательно, сон содержит экзистенциальное сообщение. Он отражает наши конфликты, наши желания и ключевые темы нашей жизни. Составляя перечень всех деталей сна (вспоминая каждого человека, событие и движение), а затем проигрывая («становясь») каждую из этих частей настолько полно, насколько это возможно, они приходят к все возрастающему осознанию противостоящих сторон себя своих чувств. В конечном счете личность принимает внутренние различия и интегрирует конфликтующие силы. Каждый шаг работы со снами ведет к дальнейшей интеграции и ассимиляции. Избегая анализа интерпретации сновидения и обращая внимание исключительно на переживание сна во всех его аспектах, клиент приближается к экзистенциальному сообщению сна. Фрейд называл сны «королевской дорогой в бессознательное», а Перлз (Perls, 1969a) называл их «королевской дорогой к интеграции» (р. 66).

Польстеры (Polster & Polster, 1973) рассматривают сны как проекцию сновидца. Все аспекты сна являются презентацией какой-либо из частей сновидца. Они также рассматривали сны как способ контакта. Как только сновидец признает родство со многими элементами своего

сна, он также расширяет ощущение внутреннего разнообразия, расширяет переживание себя и соотносит себя с миром. Сны можно использовать в группе очень креативно: «Но сны можно использовать как стартовую позицию для раскрытия отношений с другими членами группы или с терапевтом или для осознания экзистенциальной позиции, которая поддается исследованию только посредством снов, которые являются точкой расщепления» (р. 273).

Польстеры приводят пример человека (Фред), который часто видел во сне большую лягушку, которая смотрела на него и была готова к прыжку. Консультант может предложить ряд творческих экспериментов, чтобы усилить контакт между Фредом и другими членами группы. Консультант может попросить Фреда описать это переживание группе, как если бы его сон снился ему сейчас, то есть используя в речи настоящее время. Фреда можно спросить: «Что бы ты хотел сказать членам группы?» Если Фред скажет, что они могут увидеть в нем то, что он не хотел бы им показывать, его могут попросить вообразить, *что* каждый человек, сидящий в группе, видит в нем, когда смотрит на него. Работа со сном — это интерактивный процесс, который позволяет Фреду более интенсивно пережить чувство того, что на него смотрят, и страх перед угрожающим прыжком. Возможно, у Фреда есть какие-то незавершенные чувства или мысли, связанные с группой, связанные с тем моментом, когда, по его мнению, группа нападала («прыгала») на него.

Вот несколько предложений для консультанта, связанных с тем, как помочь членам группы исследовать их сновидения в группе.

- Членов группы можно попросить пережить их сон, как если бы он снился им сейчас.

- После того как сновидец изложит сон в настоящем времени, его можно попросить ответить на один из этих вопросов: «Что ты сейчас чувствуешь?», «На что похоже повторное переживание сна?», «Что тебя больше всего заинтересовало в этом сне?»

- Попросите членов группы выбрать элемент сна, который им наиболее нравится. Спросите: «Какой элемент сна несет в себе максимальную энергию?»

- Полезно спрашивать о том, есть ли в этом сне беспокоящая их часть. Если она есть, важно обратиться к ней как можно раньше, чтобы обязательно успеть поработать над ней.

- Членов группы можно поощрять к тому, чтобы они «становились» разными частями сна. Например, член группы может поочередно становиться всеми личностями, которые представлены во сне. Есть ли среди них значимые люди? Он может «стать» любым объектом сна, особенно объектом, который связан с путешествиями или связью (телефоном, электричкой). Он может идентифицироваться с любой мощной силой, представленной во сне (например, со штормом).

- Чтобы члены группы смогли «стать» частями своего сна, они должны придать голос и характер каждому элементу сна, будь то человек или неодушевленный объект или стихия. Например, Фред может «стать» лягушкой, которая готова к прыжку, и говорить от имени лягушки. Фред может создать диалог между лягушкой и конкретным членом группы. Весьма важно, чтобы времени хватило на диалоги между основными (или всеми) частями сна.

Рейнуотер (Rainwater, 1979) предлагает несколько внушений, которые можно делать сновидцу при работе над его сном.

- Станьте двумя противоположными объектами, такими как юноша и старик.
- Будьте тем, чего вам не хватает в этом сне. Если вы не помните сон, поговорите со своим потерянным сном.

- Будьте внимательны ко всем цифрам, которые возникают во сне, станьте этими цифрами и выразите связанные с ними ассоциации.

Рейнуотер предполагает, что в работе со снами важно отмечать, что сновидец чувствовал, когда проснулся. Чувствовал ли он страх, печаль, удовольствие, фрустрацию, удивление, злость? Определение оттенков этих чувств может быть ключом к нахождению смысла сна. В работе со снами в стиле гештальттерапии она предлагала сновидцу задуматься над такими вопросами: «Что вы делали во сне? Что вы чувствовали? Чего вам хотелось во сне? Какие отношения у вас складывались с людьми и предметами из сна? Что ваш сон говорит вам?»

Групповые эксперименты могут превратить индивидуальную работу со сновидением в групповую, причем без ущемления интересов сновидца. Зинкер (Zinker, 1978) развивал подход, который называл *работа со снами как театр*, и выходил далеко за пределы индивидуальной работы со сном. После того как сновидец излагал сон и прорабатывал его на первичном уровне, формировался групповой эксперимент, который позволял другим членам группы получить терапевтическую пользу от работы с этим сном. Основываясь на предположении, что все члены группы соприкасаются с одинаковыми архетипическими темами, Зинкер считал, что разнообразные элементы любого сна могут быть использованы для углубления самопонимания. Каждый играл какую-то

часть сна. Это предлагало членам группы множество возможностей, для того чтобы разыграть конкретное измерение сна, которое касалось как его жизни, так и жизни сновидца.

Например, предположим, что один из членов группы, Джоан, видела сон, в котором лежала разбитая машина, мужчина стрелял в людей, сидящих в ней, а женщина пыталась спасти пассажиров. Один из членов группы может сыграть человека, который стрелял, другой примет роль женщины, третий — подстреленного человека, сидящего в машине, а четвертый станет машиной, которая сломалась и не функционирует. Каждый из них разыгрывает свою часть сна, а сновидец помогает им понять характеры людей или тип объектов, отраженных во сне. Консультант может сопровождать создание «сна», который предоставляет драматические и терапевтические переживания всей группе. Этот подход имеет множество преимуществ, поскольку развивает групповую сплоченность, а совместная работа связывает членов группы друг с другом.

Сны участников группы могут касаться того, как они чувствуют себя в группе. В примере, приведенном ранее, Джоан могла обнаружить, что она боится группы и хотела бы исчезнуть из нее. Она может чувствовать, что на нее нападают (стреляют в нее) один или более участников группы и лишь один из них (женщина во сне) приходит ей на помощь. В этом случае она может разыграть свой сон в группе, отобрав для этого тех людей, которые нападают на нее наиболее сильно, и прямо поговорив с ними. Она может стать разбитой машиной (ее бессилие постоянно подзуживает ее уйти из группы) и увидеть, к какому инсайту приведет подобное перевоплощение. Она может также выбрать из группы женщину, со стороны которой она чувствует максимальную поддержку, и поговорить с ней. Она может обменяться ролями, превращаясь в человека с ружьем. Работая со сном в такой манере, вы раскрываете огромный потенциал для проработки в группе незавершенных событий.

### **Оценка гештальтподхода к группе**

#### *ВКЛАД И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ПОДХОДА*

Мой стиль групповой работы вобрал в себя многое из гештальтподхода. Эксперименты, характерные для гештальттерапии, это весьма мощный и полезный инструмент, который приводит к выражению непосредственных эмоций и повторному переживания прошлых чувств. Как и в случае с психодраматическими техниками, гештальтметоды, центрированные на настоящем, воспроизводят ранние переживания, принося жизнь как в индивидуальную работу, так и в работу с группой.

Другой чертой гештальттерапии является внимание к телу. В великолепной книге, которая посвящена роли тела в психотерапии, Кепнер (Керпег, 1993) показывает, как жесты клиента, движения и телесная экспрессия могут быть встроены в практику гештальттерапии. Не делая интерпретаций, консультант может поощрять членов группы к тому, чтобы уделять внимание выразительности собственного тела. Этот акцент может обеспечить широкий доступ к тем областям, которых члены группы пытаются избежать, а также предлагает широкий спектр способов, позволяющих вступить в контакт со своей тревогой.

Если консультант избегает прямых интерпретаций (или объяснений), раскрывающих «что на самом деле значит этот жест или поза», члены группы получают возможность самостоятельно находить скрытый смысл в выразительности своего тела.

Гештальттерапия основана на экзистенциальных принципах, поэтому искренности и подлинности консультанта, а также качеству терапевтических отношений между консультантом и членами группы (и между самими членами группами) придается первостепенное значение. Гештальттерапия направлена на определенное качество отношений между человеком и группой, которое является основным критерием эффективности (М. Polster, 1997). Рассматривая гештальтподход, мы можем обнаружить некие схожие знаменатели у него с экзистенциальным и личностно-центрированным подходом. Я думаю, что основная сила гештальтподхода заключается в том, что техники, описанные в этой главе, наиболее эффективны тогда, когда используются искренним консультантом, который озабочен благополучием членов группы. Ряд гештальттерапевтов подчеркивали важность терапевтических отношений и рассматривали техники как вторичные по отношению к качеству отношений (Greenberg & Rice, 1997; Нуснер & Jacobs, 1995; Е. Polster, 1995; М. Polster, 1987, 1997; Polster & Polster, 1973; Yontef, 1993; Yontef & Simkin, 1989; Zinker, 1978). Искренность и подлинность терапевта, психологическое присутствие и способность устанавливать хороший контакт с клиентом так же важны, как и техники, описанные в этой главе. Йонтеф (Yontef, 1993) убежден, что, хотя функции терапевта (как гида и катализатора) заключаются в том, чтобы предлагать эксперименты и делиться наблюдениями, основная работа по исследованию содержания проводится клиентом. Йонтеф утверждал, что работа Терапевта заключается в создании такой атмосферы, в которой клиенты будут чувствовать себя достаточно свободными, чтобы опробовать новые способы поведения и существования в целом.

### **ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДХОДА**

Гештальтвоздействия направлены на эмоции клиента, и поэтому консультант, сосредоточиваясь на эмоциональных аспектах, зачастую уделяет должного внимания когнитивным факторам. Помогая участникам группы раскрыть смысл эмоциональных переживаний, терапевт работает со значимым фактором личностных изменений. Хотя на ранних фазах развития гештальттерапии акцента на когнитивных процессах не делали, более поздние версии гештальттерапии работают с когнитивными факторами и интегрируют аффективные и когнитивные аспекты человеческого опыта (Harman, 1984; Е. Polster, 1987a; М. Polster, 1987; Yontef, 1993; Yontef & Simkin, 1989).

Основной момент, который беспокоит меня в гештальттерапии, касается потенциально неправильного использования власти. Обычно гештальттерапевт активен и директивен, и, если, как писал Зинкер (Zinker, 1978), он не характеризуется чувствительностью, чувством времени, эмпатией и уважением клиенту, все эксперименты могут сработать по принципу бумеранга. Члены группы могут научиться подчинению консультанту во всем, что касается предложения экспериментов, вместо того чтобы самостоятельно участвовать в разработке экспериментов. Подход, который оказывает сильное влияние на членов группы может оказывать его как в позитивном ключе, так и в негативном, поэтому обучающие программы для консультантов и супервизия приобретают особое значение. Естественным ограничением гештальтподхода, равно как и любого другого подхода, являются навыки, уровень знаний и опыт терапевта.

Неадекватный терапевт может использовать мощные воздействия для пробуждения чувств и открытия проблем, которые члены группы предохраняли от полного

осознания, «покидая» члена группы сразу, как только он переживает катарсис. Такой консультант провалится как специалист в оказании помощи членам группы, проработки болезненных переживаний и в сближении с ними. Некоторые консультанты используют навязчивый стиль работы, который усиливает вероятность злоупотребления своей силой и властью. Те консультанты, которые навязывают членам группы упражнения и интерпретации, в большей мере заинтересованы в том, чего они хотят от группы, а не в том, что нужно членам группы. Навязчивый консультант менее озабочен пониманием и уважением к переживаниям членов группы, чем тем, что что-то должно происходить (Frew, 1992).

Легко увидеть, что многие методы гештальттерапии привлекательны для консультанта, потому что дают возможность скрыть собственные реакции и позабыть об отношениях «я — ты», что особенно нравится навязчивым терапевтам. Используя техники конфронтации, консультант может оказывать прямое давление на членов группы. Готовность консультанта к встрече клиента с его честностью и непосредственными реакциями на происходящее, а также способностью бросать вызов тем манипуляциям, которые предпринимает клиент, используя свой симптом, но не отвергая и не критикуя его, чрезвычайно важна (Shepherd, 1970). Для гештальтпрактика важно научиться вступать в конфронтацию таким способом, который уважал бы сопротивление клиента. Поддержка и вызов должны идти рука об руку и создавать такой тип отношений, который позволил бы клиенту исследовать свои защиты.

Некоторые практики гештальттерапии делают ошибку, становясь слишком ригидными, руководствуясь такими предубеждениями, как «все должно происходить в настоящем», «принимайте ответственность». Есть несколько ситуаций, в которых прерывание действий участников группы и просьба перевести их действия в здесь-и-сейчас, могут оказаться непродуктивными. Консультант, который действительно интегрировал гештальтподход, достаточно чувствителен, для того чтобы практиковать его методы гибко и с пониманием ситуации.

Он стремится помочь клиентам понять себя настолько полно, насколько это возможно, и сделать это в настоящем. И все же он не опускается до ригидного состояния, диктуя, что, кому и как делать, не вмешивается в процесс всякий раз, когда клиент забывает о настоящем времени. Оставаясь в контакте с членом группы, он всячески поощряет его способность к самостоятельному исследованию и не использует техники механически, стремясь получить заранее известный эффект.

### ***ПРИМЕНЕНИЕ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ В РАБОТЕ С МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПОПУЛЯЦИЕЙ***

Для гештальттерапевта существует немало возможностей поупражнять свою креативность в работе с мультикультуральной популяцией. Люди многих культур уделяют большее внимание невербальной экспрессии, нежели содержанию вербальной коммуникации. Некоторые клиенты могут выражать себя невербально в большей степени, чем посредством слов. Например, групповой консультант может попросить членов группы обратить внимание на свои жесты, лицевую экспрессию и ощущения в теле. Если член группы Эдуардо скажет, что он ощущает угрозу, консультант может предложить ему прислушаться к реакции его тела. Некоторые консультанты очень творчески



работают с жестами и позами людей. Если Эдуардо чувствует борьбу между конфликтующими частями самого себя, одна рука может представлять одну сторону конфликта, а другая — другую конфликтующую сторону. Он может выразить желание поучаствовать в каком-нибудь эксперименте, который позволит ему усилить свое ощущение настоящего и прояснить природу этой борьбы. Одним из преимуществ гештальт-экспериментов является то, что они могут быть адаптированы, чтобы соответствовать тому уникальному способу, которым клиент воспринимает и интерпретирует свою культуру. Конечно, прежде чем предлагать гештальт-процедуры, особенно в группе, члены которой представляют различные культуры, нужно, чтобы клиенты были адекватно подготовлены.

Использование воображения и фантазии обладает огромным потенциалом для тех участников, которые хорошо подготовлены, если, конечно, в группе установлены доверительные отношения. Предположим, что Анита хочет поработать с незавершенностью, оставшейся после смерти любимого человека. Она может достичь серьезного прорыва, если сможет символически перенести этого человека в группу и пообщаться с ним в настоящем. Если английский язык не является для нее родным, Анита может говорить с ним на родном языке. Подобное упражнение может вызвать сопротивление со стороны клиента по двум причинам: ей может быть трудно говорить об умершем человеке, прямо обращаясь к нему, и она может также сказать, что ей будет более комфортно, если она будет говорить на английском языке.

Существует несколько преимуществ использования гештальт-подхода в работе с культурно разнообразной популяцией. Гештальт-терапия уделяет внимание тому, как клиент видит мир, и терапевт пытается определить, что для клиента является фигурой, а что фоном в его культурной среде. Поскольку гештальт-терапия практикуется, исходя из феноменологических позиций, вероятность того, что терапевт начнет навязывать клиенту собственные ценности, сильно снижается.

Однако нужно быть очень осторожным, используя некоторые эксперименты при работе с этническими меньшинствами. Как видно из этой главы, многие (почти все) эксперименты приводят к выражению эмоций. Внимание к чувствам налагает ограничение на применение этих техник в работе с теми клиентами, которые обучены скрывать свои чувства. Некоторые клиенты могут быть убеждены в том, что открытое выражение чувств является слабостью и показывает другим твою уязвимость. Конечно, эффективный гештальт-терапевт предложит этим клиентам исследовать чувства, связанные с их пониманием уязвимости и слабости. Неэффективный консультант, который стремится любой ценой достичь катарсиса, вызовет у членов группы сильное сопротивление, и они могут даже покинуть группу. Например, клиент, который неохотно выражает свои эмоции, не воспримет предложение терапевта «поговорить с пустым стулом».

Хотя сопротивление этнически разнообразных клиентов может нарастать из-за несвоевременного воздействия со стороны консультанта, своевременно использованные гештальт-техники позволяют клиентам проработать глубокое сопротивление и внутреннюю борьбу. Не столько методы сами по себе, сколько общая манера воздействия влияют на результат использования того или иного приема. Критика ценностей гештальт-терапии с точки зрения мультикультурального подхода связана с неправильным толкованием этого подхода, как требующего вступления в конфронтацию и представляющего разновидность подхода, ориентированного на техники.

## Контактная информация

Если вы заинтересованы в том, чтобы узнать побольше о гештальттерапии, я советую вам посетить мастерскую, которую ведет компетентный профессионал. Равно как меня беспокоят практики, которые применяют психодраматические техники, не приняв их лично, так меня беспокоят и те практики, которые используют методы гештальттерапии, выходящие за пределы их компетенции. Вы можете пройти обучение в области гештальттерапии, которое включает в себя посещение тренингов, прохождение личной терапии у гештальттера-певта, и участие в обучающей программе, которая включает в себя чтение, практику и супервизию.

Вот несколько организаций, которые обучают гештальттерапии:

Gestalt Institute of Cleveland

1588 Hazel Drive

Cleveland, OH 44106

*Telephone: (216)421-0468*

Gestalt Training Center in San Diego

P.O. Box 2189

La Jolla, CA 92038

*Telephone: (619) 454-9139*

Gestalt Therapy Institute of Los Angeles

1460 7th Street, Suite 301

Santa Monica, CA 90401

*Telephone: (310) 458-9747*

The Center for Gestalt Development, Inc.

P.O. Box 990

Highland, NY 12528-0990

*Telephone: (914) 691-7192*

*Fax: (914)691-6530*

*E-mail: [igjouenal@gestall.org](mailto:igjouenal@gestall.org)*

*Web site: [www.gestalt.org](http://www.gestalt.org)*

Центр развития гештальттерапии (см. последний адрес) ежегодно публикует *Gestalt Directory*. Он включает в себя информацию о практикующих гештальттерапевтах и тренингах, которые проводятся по всему миру. Обучающие программы центра описаны весьма детально, включая требования, цену, длительность программы, сертификацию и другие данные. Отдельные копии издания доступны в продаже. Можно направить запрос на получение экземпляра. Вам также будут доступны книги, аудиозаписи и видеозаписи, касающиеся гештальтпрактики.

*Gestalt Journal*, который посвящен теории и практике гештальттерапии, также можно получить в этом центре. Он публикуется дважды в год и включает в себя разнообразные статьи и комментарии, интересные для практиков, теоретиков, академиков и студентов. Сейчас он стоит 35\$.

Другие журналы, посвященные гештальттерапии, приведены ниже:

British Gestalt Journal P.O. Box 2994 London N5 1U6 England,  
0171-359-3000 Gestalt Review The Analytic Press, Inc. 101 West Street  
Hillsdale, NJ 07642 (800)627-0629 Australian Gestalt Journal

7 A Chesterfield Rd Epping, NSW 2121 Australia (02)9876 6018

### Рекомендую для дополнительного чтения

*Gestalt Therapy Verbatim* (Perls, 1969a), который является обработкой лекций, семинаров и демонстраций, осуществленных Перлзом, и обеспечивает объемное описание уникального и драматического терапевтического стиля. Это также отличный источник информации об «аффективных техниках», основанных на гештальтупражнениях. Первая часть книги прямо касается гештальттеории (новое издание этой книги — Gestalt Journal Press).

*Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Group* (Feder & Ronall, 1994) — это единственная из опубликованных книг, которая полностью посвящена гештальтподходу к группе. В ней обсуждается применение гештальттеории к групповой практике. Отдельные главы посвящены групповому процессу, семейной терапии, тренинговым группам, интенсивным мастерским и другим типам клинической практики.

*Creative Process in Gestalt Therapy* (Zinker, 1978) — это прекрасно написанная книга, которую приятно читать. Зинкер ухватывает суть гештальттерапии как сочетания феноменологии и модификации поведения, показывая, насколько функции терапевта схожи с артистом, создающим эксперимент, который поощряет членов группы к расширению собственных границ. Его изложение обогащено замечательными примерами. Книга показывает, как гештальттерапия может практиковаться в творческом и интегративном стиле.

*Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice* (E. Polster & M. Polster, 1973) — это научное рассмотрение понятий, лежащих в самой основе гештальтпрактики. Теория и практика успешно интегрированы в личный стиль автора.

*A Population of Selves: A Therapeutic Exploration of Personal Diversity* (E. Polster, 1995) основывается на предположении о том, что каждый человек является хозяином себя. Польстер иллюстрирует 8 основных путей для терапевта, чтобы выявить новое в себе и помочь своим клиентам вернуть себе отвергаемую или неправильно понятую часть себя.

### Ссылки и литература для углубленного изучения темы

Atkinson, D.R., Tompson, C.E., & Grant, S.K. (1993). A three-dimensional model for counseling racial/ethnic minorities. *The Counseling Psychologist*, 21 (2), 257'-277'.

\*Beisser, A.R. (1970). The paradoxical theory of change. In J. Fagan &

I L. Shepherd (Eds.) *7 Gestalt therapy now* (pp. 77—80). New York: Harper & Row (Colohon).

Breshgold, E. (1989). Resistance in Gestalt therapy: An historical theoretical perspective. *The Gestalt Journal*, 12(2), 73—102.

Clarkson, P., & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage Publications Ltd.

Downing, J., & Marmorstein, R. (Eds.). (1973). *Dreams and nightmares: A hook of Gestalt therapy sessions*. New York: Harper & Row.

- Fagan, J., & Shepherd, I. (Eds.). (1970). *Gestalt therapy now*. New York: Harper & Row (Colophon).
- \*Feder, B. (1994). Safety and danger in the Gestalt group. In B. Feder & R. Ronall, (Eds.). *Beyond the hot seat: Gestalt approach to group* (pp. 41—52). Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- \*Feder, B., & Ronall, R. (Eds.). (1994). *Beyond the hot seat: Gestalt approaches to group*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Frew, J.E. (1983). Encouraging what is not figural in the Gestalt group. *Journal for Specialists in Group Work*, 8, 175—181.
- Frew, J.E. (1986). The function and patterns of occurrence of individual contact styles during the development phase of the Gestalt group. *The Gestalt Journal*, 9 (1), 55-70.
- \*Frew, J.E. (1988). The practice of Gestalt therapy in groups. *The Gestalt Journal*, 11(f), 77-96.
- \*Frew, J.E. (1992). From the perspective of the environment. *The Gestalt Journal*, 15(1), 39-60.
- \*Frew, J.E. (1997). A Gestalt therapy theory application to the practice of group leadership. *Gestalt Review*, 1 (2), 131 — 149.
- Greenberg, L.S., & Rice, L.N. (1997). Humanistic approaches to psychotherapy. In P.L. Wachel & S.B. Messer (Eds.). *Theories of psychotherapy; Origins and evolution* (pp. 97—129). Washington, DC: American Psychological Association.
- Harman, R.L. (1984). Recent developments in Gestalt group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 34 (3), 473—483.
- \*Hycner, R., & Jacobs, L. (1995). *The healing relationship in Gestalt therapy*. Highland, NY: The Center Gestalt Development.
- \*Jacobs, L. (1989). Dialogue in Gestalt theory and therapy. *The Gestalt Journal*, 12(1), 25-67.
- \*Kepner, E. (1994). Gestalt process. In B. Feder & R. Ronall, (Eds.), *beyond the hot seat: Gestalt approaches to group* (pp. 5—24). Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Kepner, J.I. (1993). *Body process: Working with the body in psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kitzler, R. (1994). The Gestalt group. In b. Feder & R. Ronall (Eds.). *Beyond the hot seat: Gestalt approaches to group* (pp. 25—36). Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Latner, J. (1986). *The Gestalt therapy book*. Highland, NY: Center for Gestalt Development.

- Levitsky, A., & Perls, F. (1970). The rules and games of Gestalt therapy. In J. Fagan & I. Shepherd (Eds.). *Gestalt therapy now*. New York: Harper & Row (Colohon).
- Lieberman, N.J. (1994). An organismic formulation of the Gestalt group. In B. Feder & R. Ronall, (Eds.). *Beyond the hot seat: Gestalt approaches to group* (pp. 37-40). Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Melnick, J. (1980). Gestalt group process therapy. *Gestalt Journal*, 3 (2), 86-96.
- Mintz, E. (1994). The Gestalt therapy marathon. In B. Feder & R. Ronall (Eds.). *Beyond the hot seat: Gestalt approaches to group* (pp. 116—130). Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Nevis, E. (1992). *Gestalt therapy: Perspectives and applications*. New York: Gardner Press.
- Passons, W.R. (1975). *Gestalt approaches in counseling*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- \*Perls, F. (1969a). *Gestalt therapy verbatim*. New York: Bantam. (Note: In 1992, published by Gestalt Journal Press, Highland, NY).
- Perls, F. (1969b). *In and out of the garbage pail*. New York: Bantam.
- Perls, F. (1970). Four Lectures. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds.), *Gestalt therapy now*. New York: Harper & Row (Colohon).
- Perls, F. (1973). *The Gestalt approach and eyewitness to therapy*. New York: Bantam.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality*. New York: Dell.
- Perls, L. (1976). Comments on new directions. In E.W.L. Smith (Ed.). *The growing edge of Gestalt therapy* (pp. 221—226). New York: Brunner/Mazel.
- Polster, E. (1987a). Escape from the present: Transition and storyline. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy* (pp. 326—340). New York: Brunner/Mazel.
- Polster, E. (1987b). *Every person's life is worth a novel*. New York: Norton.
- \*Polster, E. (1992). The self in action: A Gestalt outlook. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy: The second conference* (pp. 143—151). New York: Brunner/Mazel.
- \*Polster, E. (1995). *A population of selves: A therapeutic exploration of personality diversity*. San Francisco: Jossey-Bass.-
- \*Polster, E. (1997). The therapeutic power of attention: Theory and technique. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy: The third conference* (pp. 221—229). New York: Brunner/Mazel.
- \*Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. New York: Brunner/Mazel.
- Polster, M. (1987). Gestalt therapy: Evolution and application. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy* (pp. 312—322). New York: Brunner/Mazel.
- \*Polster, M. (1992a). Eve's daughters: The forbidden heroism of women. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy: The second conference* (pp. 287—296). New York: Brunner/Mazel.
- \*Polster, M. (1992b). *Eve's daughters: The forbidden heroism of women*, San Francisco: Jossey-Bass.
- \*Polster, M. (1997). Beyond one-to-one. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy: The third conference* (pp. 233—241). New York: Brunner/Mazel.

- \*Polster, M., & Polster, E. (1990). Gestalt therapy. In J.K. Zeig & W.M. Munion (Eds.). *Gestalt therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Rainwater, J. (1979). *You're in charge! A guide to becoming your own therapist*. Los Angeles: Guild of Teachers Press.
- Reich, W. (1949). *Character analysis*. New York: Noonday Press.
- Resnick, R. (1995). Gestalt Therapy: Principles, prisms and perspectives. *British Gestalt Journal*, 4(1), 3—13. [Interview by Malcolm Parlett].
- Shepherd, I.L. (1970). Limitations and cautions in the Gestalt approach. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds.). *Gestalt therapy now* (pp. 234—238). New York: Harper & Row (Colophon).
- Simkin, J.S. (1982). Gestalt therapy in groups. In G-M. Gazda (Ed.). *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Smith, E. (1976). *The growing edge of Gestalt therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Smith, E. (1985). *The body in psychotherapy*. Jefferson, NC: MacFarland & Co.
- Smith, E.W.L. (1990). Embodies Gestalt psychotherapy. In J.K. Zeig & M.M. Munion (Eds.). *What is psychotherapy? Contemporary perspectives* (pp. 107—111). San Francisco: Jossey-Bass.
- Stevens, J.O. (1971). *Awareness: Exploring, experimenting, experiencing*. Moab, UT: Real People Press.
- \*Tyler, D.M. (1994). Gestalt movement therapy in groups. In B. Feder & R. Ronall (Eds.). *Beyond the hot seat: Gestalt approaches to group* (pp. 105—115). Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- \*Yontef, G. M. (1993). *Awareness, dialogue and process: Essays on Gestalt therapy*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Yontef, G.M., & Simkin, J.S. (1989). Gestalt therapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (4th ed). Itasca, IL: F.E. Peacock.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt reconsidered*. New York: Gardner Press.
- Zinker, J. (1978). Dream work as theater: An innovation in Gestalt therapy. *Voices*, 7(2).
- \*Zinker, J. (1978). *Creative process in Gestalt therapy*. New York: Random House (Vintage).
- Zinker, J. (1994a). The developmental process of a Gestalt therapy group. In B. Feder & R. Ronall (Eds.). *Beyond the hot seat: Gestalt approaches to group* (pp. 55—77). Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Zinker, J. (1994b). *In search of good form: Gestalt therapy with couples and families*. San Francisco: Jossey-Bass.

## **ГЛАВА 12**

### **ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ**

#### **Введение**

Транзактный анализ (ТА) — это и теория личности, и организованная система интеракционной терапии. Он основан на предположении о том, что мы принимаем ре-

шения, основываясь на предпосылках прошлого, — предпосылках, которые когда-то были необходимы нам для удовлетворения потребности в выживании, но со временем потеряли свою ценность. Транзактный анализ подчеркивает когнитивные, рациональные и поведенческие аспекты терапевтического процесса. Внутри транзактного анализа выделяют три школы: классическую, перевоспитания и изменения решения (redecisional) — и две неофициальные школы, которые можно назвать «самовоспитание» и «коррективное воспитание». Школа изменения решения достаточно известна, и именно она будет рассматриваться в этой главе.

Целью транзактного анализа является автономия, которую определяют как осознание, спонтанность и способность к близости. При достижении автономии человек обретает способность принимать новые решения. Терапия придает человеку сил и изменяет течение его жизни. Участники ТА-групп обучаются тому, как распознавать три эго-состояния личности: Родитель, Взрослый и Ребенок, в которых они функционируют. Они также узнают о том, как их нынешнее поведение подпадает под влияние правил и регуляторов, которые они восприняли в детстве, и каким способом можно определить «жизненный сценарий», который определяет их действия. В конечном счете, они приходят к пониманию того, что на данном этапе жизни они могут изменить принятое когда-то в детстве решение и таким образом направить жизнь в новое русло.

ТА обеспечивает интерактивный и контрактный подход к группе. Он интерактивен, потому что акцент делается на динамике транзакций между людьми, это контрактный подход, потому что у членов группы развивают ясное представление о том, что они хотят изменить и что нужно сделать, чтобы добиться этих изменений. Члены группы заявляют о своих целях и о том, какими они станут, когда контракт будет выполнен (то есть чем они будут отличаться от себя в настоящем). Контракт позволяет установить более ясные отношения между клиентом и консультантом, а также демонстрирует, что ответственность за изменения разделена между групповым консультантом и членом группы.

### *ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОДХОДА*

Транзактный анализ в своей оригинальной версии был создан Эриком Берном (Berne, 1961), который имел образование психоаналитика фрейдистского толка и психиатра. ТА появился вследствие неудовлетворенности Берна чрезмерно медленными темпами психоаналитической терапии и огромным количеством времени, которое требовалось на разрешение проблем клиента. Изначально ТА создавался как продолжение психоанализа, вмещающее в себя понятия и техники, специально адаптированные для работы с группой. Берн обнаружил, что при использовании ТА в ходе терапии он добивался существенных изменений в жизни своих клиентов. По мере того как развивалась его собственная теория личности, Берн отделялся от психоанализа и в конце концов полностью посвятил себя теории и практике ТА (Dussay, 1986).

Берн говорил, что он сформулировал большинство понятий ТА, уделяя внимание тому, что говорят его клиенты. Он стал замечать, что существует образ «я», который соотносится с детскими переживаниями его пациентов. Он сделал вывод, что это эго-состояние Ребенка, которое отличается от эго-состояния взрослого человека. Позднее он заявил, что существует два эго-состояния, характерных для взрослых людей: одно копирует наших родителей, и это эго-состояние он назвал Родителем; а другое пред-

ставляет собой рациональную часть личности, и это эго-состояние получило имя Взрослого.

Важным вкладом Берна является его гипотеза о том, как дети формируют личный план жизни, который является не чем иным, как стратегией физического и психического выживания. Он считал, что люди формируются в первые годы жизни под воздействием сценария, который остается на всю последующую жизнь.

Как и для многих других подходов, описанных в этой книге, для ТА верно то, что можно провести параллель между базовыми понятиями ТА и личной жизнью автора теории, лежащей в ее основе. Клод Штейнер (Steiner, 1974) утверждал, что Берн сам находился под влиянием жизненного сценария, который был связан с ранним столкновением со смертью и разбитым сердцем. Берн имел серьезное предубеждение относительно любви к другим людям и принятия их любви к нему. Его жизнь можно охарактеризовать как полностью поглощенную работой, и его ведущим мотивом было написание книг, которые помогли бы развить и распространить новую теорию (ТА) и излечивать людей.

Описывая жизненный сценарий Берна, Штейнер отмечает его интерес к тем людям, которые имели историю сердечных заболеваний. Берн умер вследствие коронарной окклюзии<sup>9</sup> в возрасте 60 лет, в этом же возрасте его мать умерла от сердечной болезни. Штейнер верит в то, что подобный ограниченный ожиданиями жизненный сценарий был сформирован самими Берном, и его сердце дало сбой, после того как он закончил последние две книги, которые он хотел написать.

Современные практики ТА продвигаются в самых различных направлениях и модифицируют многие базовые понятия, сформулированные Берном, поэтому чрезвычайно трудно говорить о единой практике, адекватной всему, что делается в этом направлении. Эта глава будет посвящена тому, как подход Берна был развит в подходе Мэри и позднее Роберта Голдинга (M. Goulding & Goulding, 1979), специалистов школы ТА по изменению решения. Подход Голдингов отличается от классического подхода, который развивал Берн, в нескольких моментах. Они объединили ТА с принципами и техниками гештальттерапии, семейной терапии, психодрамы и поведенческой терапии. Подход изменения решения помогает членам группы пережить жизненный кризис, в который они попали, или изменить те представления, опираясь на которые они зашли в тупик. Они восстанавливают контекст, в котором были приняты ранние решения (некоторые из них с течением времени стали нефункциональны), и принимают новые, более эффективные в сложившейся ситуации. Цель терапии по изменению решения определяется как помощь людям в открытии способов восприятия себя в ролях жертв и изменении этого положения посредством принятия решения о том, как они хотят измениться и как добиться этих изменений.

## *БАЗОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ*

В основе групповой практики ТА лежит предположение о том, что осознание — это первый шаг к изменению способа мышления, изменению чувств и поведения. На ранних стадиях развития группы техники направлены на то, чтобы достичь нового

---

<sup>9</sup> Блокада сосудов, обычно тромбом или атеросклеротической бляшкой, часто ведущая к инфаркту миокарда. — *Прим. ред.*



уровня осознания проблем и тех моментов, которые позволят клиенту изменить свою жизнь.

Еще одно базовое предположение ТА заключается в том, что каждый из нас отвечает за то, что мы делаем, за наш способ мышления и чувствования. Другие люди не заставляют нас чувствовать себя так или иначе: скорее мы реагируем на ситуацию в соответствии со сделанным нами выбором (R. Goulding, 1987).

В терминах ТА как теории личности существуют три прагматических абсолюта:

- Каждый из нас когда-то был ребенком, а значит, имел детство.
- У нас были родители или те, кто их заменял, и рядом с ними мы иногда чувствовали себя беспомощными, но все научились выживать.
- Неважно, насколько нам плохо, мы все же обладаем способностью мыслить.

### *ОБОСНОВАНИЕ ГРУППОВОГО ПОДХОДА*

Практика ТА идеально подходит для группы. Берн был убежден, что групповая терапия добывает информацию о жизненном плане клиента намного быстрее и эффективнее, чем индивидуальная терапия. Терапия изменения решения, введенная Голдингами, проводится в групповом контексте, благодаря чему люди могут восстановить свой жизненный сценарий, оживив ранние воспоминания и взаимодействуя с другими членами группы. С точки зрения стратегии изменения решений групповая терапия — это работа с выбором. Люди изменяются намного быстрее, чем в условиях индивидуальной терапии, и группа вносит в терапию человечность (R. Goulding, 1987).

Существует множество способов понимания себя через анализ транзакций внутри группы. Так же как и гештальтгруппа, которая функционирует в режиме здесь-и-сейчас, ТА-группы переносят проблемы прошлого в настоящее. Члены группы организуют действие, в ходе которого представляют как членов своей семьи, так и соответствующие обстоятельства. Поскольку взаимодействие происходит внутри ТА-группы, члены группы получают легкий доступ к содержанию сценария. Определив ранние решения и поняв, насколько ценны они были в тот момент, когда их принимали, членам группы предлагают посмотреть, что решение дает им в нынешних обстоятельствах. Новое решение — это решение, которое обладает силой в настоящем. Для Роберта Голдинга обоснование групповой работы заключается в том, что группа обеспечивает реальные жизненные переживания, которые могут быть вынесены за пределы группы — в семью, к друзьям и обществу.

### **Ключевые понятия ЭГО-СОСТОЯНИЯ**

Как уже отмечалось, люди действуют в трех эго-состояниях, которые охватывают важнейшие стороны любой личности: Родитель, Взрослый и Ребенок (Ро — Вз — Ре). Эго-состояние представлено юнкретным набором мыслей, чувств и поступков, посредством которых определенная часть нашей личности проявляет себя во внешнем мире (Stewart & Jones, 1987). Эти эго-состояния являются основополагающими для ТА-терапии (Dusay, 1986). Согласно ТА, люди постоянно переходят из одного состояния в другое и их поведение в любой момент времени связано с одним из эго-состояний.

Эго-состояние Родителя содержит в себе ценности, убеждения и поведенческие проявления, перенятые от значимых, авторитетных фигур, главным образом от наших

родителей. Внешне это эго-состояние выражается в критическом или заботливом поведении по отношению к другим. Внутренне оно выражается как старые родительские сообщения и наказания, которые продолжают влиять на внутреннего Ребенка. Когда мы находимся в эго-состоянии Родителя, мы реагируем на ситуацию так, как, по нашему мнению, на нее реагировали бы наши родители, или действуем по отношению к другим так же, как наши родители в схожей ситуации действовали по отношению к нам. Родитель содержит в себе всяческие «должен» и другие правила жизни. Когда мы находимся в этом эго-состоянии, мы действуем так же, как поступали наши родители или другие значимые люди из нашего прошлого, из нашего детства. Мы можем использовать некоторые фразы, характерные для них, их жесты, позы, голос и ту манеру в целом, которая может быть своеобразным двойником того, что мы воспринимали со стороны родителей. Когда эго-состояние Родителя в нас позитивно, мы ведем себя как Заботливый Родитель, а если оно негативно, то мы превращаемся в Критичного Родителя.

Эго-состояние Взрослого — это объективная и в чем-то подобная компьютеру часть нашей личности, которая функционирует так же, как процессор. Он (Взрослый) оценивает возможности и принимает решение на основе доступных ему данных, показывая нам, что мы должны уяснить. Это состояние не является ни эмоциональным, ни осуждающим, оно просто работает с фактами и внешней реальностью. Взрослый ориентирован на реальность настоящего, он занимается объективным сбором информации и не имеет отношения к хронологическому возрасту. Взрослый часто занят ведением переговоров, чтобы одновременно реализовать желания Ребенка и требования Родителя.

Эго-состояние Ребенка — это наиболее естественная часть нашей личности. Это та часть, которую мы используем для установления долгосрочных отношений. Ребенок состоит из чувств, импульсов и спонтанных действий, а также воспоминаний о ранних переживаниях. Естественный Ребенок — это спонтанное, импульсивное, открытое, живое и экспрессивное, нередко очаровательное, но совершенно невоспитанное существо внутри нас, в то время как Адаптированный Ребенок — это та часть нашей личности, которая полностью социально приемлема или чрезмерно адаптирована в стремлении достичь принятия или получить одобрение.

В ТА-группах участников в первую очередь обучают умению определять, в каком из трех эго-состояний они действуют в данный момент. Это необходимо для того, чтобы мы научились сознательно решать, какое состояние является наиболее подходящим или необходимым в тех или иных условиях. Например, член группы, который обычно взаимодействует с другими в стиле Критичного Родителя, но хочет изменить этот стиль на более мягкий и толерантный, должен сначала осознать, что он находится в привычном эго-состоянии, понять, какое оно, и лишь затем предпринимать шаги для изменения.

### *ПОТРЕБНОСТЬ В ПОГЛАЖИВАНИЯХ*

Берн выделил три типа психологического голодания, которые может испытывать человек: структурный голод, сенсорный голод и голод признания. Мы все нуждаемся в том, чтобы нас стимулировали физически, социально и интеллектуально. По мере того как мы растем и развиваемся, мы нуждаемся в осознании того, кто мы и что мы делаем. Эта потребность в стимуляции и осознании прямо связана с «поглаживаниями». Поглаживание — это любое действие признания или источник стимуляции. Структурный

голод, испытываемый нами, позволяет нам регулярно получать поглаживания из предсказуемых источников.

Базовое предположение ТА-подхода заключается в том, что человек для формирования базового доверия к миру и Основы для любви к себе нуждается в получении как физических, так и психологических «поглаживаний». Существует достаточно доказательств того, что отсутствие физического контакта может замедлить развитие младенца, а в крайних случаях даже привести к смерти. Психологические поглаживания — это вербальные и невербальные сигналы принятия и понимания, которые также необходимы человеку для поддержания ощущения своей ценности.

Поглаживания можно разделить на вербальные и невербальные, безусловные (бытие) и условные (делание), позитивные или негативные. Позитивные поглаживания выражают тепло, привлекательность или принятие, вербально или посредством взгляда, улыбки, прикосновения или жеста, и они необходимы для развития психологического здоровья людей. Негативные поглаживания могут быть полезными, поскольку четко очерчивают ограничения, вводимые в отношения: «Мне не нравится, когда ты без спросу используешь мой компьютер».

Негативные поглаживания — это средство предоставления обратной связи о поведении других людей. Иногда они особенно ярко выражаются в попытках защитить ребенка: «Стой здесь! И не смей переходить улицу, пока я не взяла тебя за руку». Интересно то, что негативные поглаживания рассматриваются как нечто, вообще не несущее в себе поглаживаний, и поэтому игнорируются. Мы все знакомы с ситуациями, когда поведение ребенка вызывало негативные поглаживания со стороны родителей. И все же эти реакции чаще всего игнорируются или отклоняются.

Штейнер (Steiner, 1974) описывает поглаживания как обмен. Их можно предложить или принять, взять или отвергнуть и даже прямо или постепенно потребовать. Членам ТА-групп объясняют, как они живут в условиях «экономии поглаживаний», демонстрируя пять ограничивающих правил, касающихся поглаживаний:

- Не давайте поглаживания, когда вам есть что дать.
- Не просите поглаживаний, когда вы нуждаетесь в них.
- Не принимайте поглаживания, когда вы хотите этого (или вам и\ предлагают).
- Не отвергайте (негативные) поглаживания, когда вы не хотите их.
- Не давайте поглаживаний сами себе.

Когда члены группы понимают, как этот обмен влияет на их поведение, они могут выбрать тот способ обмена, который им нравится. Например, Сара постоянно принижала себя, делая в свой адрес критические и осуждающие замечания. Она либо не слышала, либо быстро забывала о той позитивной обратной связи, которую она получала от других членов ее группы. Когда ей делали искренний комплимент, она всегда находила способ обесценить его или превратить его в шутку. Если она попадала в центр позитивного внимания со стороны других людей или воспринимала любое проявление нежности, влечения или заботы, ей становилось очень дискомфортно, и в то же время она всегда помнила все критические замечания и те чувства, которые они вызывали, и постоянно рассказывала о них. Как сказал бы Штейнер (Steiner, 1974), Сара коллекционировала «холодные колочки» вместо «теплых пушинок».

В своей группе Сара столкнулась с тем фактом, что она постоянно обесценивает себя и не позволяет другим людям дать ей позитивные поглаживания. Она также должна была решить, хочет ли она изменить свое поведение. Если она примет вызов и захочет измениться, группа может помочь ей, показав, как можно просить и принимать позитивные поглаживания.

### ЗАПРЕТЫ И КОНТРЗАПРЕТЫ

Работа Голдингов по изменению ранних решений основана на ТА-понятии запрета и раннего решения (M. Goulding, 1987, p. 288). Когда родитель доволен поведением ребенка, сообщения, которые он ему посылает, чаще всего принимают форму *разрешения*. Когда родители возмущены поведением ребенка, сообщения принимают форму *запретов*, которые родители обращают к эго-состоянию ребенка. Йодобные сообщения, выражающие фрустрацию, разочарование и тревогу, представляют собой различные «нет» и «нельзя», на основе которых ребенок учится жить. В соответствии с собственной патологией родители дают ребенку такие запреты, как: «Нельзя», «Нельзя быть», «Нельзя приближаться», «Нельзя отделяться от меня», «Нельзя быть сексуальным», «Нельзя желать», «Нельзя нуждаться», «Нельзя думать», «Нельзя чувствовать», «Не расти», «Не будь ребенком», «Не преуспевай», «Не будь собой», «Не будь нормальным», «Не будь хорошим», «Не принадлежи никому и ничему» (M. Goulding, 1987; M. Goulding & R. Goulding, 1979). Эти сообщения по большей части посылаются невербально и на психологическом уровне, где-то в период от рождения и до 7 лет.

Мэри Голдинг (M. Goulding, 1987) утверждает, что ребенок решает: либо он принимает послание родителей, либо сопротивляется. Если он принимает их, он должен решить, *как* он их примет. Те решения, которые дети принимают относительно запретов, становятся основой для формирования структуры их характера.

Когда родители видят, что их сыновья или дочери не успешны или не нравятся себе, они пытаются изменить эффект предыдущих сообщений с помощью *контрзапретов*. Эти сообщения идут от эго-состояния Родителя и преподносятся на социальном уровне. Они передают всяческие «должен», составляющие родительские ожидания. Вот лишь некоторые примеры контрзапретов: «Будь жестким», «Будь совершенным», «Работай над своим потенциалом», «Делай то, что от тебя ожидаю», «Торопись», «Старайся», «Сделай мне приятное», «Будь осторожен», «Будь вежлив». Проблема контрзапретов заключается в том, что неважно, насколько сильно мы стараемся удовлетворять требованиям контрзапретов, потому что мы всегда чувствуем, что этого недостаточно. И этот феномен великолепно отражает следующее правило: запреты, высказываемые на психологическом уровне, более сильны, чем те, которые даны нам на социальном.

В ТА-группах члены групп исследуют «должен», «не должен» и «нельзя», на основе которых они учились жить. Первым шагом в освобождении от поведения, диктуемого иррациональными и, как правило, некритично принятыми сообщениями родителей, является осознание тех запретов и контрзапретов, которые были восприняты в детстве. Если участник группы хотя бы раз определит и осознает эти интериоризированные «должен», «не должен» и «нельзя», он сможет критически переоценить их и решить, хочет ли он продолжать жить, руководствуясь ими.

Как уже отмечалось ранее, транзактный анализ подчеркивает в нас когнитивные, поведенческие и эмоциональные аспекты, особенно нашу способность осознавать решения, которые управляют нашим Поведением, и способность принимать новые решения, которые могут изменить течение нашей жизни в лучшую сторону. В этом параграфе я расскажу о решениях, которые принимаются как реакция на родительские запреты и контрзапреты, и проанализирую то, как члены ТА-групп обучаются реконструкции этих ранних решений и принятию новых.

Позвольте привести пример принятия решения, продиктованного родительскими запретами. Один из членов ТА-группы, Билл, очевидно, принял от своих родителей запрет: «Никому не доверяй». Решение, которое принял на основе этого запрета, имплицитно содержалось во многих заявлениях, характеризующих Билла: «Если ты не позволишь никому заботиться о себе, тебе не смогут причинить боль или вред», «Если я сохраню себя, я не буду ни в ком нуждаться», «Если я когда-либо захочу чего-то от другого человека, мне причинят вред. Поэтому даже не стоит приближаться к другим людям». В действительности на групповой сессии стало ясно, что, принимая родительский запрет на доверие к другим людям, Билл продолжал принимать решения, направленные на избегание других людей. Чтобы поддержать это решение, Билл повсюду (и в жизни, и в группе) собирал доказательства того, что доверие неизбежно ведет к неприятностям. Он продолжал, часто неумышленно, соблюдать запрет, наложенный родителями.

В ТА-группе Билл не только имел возможность осознать свое решение и запрет, стоящий за ним. Ему также помогли понять, соответствует ли это решение истинному положению дел. Когда-то решение избегать других людей было необходимо для физической и психологической безопасности Билла. В группе Билл смог задаться вопросом — для чего служит это решение сейчас, помогает ли оно жить или, наоборот, замедляет его развитие. Он принял новое решение: доверят^ людям и относиться к ним как к друзьям, а не как к врагам.

Голдинги (M. Goulding & R. Goulding, 1978, 1979) отмечают, что, даже несмотря на то что запреты и контрзапреты несут на себе всю тягу, жест родительского авторитета, ребенок должен принять эти сообщения, если они повлияли на его личность. Голдинги добавляют, что многие запреты, по которым живет ребенок, не были выдвинуты родителями, а являются результатом фантазирования или неправильной интерпретации самого ребенка. Важно отметить, что родительский запрет может вызвать самые разнообразные решения со стороны ребенка, от вполне разумных до патологических. Например, запрет «Не будь глупым» может повлечь за собой решение типа: «Это больше никогда не повторится», или «Я позволю другим принимать решения за себя», или «Я глуп, я всегда буду глупым». Точно так же запрет «Не будь собой» может спровоцировать решения, которые простираются от «Я должен скрывать, кто я такой на самом деле», «Я буду кем-нибудь другим», «Я буду никем» до «Я убью себя, и тогда они примут и полюбят меня». Запрет «Не будь собой» иногда преподносится в форме «Не будь мальчиком (или девочкой)», что вызывает смешение половых ролей.

Какие бы запреты люди ни восприняли и к каким бы результатам ни привело их соответствующее решение, транзактный анализ утверждает, что люди могут измениться, изменив свое решение и приняв новое. В своих группах Голдинги развивали такую атмосферу, в которой членам группы бросали вызов и предлагали возможность изменить себя. В самом начале, на первых этапах развития группы, Роберт Голдинг (R. Goulding,

1975) спрашивал: «Какое решение вы приняли, чтобы написать сценарий вашей жизни, и какое решение вы собираетесь принять сейчас, чтобы изменить его?» (р. 246).

Групповая работа, связанная с принятием новых решений, зачастую требует от членов группы возвращения к тем сценам детства, когда они приняли ограничивающее их решение. Групповой консультант может способствовать этому процессу, используя различные вопросы: «На сколько лет вы себя ощущаете?», «Напоминает ли вам то, что вы сейчас говорили, что-нибудь из вашего детства?», «Какие картины проплывают в вашем сознании в этот момент?», «Можете ли вы озвучить то, что заставило вас нахмуриться? Что вы чувствуете? Какие сцены приходят вам на ум, когда вы хмуритесь?». Мэри Голдинг (M. Goulding, 1987) говорила, что существует множество способов, которые помогают клиенту вернуться в некоторый критический момент своего прошлого. «Клиент однажды заново переживает какую-либо сцену, — добавляет она. — И потом прокручивает ее в воображении несколько по-другому, что" позволяет ему принять новое решение» (р. 288). После того как члены группы получают опыт изменения решений после восстайвления в сознании сцен прошлого, они организуют эксперимент, чтобы попрактиковаться в новом поведении и затем перенести свое решение за пределы группы.

Рассмотрим пример с Хельгой, которая оживила в своем сознании различные сцены, в которых ей давали позитивные поглаживания за провал и неудачу и негативные поглаживания за достижение успеха. Это было как раз то время, когда она приняла запрет: «Не будь успешной». Группа предложила ей исследовать свое решение, которое было необходимым и функциональным в прошлом, и понять, соответствует ли оно нынешним обстоятельствам. Она изменила свое решение на такое: «Я сделаю это, и я буду успешной, даже несмотря на то что вы хотите от меня совсем другого».

Другой член группы, Гарри, смог увидеть, что он отреагировал на родительский запрет «Не расти», решив оставаться беспомощным и незрелым. Он вспомнил, что, когда он был независим, отец кричал на него, а когда он проявлял беспомощность, отец уделял ему много внимания. Поскольку он хотел получить одобрение отца, Гарри решил, что «я навсегда останусь ребенком». В ходе сессии Гарри вернулся в те сцены из его детства, когда он получал поглаживания за свою беспомощность, и поговорил со своим отцом так, как никогда не говорил в детстве: «Отец, несмотря на то что я по-прежнему хочу получать твое одобрение, я могу жить и без него. Твое принятие не стоит той цены, которую я за него плачу. Я способен решать за себя и крепко стоять на земле обеими ногами. Я буду тем человеком, которым хочу быть, а не тем мальчиком, которым ты хочешь меня видеть».

В ходе работы по принятию нового решения Хельга и Гарри вошли в свое прошлое и в своей фантазии создали сцены, в которых они могли безопасно отказаться от старых и уже неприемлемых решений, поскольку оба руководствовались своим пониманием настоящего, и смогли переиграть эти сцены по-другому. Как утверждают Голдинги, любой сцене (соответствующей тому моменту, когда было принято решение) можно приписать *новый конец*, в результате чего появляется *новое начало*, что позволяет клиенту думать, чувствовать и поступать по-новому.

*ИГРЫ*

Транзакции — базовые единицы коммуникации состоят из обмена поглаживаниями между двумя или более людьми. Игра — это продолжительная серия транзакций, которая заканчивается негативным вознаграждением и некоторой выгодой от неприятных чувств, которые предусмотрены сценарием. По своей природе игры созданы таким образом, чтобы предохранять от близости с другими людьми. Игра включает в себя три базовых элемента: серию комплиментарных (дополнительных) транзакций; серию скрытых транзакций; негативное вознаграждение которое игра включает в себя, и истинную цель игры.

Берн (Berne, 1964) собрал антологию игр, которые основаны на трех позициях: преследователь, спаситель и жертва. Например, человек, который решил оставаться беспомощным, может играть в игру «Бедный я» или «Ударь меня». Студентка «теряет» или «забывает» свою домашнюю работу второй раз за неделю, и ей делают публичное замечание. Учитель злится, и ученица получает вознаграждение, привлекая к себе внимание. Люди могут принимать на себя роль преследователя или спасателя. Преследователь играет в один из вариантов игры «Недостаток» либо в одну из разновидностей игры «Я только пытаюсь вам помочь». Берн описывает разнообразные игры того же порядка, включающие в себя «Да, но...», «Ударь меня», «Если бы не ты», «Мученик», «Это ужасно, не правда ли?», «Я только пытаюсь вам помочь», «Скандал» и «Посмотри, что я из-за тебя наделал». Игры всегда предполагают некоторое вознаграждение, и это вознаграждение может поддерживать одно из решений, которые мы описывали в предыдущем разделе. Например, человек, который решил, что он должен быть беспомощным, может играть в игру «Да, но...». Он просит других людей помочь ему, а затем отвергает любое предложение, перечисляя причины, по которым оно не сработает, таким образом, он получает оправдание своей беспомощности и доказывает остальным, что они ничего не могут поделать с этим. К игре «Ударь меня» часто привыкают те люди, которые решили быть отверженными. Они позволяют другим дурно обращаться с собой и принимают роль жертвы, которая никому не нравится.

Вовлекаясь в игры, люди получают поглаживания и утверждают или защищают свои решения. Они находят доказательства, которые используют для поддержания своих взглядов на мир, и коллекционируют негативные чувства. Неприятные чувства, которые человек переживает в ходе игры, называются рэкет. Это чувства, аналогичные чувствам, усвоенным и принятым в детстве, а также пережитым в различных стрессовых ситуациях. Это дезадаптивные (во взрослом понимании) способы решения проблем (Stewart & Joines, 1987). Рэкет — это чувства того же порядка, что и те, которые люди испытывали в детстве. Эти чувства закрепляются выбором ситуаций, которые провоцируют и поддерживают их. Следовательно, те, кто обычно чувствует депрессию, злость или скуку, могут активно коллекционировать эти чувства и превращать их в долговременные паттерны, которые ведут к формированию стереотипных способов поведения. Эти люди выбирают соответствующие игры. Когда они «чувствуют себя плохо», они нередко получают симпатию и заботу других или власть над другими, которую тоже может дать плохое настроение или плохое самочувствие.

Групповая ситуация обеспечивает идеальную среду для осознания тех способов, с помощью которых выбирается стратегия игр, позволяющих избежать искренних контактов с другими и выбирать такие формы мышления, поведения и чувствования, которые приводят к поражению. Члены группы могут узнать о своих собственных играх, наблюдая за поведением других людей в группе, и проанализировать, как их реакция на

группу связана с привычными способами реагирования на жизненные ситуации в раннем детстве. Члены группы могут начать с использования игр, в которые они играют в группе, для понимания того, что, несмотря на иллюзию близости, которую дает игра, ее реальным эффектом становится увеличение дистанции между людьми. Позднее, по мере того как члены группы осознают более тонкие аспекты игры, они начнут осознавать, что игра предохраняет от сближения с людьми. Если член группы решит, что он хочет быть ближе к людям, он должен отказаться от игр.

В конечном счете люди обучаются видеть связь между играми, в которые они играли детьми, с теми, в которые они играют сейчас, например, как они пытались привлечь к себе внимание в прошлом и как они сейчас играют в игры, позволяющие им получить поглаживания. Целью группового процесса в ТА является предоставление шанса, возможности отказаться от игр и реагировать честно, не ожидая скрытого вознаграждения, что может привести к открытию способов изменения негативных поглаживаний и обучению тому, как давать и получать позитивные поглаживания.

### *КЛЮЧЕВЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ И ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ*

Решения о себе, мире и отношениях с другими людьми кристаллизуются и принимаются в первые пять лет жизни. Подобные решения ложатся в основу формулирования жизненной позиции, которая раз-

вивается в ролях жизненного сценария. Если человек однажды принял некоторую жизненную позицию, она будет стремиться к фиксации и сохранению в неизменном состоянии до тех пор, пока не подвергнется вмешательству, например, терапии или изменению лежащего в ее основе решения. Игры часто используются для поддержки и утверждения жизненной позиции, которая нам знакома, даже несмотря на то что это знакомство может быть в высшей степени неприятным. Как мы уже видели ранее, игры, такие как «Ударь меня», могут быть неприятными, но они позволяют игроку придерживаться избранной жизненной позиции, несмотря на то, что она негативна.

Транзактный анализ называет четыре базовые жизненные позиции; каждая из которых основывается на решении, которое было принято в результате жизненных переживаний, и определяет то, как люди себя чувствуют и как они относятся к другим:

1. Я О'К – Ты О'К.
2. Я О'К - Ты не О'К.
3. Я не О'К – Ты О'К.
4. Я не О'К - Ты не О'К.

*Позиция Я О'К — Ты О'К* обычно свободна от игр. Она основана на убеждении, что человек ценен уже самим фактом своего существования. Я О'К — это внутреннее состояние, сущность, а не обязательно поведение. Эти люди больше, чем просто личности. Они характеризуются открытостью и доверием, готовностью давать и брать, также принимают других людей такими, какие они есть. Находясь в этой позиции, люди приближаются к себе и к другим. Они не неудачники, они только победители.

*Позиция Я О'К — Ты не О'К* — это позиция людей, которые проецируют свои проблемы на других и стыдят их, презирают и критикуют. Игры, которые укрепляют эту позицию, включают в себя собственное превосходство (Я О'К) и проецирование злости,



отвращения и презрения на того, кто «ниже», или на козла отпущения (Ты не О'К). Это позиция человека, который нуждается в проигравшем, чтобы утвердить свое ощущение благополучия (Я О'К).

*Позиция Я не О'К — Ты О'К* известна как депрессивная позиция и характеризуется чувством бессилия в сравнении с другими. Обычно такие люди пытаются удовлетворять чужие, а не свои потребности и чувствуют себя жертвами. Игры, поддерживающие эту позицию, включают в себя такие как «Ударь меня» и «Мученик». Это игры, поддерживающие силу и власть другого и отрицающие силу игрока.

*Позиция Я не О'К — Ты не О'К* известна как позиция фрустрации и ощущения тщетности. Разглядывая мир с этой точки зрения, человек теряет интерес к жизни и рассматривает жизнь в целом как не «сдержавшую обещаний». Эта саморазрушительная позиция характеризует людей, которые не способны приспособиться к окружающему миру, и это приводит их к крайнему отрицанию, возвращает к инфантильным формам поведения или ненависти, которая выражается в нанесении вреда себе или другим, вплоть до смертельных исходов.

В реальности каждый из нас обладает любимой позицией, пользуясь которой мы действуем в условиях стресса, и каждую из позиций мы в той или иной мере используем ежедневно. Вызов состоит в том, чтобы осознать, как мы пытаемся творить жизнь, исходя из нашей базовой жизненной экзистенциальной позиции, и создать альтернативу. В тесной взаимосвязи с понятием базовой психологической позиции находится понятие *жизненного сценария* или плана нашей жизни. Личный жизненный сценарий — это бессознательный жизненный план, который был сформирован в детстве, закреплён родителями и «утвержден» жизненными обстоятельствами (Stewart & Joines, 1987). Этот сценарий развивается на ранних этапах жизни как результат родительских уроков, таких как запреты и контрзапреты, и ранних решений. Из этих решений выбирается базовая психологическая позиция или драматическая роль, которую мы будем играть в нашем сценарии. В действительности жизненный сценарий сравним с продукцией драматического театра, с набором характеров, сценами, диалогами и бесконечными репетициями. По сути, жизненный сценарий — это что-то вроде проекта, который говорит людям, куда они идут по жизни и что делать, когда они достигнут цели.

Берн (Berne, 1972) считал, что через взаимодействие с родителями и другими людьми в раннем возрасте мы воспринимаем паттерны поглаживаний, которые могут быть либо поддерживающими, либо унижающими. Основываясь на этих паттернах, мы принимаем базовое экзистенциальное решение и занимаем одну из четырех базовых жизненных позиций, которые мы описали выше. Это экзистенциальное решение затем продолжает подтверждаться сообщениями (вербальными или невербальными), которые мы получаем в течение жизни. Оно также получает свое подтверждение по результатам игр и нашей интерпретации событий. В годы детства мы также принимаем решение о том, стоят ли люди того, чтобы им доверять. Наша базовая система убеждений и верований оттачивается и принимает свою форму в процессе принятия подобных решений о себе и других людях. Если мы надеемся изменить течение своей жизни, мы должны понять, из каких компонентов состоит наш сценарий, который и определяет привычные формы мышления, чувствования и поведения.

Благодаря процессу, известному в ТА как *анализ сценария*, ТА-группы помогают своим участникам осознать, как они приобрели жизненный сценарий, и более ясно осознать свою роль в нем (базовую психологическую жизненную позицию). Анализ

сценария помогает членам группы увидеть, что вынуждает их играть этот сценарий, и предлагает альтернативы жизненного выбора. Им показывают, что выбранный сценарий вынуждает их играть в игры, которые подтверждают и оправдывают поведение, к которому призывает сценарий, то есть формируется замкнутый круг.

Анализ сценария показывает процесс принятия сценария и стратегии, используемые для того, чтобы оправдать свои действия. Целью работы становится открытие возможностей для изменения в уже существующей жизненной программе. Участников группы просят вспомнить истории, которые они особо любили, когда были детьми, и оценить, насколько их жизненная ситуация схожа с этими историями или сюжетной фабулой в целом.

Анализ жизненного сценария основывается на представлении родительской семьи. Через процесс воплощения на групповой сессии отдельных элементов сценария члены группы узнают о запретах, которые они некритично восприняли в детстве, о решениях, которые они приняли в ответ на полученные ими сообщения, и об играх, которые они выбрали, чтобы поддерживать жизнь в уже устаревших решениях. Групповой консультант может собрать информацию о семейной драме, принимая за основу историю детских переживаний клиента. Можно попросить членов группы разыграть ситуацию, которая, вероятно, произошла бы, если бы члены его семьи оказались на сцене. Другие члены группы могут принять участие в этой семейной игре.

Эти и другие когнитивные и эмоциональные техники часто помогают групповому консультанту вызвать воспоминания о ранних событиях и чувствах, связанных с ними. Группа обеспечивает поддержку и безопасность для исследования того, как эта ситуация влияет на них в настоящем. Будучи частью процесса самораскрытия других членов группы, каждый участник увеличивает число возможностей для достижения углубленного понимания психологически незавершенных *со-бытий*.

Дидактические процедуры, такие как Треугольная драма Карпма-на (Кагршап, 1968), могут быть использованы для того, чтобы помочь членам группы определить свои сценарии и игры. Вершинами треугольника являются Преследователь, Спаситель и Жертва. Преследователь критикует других и приглашает их занять позицию Жертвы. Спаситель чувствует себя хорошо только в том случае, если есть кому помогать или надо кого-то «спасать». Если другие не играют роль Жертвы. Спаситель не может играть в свою игру. Жертва занимает пассивное и беспомощное положение, утверждая, что она не обладает энергией, достаточной для изменений.

Нужно отметить, что один и тот же человек может двигаться между этими тремя ролями в разное время и разнообразных ситуациях. Как бы то ни было, большинство членов группы выбирают одну из позиций как предпочтительную для жизни, и она становится очевидной через поведение во время сессии. Например, Бэтти очень быстро приходит на помощь членам группы, которые переживают печаль или грусть. Она чувствует себя просто превосходно, когда предлагает «страдальцам» готовые решения сложных проблем. Другой член группы, Джим, может принять позицию жертвы, постоянно жалуясь на свою ужасную жизнь и на то, как он изменился бы, если бы другие сделали первый шаг. Групповая ситуация позволяет членам группы проанализировать позицию, которую они принимают наиболее часто, и игры, в которые они играют как в группе, так и в повседневной жизни. В результате участники группы обретают способность предпринять первые шаги, для того чтобы преодолеть саморазрушительное поведение. По мере того как члены группы анализируют свою жизнь с точки зрения ТА,

они проверяют точность своих интерпретаций, обращаясь к обратной связи со стороны членов группы и консультанта.

Штейнер (Steiner, 1967) создал опросник жизненного сценария., который можно использовать в групповой ситуации в качестве катализатора, помогающего членам группы исследовать значимые элементы жизненного сценария, в том числе жизненную позицию и игры. Этот опросник предоставляет членам группы информацию об общем направлении их жизни, модели их жизни, о природе запретов, о том вознаграждении, которое они ищут, и о том трагическом конце, который их ждет.

### **Роль и функции терапевта**

Несмотря на то что ТА создан для развития как эмоционального, так и интеллектуального осознания, акцент делается на когнитивных аспектах. Как учитель, ТА-терапевт объясняет такие понятия, как структурный анализ, анализ сценария и анализ игр. Как уже отмечалось ранее, ТА подчеркивает важность равенства в отношениях клиент/терапевт, равенства, которое проявляется в партнерских отношениях между ними в терапевтическом процессе. Следовательно, роль терапевта заключается в применении своих знаний для формулировки контракта, который инициирует клиент.

С точки зрения терапии по принятию решения функция группового консультанта заключается в создании климата, в котором люди могут открыть для себя, как игры, в которые они играют, поддерживают их хронически плохое самочувствие и как эти чувства поддерживают их жизненный сценарий и ранние решения. Другая функция группового консультанта в ТА заключается в том, чтобы предложить членам группы возможность поэкспериментировать с новыми формами поведения. В общем, роль терапевта заключается в оказании помощи членам группы в освоении средств, необходимых для осуществления эффективных изменений.

Терапевтический стиль в ТА-группе характеризуется стремлением обеспечить индивидуальную работу в группе, нежели облегчить взаимодействие между членами группы и таким образом облегчить терапию членов группы. В ТА-группах консультант занимает активную роль как первичный агент изменений (Karpig & Miller, 1987). Акцент делается на взаимодействии между групповым консультантом и членами группы. Терапевт занимает центральную позицию в группе и работает с каждым членом группы.

Транзактный анализ основан на увеличении способностей и готовности участников группы к пониманию и созданию терапевтического контракта, который требует четкого выражения своих намерений и установления личных целей. Контракт — это ключ ко всему процессу лечения в ТА. Инициирование контракта начинается с того, что участник группы формулирует видение того, в чем он будет отличаться после окончания работы в группе (с точки зрения Ребенка). Создаваемый образ постепенно уточняется, наполняется конкретными и объективными утверждениями участников группы и того, что они намереваются сделать, как и когда они собираются достигнуть своих целей. Контакт возлагает на членов группы ответственность за четкое определение того, что и когда *они* хотят изменить. Таким образом, с самого начала члены группы понимают, что терапия предполагает разделение ответственности и что они не могут пассивно ждать, пока консультант начнет управлять группой. Короче говоря, контракты членов группы представляют собой исходную позицию для организации групповой активности.

Члены группы дают согласие работать над конкретной проблемой в пределах группы. Например, женщина, которая не в меру критично относится к другим, может сформулировать контракт, который предполагает изменение подобного поведения. Она описывает, *что именно* она должна делать в группе, чтобы изменить свое поведение, *когда* она должна это сделать и *как часто* она должна делать это. Контракт может быть расширен и включить в себя ситуации, происходящие за пределами группы.

Дюсей (Dusay, 1983) утверждает, что хорошо составленный контракт содержит в себе конкретные требования клиента или выражает то, чего он хочет достичь в ходе терапии. Он говорит, что подобный контракт представляет собой превосходный ответ на терапевтический вопрос: «Как вы и как я узнаем о том, зачем вы пришли в группу и достигли ли вы того, чего хотели?» Поскольку каждый из участников группы знает о содержании контракта другого, это позволяет создать продуктивный акцент, на основании которого будет организовано внимание членов группы в ходе сессии. Процесс ТА-терапии, прежде всего, ориентирован на те изменения, которые определены контрактом, и она заключается в согласии между терапевтом и клиентом (между Взрослым и Взрослым) о том, каких целей они хотели бы достичь в ходе этого процесса (J. Dusay & K. Dusay, 1989).

Контракт — это практический инструмент для осуществления изменений, он не может быть ригидным и должен быть всегда открыт для пересмотра. Поскольку долгосрочный контракт может быть слишком сложен, контракт формулируется пошагово, и клиент может модифицировать его, по мере того как он затрагивает новые области, нуждающиеся в изменениях. Краткосрочные контракты отлично подходят для ограниченной по времени краткосрочной терапии, которая характерна для многих общественных организаций и центров. Контракт задает направление курсу лечения в ходе краткосрочной терапии, а также обеспечивает основу для дальнейшего развития человека, даже после его ухода из группы.

То, что изложено ниже, представляет собой краткое резюме подхода к ТА-группам, которое основано на ряде работ, написанных Гол-дингами (M. Goulding & R. Goulding, 1976, 1978, 1979, 1982, 1987). В основе работы в рамках этого подхода лежит стремление помочь клиенту в изменении решения, которое было принято в ранний период жизни, когда он находился в эго-состоянии Ребенка. Это осуществляется посредством повторного проживания сцен из детства, как если бы они происходили в настоящем. Простого разговора о прошлых событиях, понимания сопровождающих их чувств или принятых в результате решений с позиции эго-состояния Взрослого недостаточно для того, чтобы вернуть человека в тот момент, когда он впервые столкнулся с трудностями и зашел в тупик. То, как консультант помогает членам группы войти в эго-состояние Ребенка и пересмотреть принятое решение, лучше всего просматривается через анализ стадий, через которые проходит процесс терапии.

**НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ.** Первый шаг группового процесса заключается в установлении крепкого контакта. Результаты терапии во многом зависят от качества отношений группового консультанта к членам группы и от его компетентности. Когда групповой консультант устанавливает хороший контакт с членами группы, для них наиболее важным свидетельством его компетентности становится умеренность, выражающаяся в том, что он не кидается «с места в карьер» и не проявляет чрезмерной спешки.

Иногда участники группы говорят о том, что *считают* значимым, но избегают соприкосновения с более глубокими проблемами. Таким образом, групповой консультант пытается получить от клиента информацию об основной жалобе, о ключевой проблеме. Очевидно, что фактор доверия оказывает огромное влияние на готовность членов группы поделиться своими трудностями и неприятностями.

Следующий шаг в этом процессе предполагает «интервью», а точнее — небольшой опрос, который используют для создания *актуального* контракта. Типичным в этом случае является следующий вопрос:

«Что вы хотите изменить в себе сегодня?» Заметьте, что клиента не спрашиваю о том, что он надеется изменить, или о том, что терапевт может сделать для него. Его также не спрашивают о том, как он хотел бы измениться в будущем. Этот акцент делается для того, чтобы клиент сразу начал предпринимать некоторые действия и сделал первый, пусть и маленький, шаг к изменениям.

**ОСНОВНАЯ СТАДИЯ (РАБОЧАЯ).** После того как сформулирован контакт, Голдинги предлагают исследование системы рэкета<sup>10</sup>, к которому прибегают члены группы для подтверждения и поддержания своих жизненных сценариев, а значит, и своих решений (M. Goulding & R. Goulding, 1979). Цель этой процедуры состоит не только в выявлении системы рэкета членов группы, но и стимуляции к принятию ответственности за них. Например, человека, который хронически зол, могут спросить: что

---

<sup>10</sup> Предпочитаемые эмоции, которые будут сформированными в детстве, становятся основным способом реагирования человека на разнообразные жизненные ситуации. У одного человека это может быть злость, у другого обида и т.д., при этом каждый считает, что его способ реагирования — единственно возможный. — *Прим. перев.*

вы делаете, для того чтобы усилить и поддерживать свою злость? Начиная просмотр своей жизни с недавних событий, человек постепенно движется в прошлое и пытается вспомнить как можно более ранние по времени ситуации, которые вызывали бы злость и поддерживали ее. Как и в гештальттерапии, члена группы просят *побыть* в этих ситуациях, воспринимая их не как наблюдатель, а как непосредственный участник, то есть в режиме здесь-и-сейчас. Членов группы также просят выразить в действии и в словах не только свои мысли, чувства и реакции, но и тех значимых людей прошлого, которые были вовлечены в эту ситуацию.

На этой стадии анализируются игры, главным образом для того, чтобы увидеть, как члены группы поддерживают в себе модели рэкета и как они утверждают свой жизненный сценарий. В этой связи большая часть работы посвящена тому, чтобы найти свидетельства и доказательства существования тех решений, которые участники группы, приняли в ранний период своей жизни, и открыть изначальный запрет, лежащий в основе принятого решения. Группа пытается обнаружить и тот тип поглаживаний, который получает человек, поддерживая и утверждая запрет.

Основная функция ТА-группового консультанта заключается в том, чтобы поощрять членов группы к принятию ответственности за свое поведение, за свои чувства и мысли. Консультант обращает внимание членов группы на те моменты, когда они используют такие слова, как «не могу», «возможно», «если только это...», «я попытаюсь», предохраняющие их от признания и утверждения собственной силы. Консультант формирует такую атмосферу, которая помогает членам группы осознать, как своим поведением и фантазиями они поддерживают в себе хронически плохое самочувствие и негативные чувства. Терапевт должен помочь членам группы открыть и принять альтернативные выборы, которые есть в их распоряжении.

Голдинги считают, что клиент может измениться *быстро*, не подвергая себя многолетнему лечению. Ясно, что ТА-группы могут быть краткосрочными и ориентированными на решение проблем, они могут быть структурированы таким образом, чтобы члены группы приобретали навыки, необходимые для преодоления схожих проблем в будущем. Голдинги подчеркивают такой аспект ТА-терапии, как принятие решения, так как предполагают, что, осознав свою ответственность за принятое решение, клиент может открыть в себе силы, необходимые для изменения этого решения. И тогда он сможет самостоятельно осуществить этот сдвиг и добиться существенных изменений. Этот подход делает акцент на помощи членам группы в переживании ранних высокоэмоциональных ситуаций, что необходимо для изменения отношения к ним и выхода из того тупика, в который они завели (M. Goulding & R. Goulding, 1979). Подобный прорыв, как указывают Голдинги, обычно требует воспоминания и проживания клиентом «критической» для него ситуации, в которую были вовлечены значимые для него люди, чаще всего родители. Используя фантазию и воображение, клиент вспоминает то, что говорили и как действовали его родители. А консультант создает психологический климат, позволяющий клиенту прожить ситуацию так же интенсивно (в эмоциональном плане), как и в тот момент, когда он, будучи ребенком, принимал одно из самых значимых решений своей жизни. Голдинги подчеркивают, что, если клиент хочет выйти из жизненного тупика, он должен перейти в эго-состояние Ребенка и позволить себе пережить эту ситуацию на психологическом уровне и как можно более полно. Оставаясь в

эго-состоянии Взрослого и размышляя о своих инсайтах, человек не достигает нужного состояния. Всего этого недостаточно, для того чтобы начались изменения.

**ЗАВЕРШАЮЩАЯ СТАДИЯ.** Как только человек входит в эго-состояние Ребенка и пытается изменить однажды принятое решение, изменения в его голосе, телодвижениях и жестах становятся заметны всей группе. Роберт Голдинг (R. Goulding, 1982) подчеркивает важность подкрепления нового решения консультантом и членами группы. Этот процесс обеспечивает поддержку тем участникам, которые осваивают новые формы поведения. Клиента поощряют к изложению своего решения, и остальная группа, вербально и невербально, поддерживает принятое решение. Внимание уделяется и тем способам, с помощью которых члены группы могут использовать другие системы поддержки, находящиеся вне группы. Для членов группы не менее важно придумать и спланировать, каким образом (посредством чего) они могут изменить свое поведение, свое мышление, свои чувства и свое тело. На заключительной фазе групповой работы все внимание концентрируется на том, чтобы члены группы смогли перенести изменения, произошедшие с ними в рамках терапевтической ситуации, на свою повседневную жизнь. Прежде чем члены группы будут предоставлены сами себе по выходу из группы, весьма полезно пофантазировать о том, как изменения, которые уже произошли, могут повлечь за собой другие изменения. Нужно также подготовить их к новым ситуациям, с которыми они столкнутся, когда покинут группу, и развить систему поддержки, которая поможет им справляться с новыми проблемными ситуациями по мере их возникновения.

Оценка транзактного анализа

#### *ВКЛАД И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ПОДХОДА*

Транзактный анализ обеспечивает когнитивную основу группового процесса, что нехарактерно для эмпирически ориентированных групп или вовсе не представлено в них. Суть этого подхода заключается в выведении человека из позиции жертвы и осознании того, что невозможно продолжать жить, опираясь на решения, принятые в раннем детстве, и я верю, что все это лежит в основе эффективной терапии. По моему убеждению, ТА в форме терапии изменения решения обеспечивает концептуальную основу для понимания того, *как* человек принимает «ранние» решения, и каким образом они влияют на жизнь человека в настоящем. Многие люди ограничивают свою жизнь решениями, принятыми в раннем возрасте. Они восприняли родительские сообщения и проживают свою жизнь, руководствуясь некритично усвоенными запретами, и чаще всего даже не осознают, что попали в их ловушку. Терапия изменения решений предлагает членам группы средства, для того чтобы освободить себя от родительского жизненного сценария и жить успешно и осмысленно.

Одной из весьма сильных сторон ТА является акцент на контракте как способе управления работой каждого члена группы. Контрактная система возлагает на каждого члена группы ответственность за то, каких изменений он хочет достичь и как он собирается это сделать причем эта ответственность отчасти снимается с консультанта. Контракт уравнивает силу консультанта и членов группы, он также снимает ненужный покров тайны, который нередко окружает группу и то, что в ней происходит. ТА-группы

стремятся к увеличению внутренней силы ее участников. Члены группы получают возможность осознать тот вклад, который они внесли в создание своих проблем, а также узнают о новых способах мышления и действия, которые им доступны. Поскольку ТА — это структурированный подход, он очень удобен для различных агентств, обществ и центров, которые являются частью развитой системы психологической помощи. Члены группы определяют те области, в изменении которых они заинтересованы, формулируют конкретный контракт, который направляет их работу в группе, и создают реальный план действий, который позволяет им продвинуться вперед за относительно короткое время. ТА-группы предлагают широкий спектр возможностей как для превентивной, так и для коррекционной работы. Они одновременно формируют и образовательную, и терапевтическую структуры. Информация, которая предоставляется в ТА-группах, вовлекает участников в работу как когнитивно, так и эмоционально. Лично я приветствую интеграцию ТА-понятий и практики с гештальттерапией и техниками психодрамы. Многие из техник психодрамы, такие как обмен ролями, самопрезентация, дубль, монолог и проекция будущего, являются эффективными методами, позволяющими исследовать аффективные аспекты запретов и ранних решений. Понятия ТА могут быть перенесены в жизнь благодаря использованию методов, характерных для психодрамы.

Конечно, то, что сделали Голдинги, является эффективной модификацией теоретической основы ТА, совмещенной с методами психодрамы, использованием направленного воображения, гештальттехник, поведенческой терапии, десенсибилизации, процедурами семейной психотерапии и психосинтеза." Они утверждают, что чистые гештальттерапевты могут потерпеть неудачу при попытке обеспечить обратную связь, а чистые ТА-терапевты редко достигают того уровня интенсивности эмоций, который ведет к прорыву через ограничения, препятствующие росту клиента.

Весьма интересные возможности возникают при интеграции ТА и гештальтподхода в работе с детьми-(Tudor, 1991). В группах Тьюдора акцент делается как на образовательном, так и на терапевтическом, способе организации процесса, целью которого является поддержание и восстановление психического здоровья. Он формирует контекст, который позволяет ребенку пройти через все стадии гештальтцикла, выделяя и нейтрализуя запреты, которые выделены в ТА.

### *ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДХОДА*

Как и большинство других подходов, обсуждаемых на страницах этой книги, ТА можно критиковать за то, что его теория и процедуры не получили какой-либо адекватной эмпирической оценки их валидности. Многие понятия, описанные Берном, сформулированы в такой манере, что практически невозможно организовать исследование, чтобы протестировать их. Получается, что основные свидетельства успеха получены в ходе клинических наблюдений. Создание какого-либо хорошо организованного исследования, предназначенного для оценки процесса и результатов терапии, не является сильной стороной ТА. Правда, это не значит, что никто не пытался исследовать результаты групповой терапии в рамках ТА. Эти исследования описаны в различных статьях «Журнала транзактного анализа». Некоторые терапевты утверждают, что использование контрактов обеспечивает процесс разделения терапевтической ответственности, и возможные исследования могут быть посвящены тому, в какой степени и при каких условиях члены группы реализуют свой контракт. По моему мнению, ТА



может только выиграть от интеграции тех требований и тех исследований, которые характерны для поведенческой терапии.

Групповой консультант, работающий с ТА, стремится к стимулированию *индивидуальной* работы в группе, а не к обеспечению эффективного взаимодействия между ее членами. Мое личное убеждение заключается в том, что этот стиль ведения группы является примером неоптимального использования тех преимуществ, которые предоставляет взаимодействие в ходе групповой терапии. Капур и Миллер (Kapur & Miller, 1987) предполагают, что будущие исследования могут ясно продемонстрировать недостаток внимания, который ТА-клиницисты проявляют к уникальным характеристикам группы. Основываясь на своих исследованиях, они хотели бы видеть ТА-терапевта заинтересованным в работе с такими процессами, как сплоченность группы, универсальность, и использующим соответствующие терапевтические техники. Они также предлагают детенцентральзовать роль группового консультанта, что позволит повысить спонтанность взаимодействий между членами группы и сделать это общение более интенсивным.

Последняя проблема, о которой я хотел бы сказать, это то, как некоторые практики используют структурированность ТА-групп и словарь ТА. Они прячутся за ними, избегая установления подлинного контакта с клиентом и предохраняя себя от необходимости реагировать на его действия. Опираясь на структуру ТА, они избегают личностного взаимодействия и все свое внимание сосредотачивают на назывании эго-состояний, формулировке контракта и определении направления и характера транзакций. Я также знал некоторых членов группы, которые использовали ТА-жаргон, чтобы убедить себя в том, что они самоактуализируются, хотя они просто выучили новые термины, обозначающие старый процесс. Некоторые клиенты используют жаргон в качестве интеллектуального щита, за которым они могут спрятаться. Я еще раз хочу подчеркнуть^ что существует реальная опасность потеряться в структуре и словаре ТА, но она может быть уменьшена, если терапевт будет отслеживать и проговаривать неправильное использование членами группы словаря ТА и модели в целом.

### ***ПРИМЕНЕНИЕ ТА К РАБОТЕ С МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОМ ПОПУЛЯЦИЕЙ***

Контрактный подход к терапии может предоставить большое количество возможностей для удержания специфики мультикультурального контекста. Как мы уже видели в этой главе, ТА-клиенты сами решают, что они хотели бы изменить в себе, и контракт действует как защита от вмешательства терапевта в систему культурных ценностей клиента. Контракт подчеркивает изменения, для осуществления которых участники пришли в эту группу, и, естественно, акцентирует те области, в работе с которыми они заинтересованы.

Ряд факторов, характерных для ТА-групп, делает их чрезвычайно полезными для работы с женщинами. Вот некоторые из этих элеме^ тов: использование контрактов, равенство в отношениях между консультантом и членами группы, акцент на обеспечении членов группы знаниями о ходе группового процесса и ориентация на раскрытие собственных сил каждого члена группы. Терапевты феминистки часто беспокоятся о возможности неадекватного проецирования ценностей терапевта на клиента (Enns,

1993). Они предполагают, что ТА-группы имеют весьма ощутимые преимущества для исследования процесса социализации с точки зрения освоения половых ролей (Enns, 1993). К тому же в ТА-группах различия в силе и позиции консультанта и членов группы выражены в гораздо меньшей степени, чем в других подходах и в индивидуальной терапии. С точки зрения феминисток, когда женщина находится в группе, она получает гораздо больше возможностей для критического оценивания идей терапевта и способна сравнивать реальность своего существования с жизненной реальностью других женщин (Enns, 1993).

Сила ТА заключается в том, что его понятия конгруэнтны и чувствительны к такому подходу к группе, который основан на половом признаке. Когда женщины и мужчины приходят в группу, они часто не осознают ту роль, которую пол играет в их жизни. Более того, не все практики осознают негативный эффект половой социализации, когда работают с группой, хотя любой практик должен осознавать, каким образом культурная половая социализация влияет на человека и может причинять немало неприятностей как мужчине, так и женщине. Важно, чтобы сензитивный к полоролевой тематике терапевт понимал, как культура транслирует специальные сообщения о том, что значит быть мужчиной или женщиной. ТА-терапевт находится в очень удобной позиции, позволяющей ему организовать исследование того, какое влияние на членов группы оказали эти культурные сообщения (Philpot, Brooks, Lusterman & Nutt, 1997).

В ТА-группах и мужчины, и женщины могут выявить те социальные сообщения и стереотипы, которые определяют, что значит — быть мужчиной или женщиной. В книге «Я никогда не знал, что у меня есть выбор» (Corey & Corey, 1997) мы описываем некоторые сообщения, которые и женщины, и мужчины воспринимают в течение своей жизни. Стереотипный взгляд на мужчин включает в себя такие характеристики, как эмоциональная недоступность, независимость, агрессивность, отрицание страха, защита своего внутреннего мира, неуязвимость, недостаток телесного самоосознания, отдаленность от других мужчин, стремление к успеху, отрицание «женских» качеств, избегание физического контакта, ригидность восприятия, приверженность работе и потеря мужского духа.

Мужчины часто скрывают свое чувство уязвимости и, наблюдая за реакцией других людей, пытаются обнаружить сигналы того, что они выставляют себя в нелепом виде. Эта тема мужчины, скрывающего свою истинную природу, характерна для многих мужчин, независимо от их расовой, культурной или этнической принадлежности. Многие мужчины становятся узниками той стереотипной роли, в рамках которой они живут. В ТА-группах формируется контекст, в котором мужчина может переоценить ограничения традиционной роли и выработать новую позицию и убеждения, которые приведут его к изменениям на поведенческом уровне.

Как и в случае с мужчинами, традиционные стереотипы восприятия женщины все еще живы и процветают в нашей культуре. Женщины достаточно серьезно ограничиваются налагаемыми культурой условиями и принятием полоролевых стереотипов, которые удерживают их в подчиненной позиции. Зависимость, часто ассоциируемая с женщиной, включает в себя женственность, тактичность, чувствительность, разговорчивость, эмоциональность, заботливость и отсутствие прямоты. Слишком часто женщины определяют свою жизнь так, как она определяется в рамках традиционной культуры, и

достигают идентичности, оберегая, помогая, заботясь и создавая комфорт. Некоторые из стандартных сообщений, получаемых женщиной из культуры, таковы:

- Женщина должна быть сердечной, мягкой, эмоциональной и заботливой.
- Женщина не должна быть агрессивной или независимой.
- Природа женщины эмоциональна и интуитивна.
- От женщины ожидают пассивности и подчинения.
- Женщина должна быть заинтересована в личностных, а не профессиональных отношениях.

Вопреки тому, что эти традиционные ролевые ожидания все еще остаются чрезвычайно сильными, все большее количество женщин отвергает ограниченный взгляд на роль женщины как представительницы своего пола. ТА-группы сами по себе приводят к критическому исследованию того, в какой степени женщины загоняют себя в позицию самоограничения. Как мужчины, так и женщины могут организовать в группе новые способы взаимодействия. Они могут исследовать влияние запретов и решений, которые они приняли на основе конкретных родительских или культурных сообщений, и благодаря этому более полно понять, как они могут освободить себя от зависимости, вызванной ограниченным пониманием своей половой роли.

Кроме ценности ТА, заключающейся в переоценке половой социализации членов группы, члены группы могут научиться тому, как понимать и прорабатывать сообщения, полученные от собственной семьи. ТА обеспечивает структурированный подход, позволяющий клиентам увидеть связь между тем, чему они научились в своей семье, и их отношением к другим. Многие клиенты скорее всего обнаружат, что этот тип структуры весьма полезен и помогает им осознать, как на них влияет культура. Рассмотрим запреты, которые вы наверняка услышите из уст своих клиентов.

- Не плачь или, по крайней мере, не плачь на людях.
- Не спорь с родителями.
- Живи согласно ожиданиям своих родителей и своей семьи.
- Не беспокойся о себе.
- Не показывай свои слабости.
- Не делай негативных замечаний при людях.
- Не стой в стороне, будь заметен.
- Всегда проявляй уважение к взрослым.
- Всегда думай о том, что лучше для семьи и для общества, а не о своих интересах.
- Не побеждай за счет других.
- Не говори о своей семье или о семейных проблемах с незнакомыми людьми.

Эти культурные запреты обеспечивают неплохое начало для возможных исследований этой темы в группе.

Групповой консультант должен проявлять уважение к культурным запретам клиента, и в то же время он может создать атмосферу, которая позволит членам группы задаться вопросом о том, в какой степени конкретные культурные сообщения приемлемы (неприемлемы) для них. Терапевт должен избегать слишком быстрого обращения к этим вопросам, поскольку этот поступок может быть интерпретирован как знак того, что

терапевт не уважает ценности клиента и пытается навязать ему свою собственную систему ценностей. Такие клиенты скорее всего покинут группу.

Ограничения в применении ТА-подхода к мультикультуральной групповой практике заключаются в том, что он может быть терминологически чужд некоторым клиентам. Несмотря на то что ТА-терапевты утверждают, что ТА прост и легок для понимания, у многих клиентов могут возникнуть трудности, связанные со сложностью таких понятий, как структура и динамика игр или разновидности и компоненты эго-состояний. Прежде чем групповой консультант начнет работать с жизненными сценариями членов группы, которые своими корнями уходят в их культуру, неплохо удостовериться в том, что установлены отношения доверия и эти клиенты демонстрируют готовность к переоценке семейных традиций. В некоторых культурах на сомнение в традиции (тем более семейной) наложено табу, которое запрещает говорить о подобных материях вне семьи или обсуждать эти традиции с другими людьми. Контрактный подход, используемый большинством групповых консультантов ТА, может сыграть им на руку, поскольку он возлагает на клиента ответственность за то, какие аспекты семейной традиции он хотел бы вынести на обсуждение и какие ценности он хотел бы подвергнуть пересмотру. Если члены группы берут на себя ответственность за составление четко прописанного контракта, то потенциальная возможность конфронтации с консультантом сводится к минимуму.

### **Контактная информация**

Согласно Дюсей (Dusay, 1986), ТА представляет собой завершенную теорию личности и соответствующую ей систему психотерапии. Основной организацией, представляющей ТА, является Международная ассоциация транзактного анализа (*International Transactional Analysis Association*), которая сертифицирует терапевтов, обучающихся по соответствующим тренинговым программам. ТА практикуется в международном масштабе профессионалами различного толка. Его применяют для работы в деловых кругах и в области организационного развития. Заключение, шизофреники, люди, находящиеся на реабилитации в наркологических центрах и клиниках, и амбулаторные клиенты всех социоэкономических уровней принимают участие в лечебных ТА-программах.

Если вы хотите получить дополнительную информацию о групповой работе в рамках ТА, я советую вам принять участие в мастерских или группах ТА в качестве участника. Опыт прохождения ТА в качестве участника группы может дать вам многое, поскольку понятия, описанные в этой главе, вы сможете ощутить и пережить в реальности. Вы' можете рассмотреть возможность участия в образовательных тренингах, которые демонстрируют, как принципы ТА воплощаются в групповой работе. Для получения более подробной информации обращайтесь по адресу:

International Transactional Analysis Association  
450 Pacific Avenue, Suite 250  
San Francisco, CA 94133-4640  
Telephone: (415) 989-56-40  
Fox-(415) 989-9343  
Web site: [www.ityaa-net.org](http://www.ityaa-net.org)

Эта ассоциация обеспечивает информацией о тренингах и сертификации в области ТА. В ней уже сертифицированы 1500 аналитиков из 60 стран. Сертифицированный ТА-терапевт может работать в области психического здоровья, равно как и в деловой среде, в образовании и промышленности. Прежде чем получить сертификат, кандидаты сдают письменный и устный экзамен, который позволяет оценить их работу и уровень клинической компетентности.

### Рекомендую для дополнительного чтения

*Transactional Analysis Journal* — это хороший источник информации о современной теории ТА, ее применении и исследованиях. Подписка стоит 50\$ в год, а сам журнал выходит ежеквартально. Чтобы получить информацию о подписке на журнал и льготах для членов ассоциации, обращайтесь в ИТА (International Transactional Analysis Association) office, 450 Pacific Avenue, San Francisco, CA 94133-4640.

*TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis* (Stewart & Jones, 1987) — это наиболее всесторонний текст по теории транзактно-го анализа.

*Changing Lives Through Redecision Therapy* (M. Goulding & Goulding, 1979) — эту работу я рекомендую для практиков, у которых есть время, для того чтобы прочесть только одну книгу по ТА-подходу к группе. Авторы описывают успешную интеграцию поведенческих техник и гештальтпроцедур в контексте теории ТА.

*Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts* (Steiner, 1974) — это всестороннее обсуждение жизненных сценариев, которое можно с успехом применять к групповой работе.

*Principle of Group Treatment* (Berne, 1966) предлагает полезную дискуссию на тему групповой структуры и процесса терапии с точки зрения ТА-подхода.

### Ссылки и литература для углубленного изучения темы

- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy*. New York: Grove Press.
- Berne, E. (1964). *Games people play*. New York: Grove Press.
- Berne, E. (1966). *Principle of group treatment*. New York: Oxford University Press.
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello ?* New York: Grove Press.
- Corey, G., & Corey, M.S. (1997). *I never knew I had a choice* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Dusay, J.M. (1983). Transactional analysis in groups. In H.I. Kaplan & B.J. Sadock (Eds.). *Comprehensive group psychotherapy* (2nd ed.). Baltimore: William & Wilkins.
- Dusay, J.M. (1986). Transactional analysis. In I.L. Kutash & A. Wolf (Eds.), *Psychotherapist's casebook* (pp. 413—423). San Francisco: Jossey-Bass.
- Dusay, J.M., & Dusay, K.M. (1989). Transactional analysis. In R.J. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (4th ed.). Itasca, IL: F.E. Peacock.
- Enns, C.Z. (1993). Twenty years of feminist counseling and therapy: From naming biases to implementing multifaceted practice. *The Counseling Psychologist*, 21(1), 3-87.
- Goulding, M.M. (1987). Transactional analysis and rededecision therapy. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy* (pp. 285-299). New York: Brunner/Mazel.
- \*Goulding, M., Goulding, R. (1979). *Changing lives through rededecision therapy*. New York: Brunner/Mazel.

Goulding, R. (1975). The formation and beginning process of transactional analysis groups. In G. Gazda (Ed.), *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas.

Goulding, R. (1982). Transactional analysis/Gestalt/redecision therapy. In G. Gazda (Ed.), *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling* (3rd ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas.

Goulding, R. (1986). Discussion of therapist transparency. *International Journal of Group Psychotherapy*, 36(1), 25—27.

Goulding, R.L. (1987). Group psychotherapy: Mainline or sideline? In J.K. Zeig (Ed.), *The evolution of psychotherapy* (pp. 300—311). New York: Bruner/Mazel.

Goulding, R., & Goulding, M. (1976). Injunctions, decisions, and redecisions. *Transactional Analysis Journal*, 6 (1), 41 — 48.

\*Goulding, R. & Goulding, M. (1978). *The power is in the patient*. San Francisco: TA Press.

James, M., & Jongeward, D. (1971). *Born to win: Transactional analysis with Gestalt experiments*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Kapur, R., & Miller, K. (1987). A comparison between therapeutic factors in TA and psychodynamic therapy groups. *Transactional Analysis Journal*, 77(1), 294-300.

Karpman, S. (1968). Fairly tales and script drama analysis. *Transactional analysis Bulletin*, 7(26), 39-43.

\*Philpot, C.L., Brooks, G.R., Lusterman, D.D., & Nutt, R.L. (1997). *Bridging separate gender worlds: Why men and women clash and how therapist can bring them together*. Washington, DC: American Psychological Association.

Steiner, C. (1967). A script check list. *Transactional Analysis Bulletin*, 6 (22), 38039.

Steiner, C. (1974). *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts*. New York: Grove Press.

\*Stewart, I., & Jones, V. (1987). *TA today: A new introduction to transactional analysis*. Nottingham, England: Lifespace Publishing.

Tudor, K. (1991). Children's groups: Integrating TA and Gestalt perspectives. *Transactional Analysis Journal*, 21 (1), 12—20.

## **ГЛАВА 13**

### **ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ**

#### **Введение**

Поведенческий подход становится все более популярным и активно применяется для работы в группах. Одной из причин этой популярности является то, что этот подход делает акцент на обучении клиентов навыкам самоуправления, которые они могут ис-

пользовать для возвращения контроля над собственной жизнью и для преодоления настоящих и будущих проблем. Он также обучает их эффективно жить *без* прохождения долгосрочной терапии. Авторы, имеющие поведенческую ориентацию, такие как Уотсон и Тарп (Watson & Tharp, 1997), посвятили свои книги тому, чтобы помочь людям управлять своим поведением. Эта цель достигалась благодаря разнообразию когнитивных и поведенческих техник. Большая часть этих терапевтических техник являются процедурами, которые клиент может самостоятельно применять для разрешения межличностных и эмоциональных проблем, а также проблем, связанных с принятием решения.

Термин *поведенческая терапия* касается целого ряда техник и процедур, которые берут свое начало в различных теориях научения. Поскольку в основе современной поведенческой терапии нет единой теории, отсутствует и единая групповая модель, то есть то, что можно назвать поведенческой группой. В действительности, существуют различные типы групп, которые схожи в том, что используют бихевио-ральные принципы и принципы научения. Поведенческую терапию в этой связи лучше всего определить как общую ориентацию клинической практики, основанной на экспериментальном подходе к изучению поведения.

Базовое предположение бихевиористов заключается в том, что большинство проблемных поступков, проблемы мышления и эмоций были нами усвоены. И что их можно модифицировать, если мы усвоим новые формы (поведения, мышления и т.д.). Несмотря на то что этот процесс модификации нередко называют «терапией», он скорее напоминает опыт обучения, в ходе которого индивид вовлекается в процесс научения/обучения. Это образовательный процесс, поскольку люди узнают о том, как оценивать собственный процесс научения, формируют новый взгляд на способы научения и пытаются обнаружить более эффективные способы изменения своего поведения, мыслей и эмоций. Многие из техник поведенческого подхода применяются в группах самых различных ориентации (таких, как рационально-эмотивная поведенческая терапия, когнитивная терапия, терапия реальностью и транзактный анализ), которые разделяют базовое предположение о том, что групповая терапия — это образовательный процесс, и подчеркивают ценности обучения/научения в контексте группы.

Другое предположение, характерное для поведенческой терапии, заключается в том, что поведение, которое демонстрируют клиенты, является проблемой само по себе, а не просто симптомом проблемы. Успешное разрешение проблематичного поведения ведет к разрешению проблемы, и возникновение новой проблемы (как результат того, что справились с симптомом, а не с самой проблемой) отнюдь не обязательно. Этот взгляд противоположен подходам, ориентированным на отношения и на инсайт, которые делают акцент на достижение инсайта, касающегося прорабатываемой проблемы, как основы для изменений. В то время как подходы, ориентированные на инсайт, утверждают, что, если клиент поймет природу и причину своего симптома, ему станет лучше и он сможет обрести контроль над своей жизнью, поведенческий подход утверждает, что изменения могут происходить и без инсайта. Терапевт, работающий в рамках поведенческой терапии, оперирует предположением о том, что изменения в поведении могут помочь человеку осознать себя и что поведенческие изменения могут привести к повышению уровня самопонимания.

Групповой консультант, который действует с точки зрения поведенческого подхода, использует широкий спектр воздействий, заимствованных из теории социального научения, таких, как подкрепление, моделирование, формирование поведения, когнитивная реконструкция, десенсибилизация, релаксационный тренинг, инструктирование, тренировка поведения, контроль стимулов и тренинг различий. Как бы то ни было, групповой консультант может развивать и адаптировать стратегии, заимствованные из других терапевтических подходов, если они обеспечивают видимый терапевтический эффект.

Таким образом, консультанты обеспечивают прогресс членов группы через последовательный сбор данных до, во время и после воздействия конкретной техники. Такой подход обеспечивает всех участников группы постоянной обратной связью, отражающей степень эффективности группового процесса. В рамках этого подхода консультант одновременно является и клиницистом, и ученым, который тестирует эффективность собственных техник.

### **Ключевые понятия**

Поведенческая терапия обладает несколькими уникальными характеристиками, которые отличают ее от других подходов, изложенных в этой книге. Она основана на принципах и процедурах научного метода. Это экспериментально изученные принципы научения, которые систематически применяются для того, чтобы помочь людям изменить дезадаптивные формы поведения. Отличительной характеристикой бихевиористов (и теоретиков, и практиков) является их систематическая ориентация на измерение и уточнение. Понятия и процедуры очень четко определены, эмпирически протестированы и подвергаются достаточно серьезной ревизии. Оценка и процесс научения совершаются одновременно. Особые характеристики поведенческой терапии включают в себя (1) постоянную оценку поведения, (2) точное прописывание целей лечения, (3) формирование процедур, соответствующих конкретной проблеме конкретного клиента, и (4) объективную оценку результатов терапии.

### *ОЦЕНКА ПОВЕДЕНИЯ*

Оценка поведения — это ряд процедур, используемых для получения информации, которая ляжет в основу индивидуального плана лечения клиента и поможет измерить и оценить эффективность самого процесса лечения. Согласно Спиглеру и Гавремонту (Spiegler, & Guevre-mont, 1998), процедуры оценки поведения обладают пятью характеристиками, которые являются составной частью поведенческой терапии. Они (1) направлены на собрание уникальной и детализированной информации о проблеме клиента, (2) акцентируют внимание на текущем функционировании клиента и условиях его жизни, (3) они направлены на выяснение конкретных примеров поведения клиента, для того чтобы получить информацию о стандартном способе реагирования клиента в различных ситуациях, (4) это узконаправленные процедуры, не предназначенные для работы с личностью клиента в целом, которые (5) являются интегративной частью терапии.

### *ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ*



В большинстве бихевиорально ориентированных групп начальная стадия посвящена переходу от оценки поведения клиента к формулированию тех целей, которые он хочет достигнуть. Члены группы рассказывают о проблемных аспектах своего поведения и о новых навыках, которые они хотят приобрести. Цели, которые клиенты выдвигают наиболее часто, это снижение тревоги в ситуации проверки, избавление от фобий и страхов, которые препятствуют эффективному функционированию человека, потеря веса и освобождение от какого-либо недо-

статка (курение, переедание, неумеренное употребление алкоголя). Новые навыки, о которых чаще всего упоминают клиенты, обычно таковы:

- Научиться ясно и прямо просить того, что хочешь.
- Приобрести привычки, которые позволяют быстро достигать физического и психологического расслабления.
- Сформировать особые приемы самоконтроля, помогающие ежедневно заниматься физической нагрузкой, контролировать свое Питание и ограничивать стресс.
- Научиться быть твердым без агрессии.
- Обучение тому, как давать и получать негативную и позитивную обратную связь.
- Приобретение способности осознавать и изменять саморазрушительные мыслительные паттерны или иррациональные представления о себе.
- Обучение коммуникации и социальным навыкам.
- Развитие стратегии разрешения проблем для приспособления к разнообразным ситуациям, встречающимся в повседневной жизни.
- Обучение более эффективным формам поведения, позволяющим справиться с ситуациями, вызывающими стресс или злость.

Задача консультанта состоит в том, чтобы помочь члену группы превратить широко сформулированные и неопределенные цели в конкретные цели, доступные измерению. Например, если Петер говорит\* что он хотел бы чувствовать себя более адекватно в социальных ситуациях, консультант спрашивает его: «Что вы делаете (или не делаете), в результате чего у вас возникает чувство собственной неадекватности? В каких условиях вы ощущаете свою неадекватность? Можете ли вы привести конкретные примеры ситуаций, в которых вы чувствовали себя неадекватным? Как именно вы хотели бы изменить свое поведение?» Группа может быть использована для того, чтобы помочь Петеру (и любому другому участнику) сформулировать ответы на эти достаточно сложные вопросы.

### *ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ*

После того как члены группы определяют свои цели, составляется план лечения, который ориентирован на достижение этих целей. Поведенческие техники ориентированы на действие, следовательно, от членов группы ожидают выполнения некоторых заданий и упражнений, а не просто пассивной рефлексии и погружения в разговоры о своих проблемах. Первоначально этот план формулируется *консультантом* для каждого члена группы, но по мере того, как члены группы осваивают необходимые навыки, они *вместе* с групповым консультантом методом мозгового штурма формулируют стратегию собственных действий. В конечном счете клиент самостоятельно оценивает те стратегии и те действия, которые он должен предпринять, чтобы достигнуть постав-

ленной цели и решить проблему. Наиболее часто используемые техники (которые сами по себе предполагают активное групповое взаимодействие) — это моделирование, поведенческая тренировка, инструктирование, домашние задания, обратная связь, тренинг и предоставление информации (о них вы сможете прочесть ниже в этой главе).

### *ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА*

Когда желаемое поведение точно описано, определены цели лечения и необходимые терапевтические процедуры, появляется возможность объективной оценки результатов терапии. Поскольку бихевио-ральные группы подчеркивают важность оценки эффективности используемых в них техник, оценка прогресса клиента производится постоянно. Например, если группа встречается десять недель в рамках тренинга социальных навыков, то основополагающие данные об этих навыках должны быть получены на самых первых сессиях. Затем каждая сессия может включать в себя оценку поведенческих изменений, чтобы члены группы могли понять, насколько быстро и эффективно они продвигают вперед. Обеспечение обратной связи является жизненно важной частью поведенческой групповой терапии.

Решение, касающееся использования конкретной техники, основано на ее эффективности. Спектр используемых техник достаточно широк, и многие консультанты чрезвычайно эклектичны в том, что касается выбора процедур лечения. Они готовы заимствовать техники из любых терапевтических подходов, если они позволяют изменить неэффективные и ригидные мыслительные, поведенческие или эмоциональные паттерны.

### **Роль и функции группового консультанта**

Структура бихевиоральных групп такова, что они конкретны, очень разработаны и проблемно-ориентированы. Они стремятся использовать краткосрочные воздействия, а значит, консультант должен обладать навыками, необходимыми для осуществления кратких воздействий, целью которых является повышение эффективности чело-вгк в решении проблем и помощь в развитии новых навыков. Исходя из краткосрочной природы поведенческой терапии, она эффективна, когда цели, установленные группой, рассчитаны на небольшой период и реалистичны. Временное ограничение может стать катализатором, который будет стимулировать членов группы к максимально эффективному использованию имеющегося времени для достижения поставленных целей.

Консчльтанты принимают роль учителя, обучая группу новым социальным навыкам и предоставляя возможность попрактиковаться в них, чтоиы затем члены группы смогли перенести их в повседневную жизнь. От консультанта ожидают принятия активной, директивной и поддерживающей роли в группе и применения знаний о бихевиораль-ных принципах и навыках для разрешения заявленных проблем. Таким образом, они тщательно наблюдают и оценивают поведение, чтобы определить условия существования конкретной проблемы и условия, в которых возможны изменения. Члены групп определяют, какие навыки у них отсутствуют или какие навыки они хотели бы развить. Затем они проходят через серию тренинговых сессий, в ходе которых используется моделирование навыков, поведенческая тренировка, инструктирование, обратная связь, практика освоенных навыков (во время сессии и в качестве домашней работы) и самонаблюдение.

Обсуждая социальное научение, которое происходит в групповой терапии посредством моделирования и имитации, Бандура (Bandura, 1969, 1977, 1986) предположил, что большинство типов научения, которые были усвоены через прямое переживание, могут быть освоены через наблюдение за поведением других людей. С точки зрения Бандуры, одним из наиболее фундаментальных процессов, благодаря которому клиент обучается поведению, является имитация социальных моделей, которая обеспечивается терапевтом. Следовательно, групповой консультант должен осознать влияние своих ценностей, своих позиций и своего поведения на членов группы: Если он не осознает свою власть и силу, выражающуюся в реальном влиянии на поведение клиентов, значит, он отрицает важность влияния человека на терапевтический процесс и существенный момент терапии в целом.

Вдобавок к этим весьма широко определенным функциям, бихе-виорально ориентированный групповой консультант должен выполнять ряд специальных образовательных и терапевтических функций и решать ряд задач.

- Групповой консультант организует интервью с членами группы, в ходе которого осуществляется первоначальная оценка и ориентировка группы.

- Он предоставляет участникам всю информацию о групповом процессе и о том, как получить от группы наибольшую пользу, — это еще одна функция группового консультанта. Консультант объясняет цели группы, ориентирует членов группы на структуру сессии и дает понять, что от них ожидают активных действий, делает обзор ожиданий членов группы и поощряет их к высказыванию предположений о том, кому и в чем группа может быть полезна.

- Групповой консультант создает систему оценки проблем членов группы. В некоторых группах консультант обеспечивает мульти-модальную оценку, которая включает в себя такие области, как поведение, чувства, мышление, воображение, межличностные отношения и здоровье. Используя такие процедуры, как предварительное интервью, подбор тестов и воздействий и групповая дискуссия, консультант помогает каждому члену группы определить образ желаемого поведения, на котором следует сосредоточиться в ходе последующих групповых сессий. Эта оценка включает в себя резюмирование тех сильных сторон, которыми обладают члены группы, а также обзор тех областей интересов и образов желаемого поведения, к которым стремятся члены группы.

- Консультант заимствует различные техники, которые предназначены для достижения целей, поставленных клиентами.

- Консультант собирает данные, чтобы определить степень эффективности лечения для каждого члена группы.

- Основная функция консультанта заключается в том, что он выступает в качестве модели соответствующего поведения и ценностей. Консультант также готовит и инструктирует членов группы об особенностях этой модели посредством ролевой игры, показывающей, как человек может реагировать на конкретную ситуацию."

- Консультант обеспечивает закрепление нового поведения и навыков, освоенных членами группы, проверяя, чтобы каждое, даже очень маленькое достижение было осознано ими.

- Консультант обучает членов группы принимать ответственность за собственную вовлеченность в деятельность как в пределах группы, так и вне терапии. Поведенческий

подход формулирует конкретный план изменений. Консультант помогает группе понять, что вербализации и инсайта недостаточно для полноценных и устойчивых изменений. Для того чтобы расширить свой репертуар форм адаптивного поведения, члены группы экспериментируют со своим поведением в ходе сессии и при выполнении домашних заданий, получая соответствующие вознаграждения.

- Консультант помогает членам группы подготовиться к завершению работы. Таким образом, у членов группы остается время

для обсуждения своих реакций, интеграции полученного опыта и практики полученных навыков, необходимых для эффективного функционирования вне группы. Консультант также предлагает членам группы различные формы социальной деятельности, которая может помочь им закрепить и отработать навыки, полученные в группе.

Базовое предположение поведенческой групповой терапии заключается в том, что правильно построенные отношения между консультантом и членами группы являются необходимым, но недостаточным условием для изменений. По их мнению, несправедливо сводить все поведение терапевта к холодной и безличностной роли, превращающей его в запрограммированную машину. В своих программах по управлению стрессом Мейхенбаум (Meichenbaum, 1985) подчеркивает ценность установления рабочих отношений сотрудничества между клиентом и тренером. Он утверждает, что степень успешности лечения напрямую связана с тем, насколько клиент ощущает принятие, понимание и симпатию со стороны тренера.

Лазарус (Lazarus, 1989) утверждает, что терапевт должен установить атмосферу уважения и доверия, чтобы клиент мог предоставить ему значимый материал. Он рассматривает отношения терапевта и клиента как континуум, простирающийся от формального и сугубо делового подхода, с одной стороны, до подхода, предполагающего близкие и теплые отношения. Он предполагает, что обсуждение отношений между клиентом и терапевтом необходимо только тогда, когда есть причины считать, что они препятствуют терапевтическому прогрессу.

Лазарус (Lazarus, 1986) обнаружил конкретные личностные характеристики, встречающиеся у высокоуспешных терапевтов. Такие терапевты проявляют подлинное уважение к людям, гибки, ответственны, не выражают осуждения, проявляют личную теплоту, обладают чувством юмора, готовностью воплощать на практике то, что они проповедуют, а также они конгруэнтны и аутентичны в своем поведении и чувствах. То есть групповой консультант должен быть умелым техником, проявляющим человеческие качества, что позволяет создать атмосферу доверия и свободы, необходимую для эффективного использования терапевтических техник.

### **Стадии развития группы**

#### ***МНОГОСИСТЕМНЫЙ ГРУППОВОЙ ПОДХОД***

Изложение стадий развития группы, приведенное здесь, тесно связано с «много-системным групповым подходом», который разрабатывался Роузом и его коллегами (Rose, 1989; Rose & Edleson, 1987). Многосистемный групповой подход использует разнообразные стратегии приспособления, необходимые для разрешения конкретных проблем: тренировка членов группы в систематическом разрешении проблем, когнитивная реконструкция, тренинг уверенности в себе, релаксационный тренинг, трени-

ровка поведения и другие стратегии, которые соответствуют конкретным проблемам. Этот подход включает в себя постепенное увеличение степени участия членов группы в процессе и привлечение их к достижению конкретных целей, к планированию, принятию решений и взаимопомощи. Ситуация прогрессирует от высокой степени структурирования к ослаблению этой структуры. Каждому члену группы помогают выделить индивидуальные цели и определить необходимые навыки. Встречи группы часто посвящаются таким темам, как управление стрессом, обретение контроля над злостью или управление болью. Причем конечная цель не ограничена демонстрацией достигнутых изменений внутри группы. Достижение цели предполагает перенос изменений в реальный мир. Последняя групповая сессия структурирована таким образом, чтобы обобщить все, чему научились клиенты, и повысить вероятность переноса навыков в повседневную жизнь.

Нижеследующие материалы о стадиях развития группы по большей части основаны на работах Шелдона **Роуза** (Rose, 1982, 1983, 1986, 1989) и совместной работе Роуза и Эдлесона (Rose & Edleson, 1987).

### *НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ*

Поскольку будущие клиенты обычно не очень осведомлены по поводу поведенческой терапии, они получают всю необходимую информацию о процессе, до того как начинается непосредственная работа с ними. Предварительные интервью и предгрупповая сессия посвящены исследованию ожиданий будущих членов группы и принятию решения о том, хотят ли они посещать подобную группу. Тот, кто решает посещать ее, заключает лечебный контракт, в котором отражены ожидания группового консультанта, касающиеся активного поведения членов группы во время лечения, а также ожидания клиента.

На этой стадии ключевая задача заключается в установлении сплоченности, ознакомлении со структурой групповой терапии и определении проблематичного поведения, которое нуждается в коррекции. Формирование сплоченности является основой эффективной работы на любой стадии развития группы, и основная задача консультанта состоит в установлении доверительных отношений. Согласно Роузу (Rose, 1989), консультант должен сделать группу привлекательной для участников, сформировать групповую ситуацию, которая требует проявления социальной компетентности членов группы, создать многофункциональные роли, постепенно делегировать ответственность членам группы, создавать ситуации, в которых члены группы выступают в роли терапевтических партнеров друг для друга, контролировать развитие возможного группового конфликта и находить способы вовлечения всех участников группы в групповое взаимодействие. Консультант продвигается от директивности в обучении членов группы к передаче этих функций. Оценка — это жизненно важный компонент, особенно для первых сессий, поскольку, прежде чем начнется лечение, нужно перевести проблему в поведенческий контекст и переформулировать ее соответствующим образом. Сложных проблем при этом не избегают, хотя и разбивают их на более мелкие составляющие. Как только цели определены, консультант начинает отбор терапевтических стратегий, необходимых для достижения поставленных целей.

### *РАБОЧАЯ СТАДИЯ: ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИК*

Планирование лечения включает в себя выбор процедур и стратегий, которые показали свою эффективность в изменении конкретных форм поведения. Нужно подчеркнуть, что *оценка* осуществляется на всех стадиях. Групповой консультант должен постоянно оценивать степень эффективности групповой сессии и то, насколько быстро группа приближается к достижению поставленных целей. Чтобы осуществлять эту оценку, консультант продолжает собирать данные о степени вовлеченности членов группы, об их удовлетворенности процессом, о том, получает ли подкрепление и одобрение поведение, демонстрируемое ими между сессиями. Эти оценки включают в себя сбор данных, определяющих представленность конкретной проблемы в группе и ту степень, в которой участники группы продвинулись в ее достижении. В ходе групповой работы участники отслеживают свое поведение и ситуации, в которых они оказываются. Таким образом, они могут быстро определить эффективность или неэффективность конкретной стратегии действия. Благодаря этому как члены группы, так и консультант получают базовые данные, необходимые для изыскания альтернативных форм поведения и более эффективных стратегий действия. Вот стратегии, наиболее часто используемые в групповой работе: подкрепление, моделирование, тренировка поведения, ин-структирование, обратная связь, когнитивная реконструкция, решение проблем и система поддержки.

**ПОДКРЕПЛЕНИЕ.** Подкрепление — это основная процедура воздействия в поведенческой терапии. Наряду с подкреплением со стороны консультанта члены группы осуществляют подкрепление, выражая друг другу одобрение, высказывая похвалу или проявляя внимание. Каждую сессию желательно начинать с отчета членов группы о достигнутых успехах, а не неудачах или ошибках. Это создает позитивный тон, обеспечивая поддержку тем, кто продвинулся вперед, и показывает, что изменения возможны. Отчет об успехах, неважно, насколько маленьких, особенно важен, когда не все ожидания членов группы ре-ализовываются или изменения в поведении встречают неодобрение со стороны ближайшего окружения. В этих случаях подкрепление и поддержка группы крайне важны для тех, кто пытается достигнуть своей цели.

Если социальное подкрепление является мощным методом формирования желательного поведения, то не менее важным является самоподкрепление. Участники группы узнают о том, как подкреплять себя, чтобы усилить самоконтроль и стать менее зависимыми от других.

**КОНТРАКТ.** Контракт описывает поведение, которое должно быть представлено, изменено или должно прекратить свое существование; вознаграждения, связанные с достижением этой цели, и условия, при которых это вознаграждение будет получено. Когда только возможно, контракт должен определять временной период, который отводится на достижение желаемого поведения. Эффективный контракт должен обладать следующими чертами: (1) ясное определение и описание поведения, которое должно быть продемонстрировано; (2) описание подкрепления, которое должно быть получено, в том числе и со стороны группы; (3) определение тех параметров, по которым это поведение можно оценивать и измерять и фиксировать (Rose & Edleson, 1987). Контракты часто используются в работе с детьми, но некоторые находят их излишне покровительственными.

**МОДЕЛИРОВАНИЕ.** Ролевое моделирование — это один из наиболее могущественных инструментов обучения, доступный групповому консультанту. Как мы видели на примере других подходов, преимущество группового консультирования над индивидуальным заключается в том, что оно предлагает группе разнообразные социальные модели для имитации. Моделирование производится как консультантом, так и участниками. Моделирование — это техника, включенная в ряд поведенческих групп, особенно в группы отработки социальных навыков и тренинги уверенности в себе.

Каковы характеристики эффективной модели? Обзор исследований (Bandura, 1969) показал, что модель, которая соотносится с наблюдателем по полу, возрасту, расовой принадлежности и базовым жизненным позициям, будет имитироваться с большей вероятностью и успешностью, чем модель, которая не похожа на наблюдателя. Модель, которая обладает некоторой степенью престижа и статуса, также будет имитироваться с большей вероятностью. Если клиент слишком отличается от модели сразу по многим характеристикам, он будет воспринимать эту модель поведения как нереалистичную. Модель, которая предполагает компетентность и демонстрирует свою ценность и значимость, увеличивает тенденцию к своему воспроизведению. Насколько это возможно, модель должна быть закреплена в присутствии наблюдателя, и наблюдатель должен поощрять имитацию моделируемого поведения.

Моделирование конкретного типа поведения доводится до своего логического завершения в ролевой игре и практике *in vivo*. Например, Генри имел трудности в инициации контактов с женщинами и хотел бы чувствовать себя более свободно в этой области отношений, особенно в колледже. Он мог наблюдать модели поведения других членов группы и обнаружить среди них, по крайней мере, один способ завязывания разговора с женщиной. Он мог попрактиковаться в нем на сессии, используя освоенные навыки. Затем он мог заключить контракт, чтобы инициировать несколько знакомств в своем классе. Моделирование особенно полезно в тренинге уверенности в себе и при обучении клиентов тому, как сформировать более конструктивные утверждения о себе, и тому, как изменять когнитивные структуры. Моделирование распространяется и на другие процедуры: тренировку поведения, инструктирование, групповую обратную связь (Rose, 1989).

**ТРЕНИРОВКА ПОВЕДЕНИЯ.** Целью тренировки поведения является подготовка членов группы к вынесению желаемого поведения за пределы группы, когда моделирование, осуществляемое внутри группы, уже не подходит. Поведение практикуется в контексте, симулирующем реальный мир. Члены группы не только защищены от неблагоприятных условий в ходе своего обучения, но и получают подкрепление, которое усиливает их решимость экспериментировать с новыми формами поведения и в дальнейшем (Rose, 1989). Реальная практика этого поведения должна предприниматься в условиях, которые, насколько это возможно, схожи с ситуацией в реальном окружении клиента. Это необходимо, для того чтобы новые формы поведения с большей степенью вероятности были успешно перенесены в обычную жизнь.

Тренировка или репетиция поведения, которую можно понимать как постепенный процесс его формирования, — это полезная техника для обучения социальным навыкам. Голдфрид и Дэвидсон (Gouldfried & Davidson, 1976) показали, что эффективное социальное взаимодействие включает в себя множество поведенческих компонентов, пре-

восходящих простое знание о том, как надо действовать в конкретной социальной ситуации. Особые факторы, такие как голос, качество речи, жесты, позы тела, контакт глазами и другие поведенческие проявления, весьма значимы. Голдфрид и Дэвидсон предполагают, что весьма мудрым будет выбор лишь нескольких типов поведения, которые осваиваются в ходе тренировки поведения. Они также добавляют, что обратная связь является очень полезным механизмом изменений в ходе отработки поведения. Если однажды член группы сможет успешно продемонстрировать нужное поведение в групповой ситуации, он должен осознать, что применение этого поведения в реальной жизни является базовой частью тренировки этого поведения. Все это можно достигнуть напоминанием членам группы о важности выполнения домашних заданий, а также посвящая некоторое время на каждой групповой сессии тому, чтобы раздавать эти домашние задания, и каждую сессию начинать с обсуждения результатов.

**ИНСТРУКТИРОВАНИЕ.** В дополнение к моделированию и тренировке поведения членам группы иногда необходим инструктаж. Этот процесс обеспечивается общими принципами, облегчающими демонстрацию желаемого поведения. Инструктирование работает наилучшим образом, если инструктор стоит позади клиента, отрабатывающего то или иное поведение. Когда он заходит в тупик и не знает, как продолжать, то другой член группы может шепотом подсказать ему или предложить какой-либо вариант поведения. Важно, чтобы инструктирование в конечном счете было сведено к ролевой игре, в ходе которой члены группы самостоятельно, без подсказки опробовали бы новую роль в реальном мире (Rose, 1989).

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ.** После того как одни члены группы отрабатывают новое поведение на групповой сессии, другие обеспечивают эмоциональными и когнитивными реакциями на увиденное. Это впечатление может быть передано другими членами группы или групповым консультантом. Существует два аспекта обратной связи: это похвала или поощрение поведения, а также конкретные предложения по его коррекции или модификации допущенных ошибок. Обратная связь — это очень полезная часть научения новым формам поведения, особенно если она конструктивна, конкретна и позитивна. Роуз и Эд-лесон (Rose & Edleson, 1987) предлагают следующие опорные пункты для обеспечения обратной связи после демонстрации отрабатываемого поведения:

- Прежде чем поощрять членов группы к предоставлению обратной связи, нужно научить их в ходе групповых упражнений тому, как ее давать и получать.
- Позитивная обратная связь дается в первую очередь, чтобы члены группы получали немедленное подкрепление.
- Критикуя, следует предложить, как это можно сделать по-другому.
- Полезная обратная связь всегда конкретна и обращена к конкретному поведению.
- Обзор обратной связи могут делать либо член группы, либо групповой консультант.

**КОГНИТИВНАЯ РЕКОНСТРУКЦИЯ.** Когнитивные процессы индивида имеют приложение к поведенческим изменениям. В действительности члены группы часто воспроизводят саморазрушающие мысли и негативные разговоры с собой в стрессовой ситуации. Когнитивная реконструкция — это процесс определения и оценки конкретных



мыслительных паттернов и понимание того негативного влияния, которое конкретные мысли оказывают на наше поведение, а также обучение тому, как заменить эти мысли на более реалистичные и подходящие. Рационально-эмотивная терапия и когнитивная терапия используют когнитивную реконструкцию как ключевую процедуру для изменения индивидуальных интерпретаций и процессов мышления, которые оказывают большое влияние на чувства и действия человека. В главе 14 подробно описываются различные стратегии когнитивной реконструкции, которые применимы в групповом консультировании.

Первоначально члены группы могут опробовать групповые упражнения, позволяющие понять, как различать ограничивающие утверждения и утверждения, расширяющие возможности. Обычно они обеспечивают друг друга обратной связью и разнообразными моделями

когнитивного анализа. После того как клиент выберет несколько реалистичных когнитивных утверждений, начинается когнитивное моделирование, в ходе которого члены группы воображают себя в конкретной ситуации и подставляют эти утверждения вместо самоограничивающих и саморазрушающих. В ходе когнитивной отработки члены группы имитируют необходимые модели и получают обратную связь от группы. После нескольких попыток в группе они предпринимают попытку применения новых типов утверждений дома, прежде чем перенесут его в реальный мир. На финальной стадии когнитивной реконструкции в конце каждой сессии дается домашнее задание, а затем его результаты оцениваются, в начале следующей. По мере прогресса членов группы задания изменяются, и уровень трудности повышается.

**РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ.** Терапия разрешения проблем — это когнитивно-поведенческая стратегия, которая обучает индивида способам, помогающим справляться с проблемами в повседневной жизни. Основная цель — определение наиболее эффективного способа решения проблемы и обеспечение систематической тренировки когнитивных и поведенческих навыков, которые позволяют клиенту применить их и более успешно справляться со схожими проблемами в будущем. В процессе решения проблем выделяют пять стадий, описанных Спиг-лером и Гавремонтом (Spiegler & Guevremont, 1998).

1. Первый шаг в процессе решения проблем — это принятие ориентации на решение проблемы. Клиент должен понять, что, для того чтобы определить проблему, нужно определить, когда проблемная ситуация формируется и какие действия должны быть предприняты. Клиент также должен понять, что он может усвоить навыки, помогающие ему справиться с этими повседневными проблемами. Наконец, важно оценить альтернативные способы действия, в ходе которых проблема разрешается.

2. Вторая стадия связана с определением проблемы и формулированием конкретных целей. В этот период клиенту помогают понять, почему возникает конкретная проблемная ситуация и то, что он может освоить соответствующие способы приспособления.

3. На третьей стадии клиент предпринимает мозговой штурм с целью нахождения альтернативных решений проблемы. Лучше рассмотреть несколько возможных решений, чтобы увеличить вероятность обнаружения максимально эффективного решения проблемы. Клиенту предлагается не производить преждевременную оценку пред-

лагаемых решений, по крайней мере до того момента, как будут изложены все предложения.

4. На четвертой стадии клиент принимает решение, основанное на альтернативах, которые были генерированы в ходе третьей стадии. Осуществляя выбор, он оценивает потенциальные условия, которые необходимы для осуществления определенного ряда действий.

5. На завершающей стадии клиент применяет выбранное решение и оценивает его эффект. Его поощряют действовать в соответствии со своим решением, а затем оценивать степень его эффективности. Фаза верификации заключается в том, что клиент наблюдает и оценивает последствия своих действий в ситуации повседневной жизни.

Такие процедуры, как моделирование, инструктирование и подкрепление, используются в ходе тренинга решения проблем. В ходе всего терапевтического процесса клиент знакомится с техниками самоконтроля, и его поощряют использовать собственные эффективные способы поведения. Далее, если клиент однажды получил возможность пронаблюдать терапевта или другую модель, которая демонстрировала эффективные процедуры решения проблем, от него ожидают принятия более активной роли. В то же время терапевт функционирует в большей степени как консультант, обеспечивая руководство, предоставляя обратную связь и поощряя и оценивая применение конкретного поведения к реальной жизни (Rose, 1989).

**ДРУЖЕСКАЯ СИСТЕМА ПОДДЕРЖКИ.** Роуз (Rose, 1989) ссылается на систему поддержки как на форму терапевтического союза между членами группы. Обычно клиент выбирает другого члена группы в качестве инструктора и наблюдателя на период группового процесса. Члены группы отслеживают поведение друг друга в группе и напоминают друг другу о необходимости выполнять свои обязательства и практиковать то, чему они научились, в период между встречами. Благодаря этому они выполняют роль поддержки как внутри группы, так и вне ее. Тех, кто вводит в систему поддержки (а так или иначе в нее входит каждый член группы), обучают тому, чтобы они давали подкрепление и могли как критиковать, так и принимать критику от других. Важной частью лечения, происходящего за пределами группы, является выполнение домашнего задания. Члены группы помогают друг другу формулировать эти задания и отслеживать их выполнение. Подобная ситуация предоставляет членам группы возможность быть полезными для других и практиковаться в приобретенных навыках руководства. Подобная система поддержки становится сетью самопомощи, которая продолжает функционировать и после того, как группа завершает свое существование (Rose & Edleson, 1987).

#### *ЗАВЕРШАЮЩАЯ СТАДИЯ*

На финальной стадии поведенческой терапии консультант в первую очередь озабочен тем, чтобы члены группы смогли перенести достигнутые изменения в повседневную жизнь. Практика сессии включает в себя симуляцию реального мира, которая и обеспечивает этот перенос. Члены группы отрабатывают то, что они хотят сказать значимым людям в своей жизни, и практикуют альтернативные формы поведения. Обратная связь от других членов группы наряду с инструкти-

рованием может быть чрезвычайно ценной на этой стадии. Сессия систематически организуется так, чтобы новое поведение постепенно переносилось в повседневную жизнь. Несмотря на то что подготовка к переносу достигнутых успехов в повседневную жизнь придает заключительной стадии особый фокус внимания, этот процесс характеризует все стадии развития группы.

Перенос изменений из терапевтической группы в повседневную жизнь завершается, если консультант предпринимает следующие действия (Rose, 1989; Rose & Edleson, 1987):

- Поощряет членов группы принять всевозрастающую степень ответственности за собственное лечение.
- Обеспечивает разнообразные практические ситуации, симулирующие реальный мир в контексте тренинга.
- Готовит членов группы к столкновению с непринятием окружения и обучает способам преодоления возможного регресса.
- Тренирует членов группы в желаемом поведении.
- Инструктирует членов группы по поводу перенесения изменений в практику.
- Помогает членам группы в организации личной стратегии переноса и создании системы помощи и поддержки.

Личная ответственность подчеркивается на протяжении всех стадий развития группы, но особую важность она приобретает на стадии планирования завершения группы. Ведущий группы в ходе этой стадии переходит от роли директивного терапевта к роли консультанта. Членов группы обычно поощряют посещать различные нетерапевтические группы, где они могут попрактиковаться и развить освоенные навыки в менее контролируемых условиях, чем те, которые доступны в терапевтической группе. К тому же их обучают различным навыкам когнитивной самопомощи, таким как самоподкрепление и разрешение проблем, которые понимаются как способ подготовки к ситуациям, с которыми они не встречались в рамках группы. Движение членов группы к независимости от группы является чрезвычайно важным, поскольку клиент получает уверенность в своей способности эффективно справляться с новыми проблемами. Во время завершения многие из методик, использованных для оценки статуса членов группы в начале работы, повторяются, что дает возможность оценить эффективность группы и степень эволюции ее участников.

Завершение и последующий анализ — это тема, наполненная особым содержанием для бихевиорально ориентированных терапевтов. Следовательно, намечаются интервью, которые проводятся почти сразу после и через некоторое время после окончания группы. Роуз и Эдлесон (Rose & Edleson, 1987) утверждают, что последующие интервью служат в качестве основы для закрепления нового поведения и продолжения самоуправляемых изменений. Последующие сессии, которые обычно проводятся два месяца спустя и потом еще раз по истечении 6 месяцев, находят все большую поддержку в исследовательской литературе. Эти сессии обеспечивают возможность для членов группы пересмотреть то, чему они научились, понять, как действовала группа, и оценить, насколько устойчивы изменения. Знание о том, что будет проводиться дополнительная встреча, подталкивает членов группы к тому, чтобы продолжать использовать полученные навыки и закреплять достигнутые изменения. Их поощряют использовать су-

ществующую систему поддержки и раскрывать альтернативные ресурсы (которые могут включать другие группы или другие формы консультирования) для дальнейшего прогресса.

### **Применение и техники**

Сейчас растет тенденция к тому, чтобы «позволить психологии уйти», то есть обучению людей тому, как применять межличностные навыки к повседневной жизни. Эта тенденция подразумевает, что практики делятся с клиентами своими знаниями, и они могут обрести больший контроль над своей жизнью и более не зависеть от экспертов при разрешении жизненных проблем.

Поведенческая терапия предлагает множество возможностей для тех людей, которые хотят научиться навыкам самоуправления. Области, в которых человек может обрести контроль над своим поведением и внести самоконтролируемые изменения в свою жизнь, таковы: контроль за неумеренным употреблением пищи, склонностью к выпивке или курению, обучение самодисциплине на работе или в школе и т.д. Некоторые люди не могут достигнуть конкретных целей в своей работе, поскольку их усилия нивелируются недостатком самоорганизации. Они не знают, когда начать проект, как обезопасить свои усилия и как избежать негативного отношения к себе, когда все предпринятые усилия к достижению цели оказываются неудачными. Эти и другие схожие с ними области могут быть обеспечены необходимыми изменениями в рамках поведенческой терапии, так как она предоставляет руководство и план действий.

Как уже отмечалось ранее, групповой консультант систематически использует разнообразные техники, результат применения которых может быть объективно измерен. Таким образом, техники могут постоянно оцениваться с точки зрения их терапевтической эффективности. Используемые техники варьируются в зависимости от членов группы и от проблемы, над которой работает группа. Существуют группы для управления тревогой и стрессом, для работы с депрессией, для контроля конкретных форм поведения (неумеренное потребление пищи, склонность к выпивке, курение), для обучения людей тому, как быть более эффективными в межличностных отношениях, для излечения от конкретных страхов и т.д. Поведенческая терапия в группах может быть применена в различных организациях, включая школы, психиатрические лечебницы, общественные клиники и тюрьмы.

В этом разделе я описываю некоторые техники, которые применимы для групповой работы. В целях дальнейшей дискуссии техники разделены в соответствии с четырьмя типами поведенческих групп: (1) группа развития социальных навыков, (2) группа по развитию уверенности в себе, (3) группа по управлению стрессом и (4) мультимодальная групповая терапия в той форме, в которой она развивалась Лазарусом.

### *ГРУППА ТРЕНИНГА СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ*

Тренинг социальных навыков — это весьма широкая категория групп, которые работают со способностью человека эффективно взаимодействовать с другими людьми в разнообразных социальных ситуациях. Тренинг социальных навыков в группе включает в себя применение множества поведенческих техник, которые мы уже обсуждали в этой главе. Группа предлагает уникальную возможность, которая не доступна в индивиду-

альном консультировании, для развития социальных навыков. Ниже представлено краткое описание процесса, который использовал Роуз (Rose, 1986) для структурирования тренинга социальных навыков.

Прежде чем начать тренинг социальных навыков, групповой консультант обсуждает с членами общие цели группы и основные процедуры, которые, вероятнее всего, будут использованы в работе. Членам группы приводят разнообразные примеры и поощряют их к тому, чтобы они задавали вопросы. Групповой консультант пытается вовлечь в работу тех членов группы, которые уже использовали эти процедуры самостоятельно. Если члены группы не имеют соответствующего опыта, например, не участвовали в ролевой игре, консультант обычно предлагает им потренироваться в этом. Группе предлагается некоторая ситуация, и тех членов группы, которые уже имели опыт, просят продемонстрировать другим, что такое ролевая игра. Как только члены группы обучаются навыкам ролевой игры, они тренируются в развитии социальной ситуации, что естественным образом приводит их к обучению различным социальным навыкам взаимодействия. После того как группа потренировалась в различных вариантах развития проблемной ситуации, членов группы просят вести дневник или журнал, в котором следует делать записи о тех ситуациях, в которые они попадали в ходе недели. Каждую неделю по крайней мере одна ситуация каждого члена группы выносится на обсуждение и проработку. Представляя эту ситуацию, член группы заявляет о своих целях или получает помощь в формулировании этих целей для конкретной ситуации. После того как цели установлены и согласованы, других членов группы просят сказать, что клиент мог сделать в этой ситуации, высказать свои предположения о том, как он мог достигнуть поставленных целей. После того как все предложения высказаны, группа помогает оценить их с точки зрения риска, приемлемости, соотносимости с его личностью и того, насколько высока вероятность получения эффективного результата. Несмотря на то что другие члены группы вносят свой вклад в формирование предложений, окончательное решение и выработка стратегии остаются на усмотрение клиента.

Либо терапевт, либо кто-то из членов группы моделирует желаемое вербальное или невербальное поведение в короткой демонстрации, затем клиент практикуется в своей роли, используя в разных ситуациях выбранную линию поведения. Если клиент сталкивается с трудностями при использовании выбранной стратегии в ходе тренировки, ему могут помочь и проинструктировать его (как консультант, так и другие члены группы). После использования инструктажа на следующих репетициях он не применяется. После каждой репетиции клиент получает обратную связь от группы, которая отражает сильные и слабые стороны его поведения. Клиент получает домашнюю работу, которую он должен выполнить в реальном мире. Когда он завершает ее выполнение, его просят пронаблюдать себя в новой ситуации и сделать записи о возникающих проблемах или успехах. Для когнитивной реконструкции используются такие техники, как моделирование, отработка (репетиции) и домашнее задание.

#### *ГРУППА ТРЕНИНГА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ*

Поведенческий подход приобретает все большую популярность, поскольку обучает людей тому, как чувствовать себя более уверенными в разнообразных социальных ситуациях. Альберти и Эммонс (Albert! & Emmons, 1995) предлагают следующее опре-

деление уверенного поведения: «Уверенное поведение обеспечивает равенство человеческих отношений, дает нам возможность действовать в собственных интересах, оставаться собой, не поддаваясь тревоге, честно выражать свои чувства и реализовывать свои права, не отрицая права других людей» (р. 6).

Основное предположение, лежащее в основе тренинга уверенности в себе, заключается в том, что люди имеют право, но не обязаны выражать свои чувства, мысли, поступки и так далее. Цель тренинга уверенности в себе состоит в расширении поведенческого репертуара членов группы, чтобы они смогли *выбирать*, быть им уверенными или нет. Другая цель заключается в обучении людей тому, как выражать себя таким способом, который сензитивен и уважителен по отношению к правам и чувствам других людей. Истинная уверенность в себе не означает тупого стремления реализовывать свои права любой ценой, а, наоборот, предполагает учет чувств и мнений других людей.

**ЦЕЛИ ТРЕНИНГА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.** Тренинг уверенности может быть полезен для тех, кто не умеет просить людей о том, чего хотят, и не способны сопротивляться неадекватным требованиям; имеют трудности с выражением чувства любви, принятия одобре-

ния, равно как и чувства злости, раздражения и разочарования; или же для тех, кто считает, что не имеет права на собственные чувства и мысли. Альберти и Эммонс (Alberti & Emmons, 1995) определяют три препятствия для адекватного самовыражения: (1) люди могут не верить, что они имеют право быть уверенными в себе или выражать свои мысли и чувства; (2) они могут быть слишком тревожными и бояться проявлять свою уверенность и твердость, и (3) у людей иногда отсутствуют навыки эффективного выражения того, что они думают и чувствуют. Тренинг уверенности в себе старается обеспечить клиента навыками и позицией, для того чтобы эффективно справляться с широким спектром межличностных ситуаций. Конечные цели такого тренинга включают в себя:

- Осознание и изменение саморазрушающих и иррациональных убеждений, которые касаются их права на проявление уверенности и твердости в поведении.
- Развитие понимания того, что высшей ценностью является реализация собственных прав при уважении к правам других.
- Обучение тому, как определять и различать уверенное поведение, неуверенное поведение и агрессивное поведение.
- Усилить самоуважение, чтобы суметь брать инициативу на себя.
- Обучение способности применять освоенные навыки к конкретным ситуациям межличностного взаимодействия.

**РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУПП ТРЕНИНГА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.** Структурируя группы тренинга уверенности, можно использовать различные методы. Следующее описание — это адаптация процедуры, описанной Альберти и Эммонсом (Alberti & Emmons, 1995) в их руководстве для тренеров. Они используют тренинг развития уверенности и тренинг развития социальных навыков в самых разнообразных организациях: в частной практике, университетских консультационных центрах и клиниках.

На первой сессии тренинга уверенности в себе члены группы прослушивают краткий вводный комментарий, касающийся природы тренинга, участвуют в упражнениях, которые позволяют им узнать друг друга, наблюдают за короткой демонстрацией приемов по отработке поведения, прослушивают презентацию того, как наше мышление влияет на наше поведение, получают домашнее задание и участвуют в упражнениях на релаксацию. Демонстрация отработки поведения — это ядро начальной сессии. Групповой консультант предлагает небольшую сцену, а затем разыгрывает в ролевой игре короткий фрагмент, чтобы продемонстрировать различие между неуверенным, уверенным и агрессивным стилем поведения. Когда члены группы просматривают эту демонстрацию, их просят определить конкретные компоненты каждого типа поведения и обеспечить обратную связь по поводу эффективности тренера в каждом конкретном стиле. В ходе начальной сессии зачастую используется короткая лекция о процессе когнитивной реконструкции и о том, как изменения в мышлении могут изменить наше отношение к уверенности и неуверенности в себе.

На следующих сессиях работа в целом проводится в такой же форме, хотя внимание все больше переводится на отработку поведения и практику конкретных навыков в ходе сессии. Сессия построена следующим образом:

- Обсуждается домашняя работа, выполненная каждым членом группы.
- Производится дидактическая презентация, которая касается некоторых когнитивных трудностей или техник, и это делается на каждой сессии.
- Создаются возможности для отработки освоенных навыков в конкретных ситуациях.
- Члены группы обучаются использовать упражнения, чтобы справляться с тревогой и стрессом.
- Раздаются домашние задания, которые должны быть выполнены в промежутке между двумя сессиями.

Тренинг уверенности в себе получает всевозрастающую популярность последние несколько лет. И ответственные практики выражают свое беспокойство в связи с возможностью неправильного использования ряда техник. Их беспокойство касается неквалифицированных тренеров, выделения неадекватных целей и применения техник в неподходящих обстоятельствах. Для тех, кто заинтересовался изучением конкретного плана по организации, проведению и оценке группового тренинга уверенности в себе, я рекомендую несколько великолепных работ, которые указаны в ссылках в конце этой главы (особенно полезны: Alberti & Emmons, 1995a, 1995b).

#### *ТРЕНИНГ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ*

Стресс — это базовая часть современной жизни. Хотя предположение о том, что стресс можно полностью удалить из нашей жизни, нереалистично, мы можем научиться тому, как контролировать наше восприятие стрессовых событий и справляться с ними. Управление стрессом имеет потенциально полезное применение к широкому спектру проблем и полезно для широкой популяции клиентов, для коррекции уже существующих расстройств и для осуществления превентивных мер. Управление стрессом особенно полезно при работе со злостью, фобиями, тревогой, медицинскими проблемами. Этот тренинг подходит для работы с различными типами жертв и для профессиональных групп.

Цель программы управления стрессом заключается не в том, чтобы уничтожить стресс, а в том, чтобы клиенты узнали о его природе, о способах его воздействия, научились навыкам, которые помогут конструктивно справиться со стрессом (Meichenbaum, 1985). Базовое предположение программы управления стрессом заключается в том, что мы не являемся жертвами стресса. Именно то, что мы делаем и думаем, делает основной вклад в переживание стресса как травмирующей ситуации. Другими словами, в зависимости от того, как мы воспринимаем жизненные события, стресс будет влиять на нас либо позитивно, либо негативно.

**МЕТОДИКА ПРИВИВКИ ПРОТИВ СТРЕССА ПО МЕЙХЕНБАУМУ.** Мейхенбаум (Meichenbaum, 1977, 1985, 1986) был озабочен не только простым научением людей различным копинг-навыкам. Его программа предназначена для того, чтобы подготовить клиентов для осуществления эффективного воздействия и замотивировать на изменения, поэтому она успешно работает с такими трудностями, как со-противление и рецидивы. Методика прививки против стресса (МППС) состоит в объединении элементов предоставления информации, сократовскою диалога, когнитивной реконструк-



ции, решения проблем, тренинга релаксации, тренировки поведения и использования воображения, самонаблюдения, самоинструирования и модификации средовых ситуаций. Этот подход разработан для того, чтобы рассказать о навыках приспособления, которые могут быть применены к решению проблем настоящего, а также к будущим трудностям.

Мейхенбаум (Meichenbaum, 1985) разработал трехшаговую модель, для МППС: (1) концептуализация, (2) освоение навыков, (3) применение. На начальной стадии основное внимание уделяется установлению рабочих отношений с клиентом, что позволяет ему достигнуть лучшего понимания природы стресса и перевести это понимание в термины социального взаимодействия. В ходе этой фазы клиент узнает о транзактной природе стресса и возможностях приспособления к нему. Он узнает о той роли, которую наше сознание и наши эмоции играют в создании и поддержании стресса. После оценки процесса формирования стресса, в котором клиент принимает активную роль, он определяет конкретные цели, которыми будет руководствоваться в процессе тренинга. Самонаблюдение, которое начинается в это время, продолжается на протяжении всего тренинга. Клиент обычно ведет дневник, в котором систематически отмечает свои мысли, чувства и поведение. Многие клиенты начинают ощущать, что они были жертвами внешних обстоятельств и не могли обрести контроль над собой. Тренинг включает в себя понимание того, какую роль человек играет в создании собственного стресса. Этот подход дает клиентам основу для обучения способам избавления от негативных аспектов стресса.

В ходе второй фазы МППС (обучение навыкам) клиент обучается различным стратегиям приспособления, которые он отрабатывает в группе. Вот некоторые из этих техник: тренинг релаксации, когнитивная реконструкция, решение проблем, тренинг развития социальных навыков, управление временем, тренинг самоинструкции и такие жизненные изменения, как переоценка приоритетов, развитие системы поддержки и действия по изменению стрессовой ситуации. Клиент обучается различным методам релаксации и тому, как применять их для снижения негативного влияния стресса. Через обучение, иллюстрации и управляемую практику он обучается навыку прогрессирующей релаксации. От него также ожидают регулярного применения освоенных навыков. Эта активность включает в себя медитацию, йогу, напряжение и расслабление разных групп мышц, техники контроля над дыханием. Упражнения и задания могут также включать в себя пробежки, прогулки, занятия в саду и другие виды физической активности. Мейхенбаум подчеркивает, что и клиент и тренер должны понимать, что релаксация — это не столько состояние тела, сколько состояние ума.

Обучение клиента ряду когнитивных стратегий — это основная часть второй фазы. Это воздействие включает в себя когнитивную реконструкцию, решение проблем и управляемый диалог с собой. В ходе когнитивной реконструкции клиент осознает ту роль, которую его эмоции и мысли играют в создании и поддержании стресса. Когнитивная реконструкция использовалась в МППС на основе когнитивной терапии Бека (Beck, 1976). Целью когнитивной терапии является определение нереалистичных и дезадаптивных мыслительных паттернов и замена их на более рациональные и адаптивные. Бек делает акцент на способностях клиента и на его ответственности за раскрытие собственных дезадаптивных паттернов. Бек систематически использует такие техники, как моделирование, репетиция поведения, формулирование специальных задач с целью обучения конструктивным когнитивным и копинг-навыкам (навыкам совладания). В

работе с проблемой стресса МППС использует три основные техники: (1) выявление мыслей и чувств клиента и его интерпретации событий; (2) совместный с клиентом сбор данных, которые поддержат эти интерпретации или укажут на необходимость их изменения; и (3) формулировка домашнего задания, которое должно испытать валидность предложенной интерпретации и предоставить данные для дальнейшего обсуждения.

Через использование техник когнитивной терапии клиент обучается тому, как выявлять негативные и вызывающие стресс мысли. А также учится критически анализировать свои «автоматические» мысли и абсолютистские мысли, которые вызывают стресс. Клиент также проходит тренинг самоинструирования, в ходе которого он обучается технике управляемого диалога с собой, чтобы заменять негативные утверждения и суждения на позитивные. В ходе тренинга клиент развивает спектр новых утверждений, которые он может применять при встрече со стрессором. Если мысли клиента ухудшают его состояние, он может использовать другие утверждения, чтобы избежать стресса или конструктивно использовать его.

На третьей фазе МППС (применение) основное внимание уделяется организации переноса этих изменений из терапевтической обстановки в ситуацию повседневной жизни и закреплению этих изменений. Основное предположение заключается в том, что навык приспособления, опробованный в клинических условиях, не обязательно переносится в жизненную ситуацию. Этот процесс *не происходит* автоматически. Чтобы собрать воедино все то знание, которое клиент получил в ходе тренинга, он участвует в различных видах деятельности, включающих в себя направленное воображение, ролевую игру, моделирование, репетицию поведения, и постепенно переходит к практике. Клиента просят вести записи о домашних заданиях и личных экспериментах, которые он готов выполнить. Результаты выполнения домашних заданий должны обсуждаться на последующей сессии, и если член группы не выполнил их, то остальные участники и тренер совместно пытаются найти причины допущенных ошибок. Клиент, благодаря тренингу и использованию процедур, которые доводят до сознания клиента те неизбежные шаги назад, которые он сделает, когда попытается применять все то, чему научился, в повседневной жизни, получает возможность избежать рецидива. Для более детального обсуждения техник, используемых в этой фазе лечения, обратитесь к обсуждению техник, приведенных ранее, которые описывают заключительную стадию развития поведенческой группы.

### МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ

Ранее описанные модели поведенческой групповой терапии обычно краткосрочны и включают в себя от 6 до 12 сессий и работают с гомогенной популяцией. Тренинг уверенности в себе краткосрочен, и его участники стараются научиться тому, как вести себя уверенно. Тренинг управления стрессом состоит из 9 сессий. Тренинг управления болью может длиться порядка 10 сессий. Многие из этих групп гомогенны, а используемые лечебные программы чрезвычайно лаконичны. Члены группы осваивают навыки, которые они могут применять после окончания этих программ. В недавно написанной работе Лазарус (Lazarus, 1997) сделал объектом своего внимания *краткосрочную* мультимодальную терапию.

Хотя большинство работ о мультимодальной терапии исходит из формулировок индивидуальной терапии, формулировка Лазаруса может быть применена к групповому

консультированию и групповой терапии (Lazarus, 1982). Мультимодальный подход включен в эту главу, поскольку его потенциал по вмещению всех областей функционирования личности очень велик.

Мультимодальная групповая терапия основана на рассмотрении целостной личности. Лазарус отмечал, что каждый клиент уникален, и поэтому способ воздействия должен быть приспособлен к его индивидуальности. Консультант должен заботиться о том, чтобы избегать втискивания клиента в заранее подготовленную модель лечения. Вместо этого он должен пытаться определить, какие отношения с терапевтом и какой тип лечения будут работать наилучшим образом с конкретным клиентом и в конкретных обстоятельствах. Основным вопросом заключается в том, кто или что является наилучшим для конкретного клиента. Терапевтическая гибкость наряду с глубиной и шириной понимания чрезвычайно ценятся в рамках мультимодальной ориентации (Lazarus, 1987b, 1989, 1992a, 1992b, 1995, 1997a).

Суть мультимодального подхода заключается в том, что человек чрезвычайно сложен в том, что им движет, в том, что он чувствует и думает, воображает и реализует. Согласно Лазарусу (Lazarus, 1989, 1995), существует семь основных областей функционирования личности: поведение, эмоции, представления, ощущения, когниции, межличностные отношения и биологическое функционирование. Хотя все эти модальности-тесно взаимодействуют между собой, их можно рассматривать как дискретные функции и подвергать этому разделению для проведения анализа.

Мультимодальный терапевт придерживается взгляда, что полноценная оценка или программа лечения должны соответствовать каждой из семи модальностей BASIC-ID. Название метода BASIC-ID составлено из первых букв каждой из семи модальностей: поведение (Behavior), эмоции (Affect), ощущения (Sensation), представления (Images), когниции или познавательные продукты (Cognition), межличностные отношения (Interpersonal relationship) и биологическое функционирование, а также медикаментозные зависимости (Drugs/biology), которые включают в себя Поведение, Эмоции, Ощущения, Представления, Мышление, Взаимоотношения и медикаментозную и иную зависимости. Таким образом, BASIC-ID — это когнитивная карта, которая позволяет нам убедиться, что каждому аспекту личности было уделено должное внимание. Более того, всесторонняя терапия включает в себя терапию иррациональных убеждений, девиантного поведения, нежелательных чувств, навязчивых образов, стрессогенных отношений, негативных ощущений и возможного биохимического дисбаланса. Это означает, что, если клиент озабочен каким-то количеством конкретных проблем, нужно применить такое же количество специализированных методов лечения. Если терапевт неправильно определяет одну из модальностей клиента или не уделяет внимания другим, то клиент остается с ощущением недопонятости. Аксиоматично и то, что терапия должна начинаться там, где находится клиент, и продвигаться в направлении более эффективного функционирования (Lazarus, 1989). Последующие изменения представлены как функция сочетания техники, стратегии и модальности. Цель мультимодальной терапии состоит в том, чтобы избавить от страдания и обеспечить условия лич-

ностного роста, причем и первое, и второе должно быть сделано в короткие сроки (Lazarus, 1992b).

Вот другие базовые предположения, лежащие в основе мультимодальной терапии. Во-первых, терапевт должен быть эффективен как личность. Во-вторых, он нуждается в

определенном репертуаре навыков и техник, чтобы справляться с разнообразными проблемами клиента. Третье, он должен быть эклектиком с точки зрения техники, то есть он должен применять техники (но не теории) из других дисциплин, которые продемонстрировали свою эффективность в работе с конкретными видами проблем. Четвертое, он нуждается в устойчивой теоретической схеме, которая направляла бы его практику.

Призывая к техническому эклектизму, Лазарус (Lazarus, 1997a) приветствует использование различных техник внутри теоретической структуры, которая открыта для проверки и утверждения. Он добавляет, что техники можно заимствовать из разных источников. Технический эклектизм заимствует стратегии из разнообразных подходов, не требуя при этом перехода к другой теоретической позиции. Проповедуя систематический технический эклектицизм, Лазарус не считает, что *теоретический* эклектицизм — это хорошо. Он утверждает:

Как технический эклектик, я могу использовать технику оперантного научения или психоаналитические техники, не придерживаясь той теории, которая дала им жизнь. Я не интегрирую все *теоретические* подходы, я оперирую социальной когнитивной схемой научения, которая базируется на широких основаниях (p. 160).

Лазарус (Lazarus, 1987b) утверждает, что научный технический эклектицизм требует трех основных качеств: широты, глубины и конкретности. Практик должен определять, какие воздействия применимы к разнообразным клиентам, и понимать, почему он использует ту или иную процедуру.

Мультимодальная групповая терапия начинается с всесторонней оценки всех модальностей существования. Оценка BASIC-ID позволяет терапевту подобрать те методы воздействия, которые с наибольшей вероятностью будут полезны клиенту в конкретных обстоятельствах. В идеале, мультимодальные терапевты достаточно широко образованы. То есть они могут работать с индивидами, супружескими парами, семьями и группами. Они также должны обладать навыками работы с конкретными поведенческими техниками, техниками, направленными на воображение, мышление, ощущения, эмоции, межличностные отношения и соматические расстройства (Lazarus, 1989, в этой книге приведен список наиболее часто используемых техник). Ниже приведена адаптация описания Лазаруса первой фазы групповой терапии. Членам группы задают вопросы, связанные с BASIC-ID.

**1. Поведение.** Эта область, прежде всего, касается определения внешних поведенческих проявлений, которое включают в себя жесты, привычки, моторные реакции, поддающиеся наблюдению и измерению. Вот некоторые вопросы: «Что бы вы хотели изменить? Какое поведение вы хотели бы усилить или от каких форм вы хотели бы избавиться? Какое поведение вы хотели бы развить или освоить? В чем состоят ваши сильные стороны? Какое поведение не позволяет вам достигать того, чего вы хотите?»

**2. Чувства и эмоции.** Эта модальность касается эмоций, настроений и сильных чувств. Вопросы таковы: «Какие эмоции вы переживаете наиболее часто? Что заставляет вас смеяться? Что делает вас печальным? Переживание каких эмоций является для вас проблемой?»

**3. Ощущения.** Этот аспект функционирования человека связан с пятью базовыми ощущениями: осязание, вкус, обоняние, зрение и слух. Вот примеры возможных вопросов: «Страдаете ли вы от неприятных ощущений, таких, как боли, головные боли,

головокружение и так далее? Что вам обычно нравится или не нравится слышать, обонять, видеть, осязать, пробовать на вкус?»

**4. Образы и представления.** Эта модальность направлена на определение способов, посредством которых мы создаем образ себя, и включает в себя сновидения, фантазии и яркие воспоминания. Вот некоторые вопросы: «Можете ли вы рассказать о повторяющихся снах или ярких воспоминаниях? Каким вы видите свое тело? Каким вы видите себя сейчас? Каким бы вы хотели видеть себя в будущем? Есть ли какие-то картины прошлого, настоящего или будущего, которые беспокоят вас?»

**5. Когниции, продукты познания.** Этот аспект касается инсайтов, жизненной философии, мыслей и суждений, которые конструируют наши фундаментальные ценности, установки и убеждения. Вопросы могут быть такими: «Какие ценности наиболее значимы для вас в вашей жизни? Каким способом вы удовлетворяете ваши интеллектуальные потребности? Какова природа ваших разговоров с собой? Каковы основные иррациональные убеждения, присущие вам? Какие «должен» существуют в вашей жизни? Помогают ли они вам жить максимально эффективно? Как то, о чем вы думаете, влияет на ваши действия и ваше самочувствие?»

**6. Межличностные отношения.** Эта тема касается взаимодействия с другими людьми, родственниками, любимыми, друзьями и коллегами по работе. Вот примерные вопросы: «Чего вы ожидаете от значимых людей в вашей жизни? Чего они ожидают от вас? Что вы даете этим людям и что вы получаете от них? Есть ли в ваших отношениях с Другими то, что вы хотели бы изменить? Если это так, каких изменений вы хотели бы достигнуть?»

**7. Лекарства/биологическое функционирование.** Эта модальность включает в себя не только лекарства. Она рассматривает характерные для человека привычки и образ жизни. Вопросы могут быть примерно такими: «Каково состояние вашего здоровья? Беспокоит ли вас что-то с медицинской точки зрения? Употребляете ли вы какие-нибудь лекарства? Какова ваша диета и занимаетесь ли вы систематически спортом или физическими упражнениями?»

Лазарус (Lazarus, 1997a) перечисляет 4 основных принципа, которые составляют суть мультимодальных взглядов: (1) человек действует и взаимодействует посредством семи модальностей BASIC-ID; (2) эти модальности взаимосвязаны и могут рассматриваться как интерактивная система. (3) точную оценку (диагноз) можно произвести через систематическую оценку каждой модальности и их взаимодействия друг с другом. (4) всесторонний подход к лечению включает, в себя коррекцию значимых проблем посредством BASIC-ID.

Согласно Лазарусу (Lazarus, 1992a), суть мультимодальной позиции заключается в том, что лечение только одной или двух значимых проблем не даст позитивного результата в целом. А если изменения произойдут, то высока вероятность рецидива, которая будет сохраняться до тех пор, пока клиент не определит проблемные области во всех базовых модальностях, поэтому в терапии нельзя ограничиваться только одной областью исследования. Одним из основных преимуществ мультимодального подхода является то, что он предлагает семь разных направлений, на которых может сосредоточиться терапевтическая работа.

Предварительное исследование BASIC-ID клиента поднимает некоторые весьма значимые темы, которые можно продуктивно исследовать в группе. Предварительный

опрос вытекает из детального опросника, касающегося истории жизни человека. Консультант должен представить общий профиль BASIC-ID личности, а затем оценить взаимодействие между модальностями. Вторая фаза работы активизирует особые грани проблемных областей конкретной личности и позволяет групповому терапевту более полно понять личность и подобрать наиболее эффективные стратегии лечения.

Лазарус (Lazarus, 1982) убежден, что лучше формировать группу, которая относительно гомогенна и обладает схожими проблемными областями и целями. Например, в нее могут войти люди, которые хотят научиться быть более уверенными в себе; люди, которые озабочены потерей веса; супружеские пары, которые заинтересованы в укреплении своих отношений и прояснении коммуникации; люди, которые хотят бросить курить, и т.п. Если оценка BASIC-ID выявила, что у клиента негативный образ «я» и он страдает от, чувства неадекватности, то групповая мультимодальная терапия чрезвычайно полезна. Она полезна и для тех клиентов, оценка которых показала наличие межличностных трудностей, поскольку имеет ряд преимуществ перед индивидуальным лечением.

В начале 80-х годов Лазарус (Lazarus, 1982) пришел к выводу, что ограниченная по времени группа (приблизительно 20 сессий) является наиболее эффективным форматом для работы. После завершения группы ее участники могут быть включены в индивидуальную терапию или стать членами другой группы. Лазарус обнаружил, что такой режим работы позволяет наиболее эффективно обучаться и переобучаться. В конце 90-х годов Лазарус (Lazarus, 1997a, 1997b) все еще защищал краткосрочное и всестороннее лечение: «В принципе любая терапия может быть проведена в короткие сроки, но сможет ли она при этом достигнуть желаемых результатов?» (1997b, p.83.) Терапия, которая должна быть краткосрочной, всесторонней и эффективной, по мнению Лазаруса (Lazarus, 1997a, 1997b), должна разрешить следующие проблемы:

- Конфликт или амбивалентные чувства.
- Деадаптивное поведение.
- Неправильная информированность.
- Отсутствие информации.
- Межличностное давление и требования.
- Внешние стрессоры, находящиеся за пределами непосредственной системы общения.
- Травматические переживания.
- Биологическая дисфункция.

Основная предпосылка мультимодальной терапии заключается в том, что *широта* важнее *глубины*. Чем большему количеству приспособительных реакций человек обучается в ходе терапии, тем меньше вероятность рецидива. Таким образом, в краткосрочной группе следует определять по одному элементу из каждой составляющей BASIC-ID, которые будут подвергнуты дальнейшему исследованию и проработке. Важная часть группового процесса включает в себя обучение членов группы ряду техник, которые позволят им преодолеть ошибочные формы мышления, научиться расслабляться в стрессовых ситуациях и освоить эффективные навыки межличностного общения. Вместо того чтобы сосредоточиваться на одной или двух областях человеческого функционирования, Лазарус предлагает весьма широкий подход к обучению разнообразным

навыкам, которые применимы к мышлению, поведению и чувствам человека. Лазарус (Lazarus, 1997) пишет:

Если выразить это кратко и просто, то каким бы ограниченным ни было ваше время, я рекомендую вам сосредоточиться на модификации, по крайней мере, одного элемента каждой модальности: Поведения, Ощущения, Эмоций, Представлений, Когнитивности, Межличностных отношений и Биологического функционирования. Я считаю, что концентрированное воздействие позволит достичь более целостного понимания событий и вызвать всесторонние конструктивные изменения (р. 88).

Лазарус проповедует эклектическую позицию и использует разнообразные техники групповой работы. Дискуссия, ролевая игра, релаксация, репетиция поведения, когнитивная реконструкция, моделирование, упражнения из тренинга уверенности в себе и идентификация чувств являются лишь небольшой частью используемых техник. Лазарус подчеркивает, что большинство изменений происходит вне группы, поэтому он большое внимание уделяет домашним заданиям и предлагает методы, основанные на поведенческой демонстрации, а также старается не ограничиваться методами использования вербальных и когнитивных процедур. (Для более детального обсуждения этих процедур см.: Lazarus, 1989', 1997a, 1997b.)

Мультимодальный терапевт обычно очень активен во время групповой сессии. Он функционирует как тренер, учитель, консультант, фасилитатор и является моделью для участников группы. Консультант также выполняет весьма важную функцию моделирования уверенного поведения в группе, бросает вызов саморазрушающему поведению клиентов, осуществляет эффективную критику, вносит коррективные предложения, предлагает позитивное подкрепление и готов к самораскрытию, если оно необходимо. Мультимодальный подход к группе требует от консультанта гибкости в применении разнообразных методов и в способах ведения группы.

Эффективная фасилитация группы призывает практика к тому, чтобы быть «аутентичным хамелеоном» (Lazarus, 1993), а значит, *выбор отношений* так же важен, как и *выбор техник*. Лазарус (Lazarus, 1993, 1996a) убежден, что гибкий репертуар стиля отношений в совокупности с широким спектром техник влияет на улучшение результатов терапии в целом.

Каковы же приложения этого взгляда на терапевтические стили к групповому консультанту? Групповой консультант должен не просто заимствовать разнообразные поведенческие, эмоциональные и когнитивные техники, но и выбирать их в соответствии со стилем взаимоотношений с членами группы. Он должен решить, когда и как быть директивным или поддерживающим, холодным или сердечным, формальным или неформальным, жестким или мягким. Способность выбирать соответствующие эффективные техники и сочетать их с наиболее подходящим стилем отношений — это одна из наиболее трудных задач, стоящих перед терапевтом (Lazarus, 1996a).

Подводя итоги, можно сказать, что ценность мультимодального подхода к групповой практике заключается в том, что он обеспечивает всестороннюю оценку и лечение. Это позволяет встроить в свою практику все техники, которые можно применить к краткосрочному лечению. Если техника доказала свою эффективность в разрешении конкретной проблемы, она становится частью мультимодального подхода терапевта. Таким образом, эта модель стимулирует открытость практиков к новым знаниям и различным подходам.

Одним из вкладов поведенческой групповой терапии является его конкретность, которая касается оценки, лечения и исследования. Сильная сторона поведенческой терапии заключается в том, что она основана на точных целях и процедурах, которые определяются в терминах, поддающихся измерению. Эта конкретность позволяет связать оценку, лечение и стратегии измерения.

В традицию поведенческого подхода входит стремление найти оптимальную стратегию для конкретного клиента. Рассмотрим, как конкретность применяется к группам управления стрессом. Поскольку консультант, работающий в рамках этого подхода, предпочитает точность, он не использует такие общие термины, как стресс, а разбивает его на компоненты. Он не скажет: «Я лечу Фреда от стресса». Он скажет: «Я работаю с неуверенностью Фреда в своей работе, с его стремлением превращать любое событие в катастрофу, с его требовательностью к себе и страхом отрицания. То есть с тем, что делает свой вклад в переживание общего стрессового состояния». Как писали Лазарус и Майн (Lazarus & Maupе, 1990), клиент редко страдает от общей проблемы, а значит, обобщенное решение не обладает большой ценностью.

Более чем какая-либо другая терапия, обсуждаемая в этой книге, поведенческая терапия организует исследования для того, чтобы определить эффективность собственных техник. Она ориентирована на систематическую оценку процедур, которые используются в группе. Виды воздействия, которые показывают свою неэффективность, устраняются, поэтому каждая техника снова и снова должна доказывать свою эффективность. Среди сильных сторон поведенческого подхода можно назвать его эффективность и широту, а также комплексность применения (Spiegler & Guevremont, 1998). Поведенческое воздействие может быть эффективно встроено как в гетерогенную, так и в гомогенную группу и может быть использовано в группах, которые следуют самым разнообразным целям. Поведенческая групповая терапия и когнитивно-поведенческие группы достаточно широко используются в работе со стационарными больными и продемонстрировали свою успешность в обучении социальным навыкам (Klein, Brabender & Fallon, 1994).

Поведенческая группа — это конкретный пример гуманистического подхода в действии. Члены группы вовлечены в выбор целей и отбор стратегии лечения. Во многих группах консультанты помогают членам группы достичь независимости, делегируя им часть своих функций. Члены поведенческой группы получают частичную независимость от групповой терапии, выполняя домашние задания и перенося то, чему они научились на сессиях, в повседневную жизнь. Терапия превращается в место, где члены группы обучаются тому, как учиться, и она поощряет их к развитию навыков, необходимых для самостоятельного разрешения будущих проблем.

Лазарус (личная беседа, февраль 1997-го) убежден, что поведенческие групповые терапевты отбирают техники воздействия более систематично и точно, чем представители других подходов. Некоторые вопросы, над которыми задумывается поведенческий консультант, таковы: «Какой акцент нужно сделать: на настоящем или на прошлом? На чем лучше сосредоточить свое внимание: на внешних реакциях, переживаниях, автоматических мыслях или ошибках логики и восприятия? Какой вид управления и обу-



чения необходим групповому терапевту? Какие домашние задания можно применить?» Как уже отмечалось ранее, Лазарус (Lazarus, 1993, 1996a) также подчеркивает важность применения «выбора отношений» наряду с «выбором техник».

Поведенческий подход позволяет оценить методы воздействия. Будучи центром исследования, техники становятся более ясными и могут быть использованы для работы с конкретным клиентом и проработки конкретной проблемы. Независимо от того, какая модель повлияет на ваш стиль ведения группы, дух поведенческой терапии может подтолкнуть вас к тому, чтобы ответственно относиться к выбору техник, а не принимать их на веру и интуитивно определять, почему работает та или иная техника или ваш подход в целом.

Некоторые подходы к групповой работе имеют достаточно широкую и мощную эмпирическую базу, которая применяется в работе с большим спектром клиентов, как это делает поведенческая терапия (Spiegler & Guevremont, 1998). Для каждого измерения групповой работы создается своя эмпирическая поддержка, и предварительные данные предполагают, что модель когнитивно-поведенческого подхода к группе предлагает весьма многообещающие стратегии работы с разнообразными типами клиентов (Rose, 1989).

**ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУППОВОГО ПОДХОДА-** Согласно Бра-бендеру и Фаллону (Brabender & Fallon, 1993), хотя фокус поведенческой терапии направлен на индивидуальные цели, группа вызывает и закрепляет изменения в поведении индивида таким способом, который невозможен в рамках индивидуальной терапии. Они также добавляют, что группа обеспечивает прогрессивное движение к реализации индивидуальных целей, используя расширенное подкрепление. Находясь в условиях защищенной обстановки группы, участники поощряются к практике усвоенного или модифицированного поведения и готовы спонтанно и без страха столкнуться с негативными обстоятельствами. Поскольку консультант сохраняет определенную степень контроля над ситуацией, отработка группового процесса облегчается. Члены группы могут реагировать друг на друга принимая, а не отвергая.

Популяция, которая подходит для поведенческой терапии, включает в себя клиентов с одной или более проблем следующего типа: дефицит социальных навыков, депрессия, фобии, тревога, стрессы, сексуальные расстройства, боль, злость, расстройство питания, насилие, избиение, психологическая травма и трудности в управлении детьми (Rose, 1986). К этому перечню Лазарус (Lazarus, 1986) добавляет конфликтные чувства, дезадаптивные привычки, расстройства в области межличностных отношений, низкий уровень самоуважения и биологическую дисфункцию. Очевидно, что в центре внимания терапии в поведенческих группах находятся достаточно сложные проблемы. Вот резюме некоторых преимуществ групповой терапии над индивидуальной терапией, которые основаны на работах Роуза и Эдлесона (Rose, 1983, 1986, 1989; Rose & Edleson, 1987):

- Группа помогает сделать шаги, необходимые для перенесения форм поведения, усвоенных в терапии, в повседневную жизнь. Она служит в качестве лаборатории, в которой обучаются навыкам, необходимым для развития адекватных социальных отношений.

- Группа предлагает достаточно мощные нормы для контроля над поведением человека. Примером позитивных терапевтических норм могут послужить согласие на

посещение, готовность к самораскрытию и проработке собственных проблем, поощрение других к составлению плана, определяющего поведенческие и когнитивные изменения.

- Групповая работа обеспечивает основы для точной оценки, поскольку члены группы получают обратную связь и понимают, как их поведение влияет на других людей. Члены группы могут предложить друг другу мощную обратную связь, связанную с конкретным поведением, причем она исходит от участников группы, а не только от консультанта, и принимается гораздо лучше.

- Уникальной характеристикой групповой терапии является возможность получить подкрепление, осуществлять моделирование и групповой штурм.

- В группе можно опробовать широкий спектр навыков межличностного общения, которые можно будет перенести во внегрупповую ситуацию.

- Консультант контролирует групповой процесс, поощряя членов группы экспериментировать с новым поведением в обстановке принятия, где можно допускать ошибки и учиться на своих ошибках.

- Использование разнообразных компонентов поведенческой и когнитивно-поведенческой групповой терапии получает все большую поддержку. Групповая терапия, по меньшей мере, «эффективна», и она очень успешна именно в групповом контексте, нежели индивидуальном (Rose, 1989).

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ДРУГИХ ПОДХОДАХ.

Существует тенденция к расширению сферы использования поведенческой терапии путем заимствования ряда ее черт. Согласно Спиглеру и Гавремонту (Spiegler & Guevremont, 1998), поведенческие терапевты все больше осознают, что во многих случаях оптимальное лечение может требовать применения не только поведенческого подхода. Более того, намечается тенденция роста в сторону терапевтической интеграции, которая предполагает объединение стратегий лечения одного или более подходов. Следуя этой тенденции, поведенческий терапевт включает в свою работу неповеденческие методы и учитывает их при составлении плана лечения. Хорошим примером этой тенденции является технический эклектицизм мультимодальной групповой терапии в форме, в которой она представлена Лазарусом. Как уже отмечалось, мультимодальная терапия берет свое начало из теории социального научения, и все же она использует огромное разнообразие техник из других терапевтических подходов. Поведенческий терапевт включает в свою работу неповеденческие типы лечения, не отказываясь при этом от основ поведенческого подхода (Spiegler & Guevremont, 1998).

Другая тенденция в практике поведенческой групповой работы состоит во включении в работу когнитивных факторов. Поведенческие терапевты переформулируют свои техники в терминах познания и социального научения, заменяя ими традиционные термины. В этой главе было приведено несколько примеров такой организации группы, которая направлена на усиление роли клиента и его свободы в конкретных аспектах повседневной жизни. Например, когнитивные факторы, подчеркивающие самоконтроль и независимость индивида в группе, разработаны в тренинге уверенности в себе, тренинге развития социальных навыков и тренинге самоуправления.

Терапевт не должен полностью подчиняться поведенческой терапии, чтобы извлекать выгоду из использования конкретных поведенческих техник. Опытные гуманистические модели могут быть расширены благодаря систематическому включению

ряда поведенческих техник в их схему, ориентированную на отношения. Я уверен, что понимание принципов научения, которые действуют внутри группы, жизненно необходимо любому групповому консультанту, независимо от его ориентации.

Например, поведенческие принципы действуют в таких процедурах, как моделирование и подкрепление, которые используются практически во всех типах групп. Членов группы поддерживают и подкрепляют в усилиях по осуществлению изменений, принятию риска, экспериментированию с новым поведением, принятию инициативы и полноценному участию в группе. Поведенческие принципы являются инструментом по усилению групповой сплоченности, которые позволяют членам группы почувствовать, что они не одиноки в своих трудностях. Взаимное научение и исследование личного содержания помогает членам группы придать им новое значение. Конкретность группового подхода помогает членам группы превратить диффузный план действий в конкретные цели, что позволяет групповому консультанту удерживать внимание на существенных моментах этого плана.

Еще одна сильная сторона поведенческого подхода состоит в том, что в нем представлен широкий спектр техник, которые члены группы могут использовать, для того чтобы уточнить свои цели и развить навыки, необходимые для достижения этих целей. Такие техники, как ролевая игра, инструктирование, управляемая практика, моделирование, обратная связь и домашние задания, могут быть включены в репертуар любого консультанта, вне зависимости от его терапевтической ориентации. Эти поведенческие принципы и техники сами по себе обеспечивают основу краткосрочных групп, что является сильной стороной подхода.

#### *ОГРАНИЧЕНИЯ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ПОДХОДА*

Поведенческие группы имеют несколько отрицательных сторон, поскольку в них могут развиваться антитерапевтические нормы, препятствующие эффективному лечению. Например, агрессия приобретает более проблемный статус в группе, нежели в условиях индивидуального консультирования. Когда группа слишком сильно структурирована, а поведенческие группы в основном именно такие, конкретный клиент может не достигнуть своих личных целей. Поэтому даже минимальная эффективность группы требует того, чтобы консультант прошел обучение и супервизию и развил достаточно широкий репертуар навыков (Rose, 1986, 1989; Rose & Edleson, 1987).

Некоторые критические замечания в адрес поведенческого подхода к групповой работе аргументированы тем, что эта модель игнорирует исторические причины поведения и не работает с прошлым в ходе терапевтического процесса. В этой критике есть доля истины. Совершенно очевидно, что поведенческий терапевт противопоставляет себя традиционному психоаналитическому подходу, признающему, что ранние травматические переживания лежат в основе существующей дисфункции. Как мы уже видели, психоаналитическая теория предполагает, что девиантные или отклоняющиеся реакции имеют свою причину, которая скрыта в прошлом, поэтому клиент должен достигнуть инсайта при проработке ранней травмы. Поведенческий терапевт может согласиться с тем, что девиантная реакция имеет исторических корней, но он утверждает, что эта реакция до сих пор действенна только потому, что удерживается различными стимулами, подкрепляющими ее. Он будет утверждать, что прошлые события достаточно слабо влияют на проблемы настоящего. Следовательно, он сделает больший

акцент на том, чтобы обеспечить клиента новым опытом, а не прорабатывать старый. Совершенно очевидно, что внимание сосредоточено на обучении новым способам реагирования и изменения отношения к окружающей среде, как на истинных предпосылках поведенческих изменений.

Хотя я думаю, что обвинения поведенческих терапевтов в том, что они полностью игнорируют прошлое и не придают ему значения, преувеличены, я убежден, что они потерпят неудачу в работе с прошлым, поскольку не обеспечены соответствующими методами. В ходе собственной практики я обнаружил, что большая часть современных трудностей участников достаточно жестко укоренены в детских переживаниях, и я верю, что для членов группы важно выразить чувства, связанные с травматическими событиями прошлого. Им нужно заново пережить опыт прошлого и разрешить базовый конфликт, который длится с детства. Все это нужно сделать до того, как начать процесс научения. Для подобной глубокой эмоциональной работы особенно полезны техники из гештальттерапии и психодрамы. Поведенческие практики проявляют тенденцию к тому, чтобы почти не уделять внимания той роли, которую невыраженный эмоциональный материал играет в текущем поведении человека. Нужно заметить, что технический эклектицизм дает терапевту возможность применять самые разнообразные методы, не прибегая при этом к интеграции на теоретическом уровне (Lazarus, 1996b).

Кроме того, что я уделяю событиям прошлого более пристальное внимание, чем большинство терапевтов, работающих в рамках поведенческой терапии, я также весьма ценю внимание к субъективному опыту и переживаниям клиента, таким как сны, и этот интерес намного превосходит привычные для поведенческой терапии акценты. Арнольд Лазарус, который ознакомился с этой главой, отметил, что проницательные терапевты знают, что случайное сновидение может дать ключ, который укажет верное направление движения, они не игнорируют сновидения, но все же не уделяют им особого внимания.

Другим ограничением поведенческой модели является то, что, если ее применять слишком жестко и ригидно, это приведет к потере понимания со стороны членов группы, поскольку все внимание будет сосредоточено исключительно на техниках и деталях конкретных трудностей членов группы. По моему мнению, фиксация на проблемах и симптомах может привести к искаженному пониманию того смысла, который стоит за поведением конкретного человека. Это не означает, что групповая терапия должна быть сфокусирована на глубинных причинах поведения, я предпочитаю работать с факторами как *внешне* выделенной ситуации, которая может вызвать поведенческие проблемы, так и *внутренними* реакциями на представленное средовое разнообразие. Например, при работе с мужчиной, который очень обеспокоен отношениями с женщинами, я заинтересован в том, чтобы узнать как можно больше о его реакциях на ситуации, вызывающие тревогу. Что он чувствует, когда находится рядом с женщиной? Что он говорит себе, когда встречает женщину? Как он воспринимает женщин в различных ситуациях? Есть ли какая-либо причина его страха, спрятанная в прошлом? Я не просто применяю техники, позволяющие избавить его от тревоги, я хочу исследовать вместе с ним смысл его тревоги. Я могу также поощрять его к тому, чтобы пережить некий ранний болезненный опыт, вызванный встречей с женщиной, и обеспечить полноценное выражение чувств и самоисследование.

Большинство современных поведенческих терапевтов обращают свое внимание на ситуацию и реакцию на нее. Они заинтересованы в исследовании когнитивных и некоторых эмоциональных элементов в контексте проблемы клиента. Другими словами,

поведенческие терапевты заинтересованы в большем, чем простое уничтожение симптома проблемного поведения. И безусловно, практик любой ориентации может выиграть от заимствования поведенческих воздействий и включения их в свою работу.

### ***ПРИМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПОПУЛЯЦИЕЙ***

Поведенческая групповая терапия имеет несколько очевидных преимуществ в работе с мультикультуральной популяцией. Поскольку поведенческие группы не делают акцент на переживании и выражении интенсивных чувств, клиенты, которые расценивают катарсис как неприятный опыт, поймут, что от них не ожидают выражения подобных эмоций.

Поведенческие группы краткосрочны и высоко структурированы, поэтому клиенты получают отличный шанс узнать, что они могут получить, если согласятся на участие в них. Практики обычно проводят некоторое время, подготавливая членов группы к участию в групповом опыте. Групповой процесс не мистифицируется, а наоборот, руководствуется четко определенными нормами и предельно ясен.

Другие факторы, которые вносят вклад в высокую полезность поведенческого подхода в групповой работе, включают в себя его точность, ориентацию на задачу, акцент на объективности, сосредоточенность на сознании и поведении, ориентацию на действия, озабоченность настоящим, а не прошлым, акцент на краткосрочных воздействиях и ориентацию на решение проблем. Клиенты осваивают копинг-стратегии и обучаются техникам выживания.

Внимание, которое уделяется переносу того, чему члены группы научились в ходе терапии, а также принципов и стратегий, необходимых для закрепления новых форм поведения в повседневной жизни, очень существенно. Поскольку поведенческая терапия подходит к краткосрочному групповому формату, она применима к разрешению разнообразных практических проблем, с которыми сталкивается конкретная популяция клиентов. И временная рамка позволяет сразу приступить к разрешению текущих проблем, с которыми клиенты пришли в терапию. Сильной стороной поведенческого воздействия на группу является акцент на обучении и превентивных мерах.

Для группового консультанта важно помочь своим клиентам принять последствия применения ряда навыков в условиях конкретного мультикультурального контекста. Фукуяма и Колеман (Fukuяama & Coleman, 1992) описывают азиатские культурные нормы, которые могут повлиять на уровень уверенности в себе, поскольку предполагают зависимость от авторитета, межличностную гармонию, страх публичного стыда и так далее. Китайская культура ставит на первое место подчинение традиции, поэтому уверенное и самостоятельное поведение может привести к некоторым проблемам. Индивиды, которые выросли в традиционной китайской семье, не обладали основой для выработки уверенности и твердости, а также не освоили навыки принятия решений. В этой культуре только родители и старшие по возрасту наделяются силой принятия решений, а от ребенка ожидают подчинения и уважения. Совершенно очевидно, что группы тренинга уверенности в себе нужно организовывать с учетом норм и ценностей будущих клиентов. Групповой консультант должен осознавать, какие культурные ценности могут повлиять на поведение клиентов, и должен помочь этим клиентам понять преимущества и недостатки развития уверенных форм поведения, чтобы они смогли самостоятельно

принять решение. Члены группы могут научиться использовать то, что они уже имеют, чтобы обрести новое преимущество. Особенно важно, чтобы членам группы давали возможность рассказать о тех проблемах, с которыми они столкнулись, применяя новые формы поведения и позиции дома и на работе.

Хотя тренинг уверенности в себе предназначен для того, чтобы увеличить силу участников группы и вдохновить их, он подвергается критике со стороны феминистских групп. Тренинг уверенности в себе рассматривается некоторыми авторами с оптимизмом, поскольку он предлагает женщине освоить ряд средств, которые помогут выразить себя более полно. Эннс (Enns, 1993) комментирует это так, что женщина переживает фрустрацию, когда пытается адаптироваться к новой роли, и встречается с сопротивлением, или на нее навешивают негативные ярлыки. Это показывает, что вслед за социальными изменениями не всегда следуют индивидуальные изменения. Эннс цитирует исследования, предполагающие, что традиционная мужская модель психического и физического здоровья повлияла на культуру в такой степени, что женщина может получить совсем немного преимуществ, если освоит поведенческую экспрессивность. Несмотря на то что тренинг уверенности в себе может быть достаточно важным с точки зрения придания женщине новых сил, тренинг должен включать в себя социокультурные и поведенческие измерения, если надеется быть эффективным. Простого развития навыков недостаточно для людей, которые обладают статусом меньшинства. Даже если они преуспеют в достижении значимых изменений, они скорее всего столкнутся с фрустрацией и не/приятием, если социальные и культурные условия останутся теми же.

Наконец, еще одна потенциальная проблема касается групповых практиков, которые считают, что их позиция является наилучшей для правильного определения направления движения группы в целом. Если их цели не соотносятся с культурными ценностями членов группы, маловероятно, что клиенты получают пользу от участия в групповом процессе. Поведенческий подход зачастую инструментален в помощи этническим меньшинствам по достижению тех изменений, к которым они стремятся. Но существует возможность того, что они почувствуют, что ими манипулируют, чтобы изменить в том направлении, которое определил терапевт. Это случится, если он не будет честным в вынесении на группу и поддержании правила самостоятельного принятия решений членами группы.

### **Контактная информация**

Если вы заинтересовались обучением основам поведенческой терапии, *Association for Advancement of Behavior Therapy* (ААВТ) отлично подходит для этой цели. ААВТ — это членская организация, которая включает в себя более чем 4500 профессионалов, работающих в области психического здоровья, и студентов, которые заинтересованы в обучении поведенческой терапии, когнитивно-поведенческой терапии, оценке поведения и применению анализа поведения. Если вы заинтересовались в том, чтобы вступить в эту организацию, обращайтесь по адресу:

Association for Advancement of Behavior Therapy  
305 Seventh Avenue  
New York, NY 10001-6008  
*Telephone:* (212) 647-1890, (800) 685-ААВТ

Fax: (212) 647-1865

E-mail: [membership@aabt.org](mailto:membership@aabt.org)

Web site: [www.aabt.org/aabt](http://www.aabt.org/aabt)

Полное членство оплачивается из расчета 142\$ в год и включает в себя подписку на один из журналов: либо *Behavior Therapy*, либо *Cognitive and Behavioral Practice*; подписку на бюллетень *Behavior Therapist*, который содержит указания на будущие статьи, тренинги и новости. Членство включает в себя запись на курсы, мастерские, обучающие программы, конференции и другие обучающие мероприятия. Членский взнос для студентов составляет 30\$.

Члены ассоциации получают скидки на все публикации ААВТ, некоторые из которых указаны ниже:

*Directory of Graduate Training in Behavior Therapy and Experimental-*

*Clinical Psychology* — это великолепный источник для студентов и будущих специалистов, которые нуждаются в информации о программах, в которых основной акцент делается на обучении поведенческой терапии.

*Directory of Psychology Internships: Programs Offering Behavioral Training* — содержит перечень тренинговых программ, включающих компоненты поведенческой терапии.

*Behavior Therapy* — это международный журнал, который сосредоточен на оригинальных экспериментальных и клинических исследованиях, теории и практике. Выпускается ежеквартально.

*Cognitive and Behavioral Practice* — журнал, который публикует статьи, ориентированные на клиническую практику, публикуется ежеквартально.

### Рекомендую для дополнительного чтения

*Working with Children and Adolescents in Group* (Rose & Edleson, 1987) и *Working with Adults in Group* (Rose, 1989) — это две книги, написанные о поведенческой терапии в группах. В первой авторы представляют конкретное, пошаговое руководство для работы с проблемным поведением детей и подростков. Оно основано на эмпирических исследованиях и их собственной работе. Авторы показывают, как можно комбинировать разнообразные подходы, чтобы эффективно помочь детям. Во второй книге Роуз описывает мультиметодный подход к работе со взрослыми. Конкретное руководство описывает, как начинать и вести группу, а также обсуждает разнообразные поведенческие стратегии. Среди дополнительных стратегий воздействия описаны релаксация, дыхание, медитация и техники совладания со стрессом. Я настойчиво рекомендую ее для продолжения знакомства с этой областью терапии.

Тренинг развития социальных навыков и тренинг уверенности в себе превосходно подходят для групповой работы. Есть два источника, которые я считаю незаменимыми в этой области. Это *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Living* (Alberti & Emmons, 1995a) и *Your Perfect Right: A Manual for Assertiveness Trainers* (Alberti & Emmons, 1995b). Последняя книга содержит полезное руководство для тренеров поведенческих групп.

*Contemporary Behavior Therapy* (Spiegler & Guevremont, 1998) — это всестороннее и ясное изложение основных принципов и их применения к поведенческой терапии.

Книга также содержит великолепную дискуссию, касающуюся этических трудностей. Отдельные главы посвящены процедурам, которые могут быть с пользой применены к групповому консультированию, например, оценка поведения, терапия моделированием, систематическая десенсибилизация, когнитивная реконструкция и когнитивные копинг-навыки.

*Brief But Comprehensive Psychotherapy: The Multimodal Way* (Lazarus, 1997a) — это великолепная книга, которая содержит описание множества техник и процедур краткосрочного воздействия, которые могут быть адаптированы к групповому консультированию. Она представляет собой попытку работать с целостной личностью, развивая оценку и лечебное воздействие всех модальностей человеческого опыта.

*Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions* (Cormier & Cormier, 1998) — это ясно и хорошо написанный учебник, который содержит всестороннее описание опыта обучения и навыков, которые необходимы для работы. Он предлагает групповым практикам массу материала по таким темам, как оценка процедур, отбор целей, развитие соответствующих программ лечения и метод оценки результатов работы в группе.

### Ссылки и литература для углубленного изучения темы

\*Alberty, R.E., & Emmons, M.L. (1995a). *Your perfect right: A guide to assertive living* (7th ed.). San Luis Obispo, CA: Impact.

\*Alberty, R.E., & Emmons, M.L. (1995b). *Your perfect right: A manual for assertiveness trainers*. San Luis Obispo, CA: Impact.

Araoz, D.L., & Carrese, M.A. (1996). *Solution-oriented brief therapy for adjustment disorders: A guide for providers under managed care*. New York: Brunner/Mazel.

Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliff, NY: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliff, NY: Prentice-Hall.

Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: New American Library.

Branderber, V., & Fallon, A. (1993). *Models of inpatient group therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

Cormier, S., & Cormier, B. (1998). *Interviewing strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Enns, C.Z. (1993). Twenty years of feminist counseling and therapy: From naming biases to implementing multifaceted practice. *The Counseling Psychologist*, 21(1), 3-87.

Fukuyama, M.A., & Coleman, N.C. (1992). A model for bicultural assertion training with Asian-Pacific American college students: A pilot study. *Journal for Specialists in Group Work*, 17(4), 210—217.

Glass, C.R., & Amkoff, D.B. (1992). Behavior therapy. In D.K. Freedheim

(Ed.), *History of psychotherapy: A century of change* (pp. 587—628). Washington, DC: American Psychological Association.



- Gouldfried, M.R., & Davidson, G.C. (1976). *Clinical behavioral therapy*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- \*Klein, R., Bradenbergh, V., & Fallon, A. (1994). Inpatient group therapy. In A. Fulvian & G. Burlingame (Eds.). *Handbook of group psychotherapy: An empirical and clinical synthesis* (pp. 370—415). New York: Wiley.
- Lazarus, A.A. (1982). Multimodal group therapy. In G.M. Gazda (Ed.). *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling* (3rd ed.). - Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Lazarus, A.A. (1986). Multimodal therapy. In J.C. Norcross (Ed.), *Handbook of eclectic psychotherapy* (pp. 65—93). New York: Brunner/Mazel.
- Lazarus, A.A. (1987a). The multimodal approach with adult with adult outpatient. In N.S. Jacobson (Ed.). *Psychotherapists in clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Lazarus, A.A. (1987b). The need for technical eclecticism: Science, breadth, depth, and specificity. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy* (pp. 164—178). New York: Brunner/Mazel.
- \*Lazarus, A.A. (1989). *The practice of multimodal therapy*. Baltimore: Johns Hopkins University.
- Lazarus, A.A. (1992a). The multimodal approach to the treatment of minor depression. *Journal of Psychotherapy*, 46 (1), 50—57.
- Lazarus, A.A. (1992b). Multimodal therapy: Technical eclecticism with minimal integration. In J.C. Norcross: M.R. Golfried (Eds.). *Handbook psychotherapy interation* (pp. 231—263). New York: Basic Books.
- \*Lazarus, A.A. (1993). Tailoring the therapeutic relationship, or being an authentic chameleon. *Psychotherapy*, 30, 404—407.
- \*Lazarus, A.A. (1995). Multimodal therapy. In R.J. Corsini & D. Wedding (Eds.). *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 322—355). Itasca, IL: F.E. Peacock.
- Lazarus, A.A. (1996a). Some reflections after 40 years of trying to be an effective psychotherapist. *Psychotherapy*, 33 (1), 142—145.
- Lazarus, A.A. (1996b). The utility and futility of combining treatment in psychotherapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 3 (\), 59—68.
- \*Lazarus, A.A. (1997a). *Brief but comprehensive psychotherapy: The multimodal way*. New York: Springer.
- \*Lazarus, A.A. (1997b). Can psychotherapy be brief, focused, solution-oriented, and yet comprehensive? A personal evolutionary perspective. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy: The third conference* (pp. 83—94). New York: Brunner/Mazel. = ,
- Lazarus, A.A., & Beutler, L.E. (1993). On technical eclecticism. *Journal of Counseling and Development*, 71 (4), 381—385.
- Lazarus, A.A., Beutler, L.E., & Norcross, J.C. (1992). The future of technical eclecticism. *Psychotherapy*, 29 (\), 11—20.
- Lazarus, A.A., & Mayne, T.J. (1990). Relaxation: Some proposed limitations, side effects, and proposed solutions. *Psychotherapy*, 27 (2), 261—266.
- London, P. (1986). *The modes and morals of psychotherapy* (2nd ed.). New York: Hemisphere.

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.

Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon Press.

Meichenbaum, D. (1986). Cognitive behavior modification. In F.H. Kanfer & A.P. Goldstein (Eds.). *Helping people change: A textbook of method* (3rd ed.). New York: Pergamon Press.

\*Meichenbaum, D. (1997). The evolution of a cognitive-behavior therapist. In J.K. Zeig, (Ed.). *The evolution of psychotherapy: The third conference* (pp. 95—106). New York: Brunner/Mazel.

Roberts, T.K., Jackson, L.J., & Phelps, R. (1980). Lazarus's multimodal therapy model applied in an institutional setting. *Professional Psychology*, 11 (1), 150-156.

Rose, S.D. (1977). *Group therapy: A behavior approach*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Rose, S.D. (1982). Group counseling with children: A behavioral and cognitive approach. In G.M. Gazda (Ed.). *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling* (3rd ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Rose, S.D. (1983). Behavioral therapy in groups. In H.I. Kaplan & B.J. Sadock (Eds.). *Comprehensive group psychotherapy* (2nd ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.

Rose, S.D. (1986). Group methods. In F.H. Kanfer & A.P. Goldstein (Eds.), *Helping people change: A textbook of methods* (3rd ed., pp. 437—469). New York: Pergamon Press.

Rose, S.D., & Edleson, J. (1987). *Working with adults in groups*. San Francisco: Jossey-Bass.

Rose, S.D., & Edleson, J. (1987). *Working with children and adolescents: A multimodal approach*. San Francisco: Jossey-Bass.

\*Spiegler, M.D., & Guevremont, D.C. (1998). *Contemporary behavior therapy* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

\*Watson, G.T. (1995). Behavior therapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.). *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 197—228). Itasca, IL: F.E. Peacock. ' Wilson, G.T., & Agras, W.S. (1992). The future of behavior therapy. *Psychotherapy*, 29(1), 39—43.

## **ГЛАВА 14**

### **РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ**

#### **Введение**

Альберт Эллис, основавший рационально-эмотивную терапию (РЭТ) в середине 50-х годов XX столетия, был одним из первых специалистов, обративших внимание на то влияние, которое наше сознание оказывает на поведение. Первоначальное название *рациональ-но-эмотивная терапия* (РЭТ) Эллис заменил на *рационально-эмотивную поведенческую терапию* (РЭПТ), поскольку считал, что модель должна подчеркивать

взаимодействие между мышлением, эмоциями и поведением. Эллис был первооткрывателем огромного количества методов, ориентированных на мышление, чувства и действия. В ходе своей насыщенной профессиональной жизни Эллис проводил порядка 80 индивидуальных и 5 групповых сессий в неделю, не считая более чем 200 организованных публичных лекций и мастерских для профессионалов ежегодно. Он опубликовал более 60 книг и порядка 700 статей. Без сомнения, он сыграл центральную роль в становлении интереса к когнитивной поведенческой терапии.

Эллис (Ellis, 1996, 1997) описывал свои эмоциональные проблемы и последствия своего поведения в детстве. Одной из его проблем был страх перед публичными выступлениями. Чтобы преодолеть свою тревогу, Эллис сформировал когнитивно-философский подход, который сочетал с *in vivo* десенсибилизацией и домашними заданиями, которые включали в себя публичные выступления вне зависимости от того, насколько комфортно или дискомфортно он себя чувствовал. Используя эти когнитивно-поведенческие методы, Эллис избавился от своих наиболее сильных страхов и блоков. Он также боялся встреч с женщинами, поэтому придумал для себя поведенческие методы, позволяющие преодолеть свою застенчивость. Эллис писал (Ellis, 1996): «Я заводил разговоры с сотней различных женщин, сидящих на скамейках в парке Ботанического сада в Бронксе, получив от всех от ворот поворот (правда, одна женщина поцеловала меня и назначила встречу на этот же вечер, но не пришла!)» (р. 109). Он продолжал поступать в том же духе и вскоре избавился от своего страха перед разговором с женщинами.

Как часть своего собственного психоаналитического обучения, Эллис прошел три года психоанализа. Когда он начал свою психотерапевтическую практику, он добросовестно укладывал своего пациента на кушетку и работал с ним в рамках ортодоксального психоанализа. Достигнув весьма впечатляющих результатов, он заметил, что недоволен этим подходом. В соответствии с классической техникой он должен был долго сидеть и сохранять тишину, крутя в руках ручку (Ellis, 1984). Затем он начал постепенно отклоняться от классического психоанализа и стал приближаться к неофрейдистам. Все еще неудовлетворенный своей практикой, Эллис начал подталкивать своих клиентов к тому, чтобы делать то, чего они больше всего боялись делать, например, идти на риск отвержения со стороны значимых других. Постепенно он становился все более эклектичным и более активным и директивным как терапевт. Он сочетал гуманистическую и поведенческую терапию, и его усилия позволили ему стать отцом РЭПТ и дедушкой когнитивно-поведенческой терапии. Эллис также признавал то огромное влияние, которое на него оказали экзистенциалисты при формулировании его теории, особенно работы Карен Хорни, Альфреда Адлера, Эриха Фромма и Гарри Стэка Салливана (Ellis, 1992c; Yankura & Dryden, 1994).

РЭПТ основана на предположении о том, что мы страдаем не от воздействия среды в ранний или поздний период нашей жизни, а самостоятельно (сознательно или бессознательно) формируем свои расстройства. Мы делаем это главным образом через принятие целей и ценностей, которые мы усвоили от семьи или культуры, и превращая их в различные «должен» (Ellis, 1992b). Чтобы преодолеть расстройство, коренящееся в иррациональном мышлении, РЭПТ-терапевт использует активно-директивные техники, такие как обучение, внушение, убеждение, домашние задания, и предлагает клиентам заменить иррациональную систему убеждений на рациональную. Эллис утверждал, что, если клиент хочет достичь основополагающих изменений, он должен одновременно

изменить свои базовые представления и действовать против системы иррациональных, ограничивающих убеждений (Ellis, 1993, 1994, 1995, 1996).

Рационально-эмотивный поведенческий подход не рассматривает отношения между терапевтом и клиентом как жизненно важные с точки зрения терапевтического процесса. Основной акцент делается на способности и готовности терапевта бросать вызов, вступать в конфронтацию, пробовать и убеждать клиента практиковать определенные виды деятельности (как в, так и вне терапии), которые приведут к конструктивным изменениям в его мышлении и поведении. Подход подчеркивает действие (то есть воплощение в действии инсайта, полученного в ходе терапии). Изменения происходят благодаря постоянным процедурам, и практики чаще всего используют групповой процесс как метод выбора. Группа предлагает участникам отличные возможности для изменения самодеструктивного мышления и для практики нового поведения. Эллис (Ellis, 1996) утверждает, что РЭПТ может помочь клиенту достигнуть значимых и существенных изменений в ходе краткосрочной терапии (от 10 до 20 сессий).

### Ключевые понятия

#### *НЕКОТОРЫЕ ГИПОТЕЗЫ И ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ РЭПТ*

Ряд базовых предположений РЭПТ могут быть выражены в следующих постулатах (Ellis, 1987a, 1987b, 1992b, 1993, 1994, 1996; Yankura & Dryden, 1994).

- Мышление, чувства и поведение постоянно взаимодействуют друг с другом и влияют друг на друга.
- Эмоциональное расстройство становится результатом комплексного воздействия биологических и средовых факторов. Для того чтобы понимать человеческие проблемы и работать с ними, *нет необходимости* проводить массу времени, исследуя прошлое и оживляя эмоциональную травму раннего детства.
- Люди подвергаются влиянию других людей и вещей, находящихся вокруг них, а также сами влияют на людей, находящихся рядом с ними. Люди решают или выбирают — формировать расстройство или нет — в ответ на влияние системы, в которой они живут.
- Люди формируют свое расстройство когнитивно, эмоционально и на поведенческом уровне. Они мыслят таким способом, который препятствует реализации их интересов так же, как и люди из окружающего их социума.
- Когда происходит неудачное событие, люди стремятся создать иррациональные установки об этом событии, которые носят абсолютистский характер и характеризуются догматичным мышлением. Обычно эти иррациональные установки касаются таких тем, как компетентность и успех, любовь и одобрение, справедливость, довольство, безопасность и комфорт.
- Эмоциональное расстройство вызывает не событие само по себе, а иррациональные установки, сформированные на его основе.
- Большинство людей обладают потрясающим стремлением формировать и удерживать свое расстройство. Таким образом, они считают в принципе невозможным поддержание хорошего психического здоровья. Пока они ясно не осознают это, они скорее всего будут саботировать свои лучшие усилия и попытки измениться.

•Когда люди редут себя в самоограничивающей манере, они в принципе могут осознать, как их установки и убеждения негативно влияют на них. Осознав это, они обретают способность усомниться в иррациональных мыслях и изменить их на рациональные установки. Принимая ответственность за те убеждения, которые мы формируем по поводу событий, мы сможем изменить и нездоровые чувства, и самоограничивающее поведение.

•Если иррациональная установка была раскрыта, ее можно изменить, используя сочетание когнитивных, эмоциональных и поведенческих методик. РЭПТ предлагает разнообразные техники, которые позволяют показать людям, как избавиться от саморазрушающих чувств, мыслей и поступков.

•Клиент должен быть готов к (1) признанию того, что он несет основную ответственность за саморазрушающие мысли, чувства и поступки, (2) посмотреть, как с помощью саморазрушающих мыслей, чувств и поступков он вредит себе, и (3) настроить себя на напряженную работу по их изменению.

### ИСТОКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАССТРОЙСТВА

Основное понятие РЭПТ — это та роль, которую играет абсолютистское «должен» в формировании и поддержании эмоционального расстройства. Мы эмоционально и твердо подписываемся под многими грандиозными «должен», в результате чего без необходимости впадаем в различные эмоциональные расстройства (Ellis, 1992b). Согласно Эллису, чувства тревоги, депрессии, отвержения, гнева, вины и отчуждения главным образом инициируются и увековечиваются системой убеждений, основанной на иррациональных идеях, которые мы некритично восприняли чаще всего в раннем детстве. Эти самоограничивающие убеждения поддерживаются негативными, абсолютистскими и алогичными утверждениями, которые люди снова и снова повторяют себе. Есть и другие факторы, поддерживающие эмоциональное расстройство, например, человеческое равнодушие, тупость, невосприимчивость, ригидность, высокий уровень защит и стремление изменить ситуацию, вместо того чтобы измениться самому.

Эллис (Ellis, 1993) подчеркивал, что вдобавок к дисфункциональным убеждениям, которые мы заимствуем у других людей, люди сами создают огромное количество «должен». Вот как он писал об этом:

«Вы, подобно многим другим людям, рождены *мастурбаторами* и почти неизбежно принимаете родительские, социальные и личные Правила и тупо превращаете их в императивы. Поэтому большинство из вас (но не все) в основе своей мастурбируете, когда создаете себя, повторяете и учитесь тому, что вам предлагают» (р. 6)<sup>11</sup>

Эллис (Ellis, 1993, 1994, 1997; Ellis & Dryden, 1997; Ellis & Harper, 1997) утверждает, что весь спектр дисфункциональных убеждений можно свети к трем формам *musturbation*:

---

<sup>11</sup> В этом случае Эллис играет словами. Слово *musturbation* содержит слово «must» — должен. Образую глагол, Эллис создает новое слово, которое означает человека, постоянно злоупотребляющего словом «должен» применительно к себе. — Прим. перев.

- «Я всегда должен делать все хорошо и получать одобрение от значимых других. Я должен заслужить их одобрение, а если я неадекватен этим требованиям, значит, я ничего не стою как личность».

- «Вы должны в любых условиях и в любое время относиться ко мне справедливо, внимательно, по-доброму и с любовью. Если вы не будете так делать, вы ничтожный и бессердечный человек».

- «Условия, в которых я живу, должны быть абсолютно комфортными, чтобы я мог получать все, чего хочу, немедленно и не прилагая усилий. Если это не так, это ужасно, я не могу оставаться здесь и не могу быть счастливым».

Рационально-эмотивная поведенческая терапия во многом опирается на экзистенциальные принципы. Хотя родители и социум играют значимую роль в формировании нашего эмоционального расстройства, мы не должны быть жертвами воздействия, оказанного на нас в ранние годы. В детстве мы не обладали ресурсами, достаточными для того, чтобы изменить родительские и социальные сообщения. Став взрослыми, мы можем осознать, как следование негативным и алогичным убеждениям препятствует нашим попыткам полноценно жить, и получаем возможность изменить эти убеждения.

#### *ТЕОРИЯ А-В-С*

Теория А-В-С, как теория личностных и эмоциональных расстройств, является центральной в теории и практике РЭПТ. А-В-С теория утверждает, что, когда у человека появляется эмоциональная реакция в точке С (эмоциональные последствия — emotional Consequence), после некоторого активирующего события, случившегося в точке А (Activating event), не событие само по себе (А) становится причиной эмоционального состояния (С), хотя и делает определенный вклад в его формирование. С формируется под воздействием системы убеждений — В (Belief system), то есть тех убеждений, которые люди формируют на основе этого события. Например, вы чувствуете себя отверженным (С), потому что не получили работу (А), но не факт, что именно это причинило вам эмоциональный вред. Его нанесли ваши убеждения (В), связанные с этим событием. Вы конструируете эмоциональные последствия (С), выражающиеся в чувстве отвержения и боли, считая, что отказ при приеме на работу означает, что вы потерпели полный крах и ваши усилия не соответствовали тем, которые следовало бы предпринять. Таким образом, человек несет на себе большую часть ответственности за создание собственного эмоционального расстройства, используя для этого убеждения, связанные с конкретным событием.

Эллис (Ellis, 1994, 1996) утверждает, что люди обладают способностью глубоко изменять свои мысли, чувства и поведение. Если верить Эллису, люди смогут достигнуть своих целей, если будут избегать связывать себя с А и будут сопротивляться бесконечным повторениям эмоциональных следствий (С). Они могут выбирать, оценивать, модифицировать и искоренять В — иррациональные убеждения и установки, связанные с событием А.

#### *КОНФРОНТАЦИЯ С ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ*

Терапевтический процесс РЭПТ начинается с обучения клиентов А-В-С теории. Когда они увидят, **как** их иррациональные установки и ценности причинно связаны с эмоциональными и поведенческими расстройствами, они будут готовы оспорить (Dispute) эти ценности и убеждения в точке D. D — это применение научных принципов к изменению самоограничивающей философии и нереалистичных, **не** поддающихся проверке гипотез. Это форма *когнитивной терапии*. Один из наиболее эффективных методов, помогающих людям избавиться от эмоционального расстройства, заключается в том, что **им** показывают, **как** активно и твердо оспорить, подвергнуть сомнению иррациональные установки, пока они **не** подчинили их. Этот процесс включает в себя три других D: (1) определение (.Detecting) иррациональных убеждений и того, в чем они алогичны и нереалистичны; (2) обсуждение (Zebating) этих убеждений и понимание того, **как** они влияют **на** нас; (3) проведение различий (Discriminating) между иррациональным мышлением и рациональным мышлением (Ellis, 1994, 1996).

После D наступает E, или эффект обсуждения (Effect), — то есть отказ от деструктивной идеологии, принятие более рациональной и конструктивной философии жизни и большее принятие себя, других и неизбежной фрустрации. Новая философия жизни имеет и практическую сторону — конкретное E, если пожелаете. В примере, который я привел выше, E является переводом **на** рациональную и эмпирическую основу вывода: «Что ж, это плохо, что не получил работу, но это не конец света. Кроме того, единственная неудача не означает, что я неудачник по жизни. Поэтому я не Должен повторять себе снова и снова всю эту чепуху». Или человек может высказать рациональное утверждение вроде этого: «Я бы хотел получить работу, но не получил. Я сожалею об этом, но это не ужасно и не конец света. Плохо, что я не получил ее, но я не превратился из-за этого в ничтожество. Я разочарован, но в этом нет ничего ужасного». Согласно РЭПТ-теории, конечным желаемым результатом является освобождение от депрессии и отвержения.

- Члены группы учатся тому, как отделять рациональные (или функциональные) убеждения от иррациональных (или дисфункциональных) убеждений и понимать истоки своего эмоционального расстройства и расстройств других членов группы. Участники узнают о многих способах, посредством которых они могут (1) освободить себя от иррациональной жизненной философии, чтобы функционировать более эффективно как индивидуально, так и во взаимоотношениях с другими, и (2) научиться более подходящим способам реагирования, чтобы не чувствовать беспричинного разочарования в жизни: Члены группы помогают друг другу и поддерживают друг друга в процессе обучения.

### **САМООЦЕНКА И ОБУЧЕНИЕ САМОПРИНЯТИЮ**

Согласно Эллису (Ellis, 1994, 1996; Ellis & Harper, 1997), мы обладаем сильным стремлением не только оценивать наше поведение как «хорошее» и «плохое», «достойное» и «недостойное», но также *оцени-, вать себя как личность*. Он утверждает, что люди могут принимать себя или считать себя заслуживающими внимания только потому, что они существуют. Им нет необходимости доказывать свое достоинство через любовь и принятие со стороны других людей.

Процесс оценивания себя является одним из главных источников эмоциональных расстройств. Следовательно, групповой консультант, работающий в рамках РЭПТ,

обучает членов группы тому, как отделять оценку своего поведения от оценки себя как личности в целом (её сути) и как принимать себя, несмотря на свое несовершенство. Пример негативной самооценки таков: «Я не смог сделать что-то, значит, я неудачник».

Эллис утверждает, что этот тип самооценки неизбежно приводит к ряду проблем, среди которых чрезмерная центрированность на себе, низкий уровень самоуважения, стремление подавлять себя и других, чувство «чего бы я ни достиг, этого будет недостаточно», попытки манипулировать другими, саботирование собственных целей. Если человек способен оценить себя честно и точно, не оценивая себя как личность, он будет переживать минимальный уровень расстройств и сможет получать максимальное удовольствие от жизни (Ellis, 1994, 1996; Ellis & Dryden, 1997).

Противоположностью оцениванию является самопринятие, которое с точки зрения РЭПТ является более предпочтительным. Эллис (Ellis, 1993) определяет несколько путей реалистичного самопринятия.

- Принятие того факта, что изменения являются результатом напряженной работы и постоянной практики.
- Нужно спокойно принимать то, что мы не можем изменить.
- Мы должны принять факт своего несовершенства.
- Не стоит проклинать себя и других.

### *ЦЕЛИ РЭПТ-ГРУПП*

Целью РЭПТ-групп является обучение клиентов тому, как изменить дисфункциональные эмоции и поведение на здоровые и приспособиться к почти неизбежным событиям, которые случаются в нашей жизни (Wessler, 1986). В идеале РЭПТ развивает следующие характеристики психически и эмоционально здорового индивида: интерес к себе, социальный интерес, способность к самоуправлению, толерантность, принятие неоднозначного и неопределенного, гибкость, научное мышление, способность к принятию риска, самопринятие, гедонизм (в его лучшем проявлении), смелость быть несовершенным, ответственность за собственное эмоциональное расстройство (Ellis, 1987a, 1994, 1996).

Целью РЭПТ является обеспечение членов группы средствами, необходимыми для того, чтобы избавляться от нездоровых эмоций (таких, как депрессия и тревога), чтобы они смогли жить более богатой и насыщенной жизнью. Чтобы достигнуть этого, РЭПТ предлагает клиентам конкретные способы определения глубинных ошибочных установок и убеждений, их критической оценки и смены на конструктивные убеждения.

Члены групп узнают о том, что ответственны за свои эмоциональные реакции. Они избавляются от эмоционального расстройства, уделяя внимание самовербализации и изменяя свои убеждения и ценности. Если они примут новую, более реалистичную философию жизни, они смогут эффективно справляться с большинством неприятных событий своей жизни. Хотя терапевтические цели РЭПТ в целом одинаковы как для индивидуальной, так и для групповой терапии, существует два различия в конкретных методах и техниках, которые применяются в этих случаях. Они будут рассмотрены ниже.



Активность терапевта в РЭПТ-группах направлена на реализацию одной основной цели: помочь участникам группы принять рациональную философию жизни, так же как они раньше приняли ряд догматич-

ных и фальшивых убеждений, взятых из социокультурного окружения и придуманных по собственной инициативе. Первая задача — показать членам группы, *как* они творят свое собственное состояние. Это делается посредством прояснения связи между эмоциональным/поведенческим расстройством и их ценностями, убеждениями и установками. Консультант сталкивает их с убеждениями, которые они когда-то приняли, не задавая вопросов, не осмысливая, и показывает, как они продолжают влиять на них, а затем показывает, как мыслить конструктивно.

Чтобы помочь членам группы продвинуться дальше и осознать, что они приняли иррациональные мысли и что они сами удерживают себя в состоянии эмоционального расстройства, продолжая думать нелогично, терапевт помогает им модифицировать свое мышление. РЭПТ предполагает, что нелогичные убеждения людей настолько глубоко встроены в них, что их не так легко изменить. Таким образом, роль консультанта заключается в том, чтобы обучить членов группы тому, как бросить вызов своим установкам и как разорвать порочный круг самооценки и самообвинений.

Но избавления от симптомов расстройства еще не достаточно. Если будут проработаны только конкретная проблема или симптом, другие страхи придут на их место. Таким образом, заключительным шагом терапевтического процесса является обучение членов группы тому, как избежать бесславной участи превращения в жертву будущих иррациональных установок. Терапевт бросает вызов самим основам иррационального мышления клиента и обучает его тому, как применять реалистичное и логическое мышление, чтобы справиться с будущими проблемами и трудностями.

РЭПТ использует множество когнитивных и эмотивно-драматических техник, и эти методы соответствуют достаточно активной манере ведения группы (Ellis, 1993, 1996; Ellis & Dryden, 1997). Групповые работники, практикующие РЭПТ, предпочитают такие виды воздействий, как вопрос, вызов, домашние задания, и помощь членам группы в экспериментировании с новыми видами мышления. Терапевт принимает роль учителя, но ни в коем случае роль интенсивно взаимодействующего партнера. Групповые консультанты, работающие в контексте РЭПТ, стремятся избегать слишком близких отношений с клиентами. Они четко различают *принятие* и *теплые отношения, одобрение и поощрение* (Brabender & Fallon, 1993). В любом случае практикующие РЭПТ-терапевты демонстрируют уважение к своим клиентам и стремятся быть максимально сотрудничающими, поддерживающими и поощряющими. Члены группы понимают, что консультант не думает о них неодобрительно и ему можно доверять. РЭПТ подчеркивает безусловное принятие клиента терапевтом, независимо от рациональных тенденций, которые он проявляет на сессии и за ее пределами. Такой консультант идет на самооткрытие в тех случаях, когда оно может помочь членам группы разрешить их проблемы (Brabender & Fallon, 1993).

Описывая свой стиль ведения группы, Эллис (Ellis, 1992b) поясняет, что он полностью принимал клиента как личность и в то же время вступал в конфронтацию с его иррациональными установками:

Итак, хотя я достаточно часто вступаю в конфронтацию с членами группы, я пытаюсь показать им, что я действительно хочу им помочь; что на каждой сессии я напряженно работаю, чтобы услышать, понять и эмпатически приблизиться к ним; что я верю в их способность измениться, несмотря на то, что их сдерживает; что я могу смеяться *над их иррациональностью*, но не над ними; и что я полностью принимаю их как людей, которые (все без исключения) склонны ошибаться, а также независимо от того, насколько плохо они могут себя вести или плохо думать о себе (р. 68).

Групповой консультант, работающий в рамках РЭПТ, признает понятие эффективности. Эллис пишет, что это подход «минимизации ошибок, исключения многогривых, неэффективных методов, подобных свободным ассоциациям, анализу сновидений, детальному исследованию прошлого и другим методам, которые дают мало толку в короткие промежутки времени и не всегда эффективны, даже если времени много» (1993, р. 12). Вместо этого групповой консультант активно обучается теоретической модели, техникам приспособления и стратегиям для исследования своих гипотез и решений. Консультант также проводит каждую сессию так, чтобы убедиться, что ни один член группы не доминантен, что ни один не подрывает работу и что никто не высказывает антитерапевтические утверждения. Эта активная роль проявляется на каждой сессии, пока консультант не перейдет постепенно к более спокойному способу взаимодействия или не станет функционировать в качестве инструктора (Brabender & Fallon, 1993).

Практики РЭПТ применяют директивную роль, чтобы добиться согласия членов группы на ежедневную практику того, чему они научились во время групповых сессий. Пристальный взгляд на то, что происходит внутри группы, очень важен, но терапевт осознает, что напряженная работа между сессиями и после завершения терапии еще более важна (Ellis, 1993, 1996). Групповой контекст обеспечивает членов группы средствами, которые они могут использовать, для того чтобы стать самостоятельными и принять себя безусловно.

### **Терапевтические техники и процедуры**

Рационально-эмотивная поведенческая терапия основана на применении широкого спектра когнитивных, эмоциональных и поведенческих техник (Ellis, 1992b, 1993, 1995, 1996; Ellis & Dryden, 1997). Подобно другим когнитивно-поведенческим терапиям, РЭПТ использует техники, чтобы изменить паттерны мышления, чувствования и действия. Это интегративная терапия, избирательно адаптирующая различные методы, которые также используются в экзистенциальном, гуманистическом и других подходах (Ellis, 1993). Хотя это интегративный подход, акцент делается на мышлении и поведении. РЭПТ использует техники, которые позволяют изменить самоограничивающие мысли клиента о конкретной ситуации. Вдобавок к модификации убеждений РЭПТ помогает членам группы увидеть, как их убеждения влияют на то, что они чувствуют и что они делают. Таким образом, РЭПТ заинтересована в изменении чувств и поведения, которые произрастают из дисфункциональных мыслительных паттернов. Целью РЭПТ является уничтожение симптомов, основанное на изменении жизненной философии.

*ПРОБЛЕМЫ, НАД КОТОРЫМИ РАБОТАЮТ ПОСРЕДСТВОМ РЭПТ*

К ведению РЭПТ-групп можно отнести широкий спектр расстройств: тревога, депрессия, злость, супружеские проблемы, низкий уровень владения навыками межличностного общения, родительские навыки, расстройство характера, навязчивость/компульсивность, расстройство питания, психосоматические расстройства, зависимости и\* психотические расстройства (Warren & McLellarn, 1987). В случае с клиентами, которые посещают группу по принуждению (или в обязательном порядке), необходимо найти способы замотивировать их, показав, какие преимущества они получают, если отнесутся к РЭПТ серьезно (Ellis & Velten, 1992).

### *ВОЗДЕЙСТВИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РЭПТ*

Исследование показало, что техниками, которыми наиболее часто пользуются РЭПТ-терапевты, стали юмор, дидактическая презентация теории РЭПТ, когнитивная тренировка желаемого поведения и безусловное принятие (Warren & McLellarn, 1987). Это же исследование обнаружило, что предпочитают следующие техники: сильный и яркий язык, методы диспута и обсуждения, тренинг уверенности в себе, тренинг социальных навыков, ролевая игра, тренировка поведения, обучение рациональным утверждениям о себе, рационально-эмо-тивное воображение, моделирование, тренинг релаксации, рациональный обмен ролями, тренинг решения проблем, оперантные методы, когнитивная терапия Бека, десенсибилизация, предоставление информации.

### *ПРИМЕНЕНИЕ РЭПТ К КРАТКОСРОЧНОЙ ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ*

Эллис (Ellis, 1996) продемонстрировал, что РЭПТ главным образом использует краткие и интенсивные воздействия. Он всегда утверждал, что лучшая терапия — это та, которая может эффективно и в короткие сроки обучить клиента тому, как справляться с жизненными проблемами. Он подчеркивал следующие характеристики методов РЭПТ, которые составляют краткосрочное вмешательство в группу:

- Члены группы могут быстро узнать о том, как они формируют свое расстройство. А-В-С теория может быть продемонстрирована ясно и просто, она легко усваивается и легко переносится на практику.
- Поскольку РЭПТ активная/директивная терапия по своей природе, члены группы могут облегчить свое расстройство в кратчайшее время.
- Используя когнитивные, эмоциональные и поведенческие методы РЭПТ даже в течение короткого времени, клиент сможет принять конструктивную философию, которая покажет ему новые способы действия в проблемных ситуациях.

Эллис, изобретая РЭПТ, пытался сделать терапию более короткой по времени и более эффективной, чем большинство других систем терапии. РЭПТ — это краткосрочная терапия по своей сути. С 1959 года он поработал с тысячами клиентов в краткосрочной терапии в диадическом взаимодействии, используя от 1 до 10 сессий, включая демонстрационные сессии, которые он давал сотням добровольцев на своих регулярных Пятницах ночных проблем повседневной жизни Нью-Йорка и на публичных демонстрациях по всему миру. Он также успешно использовал РЭПТ в группах, которые представляли собой одно- или двухдневный марафон и на девятичасовых интенсивах

РЭПТ (Ellis, 1996; Ellis & Dryden, 1997). Теория и методы краткосрочной терапии РЭПТ детально описаны в *Better, Deeper, and More Intensive Brief Therapy* (Ellis, 1996) и в *Brief Rational Emotive Behavior Therapy* (Dryden, 1995).

### КОГНИТИВНЫЕ МЕТОДЫ РЭПТ

РЭПТ демонстрирует своим клиентам, что их убеждения и разговоры о себе поддерживают их расстройство. Существует множество методов для уничтожения самоограничивающих убеждений и обучения людей тому, как принять рациональный подход к жизни. В РЭПТ-группах делают сильный акцент на способах мышления, обсуждении, дебатах, вызове, убеждении, интерпретации, объяснении и обучении. Некоторые когнитивные техники, часто используемые в РЭПТ-группах, описаны ниже.

**ОБУЧЕНИЕ А-В-С ТЕОРИИ.** А-В-С теория, упоминавшаяся ранее, применится для обучения клиентов индивидуальной и групповой терапии. Члены группы узнают, что неважно, где и когда они приняли свои иррациональные «должен», ведь сейчас они обладают силой, достаточной для того, чтобы изменить свои дисфункциональные убеждения. Им показывают способы применения А-В-С теории к практическим проблемам, с которыми они встречаются в повседневной жизни.

**ОБСУЖДЕНИЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И УБЕЖДЕНИЙ.** Клиентов обучают тому, как модифицировать свои ценности и убеждения, касающиеся их самих и других людей. Терапевт учит клиентов определять «ужасные» и «самоуничижительные» утверждения. Консультант, работающий в контексте РЭПТ, сосредоточен на обсуждении иррациональных, логически несостоятельных, катастрофических, абсолютистских и рационализированных идей клиента. Он демонстрирует, как эти идеи поддерживают расстройство клиента, и убеждает клиента в необходимости изменить дисфункциональное поведение или отказаться от него. Для достижения наилучших результатов обсуждение должно выходить за пределы когнитивного уровня и затрагивать клиента на эмоциональном уровне. Члены группы действительно подвергают сомнению и бросают вызов ошибочным формам мышления, а также вовлекаются в работу с рядом эмотивных методов (описываемых ниже), которые используются для временного усиления влияния дисфункциональных убеждений, чтобы их алогичность стала еще более очевидной.

**ОБУЧЕНИЕ КОПИНГ-УТВЕРЖДЕНИЯМ О СЕБЕ.** Члены группы узнают о том, как иррациональные убеждения могут быть заменены более адекватными утверждениями о себе. От них ожидают отслеживания своей манеры говорить, а также записывания и анализа качества используемого языка. Например, член группы может сказать себе: «Я должна выглядеть хорошо, то есть быть совершенной. Если я допущу хоть какую-то ошибку, я буду чувствовать себя ужасно. Я просто не смогу оставаться там, если я не достигну совершенства сразу. Люди будут давать мне свою любовь и одобрение, только если я буду совершенной. Я очень нуждаюсь в принятии других людей, чтобы чувствовать себя достойной внимания личностью». Осознавая абсолютистский и требовательный характер своей внешней и внутренней речи, она может понять, как то, что она говорит себе, подводит ее к ошибкам и неудачам. Она может заменить это самодеструктивное утверждение другим утверждением: «Я могу принимать себя, несмотря на свое несовершенство. Хотя я хочу поступать наилучшим образом, я не буду мучить себе

нереалистично высокими ожиданиями. Кроме того, даже если я потерплю неудачу, я все еще могу принимать себя. Я не нуждаюсь во всеобщем одобрении, чтобы чувствовать себя ценной как личность».

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ.** Членов РЭПТ-групп поощряют «напряженной работе как на сессиях, так и между ними, поскольку только так можно достигнуть устойчивых изменений. Эллис и его коллеги (Ellis, Abrams & Dengeleri, 1992) обнаружили, что те клиенты, которые читают литературу по когнитивно-поведенческой терапии, используют аудио- и видеозаписи РЭПТ и посещают лекции и мастерские, обычно лучше обучаются применению РЭПТ, чем те, кто не делает этого. РЭПТ предлагает множество ресурсов, для того чтобы справиться с основными эмоциональными проблемами и конкретными трудностями, такими, как чрезмерное пристрастие к чему-либо, депрессия, управление злостью и гневом, понимание и умение справиться с проблемой излишнего веса, уверенность в себе, чрезмерная медлительность. Примером одной из замечательных книг самопомощи является книга Эллиса *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable about Anything — Yes, Anything!* (Ellis, 1988). Эллис создал много упражнений, которые помогают справиться, например, с привычкой стыдиться всего подряд, перестать волноваться по пустякам, справиться с чрезмерной потребностью в любви, преодолеть низкую толерантность к состояниям фрустрации. Источники, в которых вы можете найти материалы по РЭПТ, указаны в конце главы.

**КОГНИТИВНОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.** Клиентам, участвующим в РЭПТ-группах, даются домашние задания, состоящие из различных способов применения А-В-С теории к проблемам повседневной жизни. Членам группы могут предложить «Бланк самопомощи РЭПТ». В смежных колонках они должны написать обсуждаемые утверждения для каждого иррационального убеждения. В другой колонке они должны написать эффективные рациональные убеждения, которыми можно заменить соответствующие иррациональные. Наконец, они записывают чувства или поступки, которые они испытывают после использования рациональных убеждений. Например, утверждение «Я должен одобряться и приниматься всеми значимыми людьми в моей жизни» может быть подвергнуто сомнению таким утверждением: «Где написано, что я должен получать это одобрение?» или «Почему я должен чувствовать себя достойной личностью, только если получу их одобрение?». Эффективное рациональное убеждение может включать в себя такое утверждение: «Нет никаких доказательств тому, что я должен получать одобрение других, хотя я хотел бы, чтобы меня одобряли люди, которых я уважаю». В течение недели члены группы тратят время на то, чтобы делать записи и думать над тем, какой вклад в их проблемы делают иррациональные убеждения, и они напряженно работают над изменением этих мыслей. Когда они приходят в группу, они рассказывают о конкретных ситуациях, в которых они поступили по-новому, правильно, или о ситуациях, в которых они испытывали трудности. Члены группы часто помогают друг другу освоить способы освобождения от иррациональных установок, основываясь на материале, который был получен в ходе заполнения «Бланка самопомощи РЭПТ».

Как мы уже видели, РЭПТ почти всегда практикует мультимодальный подход к изменениям, и редко лечат человека, не обращаясь к использованию нескольких когнитивных, поведенческих и эмотивных техник (Ellis, 1996; Kwee & Ellis, 1997). В число эмотивных техник входят безусловное принятие, рационально-эмотивное воображение, использование юмора, упражнения «атака на стыд» и рационально-эмотивная ролевая игра.

**БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ.** Клиенты получают полное и безусловное принятие, независимо от того, насколько плохо они ведут себя в ходе терапии и в повседневной жизни, и консультант учит членов группы тому, как достигать безусловного самопринятия. Члены группы зачастую страдают от страха перед тем, что люди поймут, какие они на самом деле, и отвергнут их. Групповой консультант может моделировать принимающую позицию вне зависимости от того, что члены группы сказали или сделали. Групповой консультант может показать членам группы, что, даже если их поведение будет неприемлемым и аморальным, они никогда не станут *отвратительными* людьми или *полными дураками*. Этот вид РЭПТ-принятия создает групповую атмосферу, которая позволяет членам группы почувствовать, что их принимают как личностей, хотя нередко вступают в конфронтацию с их убеждениями или конкретными формами поведения. Эллис показывает членам группы, что они никогда не бывают глупыми, безынтересными или ничего не стоящими индивидами (такими могут быть их поведение или их мысли). По мнению Эллиса, люди гораздо больше того, что они думают и делают (Ellis, 1985, 1994, 1996; Ellis & Dryden, 1997).

**РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ.** Клиентам показывают, как вообразить худшую вещь, о которой они могут подумать, а затем потренироваться заменять дисфункциональные эмоции здоровыми переживаниями. Клиентов просят вообразить конкретную ситуацию, в которой они чувствовали себя дискомфортно (неловко, ужасно). Затем они активно работают над заменой этого чувства на здоровое чувство и, соответственно, меняют свое поведение в этой ситуации. Например, терапевт предлагает сильно сопротивляющемуся клиенту вообразить, что он сказал глупость, подвергся критике и его захлестнуло чувство собственной неадекватности. Затем этому клиенту предлагают заменить чувство собственной неадекватности и ничтожности на простое сожаление и легкое разочарование. Члены группы практикуют это упражнение около 30 дней, пока они не начнут автоматически чувствовать сожаление, когда допускают ошибку, вместо того чтобы испытывать сильное чувство собственного несоответствия (Ellis, 1988, 1996). Члены группы могут вообразить, как будто сбылись их худшие страхи. Внутри группы они могут поделиться своими страхами, достигнуть инсайта о том, как эти страхи контролируют большую часть того, что они говорят или делают, и постепенно научиться реагировать на них по-другому. Работа с воображением — это безопасная прелюдия для реальной конфронтации со своими страхами в повседневной жизни.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЮМОРА.** Юмор обладает когнитивными и эмоциональными преимуществами в стимуляции изменений. Среди многих техник, используемых РЭПТ-терапевтами, юмор является наиболее популярным методом, используемым во

время сессий (Warren & McLellarn, 1987). Эллис (Ellis, 1996) убежден, что люди воспринимают себя слишком серьезно. В качестве одной из техник борьбы с преувеличенными мыслями, которые ведут к неприятностям, РЭПТ применяет хорошую долю юмора. Она учит членов группы смеяться, но не над собой; а над своими убеждениями. Некоторые идеи, за которые клиент держится особенно сильно, доводятся до абсурда, чтобы он увидел, насколько они противоречивы и нелепы на самом деле. Хотя применение юмора в неподходящий момент или слишком рано может привести к проблемам, когда доверие было установлено, люди в большей степени готовы смеяться над собой и получать от этого удовольствие. Одним из примеров использования юмора является ситуация, в которой члены группы Эллиса распевали комическую песенку, опубликованную в сборнике песен Эллиса *A Garland of Rational Songs* (Ellis, 1977a). Некоторые клиенты обнаруживают, что, когда они испытывают тревогу или депрессию, им отлично помогают эти песенки, напеваемые про себя.

**УПРАЖНЕНИЕ «АТАКА НА СТЫД».** Обоснование для использования техник «атака на стыд» достаточно простое и заключается в том, что тревога часто происходит из стыда, вины, смущения и самоуничижения. Таким образом, чем более прямо и очевидно люди увидят иррациональные убеждения, стоящие за этими чувствами, тем менее вероятно, что они будут продолжать испытывать дискомфортные чувства. В групповой терапии РЭПТ представлено большое количество упражнений, ориентированных на самораскрытие, принятие риска и атаку на стыд (Ellis, 1996). Членам РЭПТ-групп часто предлагают поучаствовать в деятельности по принятию риска как способу бросить вызов своему невротическому страху глупо выглядеть. Практики применяют упражнения атаки на стыд как способ обучения клиентов тому, как принимать себя вне зависимости от реакций других людей. Целью этих упражнений является усиление самопринятия и зрелой ответственности, а не просто достижение комфорта в ситуациях, когда сам человек или кто-то другой дурачится (Walen, DiGiusseppe & Dryden, 1992). Основная вещь, которую уясняют себе клиенты в результате использования этих упражнений, заключается в том, что как личности они одинаковы и тогда, когда они получают неодобрение, и когда нет. Другими словами, неодобрение не делает их хуже и не изменяет их; поняв это, клиенты не позволяют страху перед неодобрением мешать себе делать те вещи, которые они считают правильными. В процессе выполнения «стыдных» действий в группе члены группы обретают более высокий уровень самопринятия.

Члены группы часто признаются, что не позволяют себе делать вещи, которые хотят, потому что боятся того, что могут подумать другие люди. В условиях группы другие участники могут оказывать терапевтическое давление и поощрять человека к экспериментированию с рискованным поведением сначала на группе, а затем и в повседневной жизни. Эллис (Ellis, 1985) предлагает несколько упражнений, которые клиент может выполнить публично. Например, надеть диковинную одежду, вынимать деньги из странных мест или выкрикивать названия остановок электрички или автобуса. Эллис утверждает, что, если клиент сможет выполнить эти действия, снова и снова преодолевая чувство стыда или смущения, он сможет растворить сильные чувства, которые парализуют его и не позволяют делать то, что ему нравится. Он предполагает, что нужно сочетать когнитивные домашние задания с подобными упражнениями «атаки на стыд». Вот еще несколько примеров возможных упражнений:

- Прогуливайтесь по парку, напевая высоким тоненьким голоском.
- Разговаривайте с животными и притворитесь, что они вам отвечают.
- Обвяжите ленту вокруг банана и «выгуливайте» его в парке или на улице.
- Прилюдно громко выкрикивайте точное время, например: «Точное время 11 часов, 11 минут, 20 секунд».
- В переполненном лифте встаньте сзади, лицом к стене, и стойте так.
- Зайдите в аптеку и громким голосом скажите фармацевту: «Я хочу взять презервативы оптом. И поскольку я использую такое большое количество презервативов и отовариваюсь у вас, вы должны дать мне скидку!» (это одно из самых любимых упражнений Эллиса).

**РОЛЕВАЯ ИГРА.** В ролевой игре содержатся когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. В качестве одного из способов, позволяющих клиенту избавиться от страха, предложите ему поменяться ролями. Например, если член группы испытывает чрезмерную тревогу, когда приходит на собеседование по приему на работу, ему можно предложить роль интервьюера. Он также может сыграть себя, находящегося под влиянием страха, а затем уверенного в себе. Вместо того чтобы просто говорить о своих проблемах или размышлять о своих установках, член группы может эмоционально войти в ситуацию, поучаствовав в ролевой игре. Конечно, некоторые люди могут встретиться со страхом, показаться глупыми во время ролевой игры или не сыграть так, как должны бы, тогда ролевая игра бросает вызов их страхам. Ролевая игра позволяет членам группы не только освободиться эмоционально, но и обеспечивает возможность попробовать себя в разных амплуа и опробовать разные стили поведения. В действительности ролевая игра может привести к изменениям в мышлении, чувствах или поведении клиента.

В РЭПТ-группах ролевая игра включает в себя также когнитивную оценку чувств и убеждений, которые клиенты ощутили во время игры. Если член группы пытается более эффективно справляться с отвергающим отцом, который требует совершенства, он может сыграть свою роль совсем иначе, чем обычно, роль, в которой он больше не будет чувствовать себя жертвой недостатка одобрения со стороны своего отца. Потом этот человек предпримет когнитивный анализ чувств, которые он испытал во время исполнения своей роли. Чтобы достичь нужного эффекта, он может ответить на такие вопросы:

- Необходимо ли мне одобрение отца для выживания?
- Смогу ли я когда-нибудь достигнуть того уровня совершенства, которого требует мой отец?
- Могу ли я принять себя, хотя знаю, что никогда не буду совершенным? Могу ли я избежать деструктивной самооценки и самообвинений в несовершенстве?
- Нуждаюсь ли я в отцовском одобрении или мне просто хочется его получить?
- Если я не получу его одобрения, будет ли это ужасно? Невыносимо?
- Должен ли я стать совершенным, чтобы принять себя?

Эллис верил, что ролевая игра более эффективна, если включает в себя когнитивную реконструкцию позиций и установок, раскрывшихся в ходе получения подобного опыта.



ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ. Ранее я описывал когнитивное домашнее задание, которое включает в себя чтение литературы, слушание аудиозаписей и записей, связанных с А-В-С-D-E анализом. Рациональ-но-эмотивный поведенческий терапевт часто использует активные домашние задания, чтобы помочь людям стать более рациональными. Групповой консультант помогает клиентам выполнить эти задания на уровне воображения, а затем поощряет их попробовать выполнить их в реальной жизни. Любимым приемом РЭПТ является десенсибилизация *in vivo* и поощрение клиентов делать те вещи, которые они боятся делать, чтобы преодолеть ограничивающие их страхи (Ellis, 1993). Участники группы участвуют в упражнениях РУА («шевели своей задницей»), чтобы подтолкнуть себя к конфронтации с «опасными» вещами, пока они не научатся тому, как справляться с пугающими ситуациями. Делая «страшные» вещи раз за разом, они постепенно растворяют свой страх перед выполнением домашних заданий (Ellis, Gordon, Neenan & Palmer, 1997). Эти задания, предлагаемые как консультантом, так и членами группы, могут быть выполнены в группе и за ее пределами. В последнем случае человека обязывают отчитаться о результатах в группе. Вот несколько примеров внутригрупповых заданий.

- Членам группы, которые видят в консультанте сверхчеловека и верят ему, не подвергая сомнению все, что он говорит, можно предложить бросить вызов консультанту и поработать со своим отношением к авторитетным фигурам. Это задание поможет члену группы увидеть, как он, удерживая себя в позиции беспомощного человека, не позволяет себе быть сильным.

- Мужчине, который сильно стесняется в присутствии женщин, можно предложить подходить к женщинам из группы и бросать вызов своим ожиданиям и страхам, заводя с ними разговор на любые темы.

- Женщину, которая очень тихо сидит во время сессий, потому что она беспокоится по поводу своего произношения, можно попросить раскрыть и исследовать свой страх и смущение перед разговором. Она также может бросить вызов своей установке, гласящей, что она не способна внести сколько-нибудь значимый вклад в группу из-за своего произношения.

- Члена группы, который убежден, что группа отвергнет его, если узнает о нем некоторые постыдные вещи, можно поощрить к раскрытию некоторых из своих страхов, которые держат его закрытым от людей.

Вдобавок к этим внутригрупповым заданиям консультант предлагает членам группы выполнять домашние задания. Людей, которые боятся ездить в метро, на подъемниках или летать на самолетах, поощряют при любой возможности использовать именно эти виды транспорта. Например, человек, боящийся ездить в лифте, может получить задание входить в лифт 20 раз в день и повторять себе, что он может оставаться в нем, «даже если этот чертов лифт застрянет».

Эллис (Ellis, 1992b) обычно начинает групповую сессию, предлагая членам группы зачитать свое домашнее задание и сказать, выполнили ли они его, и если нет, то почему. После обзора и обсуждения домашних заданий члены группы рассказывают о тех про-

блемах, которые они хотели бы исследовать, обсуждают свои цели и планы или отчитываются о своих успехах. Эллис и другие члены группы внимательно прислушиваются к употреблению догматичных «должен». Когда выявляется дисфункциональное убеждение, оно тут же оспаривается членами группы и вместо него вырабатывается рациональное утверждение. Затем предлагаются новые задания, которые продолжают свою борьбу с дисфункциональными убеждениями и их заменой на эффективные мысли и формы поведения.

**ПОДКРЕПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЯ.** И подкрепление, и наказания используются для того, чтобы помочь клиенту измениться. Подкрепление может включать в себя чтение романа, просмотр фильма, поход на концерт или любимое блюдо. Клиент может давать подкрепления сам себе чем-то, что ему нравится, но только *после того*, как он выполнит конкретное домашнее задание, которое он обещал себе выполнить, хотя обычно избегает подобных действий. Одной из целей РЭПТ является обучение клиента оптимальным способам самоуправления. Конечный успех членов группы зависит от того, насколько эффективно они перенесут полученные на группе навыки в свою жизнь. Использование подкрепления часто помогает членам группы развить постоянство в применении рациональных принципов к возникающим проблемам. В этом смысле они становятся собственными терапевтами и обучают себя тому, как управлять своей жизнью.

РЭПТ также рекомендует использовать штрафные или наказания, которые определяет сам человек, если он не выполняет уговора (свое домашнее задание). Эллис пишет, что некоторые сжигали сотню долларов или посылали их в организацию, с которой категорически не согласны по идеологии, если не выполняли свое домашнее задание, то есть не выполняли свое обещание измениться.

Согласно Эллису (Ellis, 1996), поведенческие методики РЭПТ работают лучше, когда они используются в сочетании с эмотивными и когнитивными методами. Методы самоуправления работают лучше, когда клиент сам контролирует собственное поведение, вместо того чтобы оставлять эту функцию консультанту.

**ТРЕНИНГ НАВЫКОВ.** Тренинг клиентов в овладении конкретными навыками, которых им не хватает, длится столько, сколько этот тренинг осуществляется в контексте вызова их дисфункциональному мышлению (Ellis, 1996). РЭПТ опирается на предположение о том, что, приобретая навыки, которые у него ранее отсутствовали, клиент почувствует большую уверенность в себе и будет готов к переживанию значимых изменений в своем мышлении, чувствах и поведении (Bernard, 1991, 1992; Bernard & Wolfe, 1993).

#### *ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИМЕНЕНИЯ РЭПТ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ*

Более сорока лет опыта организации и ведения РЭПТ-групп еще больше утвердили Эллиса в том, что эти группы эффективно помогают участникам достичь конструктивных личностных изменений и изменений в поведении. Эллис (Ellis, 1977b) описывал множество преимуществ применения техник РЭПТ к группе, некоторые из них кратко изложены ниже.

- Ориентированные на действие домашние задания, которые являются важной частью РЭПТ, более эффективны в применении к групповому контексту, чем к терапии «один на один».

- Группа предлагает эффективную среду для ряда активных/директивных процедур, таких, как ролевая игра, тренинг уверенности в себе, отработка желаемого поведения, моделирование и упражнения на принятие риска.

- Группа играет роль лаборатории, в которой можно непосредственно наблюдать конкретное поведение.

- Клиентов часто просят выполнять отчет о домашней работе в письменной форме, которая соответствует изложению по А-В-С теории. А затем его учат, как откорректировать неправильное поведение или мышление. Слушая отчеты других членов группы) и узнавая, как они справились со своими трудностями, участники могут лучше понять свои проблемы. Затем члены группы могут совместно практиковаться в поведении, которое они хотели бы усилить (или от которого хотели бы избавиться) в реальном мире.

- Когда человек делает ошибочное утверждение, консультант или члены группы могут привлечь его внимание к этому высказыванию, а затем его можно откорректировать.

- Наблюдая за другими членами группы, участники могут увидеть, что лечение может быть эффективным, что люди могут изменяться, что они могут предпринимать конкретные шаги, чтобы помочь себе, и что успешная терапия является результатом напряженной и постоянной работы над собой.

- Раскрытие личных проблем, которые человек может считать стыдными, терапевтично само по себе. Самораскрытие позволяет участникам осознать, что принятие риска стоит того: они обнаруживают, что их «раскрытие» не влечет за собой непоправимых последствий, которых они так боялись, и, даже если кто-то критикует их, — это отнюдь не катастрофа.

- Поскольку РЭПТ по своей природе — это образовательная и дидактическая модель, она обычно включает в себя предоставление необходимой информации и обсуждение стратегий решения проблем. И с экономической, и с практической точки зре-

ния это лучше делать в группе, чем индивидуально. Группа также поощряет участника активно включиться в процесс лечения. • Групповые процедуры особенно полезны для людей, которые жестко ограничивают себя устаревшими паттернами дисфункционального поведения, потому что группа обеспечивает вызов, необходимый для переоценки этих паттернов и адаптации к более здоровым.

Хотя Эллис использовал этот список, пытаясь поддержать мнение о том, что РЭПТ особенно полезна в применении к групповой работе, эти же причины можно отнести к поддержке применения большинства подходов, описанных в этой книге. Следовательно, обоснования, используемые Эллисом, могут быть с пользой заимствованы другим практиком, который формулирует обоснование групповой консультационной программы, даже если он придерживается иной терапевтической ориентации.

Я нахожу, что некоторые аспекты РЭПТ достаточно ценны для использования в моем собственном подходе к групповой практике. Хотя я верю, что события и значимые люди нашего прошлого играют критическую роль в формировании наших нынешних представлений о себе, я согласен с Эллисом, что мы несем ответственность за поддержание самодеструктивных и иррациональных убеждений. Верно, что мы могли научиться тому, что, не реализовав ожидания, диктуемые окружающими людьми, мы не можем надеяться на любовь и одобрение. Но факт заключается в том, что, если мы однажды некритично приняли эту установку, это не избавляет нас от ответственности обдумывания этих установок и замены их на более рациональные, которые приведут к новым и более эффективным формам поведения. В этом смысле РЭПТ основывается на экзистенциальном предположении о том, что в конечном счете мы свободны и ответственны, а не контролируемы нашим прошлым. Группа — это весьма полезный рабочий формат, который позволяет исследовать те способы, благодаря которым мы приняли самоограничивающие убеждения, и обеспечивает подходящую обстановку для формирования новых.

Я часто прошу членов группы высказать те убеждения или предположения, которые лежат в основе их проблемы. Одним из наиболее частых ответов является такой: ошибка — это самая ужасная и непростительная вещь, которая только может быть, поэтому мы должны организовать свою жизнь таким образом, чтобы не допускать ошибок.

После выяснения того, как человек принял подобное убеждение, я продолжаю исследовать проблему, задавая такие вопросы: «Имеет ли это убеждение смысл (сейчас, в настоящем)? На что будет похожа твоя жизнь, если ты будешь проживать ее, следуя этому убеждению? Как ты думаешь, ты изменился бы, если бы изменились некоторые из твоих убеждений? Если да, то как? Какие действия ты можешь предпринять сейчас, в группе и в повседневной жизни, чтобы помочь себе изменить эти убеждения?»

Другим значимым вкладом РЭПТ является вклад в обучение групповых консультантов. РЭПТ можно эффективно использовать в обучении будущих консультантов тому, как определять ошибки во внутреннем диалоге и бросать вызов ошибочным убеждениям, которые приводят к ненужным сомнениям в себе и нарушают оптимальное функционирование. Корей, Эллис и Кукер (Corey, Ellis & Cooker, 1998) сформулировали несколько примеров разговоров с собой, которые блокируют эффективность студента, обучающегося тому, как сопровождать группу:

- Я должен получить любовь и уважение от всех членов моей группы. Моя значимость как консультанта и как личности зависит от признания меня моими клиентами.
- Как групповой консультант я должен быть всегда компетентным и совершенным. Я не имею права на серьезные ошибки, поскольку они подразумевают провал, любая заметная ошибка означает провал.
- Если я не получу того, чего хочу, от каждого члена группы, это будет ужасно и я не смогу оставаться там. Группа должна действовать точно так, как я захочу, и тогда, когда я этого захочу.

- Я должен всегда знать, что сказать, и, главное, у меня всегда должен быть правильный ответ.
- Я должен быть идеальной моделью для членов группы.
- Я боюсь, что буду выглядеть глупо, и это не должно произойти ни в коем случае!
- Я должен иметь в запасе правильную технику для каждой ситуации, иначе я не произведу впечатления, и это будет ужасно.

Вероятнее всего, будущий групповой консультант сможет обнаружить дисфункциональные убеждения, которые мешают ему в личной жизни и воздействуют на его стиль ведения группы. Используя понятия и методы РЭПТ, начинающий групповой консультант сможет научиться тому, как трансформировать дисфункциональные мысли в более продуктивные убеждения. Если студент сможет исследовать свои самоограничивающие мысли, повышается вероятность того, что он сможет сделать то же самое для членов группы (Corey, Ellis & Cooker, 1998).

Я ценю тот акцент, который РЭПТ делает на мышлении, потому что осознание играет критическую роль в достижении поведенческих и эмоциональных изменений. Переживание катарсиса или выражение подавленных чувств могут оказать значимый эффект, только если за ними последует попытка понять смысл этих переживаний. РЭПТ обеспечивает концептуальную рамку для такого осознания.

Подобно многим другим подходам, ориентированным на действие, РЭПТ предполагает, что полученный инсайт должен быть переведен в действие. Метод домашних заданий является превосходным способом, позволяющим превратить инсайт в конкретный план действий. В своих группах я часто предлагаю клиентам задания, которые нужно выполнить за пределами группы, они помогают им попрактиковаться в новом поведении и экспериментировать с разными стилями существования. Заметьте, что эти задания не просто «даются» консультантом, членов группы постоянно поощряют ставить перед собой подобные задачи самостоятельно.

Эллис (Ellis, 1987a, 1996) признает, что РЭПТ имеет свои ограничения, но он рассматривает этот вопрос с точки зрения ограничений, представленных клиентом (например, его сопротивление), а не с точки зрения теории и практики РЭПТ. Он отмечает некоторые преимущества и сильные стороны РЭПТ.

- Это краткосрочная терапия, и клиент, который заинтересован в работе, за несколько сессий достигает значимых изменений.
- Целью РЭПТ является не только эффективность, но и продуктивность, поскольку использование разнообразных эмоциональных, поведенческих и когнитивных техник может удовлетворить потребности самых разнообразных клиентов.
- РЭПТ была внедрена в обучение, бизнес и коммуникационные системы, выйдя из индивидуальной и групповой терапии в более широкое пространство образовательной и масс-медиа терапии. Ее принципы прекрасно подходят для применения дома, в школе, в социальных институтах, общественных центрах и больницах (Ellis, 1994, 1996; Ellis et al., 1997).

#### *ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДХОДА*

В РЭПТ меня больше всего беспокоит опасность того, что терапевт примет конфронтационный стиль и будет навязывать свои ценности членам группы. Вероятность

принуждения членов группы в РЭПТ Выше, чем в менее директивном подходе. Члены группы могут подвергаться групповому давлению, с целью изменения их мышления, даже «если они сами не уверены в том, что у них есть дисфункциональные Убеждения. Хотя обратная связь в потенциале имеет большую ценность, в конечном счете она помогает человеку что-то понять и, решить, что делать дальше. Если же другие члены группы активно используют убеждение и пытаются мыслить за другого человека, результат будет по меньшей мере сомнительным, а целостность членов группы окажется под угрозой.

Эллис подчеркивает, что убеждения клиента «иррациональны» или «дисфункциональны», если они (1) содержат в себе абсолютистские «должен» и (2) не работают и являются ограничивающими. *Если РЭПТ применяется корректно*, групповой консультант осуждает эти убеждения, а не личность. Система ценностей не подвергается нападению со стороны консультанта или членов группы (Альберт Эллис, личная беседа, 26 февраля 1997 года). Но вполне возможно, что какой-нибудь групповой консультант решит, что его работа заключается в определении того, является ли чье-то убеждение иррациональным, и в напряженной работе, которая должна доказать клиенту, что это так. **Я** задаюсь вопросом о том, что представляет из себя правильное мышление и кто должен определять это. Я сомневаюсь в ценности отказа от одной системы убеждений только для того, чтобы заменить ее другой, не менее сомнительной системой, особенно если эти ценности предложены групповым терапевтом или другими членами группы, но не самим клиентом. Поэтому важно, чтобы практикующий РЭПТ-специалист четко осознавал свои мотивы. Это значит, что уровень знаний терапевта, его образованность, восприимчивость и точность суждений крайне важны в РЭПТ. Возможно, единственной защитой от неадекватного использования процедур РЭПТ является открытое обсуждение проблемы ценностей и предостережение членов группы против того, чтобы требовать изменений в конкретном направлении, которое противоречит системе ценностей человека.

Нужно заметить, что РЭПТ может использоваться в работе с самыми разнообразными людьми и с серьезными отличиями от стиля, характерного для Эллиса. Важно проводить различие между принципами и техниками РЭПТ и их использованием Эллисом. Терапевт может быть спокойным и мягким (в отличие от скорого на конфронтацию Эллиса) и все же успешно практиковать РЭПТ.

### *ПРИМЕНЕНИЕ РЭПТ В РАБОТЕ С МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПОПУЛЯЦИЕЙ*

РЭПТ имеет ряд преимуществ в работе с мультикультуральной популяцией. Если члены группы не подвергаются вызову слишком быстро, их можно пригласить к исследованию тех предпосылок, которые лежат в основе их поведения. Рассмотрим группу, составленную из представителей конкретной культуры. Некоторые члены группы могут испытывать стыд и вину, если сочтут, что они не живут в соответствии с ожиданиями своих родителей и семьи. Они могут думать, что навлекут позор на свою семью, если поработают над В (внушенными ею убеждениями и установками). Консультант, который вступает в кон-

фронтацию с культурными и семейными ценностями таких клиентов, поступает непродуктивно. Эти клиенты могут вообще покинуть терапию, объясняя свой уход тем,

что их не поняли. Сензитивный РЭПТ-терапевт предлагает этим клиентам критически поразмыслить над тем, как они могли принять все сообщения своей культуры как истинные, даже не задумавшись над тем, так ли это. Не предлагая им отказаться от уважения к своему культурному наследию, консультант предлагает бросить критический взгляд на свои убеждения и их видимые последствия, проявляющиеся в поведении.

Как и поведенческий терапевт, терапевт РЭПТ исполняет роль учителя, и эта роль идеально подходит некоторым культурам, поскольку отвлекает от темы психического заболевания и сосредоточивает свое внимание на жизненных трудностях. Жизнь может быть более полной, если клиент научится тому, как думать о тех трудностях, с которыми он сталкивается. Групповой консультант, используя А-В-С модель, объясняет клиентам, как они формируют и поддерживают собственное расстройство. Одна из функций консультанта заключается в том, чтобы научить клиентов, как освобождаться от иррациональных форм мышления и изменять самоограничительный стиль жизни. С помощью терапевта и других членов группы клиенты обучаются тому, как мыслить по-новому и как вести себя по-новому, что в результате приводит к новому мироощущению.

РЭПТ — это сильный подход, и терапевт должен быть чрезвычайно осторожным, когда бросает вызов убеждениям клиента и его поведению. То, что для терапевта может выглядеть иррациональной установкой, для клиента может оказаться давно лелеемой ценностью, которая влияет на поведение индивида. Клиентка может сказать: «Всю мою жизнь меня учили уважать отца. И хотя я действительно уважаю его и люблю, мне иногда хочется выбирать в своей жизни то, что не совпадает с его выбором для меня. Я всегда говорила себе, что просто не могу разочаровать отца, и поэтому я подавляла свои желания и следовала его воле». Групповой терапевт, который обращается к ее иррациональным убеждениям, не должен нападать на систему ценностей этой женщины. Даже если для нее сомнение в некоторых установках будет иметь терапевтический эффект, терапевт должен избегать ошибки навязывания ей своих ценностей и стандартов. Эффективный РЭПТ-групповой терапевт может сказать этой клиентке следующее:

Я могу понять, что вы стараетесь следовать воле отца, и прекрасно, если вы хотите и дальше придерживаться этой ценности. Вы сами делаете свой выбор; но вы можете либо изменить вашу интерпретацию этой ценности, либо строго придерживаться ее, но не стоит думать при этом, что вы должны следовать воле отца в любой мелочи, и если вы так не поступаете, то вы ничего не стоите как личность. Если вы хотите принять ценности, которые предлагает вам ваша культура, это хорошо; но столь абсолютно и полно следовать этим ценностям и унижать себя при любом отклонении от них — это нереалистично и ограничивает вас как личность. Поэтому поразмыслите о своей преданности этим культурным ценностям или любым Другим некультурным ценностям, которые вы избрали сами (Альберт Эллис, личная встреча, 26 февраля 1997-го).

Основным ограничением РЭПТ-терапии для ряда представителей этнических меньшинств является то, что они могут стать сильно зависимыми от консультанта в принятии решения о том, что можно считать рациональным. Не очень хорошо подготовленный групповой консультант может с легкостью встать в высокоактивную позицию, которая будет удерживать клиента в пассивном состоянии. Если терапевт не слишком много говорит, члены группы будут главным образом слушать. Следовательно, важно, чтобы консультант научил своих клиентов задавать вопросы и играть активную роль в терапевтическом процессе.

## Контактная информация

«Журнал рационально-эмот иеной и когнитивно-поведенческой терапии» публикуется Human Sciences Press, Inc., 72 Fifth Avenue, New York, NY 10011-8004. Этот журнал является великолепной возможностью получить информацию о современном развитии РЭПТ. Журнал публикуется ежеквартально, подписка стоит 55\$ на календарный год.

Институт Альберта Эллиса в Нью-Йорке предлагает профессиональную программу тренинга, включающую в себя несколько уровней сертификации и членство в ассоциации. Каждая из программ имеет разные требования: клинический опыт, супервизию и личный терапевтический опыт. Несколько организаций по всему миру предлагают профессиональные программы по обучению РЭПТ. Вы можете получить каталог с описанием мастерских, книг, кассет и видеофильмов, различных форм самопомощи и многого другого по адресу:

Albert Ellis Institute 45 East 65th Street New York, NY 10021-6593  
*Telephone:* (212) 535-0822 *Fax:* (212) 249-3582 *E-mail:* [info@rebt.org](mailto:info@rebt.org)

Для получения информации о международных тренинговых центрах обращайтесь в Институт Альберта Эллиса. Тренинги за пределами Соединенных Штатов доступны в консультационных и обучающих центрах Австралии, Канады, Англии, Франции, Германии, Индии, Израиля, Италии, Мексики и Нидерландов.

Институт Альберта Эллиса в Нью-Йорке и его филиалы в Соеди-



ненных Штатах предлагают тренинговые программы, которые квалифицированы Институтом первичной сертификации тренингов по РЭПТ. Все они приведены в каталоге, о котором я уже упоминал.

### Рекомендую для дополнительного чтения

*Reason and Emotion in Psychotherapy* (Ellis, 1994) — это всесторонняя и великолепная работа, которая содержит в себе теоретические и концептуальные основания для РЭПТ, описывает динамику эмоциональных расстройств, конкретные техники, обеспечивающие изменения и применение этого подхода.

*Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behavior Therapy Approach* (Ellis, 1996) — касается применения РЭПТ к краткосрочной терапии и показывает, как она помогает клиентам. Читатели не только могут сделать себя более уравновешенными и рациональными, если они поработают над ней, но и узнают, как можно поступать лучше, чтобы чувствовать себя лучше.

*A Guide to Rational Living* (Ellis & Harper, 1997) — это книга самопомощи, которая обеспечивает прямой доступ к РЭПТ, основанный на домашних заданиях и самоопросниках. Ее легко читать, и многие принципы, которые в ней обсуждаются, могут быть применены к групповой работе.

*The REPT Sourcebook for Practitioners* (Bernard & Wolfe, 1993) — включает в себя многие РЭПТ-методы, которые можно использовать в групповой и краткосрочной терапии.

### Ссылки и литература для углубленного изучения темы

Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

\*Beck, A.T. (1997). Cognitive therapy: Reflections. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy: The third conference* (pp. 55—67). New York: Brunner/Mazel.

Beck, A.T., & Haaga, D.A.F. (1992). The future of cognitive therapy. *Psychotherapy*, 29 (\), 34-38.

\*Beck, A.T., & Weishaar, M. (1995). Cognitive therapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.). *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 229—261). Itasca, IL: F.E. Peacock.

Bernard, M.E. (Ed.). (1991). *Using rational-emotive therapy effectively: A practitioner's guide*. New York. Plenum.

Bernard, M.E. (1992). *Staying rational in an irrational world*. New York: Carol Publishing.

\*Bernard, M.E., & Wolf, J.L. (Eds.). (1993). *The RET sourcebook for\* practitioners*. New Yrk: Institute for Rational-Emotive Therapy.

Brabender, V., & Fallon, A. (1993). *Models of inpatient group therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

\*Corey, G., Ellis, A., & Cooker, P.G. (1998). Challenging in the internal dialogue of group counselors. *Journal of the Mississippi Counseling Association*, 76(1), 36—44.

- Courchaine, K.E., & Dowd, E.T. (1994). Group approaches. In F.M. Datillo & A. Freeman (Eds.). *Cognitive-behavioral strategies in crisis intervention* (pp. 221—222). Kiev/York: Guilford.
- Dryden, W. (1995). *Brief rational emotive behavioral therapy*. London: Wiley.
- Dryden, W., & Hill, L.K. (1993). *Innovations in rational-emotive therapy*. Newbury Park, CA: Sage.
- Ellis, A. (1977a). *A garland of rational song*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Ellis, A. (1977b). Rational-emotive therapy in groups. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy: Vol. I*. New York: Springer.
- Ellis, A. (1985). *Overcoming resistance: Rational-emotive therapy with difficult clients*. New York: Springer.
- Ellis, A. (1987a). The evolution of rational-emotive therapy (RET) and cognitive behavior therapy (CBT). In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy* (pp. 107—132). New York: Brunner/Mazel.
- Ellis, A. (1987b). The impossibility achieving consistently good mental health. *American Psychologist*, 42(4), 364—375.
- Ellis, A. (1988). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything — Yes, anything*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1992a). Do I really hold that religiousness is irrational? *American Psychologist*, 47(2), 428—429.
- Ellis, A. (1992b). Group rational-emotive and cognitive-behavioral therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 42(1), 63—80.
- Ellis, A. (1992c). My early experiences in developing the practice of psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 23(1), 7—10.
- Ellis, A. (1993). Fundamentals of rational-emotive therapy. In W. Dryden & L.K. Hill (Eds.). *Innovations in rational-emotive therapy* (pp. 1—32). Newbury Park, CA: Sage.
- \*Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Rev. ed.). Secaucus, NJ: Birch Lane Press.
- Ellis, A. (1995). Rational-emotive behavior therapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.). *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 162—196). Itasca, IL: F.E.: Peacock.
- \*Ellis, A. (1996). *Better, deeper, and more enduring brief therapy: The rational emotive behavior therapy approach*. New York: Brunner/Mazel.
- \*Ellis, A. (1997). The evolution of Albert Ellis and rational emotive behavior therapy. In J.K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy: The third conference* (pp. 60—82). New York: Brunner/Mazel.
- Ellis, A., Abrams, M., & Dengeleri, L. (1992). *The art and science of rational eating*. New York: Barricade Books.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational-emotive therapy* (Rev. ed.). Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M., & Palmer, S. (1997). *Stress counseling*. London: Cassell & New York: Springer.
- \*Ellis, A., & Harper, R.A. (1997). *A guide to rational living* (3rd ed.). North Hollywood, CA: Wilshire.

Ellis, A., & Tafrate, R.C. (1997). *Now to control your anger — Before it controls you*. Secaucus, NJ: Birch Lane.

Ellis, A., & Velten, E. (1992). *When AA doesn't work: Rational steps for quitting alcohol*. New York: Barricade Books.

Ellis, A., & Whiteley, J.M. (Eds.). (1979). *Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Hajzler, D.J., & Bernard, M.E. (1991). A review of rational-emotive education outcome studies. *School Psychology quarterly*, 6 (1), 27—46.

Kwee, M.G.T., & Ellis, A. (1997). Can multimodal and rational-emotive behavioral therapy be reconciled? *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 15(95—132).

Walen, S., DiGuiseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational-emotive therapy*. New York: Oxford University Press.

Warren, R., & McLennarn, R.W. (1987). What do REPT therapists think they are doing? An international survey. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 5(2), 71-91.

Wessler, R.L. (1986). Rational-emotive therapy in groups. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.). *Handbook of rational-emotive therapy: Vol. 2*. New York: Springer.

Yankura, J., & Dryden, W. (1994). *Albert Ellis*. Thousand Oaks, CA: Sage.

## **ГЛАВА 15**

### **ТЕРАПИЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ**

#### **Введение**

Подобно многим другим основателям терапевтических подходов, описанных в этой книге, Уильям Глассер обучался фрейдистской психологии. Он быстро разочаровался в этом подходе и начал экспериментировать с инновационными методами, которые позже превратились в целую систему и получили название «терапия реальностью». Суть терапии реальностью, ныне известной по всему миру, заключается в том, что мы несем ответственность за наш выбор, за то, что мы выбираем делать или не делать. Поскольку все наши проблемы существуют в настоящем, терапия реальностью почти не уделяет времени прошлому. Глассер убежден, что только мы можем контролировать то, что мы делаем. Мы можем быть продуктом нашего прошлого, но мы не обязаны быть его жертвой (пока мы не выберем позицию жертвы)!

Терапия реальностью сосредоточена на решении проблем и приспособлении к социальной реальности посредством осуществления более эффективных выборов. Таким образом, практик обращает внимание на то, что клиент может сделать, чтобы изменить свое поведение на практическом уровне и полноценно удовлетворить свои потребности. Люди могут повышать качество своей жизни, если научатся честно оцени-

вать свои желания и потребности. Терапевт и другие члены группы бросают вызов каждому участнику группы, призывающий оценить качество своего поведения, сформулировать план изменений, взять на себя обязательства по выполнению этого плана и работать над его воплощением в жизнь. Не обвиняя других и оценивая, что они делают, для того чтобы достичь желаемых результатов, клиенты обучаются делать более эффективные выборы и усиливают контроль над своей жизнью.

Подход Глассера признает, что люди борются за достижение контроля над своей жизнью, чтобы более полно удовлетворить свои потребности. Подобно транзактному анализу, поведенческой терапии и рационально-эмотивной поведенческой терапии, терапия реальностью активна, директивна и дидактична. Она не делает серьезного акцента на чувствах, инсайтах, переносе, прошлом клиента или его бессознательной мотивации.

С 60-х до конца 70-х годов XX столетия консультационный подход Глассера прилагался к различным контекстам, например, коррекционным институтам, школам, частной практике, супружеской и семейной терапии, групповой работе и консультированию в общественных клиниках. В начале 80-х годов Глассер сформулировал *теорию контроля*, которая объясняла человеческое поведение и служила основанием для практического применения терапии реальностью. В марте 1996 года он заменил название «теория контроля» на *теорию выбора*, которая стала предметом более поздней работы Глассера "*Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*". Глассер писал, что терапия реальностью «основана на теории выбора и сосредоточена на улучшении отношений в настоящем, почти всегда игнорирует прошлые отношения и в своем успехе во многом зависит от создания хороших отношений между клиентом и консультантом» (р. 62).

## Ключевые понятия

### ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Теория выбора/терапия реальностью построена на предположении о том, что человеческая природа целеустремленна и исходит из самого индивида, а не рождается под действием внешних сил. Мы мотивированы внутренними силами, и все наше поведение направлено на полноценное удовлетворение наших потребностей. Глассер (Glas-ser, 1992, 1998) и Вуболдинг (Wubbolding, 1991) определили пять существенных потребностей: выживание, любовь и принадлежность, сила и власть, свобода и веселье. *Выживание* связано с поддержанием жизни и хорошего здоровья. *Принадлежность* выражается в потребности быть с другими людьми, а также в потребности любить и быть любимым. *Сила* нужна для того, чтобы достигать целей и ощущать свою ответственность за свою жизнь. *Свобода* нужна для того, чтобы делать выбор. *Веселье* включает в себя потребность наслаждаться жизнью, смеяться и получать удовольствие. Всю нашу жизнь мы пытаемся удовлетворить эти базовые потребности. Теория выбора основана на предпосылке, согласно которой все наше поведение является попыткой обрести оптимальный контроль над окружающим миром, чтобы удовлетворить пять базовых потребностей, которые заложены в нашей генетической структуре.

Хотя все люди стремятся к удовлетворению одних и тех же потребностей, они делают это по-разному. Люди развивают в своем сознании нечто вроде «альбома с фотографиями», где запечатлены их желания и возможные способы удовлетворения этих

потребностей. Суть терапии состоит в том, что людей обучают помогать друг другу в принятии ответственности через эффективный выбор. Этот подход работает с тем, что мы выбираем как свои желания, и с поведением, которое мы выбираем (Glasser, 1997). Люди действуют с определенной целью: придать своей среде форму, точно так же, как скульптор придает глине форму, и согласовать ее со своими внутренними представлениями о том, чего они хотят. Эти цели достигаются только в результате напряженной работы (Wubbolding, 1988).

Теория выбора объясняет, что мы не удовлетворяем свои потребности прямо. С самого рождения и на протяжении всей своей жизни собираем все свои положительные впечатления и воспоминания и аккумулируем их в специальном уголке нашего мозга, который называем качественным миром. Наш качественный мир невелик, но в него входят те люди, с которыми нам наиболее хорошо и чьим присутствием мы наслаждаемся. Он может также включать в себя людей, которых мы не знаем, но которых, как нам кажется, было бы здорово узнать, равно как и вещи, которые мы имеем или хотели бы иметь, а также такие вещи, как прекрасный рассвет, который не может быть нашим, но может быть очень важным для нас. Он также включает систему убеждений, которые доставляют нам удовольствие, таких как религиозные, политические и личные убеждения. Этот мир — наша собственная Шангри-Ла, мир, в котором мы хотели бы жить, если смогли бы. Он полностью основан на потребностях; но в отличие от потребностей, которые слишком общи, он конкретен. Мы нуждаемся в любви, но мы хотим, чтобы в нашем мире нас любили вполне конкретные люди. Люди являются наиболее важным компонентом этого мира, в нем также присутствуют люди, связь с которыми для нас наиболее важна.

Мы по своей природе социальные существа. И мы нуждаемся в хороших отношениях с другими людьми, чтобы чувствовать себя хорошо. То, что мы называем психологическими проблемами или психическими заболеваниями, это мириады способов, используя которые мы либо сопротивляемся контролю со стороны других людей, либо пытаемся контролировать тех, кто сопротивляется нашему контролю. В обоих случаях мы не можем установить те отношения, в которых действительно нуждаемся. Даже психосоматическое расстройство, когда тело функционирует саморазрушающим способом, может быть косвенным результатом нашей попытки установить отношения, которые нам необходимы.

Теория выбора объясняет нашу природу и предлагает методы для достижения отношений, в которых мы нуждаемся на протяжении всей своей жизни. Теория выбора, которая делает акцент на связи между людьми, межличностных отношениях и социальной борьбе за удовлетворение своих потребностей, отлично подходит для применения в контексте группы. Групповое консультирование предлагает человеку массу возможностей для исследования тех способов, посредством которых он удовлетворяет свои потребности, устанавливая желаемые отношения внутри группы.

Работа терапевта заключается в том, чтобы помочь клиентам выбрать способы поведения, более эффективные, чем те, которые они выбирали ранее. По словам Глассера (Glasser, 1989): «Мы сами определяем наш выбор, и задачей терапии реальностью становится помощь клиенту в осуществлении и претворении в жизнь выбора, который лучше сделанных ранее» (р.8). Навыки терапевта позволяют ему помочь клиенту осознать, что то, на что он жалуется, он выбрал сам, и показать, что он может получить

множество преимуществ, если выберет более эффективное поведение (Glasser, 1992). Мы обладаем значительным контролем над своей жизнью, и чем более эффективно мы выразим этот контроль в действиях, тем более полноценно мы сможем жить. Мы пытаемся выбрать поведение, которое даст нам наибольший контроль над нашей жизнью, а это значит, что мы будем вести себя так, чтобы удовлетворять картине нашего качественного мира (Glasser, 1998).

### **ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ/ ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ОРИЕНТАЦИЯ**

Подход Глассера во многом опирается на феноменологические и экзистенциальные предпосылки. Он утверждает, что мы воспринимаем мир в контексте наших потребностей, а вовсе не таким, какой он есть. Терапевт должен научить клиента различать мир, который воспринимает он, и мир, который воспринимают большинство людей. Глассер пишет: «Теория выбора — это психология внутреннего контроля, она объясняет, почему и как мы делаем выбор, который определяет нашу жизнь» (Glasser, 1998, р. 7).

Кроме внимания к субъективному миру человека, современная терапия реальностью продолжает удерживать сильно выраженную экзистенциальную ориентацию. Считается, что люди сами выбирают свои цели и несут ответственность за тот мир, который создают для себя и вокруг себя. Мы не беспомощные жертвы, мы можем изменять и улучшать свою жизнь. Глассер (Glasser, 1997, 1998) не принимает мнения о том, что несчастья сваливаются на нас. Мы нередко выбираем их, но не потому, что хотим страдать, а потому что страдание позволяет нам обрести больший контроль над собственной жизнью. Он заметил, что клиенты часто жалуются на свои проблемы, которые, по их мнению, вызваны тем, что близкие им люди (или люди из их окружения) ведут себя не так, как им хотелось бы. Для этих клиентов поворотным может стать понимание того, что *они выбрали* подобное поведение, включая чувство беспомощности и позицию жертвы. Но почему мы выбираем несчастье? Глассер (Glasser, 1997) отвечает на этот Вопрос, указывая три причины: (1) чтобы держать злость под контролем, (2) чтобы дать другим людям помочь себе и (3) чтобы найти оправдание нашей неготовности делать что-либо более эффективно.

Глассер (Glasser, 1998) говорил, что люди сами вгоняют себя в депрессию и создают свою злость, а не просто находятся в депрессии или испытывают злобу. С этой точки зрения депрессия объясняется как активный выбор, который сделали мы, а не как результат воздействия на нас как на пассивных жертв. Процесс «погружения в депрессию» держит под контролем нашу злость, а также позволяет просить о помощи. Глассер утверждает, что, пока мы придерживаемся мнения о том, что мы являемся жертвами депрессии и что несчастья *случаются с нами*, мы не сможем изменить себя к лучшему. Мы сможем измениться, только если осознаем свой выбор и будем действовать в соответствии с реальностью осуществляемого нами выбора. Согласно Глассеру, если мы хотим перестать выбирать болезненное поведение (например, депрессию), мы можем изменить то, что мы хотим, или то, что мы делаем, или и то и другое вместе.

### **ПОВЕДЕНИЕ КАК ЦЕЛОСТНОСТЬ**

Согласно последней формулировке теории выбора по Глассеру (Glasser, 1992, 1997, 1998), мы всегда контролируем то, что мы делаем. Эта базовая предпосылка становится ясной в контексте понимания нашего поведения в целом, которое всегда включает в себя четыре неразделимых, но различных компонента: *действия* (вещи, которые мы делаем), *мышление* (свободные мысли и утверждения о себе), *чувства* (такие, как злость, удовольствие, депрессия, тревога) и *физиология*, (потение, головные боли или любые психосоматические симптомы). Хотя эти компоненты взаимосвязаны, одни из них проявляются чаще, чем другие.

Если мы сравним выбор поведения с машиной, то базовые потребности будут мотором, руль позволит нам направлять машину в желаемом направлении, а действие, чувства, мышление и физиология будут нашими колесами. Действие и мышление, выбираемые наиболее часто, будут передними колесами, они направляют машину. Чувства и физиология — это задние колеса, которые следуют за передними. Они не могут направлять нас, оставаясь зависимыми от того, какой тип чувствования или физиологии мы выберем.

Теория выбора основана на предположении, что невозможно выбрать поведение в целом и не выбрать какой-то из его компонентов. Хотя выбирается поведение в целом, мы прямо контролируем только компонент мышления и действия. Если мы надеемся изменить свое поведение в целом (например, переживание эмоциональных и психологических последствий депрессии), необходимо изменить то, что мы делаем, и то, что мы думаем. Например, мы можем чувствовать себя подавленными и впасть в депрессию, если не получаем работы, которую хотим. Но мы можем изменить свои действия и отчасти изменить свое представление о том, что мы должны чувствовать. Следовательно, изменение поведения в целом опирается на изменение того, что мы *думаем*, и того, *как мы действуем*, поскольку только эти аспекты поведения мы можем контролировать прямо. Если мы правильно изменили компонент действия и мышления, то чувства и физиология изменятся вслед за ними (Glasser, 1997, 1998).

### СУТЬ ТЕОРИИ ВЫБОРА

Теория выбора учит нас, что единственным человеком, который может контролировать наше поведение, являемся мы сами. Единственным способом контролировать то, что происходит в нашем окружении, является действие в соответствии с тем, что мы выбрали. То, как мы себя чувствуем, не поддается контролю со стороны внешних событий или других людей. Аксиомой теории выбора является утверждение о том, что, хотя прошлое может сделать свой вклад в текущие проблемы, прошлое само по себе проблемой не является. Независимо от того, что случилось в прошлом, чтобы эффективно функционировать, мы должны жить и действовать в настоящем. Наша задача заключается в том, чтобы сделать все возможное и откорректировать наши отношения в настоящем (Glasser, 1998).

Глассер (Glasser, 1998) объясняет, что, даже если в прошлом мы состояли в не удовлетворяющих нас отношениях, то, что уже случилось, изменить нельзя. Была ли это наша ошибка или чужая — уже не имеет значения, поскольку то, что уже случилось, изменить нельзя. Все, что мы можем, это контролировать собственное поведение, и мы можем попытаться изменить только наше поведение в настоящем. Мы уже никогда не

сможем изменить того, что сделали для других, или того, что другие сделали для нас. Терапевт скорее всего скажет клиенту: «Прошлое в прошлом, и его нельзя изменить. Чем больше времени мы теряем, оборачиваясь назад, тем дольше мы избегаем необходимости посмотреть в лицо нашей настоящей проблеме — желанию достигнуть удовлетворяющих отношений в настоящем». Каково применение теории выбора к практике группового консультирования в рамках терапии реальностью? Групповой консультант может помочь членам группы осознать, что вещи, которые они делают сейчас, уже не работают, помочь им принять себя такими, какие они есть, предложить помощь и руководство для составления плана действий и обучить тому, как помогать друг другу в этом. Практики помогают клиенту осознать, чего именно он хочет, задавая специальные уточняющие вопросы. Согласно Глассеру (Glasser, 1992), если групповой консультант недостаточно обучен, чтобы помочь клиенту понять, что его поведение не позволяет ему достигнуть желаемого, терапия не будет эффективной.

Терапевт должен постоянно бросать членам группы вызов, задавая такие вопросы: «Позволит ли вам, что вы выбрали (мысли и поступки), получить то, чего вы хотите?» Другие вопросы, часто предлагаемые членам группы, таковы: «Хотите ли вы измениться? Как бы вы хотели изменить свою жизнь? Чего вы хотите от жизни, но пока не получили? Если бы вы изменились, чем бы ваша жизнь отличалась от нынешней? Если вы изменитесь, будете ли вы чувствовать себя лучше? Что вы можете сделать, для того чтобы изменить существующее положение вещей?» Члены группы смогут с большей легкостью выбрать более эффективное поведение, если осознают, что все, что они делают, думают и чувствуют, не просто случается с ними, а является результатом их собственного выбора.

### **Роль и функции группового консультанта**

Основной задачей консультанта, практикующего терапию реальностью в группах, является установление контакта с членами группы и обеспечение их «встречи с реальностью». Согласно Глассеру (Glasser, 1997), терапия реальностью учит людей, что они смогут достигнуть более эффективного контроля над своей жизнью, если осознают и примут свою ответственность за выбор своего поведения и смогут сделать наилучший выбор. Практики также помогают членам группы понять, что они обладают косвенным контролем над своими чувствами, которые изменяются, если они выберут новые поступки или новые формы мышления. Эта роль требует от консультанта выполнения различных функций, вот некоторые из них:

- Активно поддерживать обсуждение текущего поведения членов группы и активно препятствовать изысканию оправданий безответственному и неэффективному поведению.
- Помогать членам группы осуществлять внутреннюю самооценку.
- Обучать членов группы тому, как формулировать и реализовывать план изменений в собственном поведении.
- Помогать членам группы оценивать уровень своего соответствия разработанным планам.
- Адаптировать и применять базовые принципы и процедуры терапии реальностью, для того чтобы удовлетворить уникальные потребности членов группы, являющихся представителями разных культур.



- Поощрять членов группы к размышлению над тем\*, как они смогут поддерживать и продолжать изменения после окончания группы.

Групповой консультант, работающий в контексте терапии реальностью, принимает на себя директивную роль и активно выражает себя вербально в группе. Чтобы реализовывать свои функции, он сосредоточивается на сильных сторонах участников группы, а не на их слабостях и несчастьях. Он признает, что ограничения, проблемы и ошибки клиента поддерживают низкий уровень самоуважения и неэффективный контроль. Следовательно, он обращает внимание членов группы на их неиспользованный потенциал и показывает, как можно работать, чтобы осуществить эффективный выбор и достичь более эффективного уровня контроля.

Для группового консультанта важно развить свой собственный терапевтический стиль. Чтобы полноценно реализовывать терапевтические функции, консультант должен чувствовать себя комфортно, используя подходящий ему лично стиль воздействия. Развитие лично<sup>го</sup> стиля требует времени и опыта работы с разнообразными группами. Устанавливая свой стиль, эффективный практик осознает свою систему ценностей и культурные различия, а также мировоззрение членов группы. Групповые практики могут продолжать свое развитие, оставаясь открытыми изменениям и исследуя свои ценности вместе с группой, которую они сопровождают.

### **Практика терапии реальностью в группах**

Применение терапии реальностью содержит в себе два основных компонента: (1) консультационная среда и (2) конкретные процедуры, которые приводят к изменениям в поведении. Искусство консультирования заключается в соединении этих компонентов таким образом, чтобы привести клиента к оценке своей жизни и принятию решения о том, как развиваться в более эффективном направлении. Вуболдинг (Wubbolding, 1988) описывает эти два элемента как «консультационный цикл». Цикл показывает, что существует определенная последовательность применения теории терапии реальностью к практике. Консультационная среда, которая состоит из основополагающих принципов воздействия, является основой построения конкретных процедур. Вы должны удерживать в уме несколько моментов. Во-первых, хотя понятия, описанные здесь, могут казаться ясными и простыми, когда они выражены в письменной форме, они оказываются довольно ложными, когда вы пытаетесь перенести их в терапевтическую практику. Чтобы применять эти понятия успешно, нужно обладать соответствующими навыками и использовать их творчески. Хотя общие принципы, на которые опираются терапевты, работающие с терапией реальностью, одинаковы, они значительно различаются по способу применения, который существенно зависит от индивидуального стиля терапевта и его личностных характеристик. Наконец, эти принципы не должны превращаться в дискретные и ригидные категории. Между шовными принципами терапии реальностью существует определенная взаимозависимость, и только соединенные вместе они обеспечивают ход всей терапии.

Терапия реальностью — это процесс, и нельзя применять ее методы в жесткой, пошаговой манере, подобной тому, как вы впервые готовите блюдо, строго следуя указаниям кулинарной книги. Обсуждение, которое следует ниже, направлено на обу-

чение тому, что такое терапия реальностью, но оно ни в коем случае не заменяет интенсивного практического обучения, которое необходимо для эффективного консультирования.

Обсуждение практического применения терапии реальностью в группах является интеграцией и адаптацией материала, взятого из различных источников (Glasser, 1989, 1992, 1998; Wubbolding, 1988, 1991, 1996a, 1996b. 1998).

## *КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ СРЕДА*

### ЛИЧНОСТНАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В РАБОТУ С КЛИЕНТОМ.

Практика терапии реальностью начинается с попыток консультанта создать среду, в которой сможет начаться осуществление жизненных изменений. Чтобы создать подобный терапевтический климат, консультант должен стать другом клиента, который искренне заинтересован в его благополучии, и сформировать раппорт, который ляжет в основу терапевтических отношений. Для консультанта важно видеть мир таким, каким его видит клиент. Поскольку это наиболее важные аспекты групповой работы, если консультант продемонстрирует отсутствие личной вовлеченности, терапия не будет эффективной. Когда групповая терапия реальностью оказывается неэффективной, это означает, что подлинная вовлеченность в работу не была достигнута. Забота со стороны консультанта закладывает основу для формирования доверия, которое необходимо для того, что клиент смог бросить себе вызов и приступить к осуществлению изменений. Когда рабочие отношения эффективно установлены, члены группы могут оценивать как те изменения, которых они хотят достигнуть, так и свое поведение в целом, которое они проявляют в настоящем.

Для того чтобы действительно включиться в терапию, консультант должен обладать определенными личными качествами: сердечностью, пониманием, принятием, заботой, уважением к клиенту, открытостью и готовностью бросать вызов себе и другим. Одним из наилучших способов формирования доброй воли и развития терапевтических отношений является простое слушание клиента. И все же Вуболдинг (Wubbolding, 1988, 1996с) отмечает, что высокий уровень эмпатии достигается благодаря умелым вопросам, а не просто рефлексивному слушанию. Вовлеченность включает в себя разговоры по поводу широкого спектра тем, интересных клиентам, тем, которые касаются повседневного поведения членов группы, и переживаний, которые заставляют их чувствовать себя несчастными.

В своем описании цикла консультирования Вуболдинг (Wubbolding, 1988, 1991, 1996а, 1996б, 1998) определяет конкретные способы создания атмосферы, которая ведет к включению в работу с клиентом. Вуболдинг подчеркивает, что цикл консультирования — это не упрощенный, пошаговый метод, который применяется одинаково при работе с каждым клиентом. Подход к установлению терапевтической среды включает в себя внимательное отношение к клиенту, отсутствие ожиданий, использование юмора (в подходящее время и в подходящем месте), умение консультанта быть собой, участвовать в терапевтическом самораскрытии, внимательность к метафорам, посредством которых клиенты выражают себя, внимательность к обсуждаемым темам, подведение итогов, этичная практика. Основой для терапевтических интервенций является поддерживающая, дружеская и доверительная атмосфера.

Для большинства клиентов атмосфера теории выбора будет новым переживанием. Многие начнут испытывать недоверие к ней и попытаются заменить ее на более привычную. Если консультант твердо сопротивляется всем самодеструктивным попыткам, то в течение достаточно короткого промежутка времени клиенты начнут наслаждаться заботой, принятием и отсутствием принуждения.

Поскольку у клиента появляется возможность формировать нужные отношения с несколькими людьми, включая терапевта, применение терапии реальностью в группах приобретает особый смысл и преимущество. Суть групповой терапии реальностью состоит в оценке того, что делают члены группы. Групповая атмосфера приглашает членов группы к сотрудничеству и помогает им честно оценить то, что другие члены группы обеспечивают одновременно поддержку и вызов. Групповое взаимодействие особенно важно для того, чтобы разбить порочный круг негативных переживаний и выйти из позиции жертвы. Согласно теории Терапии реальностью, люди не смогут делать более эффективные выборы и достичь эффективного контроля над своей жизнью, если они изолируют себя. Они должны более полноценно реализовать свою потребность в принадлежности. Одним из эффективных способов создания терапевтического климата для участников, которые посещают группу по принуждению или в обязательном порядке, является объяснение и демонстрация того, какой личной ценностью для каждого из них может обладать групповой процесс. Например, если участники увидят группу как место, где они могут избавиться от паттернов, постоянно приводящих к ошибкам и неудачам, они сделают первый шаг к тому, чтобы включиться в работу группы. Подобная вовлеченность стимулируется терапевтом, который активно участвует в определении природы и целей группы, равно как и устанавливает ограничения. Консультант поощряет членов группы к участию в выработке целей, которыми будет руководствоваться группа, даже если она является коррекционной по своей при-

**ПОЗИЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ КОНСУЛЬТАНТА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ.** Кроме позитивного отношения консультанта и активного участия в установлении терапевтических отношений, стимулирующих позитивные изменения, консультант, желающий сформировать терапевтический альянс, должен избегать такого поведения, как осуждение, умаление чьих-то слов или поступков, критицизм, самоунижение, поиск ошибок, навязывание внешнего контроля, принятие извинений и т.п. Консультант также не должен легко сдаваться, если что-то не получается. Вместо этого акцент делается на поощрении участников группы к сосредоточению на том, что они могут контролировать.

Консультант должен научить своих клиентов ценить позицию принятия ответственности за свое поведение в целом и не принимать различных оправданий и изменений, если клиент не выполняет того, что собирался сделать. Если клиент не следует своему плану изменений, консультант не задает вопросы о том, почему план провалился. Вместо этого он учит члена группы тому, что оправдание — это одна из форм самообмана, которую можно временно принять, но в конечном счете она приведет к ошибке и закреплению неправильной идентичности. Как отмечает Вуболдинг (Wubbolding, 1988), принятие оправданий посылает клиенту следующее сообщение: «Твое поведение можно извинить, потому что ты слаб и не контролируешь его. Ты не можешь изменить свою жизнь». Отказываясь принимать оправдания, терапевт утверждает обратную позицию: «Ты сильный и можешь изменять свою жизнь. У тебя есть выбор».

Важно, чтобы консультант не отказывался от своей убежденности в том, что клиент может достигнуть более ответственной жизни, даже если клиент прилагает минимальные усилия, чтобы действовать в соответствии со своим планом. Терапевт просто не должен отказываться ни от одной из заявленных позиций, потому что, если он сделает это, клиент утвердится в своем предположении о том, что никто и ничего не может сделать с его жизнью. Тот человек, за чьими плечами целая история ошибок и провалов, может ожидать от других, что они тоже сдадутся «судьбе». Это действительно вызов — не сдаться, несмотря на действия клиента, который сопротивляется, пассивен, агрессивен, не желает сотрудничать, враждебен или апатичен. Терапевт просто не имеет права считать, что другая личность не может измениться или что этот человек безнадежен. Независимо от того, что клиент делает или говорит, терапевт не должен терять свою веру в возможность изменений.

### **ПРОЦЕДУРЫ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ К ИЗМЕНЕНИЯМ: WDEP-СИСТЕМА**

Согласно Глассеру (Glasser, 1992), процедуры, которые ведут к изменениям, основаны на предположении о том, что человек мотивирован на изменения, (1) когда он понимает, что его нынешнее поведение не позволяет ему достичь того, чего он хочет, и (2) когда он убежден, что может выбрать другое поведение, которое приблизит его к желаемому объекту или человеку.

Вуболдинг (Wubbolding, 1991, 1996а, 1998) использовал акроним WDEP, чтобы проиллюстрировать ключевые процедуры, которые он использует для применения терапии реальностью в группе. Каждая из букв обозначает кластер стратегий: W — желания, D — действия и направление действий, E — самооценка, P — планирование. Эти стратегии предназначены для обеспечения изменений.

[W] ИССЛЕДОВАНИЕ ЖЕЛАНИЙ, ПОТРЕБНОСТЕЙ И ВОСПРИЯТИЯ. Терапевт спрашивает: «Чего вы хотите?» Благодаря умелой подборке вопросов клиента поощряют к осознанию, определению и переопределению того, как он может реализовать свои потребности. Использование вопросов является краеугольным камнем терапии реальностью. Своевременный и стратегически верный вопрос может заставить человека задуматься над тем, чего он хочет, и оценить, какое поведение позволит ему достигнуть желаемого. Поскольку терапия реальностью использует вопросы гораздо шире, чем любой другой консультативный подход, консультант должен развивать у себя соответствующие навыки. Искусство консультирования в данном случае требует от консультанта знания того, *какой* вопрос задать, а также *как* и *когда* это сделать.

Вопросы наиболее часто неправильно используются групповым консультантом. Некоторые вопросы консультанта, кажется, предназначены только для того, чтобы клиент продолжал говорить. Консультанты могут использовать систему вопрос-ответ только потому, что не знают, что им еще делать. Вуболдинг (Wubbolding, 1996с) пишет, что чрезмерное использование вопросов может вызвать раздражение, сопротивление или повышение уровня защит у клиента. Если вопросы становятся основной техникой, которую использует консультант, он постепенно создает дистанцию между собой и клиентом и переходит в анонимную позицию. Вуболдинг утверждает, что отношения улучшаются, если вопросы сочетаются с рефлексивным слушанием, оценкой восприятия и другими техниками.

Часть консультирования посвящена исследованию «альбома фотографий» клиента и тех способов, посредством которых можно приблизить внешний мир к внутреннему миру желаний. Важно помнить, что это исследование продолжается в ходе всего консультационного процесса, поскольку представления клиента постепенно изменяются. Предлагают возможность исследовать любую сторону своей жизни, включая то, что он хочет от своей семьи, друзей и работы. Более того, клиенту полезно определить, чего он хочет и ожидает от консультанта и от себя самого (Wubbolding, 1996a). В группе клиенты исследуют то, что они хотят, что имеют, и то, чего они не получили. В ходе этого процесса члены группы сосредотачиваются на самооценке, чтобы определить то направление, в котором должно развиваться их поведение. Эта оценка создает основу для осуществления конкретных изменений, которые позволят членам группы снизить уровень фрустрации. Вот некоторые вопросы, которые могут оказаться полезными для определения того, чего они хотят: «Каким человеком ты хотел бы быть? На что была бы похожа твоя семья, если бы ее и твои желания совпадали? Что бы ты делал, если бы жил так, как хотел? Твой ли это выбор, направлен ли он на достижение различных преимуществ сейчас и в будущем и соответствует ли он твоим целям и ценностям?» Эти вопросы формируют основу для применения других процедур терапии реальностью.

[D] ДЕЙСТВИЯ И НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ. После того как клиенты исследуют свой качественный мир, желания и потребности, их просят посмотреть на свое нынешнее поведение и определить, соответствует ли оно их желаниям. Вуболдинг (Wubbolding, 1991) пишет, что консультант словно держит зеркало перед лицом пациента и спрашивает его: «Поможет ли тебе этот выбор достичь того, чего ты хочешь? Помогает ли он тебе?» (р. 93).

Групповой консультант постоянно пытается сосредоточить внимание клиентов на том, что они делают сейчас. Консультант не позволяет клиентам говорить о событиях прошлого, если эти события можно с легкостью отнести к реальной ситуации, к настоящему. Если отношения включенности в работу были установлены, консультант поощряет членов группы вступать в конфронтацию с реальностью и последствиями своего поведения в настоящем. Хотя проблема могла возникнуть в прошлом, она проявляется в настоящем. Следовательно, проблема должна быть решена либо в настоящем, либо через составление планов на будущее. Прошое можно обсуждать только в том случае, если оно позволит клиенту лучше спланировать будущее. Когда проблема разрешается, клиент обучается тому, как модифицировать свое мышление и выбирать более эффективные способы действия, чем это было в начале терапии.

Терапевт избегает обсуждения чувств клиента или его физиологических реакций, как тех, которые отдаляют от работы над поведением. Это не значит, что они не важны, просто в этом подходе достичь поведенческих изменений легче, чем изменений в attitudes и позициях клиента, и поведенческие изменения в данном случае обладают большей терапевтической ценностью. Консультант вместо чувств и физиологических реакций обращается к поведению и мышлению клиента, над которыми человек может установить более прямой контроль. По этой причине клиенту, выражающему чувство беспомощности, не задают вопросов о причинах его появления и не поощряют его исследовать. Хотя консультант может поощрять членов группы к обсуждению чувств, акцент будет сделан на том, какие действия сопровождали или поддерживали эти чувства. Когда члены группы изменят свои действия, их чувства тоже изменятся.

Целью акцента на текущем поведении является понимание членами группы того, какую ответственность они несут за свои чувства. В качестве средства, поощряющего клиентов посмотреть, как то, что они делают, влияет на их чувства, можно использовать следующие вопросы:

- Что вы делаете сейчас?
- Что именно вы делали на прошлой неделе?
- Что бы вы хотели изменить в прошедшей неделе?
- Что останавливает вас и не дает сделать то, о чем вы сейчас сказали?
- Что вы будете делать завтра?

Позвольте членам группы сосредоточиться на том, что они делают, и тогда они начнут понимать, что они могут сознательно контролировать свое поведение, делать выбор и изменять свою жизнь. Хотя они могут пытаться рассказывать вам о том, как другие не желают жить в соответствии с их ожиданиями и как они были бы счастливы, если бы только этот мир изменился, вы должны напомнить им, что подобные разговоры только поддерживают позицию жертвы.

[Е] САМООЦЕНКА. Одной из терапевтических задач является столкновение клиента с последствиями своего поведения и помощь в оценке качества своих действий. Пока клиент не оценит свое поведение, он не изменится. Это суть терапии реальностью. После того как клиент оценил свое поведение, он может определить, что вызвало неудачу и какие изменения обеспечат ему успех.

Важно, чтобы терапевт не осуждал клиента и не брал на себя ответственность за высказывания оценочных суждений о его поведении, вместо этого он может существенно помочь клиенту, если заставит его ненадолго остановиться, присмотреться к себе и прислушаться. Если терапевт будет стимулировать клиента к тому, чтобы он задавал себе такие вопросы, как: «Что я делаю сейчас? Позволяет ли мне это поведение достичь того, чего я хочу? Работает ли оно на меня так, как предлагалось? Конструктивный ли выбор я сделал?» — то клиент сможет гораздо раньше перейти к изменениям. Когда вы просите клиента оценить каждый из компонентов его поведения, вы выполняете основную задачу, которую ставит перед вами терапия реальностью.

С точки зрения терапии реальностью консультант может быть директивным в начале терапии с некоторыми клиентами. Терапевт иногда выражает то, что, по его мнению, может быть полезным клиенту, в работе с детьми алкоголиков и самими алкоголиками, например, нужно прямо говорить о том, что будет работать, а что нет. Некоторые клиенты никогда не мыслили о своем поведении в контексте выбора и

могут оказаться неспособными к систематической оценке. Эти клиенты часто имеют размытые представления и не всегда осознают, чего хотят, или же их желания абсолютно нереалистичны. По мере того как клиент будет продолжать взаимодействовать с консультантом, он будет нуждаться во все меньшей помощи для оценки своего поведения.

Некоторые клиенты утверждают, что у них нет проблем и их поведение не доставляет им никаких неприятностей. Нужно осознавать, что поведение клиента согласуется с его внутренним миром и что его восприятие мира может сильно отличаться от того, как видит мир консультант (Glasser, 1989). В этих случаях Глассер предлагал консультанту продолжать сосредоточивать внимание клиента на его текущем поведении

и задавать все те же ключевые вопросы разными способами. Он говорил, что в этом случае терпение консультанта особенно важно, он должен предоставить клиенту время для осознания того, что его поведение не приводит к тому, чего он в действительности хочет.

[Р] ПЛАНИРОВАНИЕ И ДЕЙСТВИЕ. Большая часть работы в терапии реальностью состоит в том, чтобы помочь клиенту определить конкретные способы изменения неудачных или ошибочных выборов на успешные выборы. Когда клиент оценил свое поведение и решил, что он хочет изменить, терапевт помогает ему сформировать план поведенческих изменений. Искусство планирования заключается в том, чтобы установить ряд краткосрочных целей, успешное достижение которых высоко вероятно, поскольку этот успех будет позитивным подкреплением усилий клиента по достижению долгосрочных изменений.

Планирование поведения, за которое мы несем ответственность, является самой сутью процесса помощи. Следовательно, терапия должна снабжать клиента информацией и помогать ему найти более эффективные способы достижения того, что он хочет. Большая часть работы посвящена составлению планов и оценке того, как эти планы работают. В групповом контексте через контакт с другими членами группы и консультантом участник получает возможность составлять реалистичные планы. Членов группы поощряют экспериментировать с новым поведением, опробовать новые пути достижения своих целей и превращать их в прямую программу действий. Важно, чтобы эти планы не были чрезмерно амбициозными, поскольку люди должны получить успешный опыт их реализации. Целью реализации такого плана является увеличение успешного опыта. Если план работает, чувство самоуважения у клиента значительно повысится. Такой план должен формулироваться довольно точно и включать в себя описание того, что делать, когда делать и как часто. Короче говоря, план должен поощрять клиентов к тому, чтобы и дальше переводить свои разговоры в действия.

План, который реализует потребности и желания, является очень важным для эффективной терапии реальностью. Процесс создания и воплощения плана в жизнь помогает людям обрести эффективный контроль над своей жизнью. Вуболдинг (Wubbolding, 1988, 1991) посвящает полную главу в своей книге характеристикам эффективного планирования, которые кратко представлены ниже.

- План, насколько это возможно, должен быть приближен к потребностям клиента. Умелый групповой консультант поможет членам группы определить, какой платы требует выполнение того или иного плана и того, что этот план им даст взамен.

- Хороший план прост, и его легко понять. Хотя план должен быть конкретным и поддаваться измерениям, он должен быть гибким и модифицироваться, по мере того как клиент развивает более глубокое понимание конкретного поведения, которое он хочет изменить. Короче говоря, нужно, чтобы клиент управлял своим планом, а не наоборот.

- План должен быть реалистичным и достижимым. Консультант может помочь членам группы осознать, что даже маленький план может помочь осуществить серьезные шаги в направлении желаемых изменений. Эта идея была превосходно выражена моей дочерью Хейди, когда она перефразировала китайскую пословицу: «Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага. Так сделай его!»

- Эффективный план подразумевает, что надо что-то *делать*, а не «не делать» чего-то. То есть план должен содержать позитивную программу действий и выражаться в терминах того, что должно быть сделано.

- Групповой консультант поощряет членов группы к реализации планов, которые разработали, вне зависимости от того, что делают другие. Следовательно, задача консультанта заключается в том, чтобы сосредоточиться на членах группы, а не на внешнем мире, который почти всегда находится вне сферы нашего контроля. Члены группы могут научиться тому, что они могут контролировать только собственный мир желаний, свое поведение и систему восприятия. Если члены группы ждут, что изменится кто-то другой, они могут ждать бесконечно. Хороший план конкретен. Групповой консультант может помочь членам группы развить его, задав такие вопросы: что? где? с кем? когда? как часто?

- Эффективный план повторяем. То есть его можно использовать регулярно, если не ежедневно. Чтобы преодолеть негативные симптомы вроде депрессии или тревоги, негативных мыслей или психосоматических расстройств, их нужно заменить позитивными симптомами. Эти симптомы включают в себя чувство удовольствия и доверие, рациональное мышление, здоровую активность, диеты и упражнения и другие позитивные моменты, которые являются частью личной программы роста клиента. Люди не изменяются, если практикуют свое поведение только



под действием момента, они должны постоянно реализовывать позитивные элементы своей программы.

- План должен обладать ощущением непосредственности, чтобы его воплотили в действие насколько быстро, насколько это возможно. Консультант может задавать членам группы такие вопросы: «Что вы готовы сделать сегодня, чтобы начать изменять свою жизнь? Вы сказали, что хотите, чтобы вам было более весело. Что вы можете сделать сегодня, сейчас, чтобы доставить себе удовольствие?» Сообщение, стоящее за этими вопросами, заключается в том, что члены группы обладают способностью контролировать свою жизнь, осуществляя непосредственные изменения.

- Эффективное планирование включает в себя активность, центрированную на процессе. Например, члены группы могут сказать, что они могут делать любую из следующих вещей: сделать своему ребенку три комплимента, ходить по 30 минут в день, заменить нездоровую еду на полезную, посвятить два часа в неделю добровольной работе (например, в какой-нибудь благотворительной организации) или взять отпуск.

- Прежде чем члены группы начнут реализовывать план, его нужно оценить в группе и получить обратную связь от других членов группы и консультанта. Они должны спросить себя, является ли этот план достижимым и реалистичным и как он соотносится с их потребностями и желаниями. После того как план был применен в реальной жизни, его нужно снова оценить. Члены группы могут снова обратиться к нему на группе и рассказать о том, в какой степени их план оказался успешным. Обсуждая план в группе, члены группы могут понять, какой план может провалиться, как сделать его более точным или как его можно модифицировать, чтобы он больше соответствовал их потребностям.

- Чтобы клиенты признали свой план сами и взяли обязательства по его выполнению, его лучше записать на бумаге. Более того, групповой консультант и другие участники могут обеспечить подкрепление, чтобы он стал более эффективным.

Большинство членов группы не формулируют идеальный план, описанный выше. Но чем лучше план, тем вероятнее и лучше достигнутые изменения. Важно, чтобы члены группы настраивали себя на необходимость следования установленному плану.

Хотя бремя ответственности за формулирование и воплощение плана возлагается на членов группы, задача консультанта состоит в создании принимающей и заботливой атмосферы планирования. Следует подчеркнуть, что благодаря фазе планирования групповой консультант продолжает поощрять членов группы принимать ответственность за свой выбор и свои действия.

**СОГЛАСИЕ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.** Очевидно, что даже формулировка наиболее обоснованного и практичного плана будет пустой тратой времени, если клиент не готов реализовывать его. План нужно представить в форме контракта, который поможет членам группы принять ответственность за его выполнение перед собой и другими членами группы.

После того как член группы составил план и заявил о нем, остальные участники группы помогают оценить и пересмотреть его, а также оказывают поддержку и поощрение, если это необходимо. Если человек не выполнил какой-то пункт своего плана или не выполнил его совсем, этот факт не нужно скрывать от других и, главное, от себя самого. Если некоторые члены группы способны добросовестно следовать своему плану,

они становятся моделью для остальных членов группы, и те могут осознать, что раз их коллеги смогли выполнить свой план, то они могут тоже.

Мы просим клиентов определить, чего они хотят от себя, произвести самооценку и затем следовать согласно выработанному плану действий. Этот процесс включает в себя помощь в определении того, насколько интенсивно они готовы работать для воплощения своего плана в жизнь. Вуболдинг (Wubbolding, 1996a) описывает пять уровней готовности:

- *Уровень 1.* «Я не хочу быть здесь. Оставьте меня в покое». Это пример позиции человека, который пришел в группу по принуждению.
- *Уровень 2.* «Я хотел бы дойти до конца, но я не хочу ничего менять». Этим клиентам еще предстоит осознать, что их выбор определяет то, что они имеют, и то, чего они могут достигнуть.
- *Уровень 3.* «Я попытаюсь. Я могу. Я смогу». Хотя этот уровень готовности выше, чем два предыдущих, его еще недостаточно для того, чтобы достигнуть интенсивных и значимых изменений.
- *Уровень 4.* «Я буду делать все, на что способен». Этот вид согласия на работу демонстрирует высокий уровень готовности к изменениям и следованию установленному плану.
- *Уровень 5.* «Я буду делать это, что бы ни происходило». На этом уровне согласия клиент осознает свою ответственность за собственное улучшение и видит, что он может обрести контроль над своими действиями.

Согласие не дается в стиле «все или ничего». Оно имеет несколько Уровней. Консультант должен поощрять члена группы к переходу на более высокий уровень. Важно, чтобы членам группы, которые неохотно принимают на себя обязательства, помогли выразить и исследовать свой страх перед возможным провалом. Члены группы могут сильно сопротивляться и бояться отвержения вследствие неудачи. Поэтому поддержка группы очень важна на этом этапе работы. Членов группы можно поощрять начинать каждую сессию с отчета о тех трудностях, с которыми они столкнулись при реализации своего плана действий, и о тех успехах, которых они достигли. Как и в поведенческих группах, где используется дружеская система поддержки, членов группы терапии реальностью поощряют обращаться друг к другу между сессиями, если кто-то испытывает сложности или зашел в тупик при попытке выполнить свои обязательства.

Конечно, всегда найдутся те, кто будет не готов выполнять свои обязательства. Терапевт не должен форсировать изменения, но он может помочь людям посмотреть на то, что останавливает их и не дает выполнить обязательства по самоизменению. Иногда люди заявляют, что они не могут измениться, что они не могут принять такое решение или что им на роду написано быть неудачниками. В этих случаях очень важно, чтобы клиенту помогли ясно увидеть последствия «не-изменения», затем совместно с ним сформулировали небольшой и краткосрочный план, состоящий из легко достижимых целей. Клиент должен получить некоторую степень успеха и поверить, что у него есть сила для осуществления изменений. Согласно базовым принципам терапии реальностью, природа и характер плана не так важны, как готовность выполнять план и брать на себя соответствующие обязательства.

Обязательства помогают принять ответственность и ведут к изменениям. Если члены группы снова и снова повторяют, что они хотят измениться и надеются измениться, вы можете спросить их: «Будете ли вы делать это и когда вы начнете?» Опасность, конечно, состоит в том, что план члена группы может не реализоваться в его повседневной жизни, что приведет к усилению фрустрации и расширит список неудач. Терапия реальностью старается избежать подобных проблем, не требуя согласия на выполнение беспричинных или невыполнимых действий.

### *СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ В ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ РЕАЛЬНОСТЬЮ*

Этот раздел посвящен описанию двух техник, которые можно применить к терапии реальностью в группах: (1) использование юмора и (2) парадоксальные техники. Конечно, терапия реальностью не обладает патентом на использование юмора или парадоксов, поскольку многие терапевтические подходы используют и то и другое. Эти процедуры могут быть очень полезными в работе, но с той же вероятностью они могут нанести вред, если ими воспользуется недостаточно квалифицированный консультант или консультант, который больше заботится об удовлетворении своих потребностей в ущерб благополучию членов группы.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЮМОРА.** Целый ряд подходов используют юмор как воздействие, обеспечивающее позитивные изменения (адлерианская терапия, психодрама, экзистенциальная терапия, гештальттерапия, ТА и РЭПТ). Члены группы так часто чувствуют себя «тяжело» и плохо, что уже разучились видеть смешное в жизненных ситуациях. Погрузившись в негативные симптомы, они не оставили места для легкости. Конечно, использование юмора должно быть своевременным. Групповой консультант может допустить ошибку, если начнет шутить до того, как в группе установятся доверительные отношения. Внутри группы должна установиться атмосфера доверия, которая позволит участникам стать более спонтанными и смеяться над собой и над другими. Как только группа достигает уровня рабочей сплоченности, юмор скорее всего принесет позитивные результаты. Терапевтический юмор не содержит сарказма, не выставляет клиента в глупом виде и не проявляет отсутствие уважения. Терапевтический юмор несет в себе обучающее, коррективное сообщение и помогает клиенту увидеть ситуацию в новой перспективе. Как только член группы проработал то место, в котором он зашел в тупик, или некоторый источник болезненных переживаний, он уже может посмотреть на эти события в другой перспективе и даже посмеяться над тем, что раньше казалось таким ужасным и вызывало только слезы.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРАДОКСАЛЬНЫХ ТЕХНИК.** В терапии реальностью клиентов обычно подталкивают и поощряют к изменениям через использование прямых и директивных техник. И все же иногда клиент слишком сильно сопротивляется составлению плана или его воплощению в жизнь, если план уже готов. Некоторые из таких членов группы могут приходить на сессию и заявлять, что они попробовали применить план, а он не сработал. Вуболдинг (Wubbolding, 1998) утверждает, что терапия реальностью содержит в себе парадоксы и, чтобы полностью принять этот подход, нужно уметь мыслить парадоксально. Иногда наилучшим способом справиться с проблемой будет не прямое воздействие, неожиданный ход. Тогда клиент увидит свое поведение как

бы с изнанки, перевернутым, воспринимая причину как следствие, а следствие как причину.

На одной из выездных групп, которая длилась неделю, Алекс очень стремился получить одобрение всех членов группы. Он постоянно беспокоился, что его сочтут неадекватным. Ему не нравилось, что ему приходится прилагать слишком много усилий, чтобы получить одобрение своей семьи и своих друзей. Алекс просил об одобрении косвенно, но и ко-терапевтам, и членам группы было ясно, что ему очень хочется его получить. В качестве упражнения я предложил ему отчаянно и открыто стараться заслужить одобрение каждого из нас. Конечно, он сказал, что не хочет просить об одобрении других, да и не очень-то он в нем нуждается. Мы попросили его поступать так, как ему совсем не хотелось. И предложили ему начать с утверждения: «Я очень хочу вам понравиться. Я нуждаюсь в вашем принятии, чтобы чувствовать себя личностью достойной внимания». Он был очень открыт и прям в своем стремлении получить одобрение. Он даже спрашивал всех нас, что именно он может сделать, чтобы нам было приятно. Вскоре он очень устал от этих бесконечных усилий. Он ярко увидел, как он косвенно просил других людей дать ему одобрение. В конце дня он уже начал смеяться, вспоминая, как старался получить наше одобрение любой ценой. Наконец, он осознал, какое сообщение он постоянно посылал другим, а также свой внутренний диалог, который он начинал, когда чувствовал, что его одобряют не все люди.

Интересно, что, как только он начал уделять меньше внимания тому, насколько группа принимает его, он стал больше делать и говорить те вещи, которые были приятны ему. Он начал ценить собственное одобрение выше, чем одобрение других. Хотя эта стратегия оказалась эффективной в работе с Алексом, в других случаях она может оказаться непродуктивной. Консультант установил с ним хорошие рабочие отношения, и уровень доверия в группе был очень высок. И хотя Алекс понял, что вся группа не одобряет его так, как ему хотелось, он чувствовал, что консультант и другие члены группы заботятся о нем. Он выполнил свое упражнение, потому что не считал, что мы пытаемся посмеяться над ним, и постепенно сам понял юмор этой ситуации.

Парадоксальные процедуры — это очень мощная форма воздействия, которая должна использоваться только теми, кто получил соответствующую подготовку и потренировался в применении этой техники под руководством супервизора. Исследования показали, что парадоксальные техники могут успешно применяться в работе с депрессией, фобиями, бессонницей и тревогой. Они также хорошо подходят для работы с сопротивляющимся клиентом, у которого проявляются определенные поведенческие проблемы (Huddleston & Engles, 1986).

Парадоксальные процедуры обычно не применяются, пока не опробуются более традиционные техники терапии реальностью. Более того, использование парадоксальных техник содержит в себе некоторые этические и клинические трудности. Этическая практика требует, чтобы консультант точно знал, когда применения парадоксальных техник следует избегать. Эти процедуры неадекватны для кризисных ситуаций, суицида, работы с убийцей, насильником или алкоголиком (Weeks & L'Abate, 1982).

Ценность парадоксальных процедур по большей части зависит от опыта и уровня подготовки консультанта. Они содержат в себе потенциальную возможность неправильного использования, например, когда групповой консультант просто хочет вызвать шоковую реакцию, потому что все остальное у него не получилось (Weeks & L'Abate,

1982). Если эти процедуры используются своевременно для клиента и на соответствующей стадии развития группы, они могут стать мощным терапевтическим инструментом, обеспечивающим групповую сплочённость и ведущим к позитивным изменениям в членах группы.

Используемые правильно, парадоксы могут оказывать влияние сходное влиянию юмора, поскольку помогают клиентам увидеть их проблемы в новом свете. В случае Алекса мы научили его смеяться над своими страхами и воспринимать их с большей легкостью. Вот вопросы, которые должны возникнуть в голове консультанта, когда он решает, насколько своевременным будет использование парадоксальной техники: «Достаточно ли высокий уровень доверия установлен в группе? Какова степень сплоченности группы? Может ли парадокс произвести эффект бумеранга, усилив сопротивление членов группы? Как члены группы отреагировали на использование других техник? Насколько эффективными оказались традиционные техники? Понимаю ли, почему я хочу ввести парадоксальную процедуру? Ясно ли я представляю, что хочу получить в результате и то, какой может быть реакция членов группы?»

Если вы хотите более подробно познакомиться с текстами по использованию парадоксов, смотрите: Wubbolding (1998), Weeks & L'Abate (1982), Dowd & Milne (1986), Huddleston & Engels (1986).

## **Оценка терапии реальностью**

### ***ВКЛАД И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ПОДХОДА***

Одной из характеристик терапии реальностью, которая мне особенно близка, является акцент на ответственности. Когда участник группы высказывает желание изменить конкретное поведение, консультант сразу же ставит его перед вопросом — а что, собственно, ему мешает сделать это? Я ценю то, что именно члены группы, а не консультант оценивают свое поведение и решают, хотят ли они измениться, и если да, то как. Мне кажется, что так много консультантов встречаются с сильным сопротивлением со стороны клиента именно потому, что разрабатывают план его дальнейшей жизни и решают, как ему лучше жить, без его участия. Терапевт, работающий в контексте терапии реальностью, предлагает клиенту оценить, насколько его поведение позволяет достигнуть желаемого. Если член группы понимает, что его поведение больше не служит его интересам, его сопротивление естественным образом уменьшается, и он более открыт к восприятию нового поведения.

Как только член группы достиг некоторых изменений, терапия реальностью обеспечивает структуру, чтобы он смог сформулировать конкретный план действий и оценить уровень его успешности. В большинстве групп, которые я вел, я с большой пользой применял техники, ориентированные на действие, чтобы помочь членам группы перенести в повседневную жизнь то, чему они научились в группе. Я также просил членов группы выразить свои намерения в форме ясного контракта, рассказать о нем группе, а затем отчитаться о его выполнении или невыполнении.

Другим аспектом терапии реальностью, который я поддерживаю, является идея о том, что не стоит принимать оправдания неудачам в применении контракта, но нужно избегать любой формы обвинений. Я считаю, что, если клиент не выполнил свой план, с ним все же следует обсудить (оставляя в стороне его оправдания), почему так получи-

лось. Возможно, он поставил нереалистично высокие цели, или проявилось различие между тем, что он заявил как желаемое, и тем, чего он в действительности хочет.

Мне также нравится настойчивость терапии реальностью в том, что изменения не приходят сами и не появляются из ниоткуда. Члены группы начинают поступать по-другому, если определяют, что поведение больше не работает на них и их цели. Я достаточно скептически отношусь к ценности катарсиса и выражения подавленных чувств, если за ними не следует когнитивная обработка и превращение полученного знания в конкретный план действий. Мои коллеги и я работали с группами, члены которых были настолько погружены в негативные мысли и переживания, что казались абсолютно не готовыми предпринять хоть какие-то шаги для изменения своей ситуации. Мы постоянно предлагали им увидеть, насколько нелепо ожидать того, что изменится кто-то другой. Мы просили их признать, что значимый другой может никогда не измениться, а значит, надо самостоятельно формировать свою судьбу. Я поддерживаю настойчивость Глассера в утверждении того, что клиент — это единственный человек, который может контролировать собственное поведение, и никто, кроме него, этого сделать не сможет. Таким образом, мы сосредоточиваемся не на том, что делают другие, и не на том, как их изменить, а на том, как помочь клиентам изменить их собственные паттерны мышления и поведения.

Члены группы должны посмотреть внутрь себя и обнаружить возможные альтернативы. До тех пор пока консультант и члены группы не принимают рационализации, связанных с неадекватными формами поведения, члены группы естественным образом стимулируются к изменению себя. Я считаю, что умелый и грамотно поставленный вопрос — это мощный инструмент в рамках этого подхода и является одной из его сильных сторон. Конечно, важно, чтобы консультант задавал открытые вопросы, предоставляя члену группы дать собственный ответ, а не бомбардировал его закрытыми вопросами, создавая ощущение дискомфорта.

Терапия реальностью поощряет клиентов принять доступную им свободу, не забывая о своей ответственности. В этом смысле терапия реальностью является формой экзистенциальной терапии. В современной практике акцент делается на внутренних потребностях, желаниях, самооценке и выборе, который осуществляется клиентом (Wubbolding, 1988). Поскольку терапия реальностью сосредоточена на системе восприятия и на поведении, ее можно отнести к когнитивно-поведенческому подходу. Сильной стороной этого подхода является акцент на понимании субъективного внутреннего мира клиента. Этот феноменологический взгляд помогает терапевту более полно понять, как клиент воспринимает мир, и подобная точка зрения является замечательной основой для установления раппорта, необходимого для успешных и рабочих отношений клиент/терапевт. Понимание внутреннего мира клиентов не означает, что терапия относится к «мягким» подходам, напротив, она проявляет свою заботу, не позволяя клиенту сдаваться. Терапевт, который постоянно поддерживает чувство надежды на то, что клиент изменится, становится катализатором, который активизирует чувство оптимизма у клиента.

Одной из сильных сторон терапии реальностью является то, что это достаточно прямой и ясный подход. Хотя его ключевые принципы просты и практичны, не спешите делать вывод, что его просто применяв в консультационной ситуации. Эти навыки должны быть тщательно отработаны и доведены до состояния мастерства. Эффективное

использование этих методов в групповой терапии и консультировании требует обучения и супервизии, которую вы можете получить в Институте Ульяма Глассера и или в Центре терапии реальностью, которые представляют соответствующие интенсивные программы (их координаты вы можете найти в конце главы).

Терапия реальностью Может многое предложить группам, состоящим из родителей, из детей и подростков, которые имеют поведенческие проблемы или проблемы в школе, группам учителей, которые работают с разнообразными учащимися, группе людей, которые осознали, что их жизненный стиль уже не работает на них так, как раньше, и группам, члены которых характеризуются криминальным поведением. Этот подход отлично подходит для краткосрочного воздействия в кризисных ситуациях. Поскольку терапия реальностью сосредоточена на том, что клиенты делают сейчас, и предлагает клиентам оценить, что они хотели бы изменить в своем поведении, этот подход отлично подходит для программ, которые включают в себя лишь несколько сессий. От клиентов ожидают определения конкретных проблемных областей и предлагают их исследовать, что подразумевает использование краткосрочных методов. Группы, основанные на принципах терапии реальностью, могут уложиться в 10—12-недельный формат.

Группы, основанные на теории выбора, могут быть полезны в работе с клиентами, которые считают себя жертвами насильственных действий со стороны других людей. Она также широко используется в консультировании зависимостей и групп, состоящих из насильников. Во многих ситуациях долгосрочная работа, посвященная исследованию бессознательной динамики и интенсивному исследованию прошлого, не подходит. Терапия реальностью сосредоточена на изменениях в настоящем и представляет собой эффективный краткосрочный подход, который может вписаться в структуру многих образовательных групп.

Теория выбора и терапия реальностью работают эффективно у самых разнообразных практиков и в разных группах, этот подход успешно применялся в образовании, в коррекционных институтах, в клиниках и частной практике. Теория выбора может быть использована родителями, социальными работниками, консультантами, семейными и супружескими терапевтами, школьными администраторами, духовенством и т.п. Глассер (Glasser, 1992) успешно применял принципы терапии реальностью в школах, институтах, клиниках, излечивающих от наркотических зависимостей, и реабилитационных центрах.

Кроме всего прочего, я вижу в этом подходе большую ценность для консультантов. Большинство принципов, его составляющих, можно полноценно интегрировать в другие системы, описанные в этой книге. Практик должен тщательно изучить понятия теории выбора и процедуры терапии реальностью, чтобы определить, какие элементы могут быть эффективно встроены в его индивидуальный терапевтический стиль.

#### *ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДХОДА*

Некоторые критикуют теорию выбора и терапию реальностью за их простоту и поверхностность. Должен признаться, раньше я тоже критиковал этот подход, исходя из тех же оснований. Но это продолжалось недолго. Теперь я полностью согласен с Глассером в том, что о техниках и процедурах терапии реальностью легко говорить, но грамотно перенести их в практику гораздо сложнее. То, что меня беспокоит в применении

этого подхода на практике, это неграмотное использование и упрощение его принципов. Существует опасность того, что групповой консультант примет на себя роль судьи, «проповедника» или морального эксперта, который будет указывать членам группы, *как* они *должны* измениться. Такое использование техник можно рассматривать как злоупотребление. Очевидно, что, если член группы принимает стандарты поведения консультанта, вместо того чтобы задавать вопросы и бороться за собственные формы поведения, он не сможет раскрыть свои ценности. А с моей точки зрения, такой исход крайне нежелателен. Я считаю, что люди нуждаются в чем-то большем, чем просто совет или готовое решение проблемы, они должны научиться тому, как искать в себе ресурсы, необходимые для самостоятельного преодоления возможных трудностей и организации полноценной и творческой жизни.

Хотя я согласен с тем, что программа действий чрезвычайно важна, я предпочитаю уделять большее внимание выражению и исследованию чувств, чем это предлагает терапия реальностью<sup>^</sup> стараюсь помочь членам группы выразить эмоции, которые могли тяготить их годами. Некоторое время назад я еще раз убедился в своем предположении о том, что терапевтическая работа, которая привлекает внимание к чувствам, более глубока. Следовательно, я заимствую техники из подходов, ориентированных на переживания, чтобы позволить членам группы полностью выразить свои чувства. Конечно, я согласен с транзактным анализом, рационально-эмотивной поведенческой терапией и другими когнитивно-поведенческими подходами в том, что они **делают** акцент на роли мышления как ключевого фактора, определяющего поведение. Терапия реальностью подчеркивает самооценку, которая является когнитивной функцией. Многие проблемы, проявляющиеся в поведении, связаны с самоограничивающими убеждениями, которые мы часто повторяем самим себе. Поэтому, поощряя членов группы войти в контакт со своими чувствами, я также пытаюсь помочь им посмотреть на то, какие мысли и убеждения сделали свой вклад в формирование их поведенческих и эмоциональных проблем.

Другим ограничением, которое я нахожу в терапии реальностью, является тенденция превращать некоторые ценные моменты в крайне бесполезные. Например, хотя это верно, что погружение в прошлое может привести к отрицанию ответственности в настоящем, полное обесценивание роли прошлого может привести к поверхностному лечению проблем. Глассер (Glasser, 1998) утверждает: «То, что случилось в прошлом и было болезненным для нас, может внести большой вклад в то, кем мы являемся сегодня, но возвращение к болезненному прошлому может почти **Ничего** "(или совсем ничего) не дать нам сегодня, **оно** не помогает в том, что мы делаем — в улучшении значимых отношений в настоящем» (р. 334). Глассер считает, что мы являемся продуктами нашего прошлого, но не в силах его изменить. Многие терапевтические подходы основаны на предположении о том, что адекватное функционирование в настоящем требует понимания нашего прошлого. Еще одно предположение гласит, что, хотя мы можем вернуться в прошлое, мы не можем его понять. Глассер (Glasser, 1998) утверждает, что человеческие проблемы всегда связаны с неудовлетворительными отношениями в настоящем. Он утверждает, что они должны забраковать мнение о том, что важно узнать свое прошлое, прежде чем работать над настоящим. Он добавляет: «Полезно возвращаться в прошлые моменты, которые принесли нам удовлетворение, **но** оставлять то, что сделало нас несчастными» (р. 334).



С моей точки зрения, взгляды Глассера на прошлое неверны. Как я уже утверждал, критикуя каждый подход, неосознанные и неисследованные трудности нашего прошлого бросают тень на наше существование в настоящем. Таким образом, я считаю, что очень важно исследовать те способы, посредством которых наши переживания отражаются в настоящем и будущем.

Некоторые терапевты, работающие в контексте терапии реальностью практикуют разговоры о прошлом, только если оно связано с настоящим (Wubbolding, 1998). Например, они, вероятно, предложат взрослому, который подвергся насилию в детстве, рассказать об этом, поскольку это не просто событие прошлого, хотя и произошло оно много лет назад. Событие становится причиной источника боли, и поэтому по их мнению, оно относится скорее к поведению в настоящем, чем в прошлом. Если член Группы никогда не обсуждал это с другими людьми, это поведение все еще влияет на него. Схожим образом существуют некоторые преимущества сосредоточенности на сознательных аспектах поведения, и все же нельзя отрицать мощное влияние бессознательного на человеческое поведение. Я не считаю, что теория выбора адекватно объясняет бессознательную динамику, работает с влиянием бессознательного на сознательное поведение или указывает, как действуют бессознательные факторы в условиях группы.

#### *ПРИМЕНЕНИЕ ТЕРАПИИ РЕАЛЬНОСТЬЮ В РАБОТЕ С МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПОПУЛЯЦИЕЙ*

Вуболдинг (Wubbolding, 1990b) расширил практику терапии реальностью, распространив ее на групповое консультирование и мульти-культуральную ситуацию. Он убежден, что терапия реальностью нуждается в модификации, чтобы соответствовать культурному контексту людей, которые не являются жителями Северной Америки. Вуболдинг выдвинул следующие этические принципы, которые необходимы для адаптации терапии реальностью к культурно разнообразной популяции клиентов:

- Терапия реальностью наиболее этична и эффективна в применении к мультикультуральной популяции, когда ее принципы и процедуры адаптированы к индивидуальности клиента.
- Поскольку существует потребность в адаптации, терапию реальностью не следует рассматривать как ригидную и закрытую систему, которая должна применяться ко всем одинаково. Это открытая система, которая допускает определенную степень гибкости в применении.
- Навыки, которых требует процесс адаптации, должны быть более широкими, чем просто знание понятий и процедур терапии реальностью. Она требует понимания того, как применять эти принципы и процедуры к культуре клиента и мировоззрению.

Опыт Вуболдинга в применении терапии реальностью в Японии, на Тайване, в Гонконге, Сингапуре, Корее, Индии, Кувейте и в Европе научил его тому, что существует ряд трудностей в распространении подхода на другие культуры. Основываясь на этом опыте, Вуболдинг адаптировал цикл консультирования к работе с японскими клиентами. Он отметил некоторые базовые языковые различия между японцами и западными культурами. Североамериканцы склонны говорить, что они думают, быть уверенными в себе и ясно и открыто просить людей о том, чего они хотят. В японской

культуре уверенный язык неприемлем между ребенком и родителем, между начальником и подчиненным. Коммуникация в основном косвенная. Поскольку Япония использует недирективный стиль, терапия реальностью должна быть адаптирована для работы с японскими клиентами.

Во-первых, нет необходимости требовать от клиента вербального определения конкретных желаний или выражения своих целей. Стремление терапевта задавать прямые вопросы нужно смягчить, вопросы должны быть менее прямыми и более продуманными. Конфронтация должна быть менее жесткой. Например, при консультировании американских студентов консультант может спросить: «То, что вы делаете, помогает вам или наносит вред?» При консультировании китайцев в Сингапуре более подходящим будет такой вопрос: «Что ваша семья думает о ваших действиях? Ваши действия вызывают гордость или стыд у ваших родителей?» Практика терапии реальностью должна соответствовать ценностям, желаниям и экспрессивной манере, характерной для конкретных клиентов (Glasser & Wubbolding, 1995).

Во-вторых, нет прямого перевода слова «план» и нет слова, точно соответствующего «ответственности», а эти слова являются ключевыми для терапии реальностью.

Наконец, все, что консультант требует от клиента, — оценка, составление плана, обязательства по его выполнению, — все это нужно практиковать в менее директивном и прямом стиле, чем при работе с североамериканцами. Например, в работе с западными клиентами консультант не примет утверждение «Я попытаюсь» как достаточное. В Японии консультант скорее всего примет «Я попытаюсь» как достаточно сильное утверждение. Это лишь несколько примеров того, как терапия реальностью может быть адаптирована к незападным клиентам. Хотя терапия реальностью принимает, что все люди имеют общие базовые потребности (выживание, принадлежность, сила, свобода и веселье), способы, посредством которых эти потребности удовлетворяются, различаются в зависимости от культурного контекста. Важно то, чтобы при работе с культурно разнообразной популяцией клиентов групповой консультант позволял широкий спектр приемлемого поведения, которое способно удовлетворить их потребности.

Сейчас позвольте мне сфокусироваться на более широком применении ключевых понятий терапии реальностью с точки зрения мультикультуральной перспективы. Одной из этих тем является помощь клиентам с различным культурным происхождением оценить себя и то, насколько их потребности реалистичны, а их поведение служит их интересам. Как только клиент произвел оценку, он должен выработать реалистичный план действий, который будет находиться в соответствии с его культурными ценностями. Это очень обогащает клиентов. Это знак уважения, когда консультант воздерживается от определения того, какое поведение следует изменить. Посредством умелых и сензитивных вопросов консультант может помочь клиенту определить ту степень, в которой он окультурился в доминантном обществе. Затем он может произвести личную оценку той степени, в которой его желания и потребности были удовлетворены его решением. Возможно, клиент самостоятельно найдет равновесие между культурной и этнической идентичностью и в то же время сможет интегрировать некоторые ценности и практику доминантной группы. И снова групповой консультант не определяет вместо клиента, но бросает ему вызов, который призывает его принять решение на основе своей системы ценностей.

Практик, который ведет группу, составленную из культурно разнообразной популяции клиентов, может обнаружить, что такие клиенты неохотно делятся своими чувствами на ранних стадиях развития группы. Следуя своим культурным ценностям, некоторые клиенты будут реагировать с большей готовностью к сотрудничеству и более позитивно, если сосредоточиться на том, что они делают или думают, а не на том, что они чувствуют. Например, некоторые клиенты могут переживать депрессию и тревогу и будут надеяться избежать оживления этих симптомов в группе. Размышляя об этих симптомах с точки зрения терапии реальностью, консультант может помочь членам группы посмотреть, что они делают (или чего они не делают), чтобы сделать вклад в свое эмоциональное состояние. На клиента не оказывается никакого давления для того, чтобы провести эмоциональную работу в группе или вызвать катарсис. И все члены группы постепенно осознают, что *они* вгоняют себя в депрессию и вызывают у себя тревогу. Когда они осознают, что конкретное поведение не является функциональным с точки зрения достижения желаемых целей, они переходят в лучшую позицию для изменений, которые могут привести к самым разным результатам.

Как и в когнитивно-поведенческом подходе, терапия реальностью часто работает контрактами. Таким способом члены группы постепенно уточняют свои проблемы, которые причиняют им неудобства и трудности и которые они хотели бы исследовать на группе. Таким образом, групповое консультирование вполне вписывается в рамки процессов обучения и научения, которые принимаются многими культурно разнообразными группами клиентов. Особый фокус пригодности на конкретные поведенческие паттерны, которые становятся объектом воздействия. Консультант, работающий в рамках терапии реальностью, заинтересован в том, чтобы помочь членам группы оптимально удовлетворить свои потребности. Теория выбора/терапия реальностью обеспечивает членов группы инструментами для осуществления желаемых изменений, особенно на фазе планирования. При поддержке и помощи других членов группы и консультанта клиент может развить конкретный и работающий план действий. Внутри этого контекста члену группы могут помочь предпринять конкретные шаги, для того чтобы приблизить внешний мир к своему внутреннему миру желаний. Если их планы не всегда оказываются успешными в повседневной реальности, члены группы могут обсудить конкретные неудавшиеся ситуации на групповой сессии. Этот тип уточнения и работы над планом подходит для работы с меньшинствами.

Одним из ограничений в использовании теории выбора/терапии реальностью с этническими меньшинствами, геями и лесбиянками и женщинами является то, что эти категории клиентов могут не почувствовать, что те силы, которые действуют против них в повседневной жизни, не принимаются консультантом в расчет. Например, дискриминация, расизм, сексизм, гомофобия и негативное отношение к тем, кто отличается от привычного образа, являются печальной реальностью, и эти силы значительно ограничивают меньшинства в достижении того, чего они хотят от жизни. Если консультант не принимает во внимание эти средовые ограничения или не заинтересован в социальных изменениях так же, как и в индивидуальных, члены группы скорее всего будут считать себя непонятыми. Существует опасность того, что некоторые терапевты могут чрезмерно подчеркнуть способность этих клиентов нести ответственность за свою жизнь, не уделяя достаточно внимания ценностям системы. Такие клиенты могут интерпретировать вопросы и воздействия группового консультанта следующим образом: «Если вы

будете стараться достаточно сильно, вы сможете преодолеть то, что вам мешает, и достичь всего, чего захотите». Клиенты, получив такое сообщение» могут преждевременно уйти из терапии, будучи убежденными в том, что консультант и члены группы недопоняли их и смысл их ежедневной борьбы за сохранение себя. Это не значит, что теория выбора/терапия реальностью неэффективны, это значит, что, как и любой другой подход, они имеют свои ограничения в применении, и их нужно учитывать.

Как мы уже видели, некоторые клиенты неохотно говорят о том, чего они хотят. Их культура не поощряет к прямому выражению уверенных желаний чего-либо, и их могли приучить думать о том, что в первую очередь правильно для их социальной группы, и не беспокоиться об индивидуальных желаниях. В работе с людьми, чье культурное происхождение отличается от вашего, теория выбора/терапия реальностью должны быть «более мягкими», и от этих клиентов не следует требовать уверенного и твердого выражения своих желаний. В работах о мультикультуральном применении терапии реальностью Вуболдинг (Wubbolding, 1990b) отмечал, что, хотя основа теории имеет универсальное применение, перевод ее принципов в практику должен производиться в соответствии с учетом индивидуального культурного происхождения. Особые навыки, которые являются частью WDEP-системы, должны рассматриваться как гибкие процедуры, которые следует адаптировать к личности консультанта и к специфическим потребностям клиентов, которые являются представителями разных культур (Glasser & Wubbolding, 1995). Вызов заключается в том, чтобы найти способы адаптации терапии реальностью к разнообразию, которое мы встречаем в группах, вместо того чтобы адаптировать Клиента к теории. Как и в случае с другими техниками и теориями, Гибкость является основным требованием.

### **Контактная информация**

Программы, предлагаемые Институтом Уильяма Глассера, направлены на обучение основным понятиям теории выбора и практике терапии реальностью. Институт предлагает сертификацию, которая начинается с четырех-пяти вводных курсов, известных как «Базовая интенсивная неделя», во время которой участники вовлекаются в дискуссии и обсуждения, демонстрации и ролевую игру. Для тех, кто хочет пройти более углубленный тренинг, институт предлагает курс, который соответствует сертификации в области терапии реальностью и состоит из пяти частей: базовая интенсивная неделя, базовый практикум, продвинутая интенсивная неделя, продвинутый практикум и сертификационная неделя. С 1967 года более 45 000 человек прошли интенсивные вводные курсы по терапии реальностью. Более 5000 прошли углубленное обучение и получили сертификаты Института Уильяма Глассера. Для получения более подробной и дополнительной информации обращайтесь по следующим адресам:

The William Glasser Institute  
Dr. William Glasser, President and Founder  
22024 Lassen Street, Suite & 118  
Chatsworth, CA 91311-3600  
*Telephone:* ( III ) 700-8000  
*Fax:* (818) 700-0555  
*E-mail:* [wginst@earthlink.net](mailto:wginst@earthlink.net)  
*Web site:* <http://www.wglasserinst.com>

Center for Reality Therapy  
Dr. Robert E. Wubbolding, Director  
7672 Montgomery Road  
Cincinnati, OH 45236-4258  
*Telephone:* (513) 561-1911  
*Fax:* (513) 561-3563

Роберт Вуболдинг создал весьма интересный видеофильм «Использование терапии реальностью в групповом консультировании» (*Using Reality Therapy in Group Counseling*). Первая часть этого двухчасового видео посвящена объяснению основных понятий теории контроля и стадий развития групп терапии реальностью. Вторая часть демонстрирует работу группы, которая сопровождается комментариями с позиции современной терапии реальностью. Эту запись можно заказать в Центре терапии реальностью Вуболдинга (адрес указан выше).

### **Рекомендую для дополнительного чтения**

Глассер написал совсем немного работ по групповому консультированию, но принципы и понятия, обсуждаемые в этой книге, легко переводятся в контекст групповой работы. *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom* (Glasser, 1998) — это книга, которую я вам очень рекомендую. Она написана популярно и доступно, в ней автор раскрывает свою теорию личной свободы и обращается к разнообразным темам, таким как любовь и брак, семья, работа, школа и образование, общество.

*Using Reality Therapy* (Wubbolding, 1988) расширяет представления о терапии реальностью, поскольку описывает применение этого подхода к группе, семейному консультированию и индивидуальному консультированию. Эта книга очень ясно написана и содержит множество практических принципов применения терапии реальностью. В ней содержится большое количество опросников и примеров. Автор расширяет область использования терапии реальностью, применяя ее к супружескому консультированию, к использованию парадоксальных техник, супервизии и самопомощи. Он представляет терапию реальностью как философию жизни, а не теорию или ряд предписаний.

*Understanding Reality Therapy* (Wubbolding, 1991) применяет метафорический подход как способ объяснить основные компоненты практики терапии реальностью. Погружаясь в терапевтическую практику, автор объясняет, как метафоры и аналогии могут прояснить то, как мы видим мир.

*Journal of Reality Therapy* начал издаваться в сентябре 1981 года. Журнал публикует статьи и тексты, касающиеся исследований, развития теории и конкретных описаний успешного применения принципов терапии реальностью в различных областях. Подписка стоит 12\$ в год. Если вы заинтересовались, подпишитесь на него, обратившись по адресу:

Dr. Lawrence Litwack, Editor  
(*Journal of Reality Therapy*) 203 Lake Hall Boston-Bouve College  
Northeastern University 360 Huntington Avenue Boston, MA 02115

## Ссылки и литература для углубленного изучения темы

- Dowd, E.T., & Milne, C.R. (1986). Paradoxical interventions in counseling psychology. *The Counseling Psychologists, 14*(2), 237—282.
- Glasser, N. (Ed.). (1980). *What are you doing? How people are helped through reality therapy*. New York: Harper & Row.
- Glasser, N. (Ed.). (1989). *Control theory in the practice of reality therapy: Case studies*. New York: Harper & Row (Perennial).
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: A new approach to psychiatry*. New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1969). *Schools without failure*. New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1985). *Control Theory: A new explanation of how we control our lives*. New York: Harper & Row (Perennial).
- Glasser, W. (1989). Control theory. In N. Glasser (Ed.). *Control theory in the practice of reality therapy: Case studies*. New York: Harper & Row (Perennial).
- Glasser, W. (1992). Reality therapy. *New York State Journal for Counseling and Development, 7*(10), 5—13.
- Glasser, W. (1995). *Staying together*. New York: Harper Collins. " Glasser, W. (1997). Teaching and learning reality therapy. In J. K. Zeig (Ed.). *The evolution of psychotherapy: The third conference* (pp. 123—133). New York: Brunner/Mazel.
- \*Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: HarperCollins.
- Glasser, W., & Wubbolding, R.E. (1995). Reality therapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.). *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 293—321). Itasca, IL: F.E. Peacock.
- Huddleston, J.E., & Engels, D.W. (1986). Issues related to the use of paradoxical techniques in counseling. *Journal of Counseling and Human Service Professions, 1* (1), 127—133.
- Weeks, G.R., & L'Abate, L. (1982). *Paradoxical psychotherapy: Theory and practice with individuals, couples, and families*. New York: Brunner/Mazel.
- \*Wubbolding, R.E. (1988). *Using reality therapy*. New York: Harper & Row (Perennial).
- Wubbolding, R.E. (1990a). *Evaluation: The cornerstone in the practice of reality therapy*. Alexandria, Egypt: Omar Center for Psychological and Academic Consultations, Studies, and Services.
- Wubbolding, R.E. (1990b). *Expanding reality therapy: Group counseling and multicultural dimensions*. Cincinnati: Real World Publications.
- \*Wubbolding, R.E. (1991). *Understanding reality therapy*. New York: Harper & Row (Perennial).
- \*Wubbolding, R.E. (1996a). Reality therapy: Theoretical underpinnings and implementation in practice. *Directions in Mental Health Counseling, 6* (9), 4-16.
- Wubbolding, R.E. (1996b). Professional issues: The use of questions in reality therapy. *Journal of Reality Therapy, 16*(1), 122—127.
- Wubbolding, R.E. (1999). *Cycle of managing, supervising, counseling and coaching* (chart, 11th revision). Cincinnati, OH: Center for Reality Therapy.

## *Часть третья*

### ИНТЕГРАЦИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ

#### ГЛАВА 16

#### СРАВНЕНИЕ, ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЕ И ИНТЕГРАЦИЯ

Цели написания этой главы таковы: (1) сравнить **и** противопоставить разнообразные модели в том, как они применяются для реализации конкретных трудностей, связанных с групповой работой; (2) поднять несколько основных вопросов, на которые вам необходимо ответить сейчас и во время вашей практики; (3) стимулировать вас к интеграции разнообразных подходов таким образом, чтобы они соответствовали вашей личности; **и** (4) стимулировать ваши размышления над тем, как выявить **и** освоить техники, отражающие ваш стиль ведения группы. Вот те вопросы, на которые вам может ответить эта глава:

- Можно ли достигнуть интеграции разнообразных групповых моделей, сосредоточившись на их сходстве?
- Каким образом интегративный взгляд на разнообразные подходы поможет вам сформулировать ваши собственные цели группового консультирования?
- Как можно смешивать понятия и техники различных подходов, чтобы сформировать индивидуальное понимание роли группового консультанта и вашего уникального стиля руководства группой?
- Как вы можете достигнуть оптимального равновесия между ответственностью консультанта **и** ответственностью членов группы?
- Какой вид структурирования вы хотите применить к группе? Как вы определите, какая степень структурирования будет оптимальной?
- Как вы сможете развить техники, которые согласуются с вашей личностью и уникальным стилем, а также соответствуют группе, которую вы ведете?
- Каковы возможные злоупотребления техниками и как их можно неправильно использовать?
- Как можно модифицировать техники, принадлежащие к конкретному теоретическому подходу, таким образом, чтобы эффективно применять их в работе с клиентами разного культурного происхождения?
- Каковы преимущества и недостатки интегративного подхода к групповой практике?

#### **Цели группового консультирования**

Чтобы придать группе значимое направление движения, консультант должен обратиться к целям группы. Каковы конкретные цели, которые должны быть даны группе, и кто должен определять их? Как консультант может помочь членам группы самостоятельно сформулировать значимые цели? Как теоретическая ориентация консультанта

влияет на процесс установления целей? Можно ли формулировать цели группы, основываясь на разных теоретических подходах? Чтобы помочь вам найти общий знаменатель у целей, которые подчеркиваются различными теоретическими моделями, и помочь вам в попытках интегрировать эти модели в единое целое, я составил сводную таблицу 16-1, которая описывает основные терапевтические цели каждого подхода, описанного в предыдущей части книги. Когда вы изучите эту таблицу, вы поймете, что их можно упростить, поскольку они существуют в континууме, который разворачивается от общих, глобальных и долгосрочных целей до конкретных, частных и краткосрочных. Экзистенциальный и ориентированные на отношения групповые подходы стремятся работать с максимально широкими целями, которые формулируются членами группы, а поведенческие и когнитивно-ориентированные подходы сосредоточены на достижении краткосрочных и поддающихся четкой фиксации целей, которые совместно формулируются консультантом и членами группы. Цели, находящиеся на разных полюсах континуума, не обязательно являются противоположными или противоречащими друг другу. Местоположение в континууме лишь указывает на то, насколько конкретно они определены. Таким образом, конвергенция возможна, если практик рассматривает конкретные, краткосрочные цели как компоненты широких, долгосрочных целей.

Большинство теоретических подходов сходятся в признании того, насколько важно самостоятельное формулирование целей членом группы. Когда консультант решает, что он лучше других знает, что будет хорошо или плохо для участников группы, он обычно встречается с их сопротивлением. Консультант должен определять некоторые общие цели группы, но они ни в коей мере не должны ограничивать свободу клиента формулировать личные цели и определять направление своей работы в группе. Формулировка индивидуальных целей — это продолжительный процесс, и эти цели должны периодически переоцениваться. Консультант может оказать бесценную помощь, поощряя членов группы формулировать ясные и конкретные цели и помогая им определить, как им следует работать, чтобы достигнуть поставленных целей. Формулировка целей — это длительный процесс, который должен проходить в атмосфере сотрудничества и взаимной поддержки.

### **Роль и функции группового консультанта**

Должен ли ведущий группы быть фасилитатором? Терапевтом? Учителем? Катализатором? Инструктором? гидом? Исследователем? Техником? Режиссером? Оценщиком? Или всем понемногу?

Ваш ответ на этот вопрос отчасти будет зависеть от ваших теоретических взглядов, но, в конечном счете, он должен быть основан на вашем собственном определении роли консультанта и вашей собственной оценки того, каковы наиболее важные функции консультанта. Существует несколько критериев, в которых пересекаются разнообразные теоретические подходы, например: тип группы и ее цели, обстановка, тип участников и требования к вашей работе.

Прежде чем обсуждать различные взгляды на роль и функции консультанта в групповом процессе, я сделаю краткий обзор некоторых задач, которые я считаю существенно важными для успешного ведения группы.



1. Групповой консультант инициирует и обеспечивает взаимодействие между членами группы в соответствии со способом структурирования группы и избранной моделью поведения.

2. Групповой консультант решает задачу ориентировки членов группы, обучения их тому, как получить максимальную пользу от участия в группе, и помогает им осознать групповую динамику. Эти цели достигаются через поощрение членов группы обратить внимание на направление движения группы и определить, что мешает им работать эффективно, а также Осознать скрытый список проблем, который должен быть вынесен на обсуждение в группе.

3. Групповой консультант должен обладать способностями к сензитивному, активному слушанию. Только уделяя полное внимание вербальной и невербальной коммуникации членов группы, он может помочь участникам группы перейти на более глубокий уровень самоисследования и самопонимания. Если эти навыки отсутствуют, подлинная эмпатия и понимание между членами группы и консультантом невозможны.

4. Групповой консультант ответственен за создание атмосферы, позволяющей исследовать личностно значимые трудности. Доверие должно быть установлено на ранних стадиях развития группы, и консультант играет существенную роль в построении безопасной и поддерживающей атмосферы, в которой клиенты могут раскрыть себя, опробовать новые способы поведения и переоценить свои ключевые убеждения и ценности.

5. Групповой консультант ответственен за установление ограничений, помощь в установлении групповых правил и защиту членов группы. Хотя консультант не готовит длинный перечень «должен» и «не должен», он должен установить основные правила поведения в группе. Он должен проинформировать членов группы об их правах и обязанностях, сделать акцент на сохранении конфиденциальности на протяжении всего существования группы и предпринять необходимые шаги, чтобы убедиться в физической и психологической безопасности членов группы.

6. Наконец, групповой консультант должен привлечь внимание к тем способам, посредством которых члены группы смогут получить максимальную пользу от группового опыта. Он делает это, используя разъяснение, подводя итоги и интегрируя то, что происходит и чему они научились. Он также помогает членам группы четче определить свои чувства и инсайты, а также поощряет их принять решение о программе действий, которая поможет применить им все то, чему они научились, к повседневной жизни.

Как мы уже видели, каждый терапевтический подход подчеркивает различные функции группового консультанта. Например, личностно-центрированный подход подчеркивает его роль в качестве фасилитатора. Согласно этой модели, группа рассматривается как достаточно сильная, для того чтобы найти правильное направление и раскрыть собственные ресурсы, поэтому консультант выступает в роли фасилитатора и не управляет групповым процессом. Другие подходы рассматривают консультанта как учителя. Рационально-эмотивная поведенческая терапия, терапия реальностью, адлеровская терапия, поведенческая терапия и транзактный анализ основываются на предположении о том, что групповое консультирование — это процесс научения и обучения, а ключевой функцией консультанта является обучение различным навыкам и обеспечение когнитивной схемы, которая позволит достичь переобучения и поведенческих изменений.

Другие модели, такие, как психоаналитический подход, рассматривают консультанта как технического эксперта, который интерпретирует интрапсихические и межличностные процессы, представленные в группе. Другие модели, такие, как экзистенциальный подход, личностно-центрированный подход и гештальттерапия, подчеркивают роль консультанта в том, чтобы помочь членам группы осознать конфликт через переживание значимых отношений с консультантом и членами группы. Как мы уже видели, ваши роли и функции как группового консультанта могут быть весьма разнообразны. То, что вы выберете из всего наличного разнообразия, отчасти зависит от вашей теоретической ориентации. Когда вы изучите различные взгляды на роль и функции группового консультанта, которые я кратко изложил в таблице 16-2, подумайте, какие элементы вы хотели бы использовать для определения вашей роли как группового консультанта.

### **Степень структурированности и разделение ответственности**

Групповой консультант часто задается вопросом о том, что определяет оптимальную структуру группы. Очевидно, что все группы обладают структурой. Даже директивный групповой консультант, который избегает каких-либо изменений в жесткой структуре группы, определяет, насколько открытой структурой будет обладать группа и в какой степени она будет позволять участникам определять ее движение.

Структурирование группы представляет собой континуум, который простирается от крайне недирективного подхода до сверхдирективного. На недирективном полюсе находятся психоаналитические группы, личностно-центрированные группы и некоторые виды экзистенциальных групп. В этих группах консультант стремится занимать пассивное положение и поощрять членов группы самостоятельно определять направление ее движения. Одним из аспектов обучающей ценности этих групп является то, что члены группы принимают на себя большую ответственность.

На противоположном конце континуума находятся те консультанты, которые обеспечивают высокий уровень структурированности группы. Они часто используют структурированные упражнения для открытия групповой сессии, они также применяют техники, которые сосредотачивают членов группы на конкретных трудностях или проблемах, а также техники, усиливающие определенные эмоции или конфликт. Многие поведенческие группы характеризуются высокодирективным групповым руководством. Это также верно для групп терапии реальностью и групп рационально-эмотивной поведенческой терапии. Обычно от сессии к сессии встречи организуются в соответствии с заранее определенным списком вопросов, и для направления группы в сторону исследования и разрешения конкретных проблем используются специальные техники.

Подобно структурированию, разделение ответственности можно представить в континууме. На одной стороне окажутся групповые консультанты, которые видят себя экспертами и верят, что они должны активно вмешиваться в движение группы теми способами, которые они считают продуктивными. Результат работы группы, как нетрудно догадаться, в этом случае сильно зависит от навыков консультанта. Таким образом, объясняя членам группы допущенные ошибки в терминах их недостаточной мотивации или отсутствия (недостатка) силы "я", консультант рационализирует свои ошибки, потому что, будучи экспертом, именно он выбрал неправильную стратегию действий и допустил основные ошибки. Бихевиорально-ориентированные терапевты придерживаются этой точки зрения на разделение ответственности в группе.

Рационально-эмотивная поведенческая терапия тоже большую часть ответственности возлагает на консультанта. Поскольку терапия рассматривается как образовательный процесс, групповой консультант главным образом рассматривается как учитель, который несет ответственность за достигнутый уровень знаний и навыков членов группы. Для достижения эффективных результатов групповой терапевт использует дидактические приемы, целью которых является когнитивная реконструкция. Хотя в рационально-эмотивной поведенческой терапии консультанту приписывается высокодирективная роль, этот подход все же предполагает частичное перекалывание ответственности на членов группы, от которых ожидают активного участия, напряженной работы и стремления практиковаться между групповыми сессиями.

На другом конце континуума располагаются групповые консультанты, которые в самом начале группы заявляют, что члены группы несут за себя ответственность и что тот факт, будет ли группа успешной или полностью провалится в достижении поставленных целей, целиком и полностью зависит от них, и только от них. Этот тип руководства группой характерен для личностно-центрированных терапевтов, которые рассматривают участников как людей, которые знают, что для них будет наилучшим. Консультант не принимает ответственность за активное управление групповым процессом. Он функционирует как фасилитатор, пытаясь обеспечить климат, в котором члены группы смогут безопасно исследовать значимые личностные трудности и изыскивать ресурсы внутри себя.

Приблизительно в центр континуума попадают гештальттерапевты. Они обычно активны, используют техники, которые структурируют группу, но в то же время считают, что члены группы несут ответственность за свой опыт и свои переживания. Групповой процесс рассматривается как способ помочь участникам осознать то, как они отрицают свою личную ответственность, и научиться тому, как поддерживать себя самостоятельно. Групповой консультант ответственен за осознание собственных переживаний в ходе группового процесса и за применение техник, которые интенсифицируют групповую работу. Члены группы ответственны за то, чтобы вынести на группу те трудности, которые они хотят исследовать, и за осуществление собственных интерпретаций. Таблица 16-3 поможет вам увидеть весь спектр теоретических позиций, которые касаются структурирования группы и разделения ответственности.

Моя точка зрения заключается в том, что групповой консультант должен достигнуть равновесия между принятием слишком большой ответственности за развитие группы и принятием слишком малой. Если клиент воспринимается консультантом как не обладающий способностью позаботиться о себе, тот вскоре начнет соответствовать подобным ожиданиям. Консультант, который недооценивает независимость членов группы и берет всю ответственность на себя, возлагает на себя огромную ношу. Если члены группы почти не продвигаются, он рассматривает это как собственную неудачу. Если группа остается фрагментированной, он рассматривает это как отсутствие у себя соответствующих навыков. Короче говоря, этот стиль руководства группой очень тяжел, и консультант, следуя ему, может потерять массу энергии, требуемой для ведения группы.

Напротив, консультант, который всю ответственность за движение группы возлагает на клиентов, может просто пытаться избегать исполнения своей роли, чтобы не быть ответственным за успех или неудачу группы. Таким образом, если группа стоит на

месте, этот консультант ни в коем случае не обвиняет себя и не приписывает это недостаточному воздействию.

### **Использование техник**

Техники чрезвычайно полезны, потому что могут выступать в роли катализаторов или поддерживать движение группы в нужном направлении. Когда консультант превращается в простого техника, мастерски, но механистично используя набор техник, он перестает прислушиваться к потребностям конкретных участников группы и по большому счету перестает согласовываться с групповым процессом. Неразборчивое использование техник ведет к повышению уровня сопротивления группы, вместо того чтобы сопровождать установление более глубокого уровня коммуникации и исследования. Некоторые консультанты очень любят применять новые техники, используя слишком много приемов для того, чтобы обеспечить движение группы. Другие, тревожась из-за того, что не знают, как можно справиться с проблемой, возникшей в группе, беспорядочно используют технику за техникой. В целом, групповой консультант должен уметь обосновать причины, следуя которым он применил конкретную технику в конкретной ситуации, и в этом случае чрезмерное доверие к техникам, на мой взгляд, сомнительно. Техники должны в некоторой степени отражать личность консультанта, и групповой консультант не должен форсировать себя в использовании методов, которые не подходят ему лично и не соответствуют его уникальному стилю ведения группы.

Мое основное предположение заключается в том, что техники должны сопровождать групповой процесс, а не искусственно продвигать группу. Я также считаю, что они наиболее эффективны тогда, когда групповой консультант знает, как привлекать внимание к очередному. Он должен глубоко ощущать происходящее, и техники должны вырастать из того, что происходит в группе, а не искусственно вводиться в нее. В группе всегда что-нибудь происходит, и этот материал может подсказать соответствующие приемы работы. Я люблю повторять, это консультант и члены группы должны участвовать в совместном эксперименте, раскрывающем то, что произошло на группе. Эту точку зрения полностью разделяют гештальттерапевты. Хотя мои коллеги и иногда используем техники, чтобы проработать материал на начальной стадии развития группы, и часто используем их, чтобы члены группы смогли интегрировать то, чему они научились в группе, у нас не имеется жесткого, заранее заготовленного списка воздействий. Мы опираемся на то, что происходит в группе, и двигаемся в зависимости от этого, а не пытаемся преследовать конкретную цель и осуществлять соответствующее воздействие. Например, если я замечаю, что в группе очень низкий уровень энергии и члены группы не хотят приступать к значимой работе, я не применяю технику, которая пробудит их эмоции или усилит взаимодействие. Вместо этого я сообщаю участникам, что мне сложно нести на себе весь груз ответственности за группу, и пытаюсь получить общее представление о том, что переживает каждый член группы.

Выбирая техники в процессе сопровождения группы, вы должны учитывать несколько факторов. Ваши теоретические взгляды, конечно, повлияют на ваш выбор. Если теория уделяет основное внимание когнитивным аспектам, ваши техники, скорее всего, будут направлены на то, чтобы клиенты увидели связь между своими мыслительными паттернами и действиями. Если вы опираетесь на опыт, ваши техники будут направлены на пробуждение осознания чувств, испытываемых в настоящем, и интенсификацию этих

чувств. Если вы ориентированы на поведение, техники, которые вы предложите членам группы, помогут им отслеживать свои действия и экспериментировать с поведением. Ваш стиль ведения группы также серьезно повлияет на то, какие методы вы будете использовать. Наконец, люди, с которыми вы будете работать, цели вашей группы и стадия ее развития — вот те факторы, которые повлияют на выбор конкретных техник.

Чтобы избежать рутинного использования техник, консультант должен понимать отношение между техниками и теоретическими понятиями и полностью осознавать, почему он использует конкретную технику. Он должен иметь представление о том, что он может ожидать в результате. Вдобавок к обоснованию использования групповых техник консультант должен постоянно оценивать их эффект.

Как показывает таблица 16-4, разнообразные групповые модели предлагают разные стратегии для инициации и утверждения группового взаимодействия. Нет причин, по которым практик должен ограничивать себя техниками, представленными в конкретном подходе, только потому, что этот подход кажется ему наиболее предпочтительным. Например, групповой консультант с экзистенциальной ориентацией может спокойно заимствовать техники их поведенческого и когнитивно-ориентированного подхода. То есть консультант нуждается в использовании своего воображения, когда открывает способы адаптации техник из различных теоретических моделей к особому типу группы, которую он ведет, и модифицирует их, чтобы приспособить к своему стилю руководства группой.

### **Групповая работа в мультикультуральном контексте**

Каждая из теорий, представленных в этой книге, была кратко проанализирована на соответствие культурно-разнообразной популяции клиентов. Как вы увидите из таблицы 16-5, каждый подход имеет конкретные понятия или техники, которые могут сделать свой вклад в эффективное мультикультуральное консультирование. И все же они имеют ряд ограничений, и некоторые техники надо использовать особенно осторожно (см. таблицу 16-6). Технический эклектизм особенно необходим в работе с представителями разных культур. Тот, кто ожидает, что конкретная теория полностью подходит для любой группы, не соотносится с культурными ценностями клиента и может нанести ему вред. Вместо того чтобы впихивать клиента в рамки одной теории, консультант должен формировать свою теорию и практику таким образом, чтобы приспособиться к уникальным потребностям клиента. Это требование касается групповых консультантов, которые применяют свои знания к работе с разными культурами. Они должны осознать свое культурное происхождение и его влияние, а также освоить навыки, которые помогают разным клиентам удовлетворить свои потребности в контексте их культуры.

Для консультанта важно правильно оценивать специфические потребности клиентов. В зависимости от этнической и культурной принадлежности членов группы и тех проблем, которые они приносят в группу, консультант должен проявлять гибкость в применении различных терапевтических стратегий. Иногда некоторые клиенты нуждаются в более сильном руководстве и даже совете, другие будут сопротивляться любым попыткам говорить на личностном уровне, особенно входе ранней фазы развития группы. Консультант должен быть терпеливым и избегать того, чтобы слишком быстро подталкивать членов группы к открытости. Более того, консультант должен осознать, что то, что может выглядеть сопротивлением, вероятнее всего, будет реакцией клиента на культурные условия и уважением к конкретным ценностям и традициям. Групповой

консультант должен обладать способностью применять и адаптировать техники к конкретному средовому окружению. Недостаточно просто помочь членам группы достигнуть инсайта, выразив подавленные эмоции или достигнув поведенческих изменений. Вызов консультанту заключается в том, чтобы найти практические стратегии для адаптации техник, которые он использует, чтобы помочь клиенту ответить на вопрос о влиянии культуры на его жизнь и принять решение о том, что он хочет изменить. Эффективность группового консультанта включает в себя осознание того, как ваша собственная культура влияет на вас и на ваше воздействие на группу. Это осознание будет критическим фактором в вашем установлении и обретении большей чувствительности к культурному происхождению членов вашей группы.

### **Применение интегративной эклектической модели**

Термин *интегративная эклектическая модель* указывает на подход, основанный на понятиях и техниках разнообразных терапевтических подходов

Это модель, которую я использую в своей практической работе с группами. Здесь я описываю, как я применяю эту синтетическую модель к каждой стадии группового развития. Эта модель ориентирована на все Три фактора: мышление, чувства и поступки. Как вы увидели, каждая из десяти теорий, изложенных в этой книге, ориентирована на разные составляющие: на мышление, на чувство или на поведение. Моя цель заключается в объединении уникального вклада этих подходов, так что все три измерения человеческого существования вовлекаются в работу, и им уделяется внимание на каждой стадии развития группы. В то же время важно не превратить свою деятельность в салат, нарезанный из несовместимых теорий, которые враждебны по отношению друг к другу. Вашей целью должно стать развитие концептуальной рамки, которую вы можете использовать как основу для отбора техник из всего доступного вам разнообразия.

### *ТЕОРИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ПРЕДГРУППОВОЙ СТАДИИ*

Подготовительный период формирования группы может быть, наиболее критичным из всех. Если основа групповой работы слаба, группа может никогда не достигнуть серьезного уровня. Эффективная группа не складывается просто так. Напряженная работа и тщательная организация и планирование группы помогают ей выйти на должный уровень. Поэтому вам полезно внимательно изучить ту часть 4-й главы, которая посвящена формированию группы.

Бихевиоральные теории часто хорошо соотносятся с предгрупповой стадией, потому что они одновременно подчеркивают потребности участников группы и их готовность, а также их соответствие группе. Как групповой консультант вы должны иметь ясные ожидания и обосновывать, почему и как что-то происходит в группе. И этот подход эффективен в том, чтобы согласовать индивидуальные цели членов группы и специфику группы в целом. Если вы четко представляете себе, как группа может выиграть от присутствия конкретных участников, вы сможете с большей долей вероятности помочь им правильно определиться. Если члены группы знают, что они могут получить от группы, вероятность того, что группа будет активной и слаженной, возрастает. С этой точки зрения терапевтический подход, который структурирует группу на основе контракта, весьма полезен. Контракт помогает демистифицировать групповой процесс, усилить чувство ответственности у членов группы и структурировать группу на первых

шагах ее развития. Контракт предполагает разделение ответственности между членами группы и консультантом и поэтому является полезной основой для продуктивной работы. Как вы помните, когнитивно и поведенчески ориентированные групповые терапевты подчеркивают контрасты и противоречия, как способ начала группового процесса. ТА-группы, поведенческая групповая терапия и иногда РЭПТ и терапия реальностью работают на контрактной основе. Какой бы ни была ваша теоретическая ориентация, открытый и гибкий контракт может быть сформирован, прежде чем группа действительно встретится как единое целое.

Функции консультанта состоят в том, что особенно важно на пред-групповой фазе, — это развитие ясного представления о специфике группы; набор, изучение и отбор членов группы; обеспечение ориентации членам группы, чтобы они могли получить максимум пользы от этого опыта; и в идеале — организация предварительной групповой сессии, которая должна помочь участникам узнать о природе и функционировании группы.

### ***ТЕОРИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ***

**ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.** Ранняя фаза развития группы — это время ориентации и исследования. Некоторые из определяющих характеристик этого периода таковы: члены группы пытаются найти свое место в группе. Они пытаются познакомиться и узнать, что такое группа. Они постепенно изучают нормы и ожидания группы. Взаимодействие осуществляется на уровне социальноприемлемого поведения, достаточно поверхностно и напряженно. Возможно, самая большая трудность связана с формированием и установлением доверия. Позиции и поведение группового консультанта прямо связаны с формированием уровня доверия, который обеспечит значимую интеракцию.

**ЗАИМСТВОВАНИЕ ИЗ ТЕОРИЙ.** Подходы, ориентированные отношение (особенно личностно-центрированный подход, экзистенциальная терапия и гештальттерапия), обеспечивают великолепные основания для построения общности, характеризующейся доверием и готовностью принять на себя риск, необходимый для изменений. Моделирование желаемого поведения консультантом особенно важно, и я убежден, что клиенты обучаются, глядя на то, что делает консультант, а не слыша того, что он говорит. Здесь необходим энтузиазм, и он должен быть передан членам группы заботливым, компетентным консультантом. Чувство уважения к тому, что переживают члены группы, должно быть выражено через позволение членам группы выражать свои мысли и чувства в здесь-и-сейчас. Обычно члены группы испытывают некоторую тревогу. Они могут бояться незнакомой ситуации, тверждения или близости. Некоторые могут бояться раскрыться слишком сильно и потерять контроль, они боятся нарушить течение своей жизни вне группы или не получить одобрения группы. Искренний интерес в выслушивании их чувств в тоне заботы, внимательности и сострадания формирует климат, в котором члены группы могут свободно делиться тем, что они чувствуют и думают.

Кроме поощрения членов группы к выражению своих чувств, я заимствую некоторые моменты из когнитивной терапии. Члены группы приходят в нее с определенными ожиданиями, касающимися себя и того, что может дать группа. Некоторые могут ожидать, что другие члены группы или консультант решат их проблему. Другие могут ожидать получения от группы того, чего им не хватает в повседневной жизни. Среди

этих людей находятся те, кто не реализует свои ожидания и затем заявляет, что группа не помогла ему. Подобные ожидания должны быть выражены и проработаны на ранних сессиях.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ.** На начальной стадии развития группы полезными оказываются когнитивный и поведенческий подходы. Мне нравится акцент на помощь членам группы в том, чтобы определить конкретные аспекты своего поведения, которые они хотят изменить. Консультант может обучить членов группы новым навыкам, показав, как включенность в группу может стать инструментом достижения их целей. Я считаю, если консультант предлагает членам группы конкретные цели, которые продвигают группу вперед, он поступает непродуктивно, потому что, пока члены группы действительно не захотят измениться, вероятность того, что эти цели продвигают их, очень невелика. По этой причине я ценю понятие корректировки цели. Адлерианцы, например, прилагают специальные усилия, для того чтобы выработать и обсудить конгруэнтные цели в сотрудничестве клиента и терапевта. ТА-группы также характеризуются взаимной согласованностью терапевтических целей. В терапии реальностью делают акцент на просьбе к членам группы оценить их желания и определить, насколько они действительно желаемы и реалистичны. Терапия реальностью также бросает вызов, членам группы, предлагая им посмотреть на свое поведение и решить, хотят ли они поработать над ним. Если члены группы сочтут, что их нынешнее поведение не работает на них так как они того хотели бы, может начаться процесс конкретных поведенческих изменений. Если члены группы не оценили свои желания, потребности и текущее поведение, им будет трудно понять, с чего надо начинать. Тщательное исследование и личная оценка — это способ замотивировать членов группы на изменения. И конечно, навыки ведения группы включают в себя умение показать членам группы, как группа может помочь им достигнуть желаемого. Поверьте, я не переоцениваю важность принятия решения о том, какие мысли, чувства или формы поведения члены группы хотели бы изменить.

Хотя я очень симпатизирую экзистенциальной цели обучения тому, как жить более креативно, принимая свою свободу и ответственность, я думаю, что эта слишком широкая цель должна быть сужена, чтобы члены группы получили ясное представление о том, какие мысли, чувства или поведение они хотят изменить и как добиться подобных изменений. Одним из способов помочь членам группы определить их цели является просьба описать их на бумаге. Полезными могут оказаться такие вопросы: «Что я хочу сделать, чтобы изменить самого себя? Ведут ли какие-то из моих мыслей к нежелательным чувствам? Чего мне хотелось бы в большей степени, а чего в меньшей? Что я готов сделать, для того чтобы осуществить конкретные изменения, которых я хочу? Каких краткосрочных целей я смог бы достигнуть в группе?»

### *ТЕОРИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ПЕРЕХОДНОЙ СТАДИИ*

**ОБУЧЕНИЕ ТОМУ, КАК РАБОТАТЬ С КОНФЛИКТОМ И СОПРОТИВЛЕНИЕМ.** Одним из наиболее сложных и фрустрирующих периодов существования группы является переходная фаза. Прежде чем группа сможет прогрессировать к рабочей стадии, она должна осознать и проработать тревогу, защиты, сопротивление, конфликты, борьбу за контроль, вызов консультанту и другие формы проблематичного



поведения. Некоторые группы достигают переходного периода только для того, чтобы увязнуть в нем. Это может случиться или из-за ранней ошибки терапевта при установлении норм, или из-за чрезмерного развития конфликта и сопротивления внутри группы. Чтобы группа смогла продвинуться дальше, конфликт должен быть осознан и проработан на терапевтическом уровне. Одним из способов осознания сопротивляется регулярная оценка уровня удовлетворенности группой со стороны ее участников. Это делается, например, посредством краткой письменной оценки, которую можно потом обработать и вынести на группу. Полезно поощрять членов группы производить регулярную оценку, чтобы вовремя определять проблемы, возникающие в группе, и прорабатывать их на сессии. Можно задавать конкретные вопросы, которые связаны с определением уровня удовлетворенности каждого клиента работой группы, уровня доверия и готовности принимать риск. Конечно, этот тип оценки является составной частью поведенческого подхода, который подчеркивает специфику поведения, результаты работы группы и обеспечивает регулярную обратную связь о процессе. Все это позволяет определить, насколько эффективным является групповой процесс.

И снова роль консультанта в моделировании поведения существенно важна, когда дело касается работы с сопротивлением. Иногда консультант создает сопротивление или усиливает его из-за того, что он сделал или сказал. Если консультант слишком близко к сердцу воспринимает любую проблему, которая возникает в группе, и тут же относит ее на свой счет, он скорее всего слишком загрузит себя переживаниями и начнет вставать в защитную позицию. Важно предоставить членам группы пространство для маневров, чтобы избежать слишком острой или защитной реакции и, что более важно, избежать сарказма. Та манера, в которой консультант работает с сопротивлением, и то, насколько он проявляет или не проявляет избегание и защитные реакции, будет определять, насколько хорошо группа решит очередную развивающую задачу и продвинется на следующую ступень своего развития. Я надеюсь, вы поняли, что нужно уважать сопротивление, рассматривая его как нормальную и здоровую составляющую группового движения к автономии. Вместо того чтобы рассматривать сопротивление как ненужное хождение по кругу, вы можете помочь членам группы поработать с источником их сопротивления на терапевтическом уровне.

**СПОСОБЫ КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИИ СОПРОТИВЛЕНИЯ.** Некоторые теоретические подходы проливают немного света на динамику сопротивления и предлагают членам группы методы конструктивной работы с ним. С точки зрения психоанализа сопротивление — это все, что предохраняет членов группы от осознания бессознательного материала. Это бессознательная попытка защитить себя от тревоги, которая появится, если бессознательное поднимется на поверхность. Сопротивление помогает мне помнить, что члены группы борются с интрапсихическим конфликтом и с межличностным конфликтом одновременно. Консультант, который достаточно сензитивен к амбивалентности, которую переживает клиент, когда хочет, с одной стороны, быть частью процесса самораскрытия, а с другой стороны, боится узнать что-то о себе, сможет помочь участникам открыто посмотреть на свои страхи и защиты.

Я вижу способы сочетания психоаналитического и адлеровского подходов к сопротивлению. Члены группы обычно заново переживают некоторые из старых чувств, связанных с родительской семьей. Конкуренция между сиблингами, позиция в группе,

чувство принятия/отвержения, борьба за внимание и успех, трудности в общении с авторитетной фигурой, управление негативными чувствами и детские травмы поднимаются на поверхность в групповых переживаниях. Люди часто заходят в тупик в развитии собственных чувств, потому что эти незавершенные ситуации вторгаются в их способность функционировать эффективно. Группа во многом может напоминать родительскую семью. Работая с проекциями, переносом, влечением и другими чувствами по отношению к другим членам группы, клиенты могут экспериментировать с новыми способами мышления о себе и о других.

**МЫШЛЕНИЕ. ЧУВСТВА. ПОВЕДЕНИЕ.** Когда группы находятся на переходной стадии, я поддерживаю ту свободу, которая представляется личностно-центрированным подходом в выражении любых чувств, и, что важно, все чувства принимаются. Моя надежда заключается в том, что члены группы позволят себе *почувствовать* те способы, с помощью которых они сопротивляются и смогут усилить эти чувства. В этот период я заимствую некоторые техники из гештальттерапии и психодрамы, чтобы клиент смог как можно более полно выразить все, что он чувствует. Важно понять, в чем нуждается клиент, и поработать с этим в контексте его культуры. Некоторые члены группы, следуя культурным запретам, будут переживать трудные времена, потому что им будет сложно выражать свои чувства через эмоционально окрашенные техники гештальтэкспериментов и эмоционально интенсивную психодраму. И конечно, с терапевтической точки зрения совсем непродуктивно подталкивать клиентов к тому, чтобы выражать эмоции. Однако им нужно помочь исследовать то сопротивление, которое они испытывают, когда пытаются поделиться своими эмоциями.

Я также работаю с системой убеждений человека и разговорами о себе. Я считаю, что в этом плане особенно ценны транзактный анализ, рационально-эмотивная поведенческая терапия и когнитивно-поведенческий подход. Например, клиентка может принимать совсем незначительное участие в группе, потому что она следует соответствующему родительскому запрету: «Не показывай другим людям то, что ты чувствуешь», «Не говори прилюдно о своей семье и личных проблемах», «Не доверяй другим», «Будь сильной и не позволяй развиваться чувству жалости к себе». Я думаю, что ТА обеспечивает полезную концептуальную рамку, внутри которой члены группы могут достичь осознания этих родительских сообщений и своих ранних решений. Хотя групповой опыт может помочь этим клиентам постепенно переоценить эти сообщения, важно избегать слишком быстрой и резкой конфронтации с некоторыми из этих ценностей. Терпение и уважение чрезвычайно важны именно в этот период.

РЭПТ также полезна членам группы, потому что бросает вызов, призывая переоценить некоторые самоограничивающие суждения, которые ведут к защитной позиции в группе. Некоторые члены группы могут сказать совсем немного, потому что боятся неодобрения или потому что считают, что все, что они скажут, должно быть «великолепным», если они хотят, чтобы их поняли. Если члены группы позволят себе хотя бы раз пережить свое сопротивление на чувственном уровне, они смогут лучше оценить свои интеллектуальные представления. Вот здесь снова могут помочь записи. Если членов группы будут поощрять вести журнал, в котором они будут записывать собственные мысли (и то, как эти мысли ведут к нежелательным чувствам или такому же поведению), они смогут предпринять более глубокое исследование непродуктивных разговоров с собой. Они смогут узнать о новых и более функциональных способах

мышления и попрактиковаться в них как в группе, так и за ее пределами. Они также обретут готовность жить по-другому и вести себя по-другому. Мне нравится тот акцент, который делается в терапии реальностью, акцент на том, что человек *делает*, а в

РЭПТ подчеркивается необходимость *практиковать* новое поведение как основу для дальнейших изменений. Терапия реальностью обеспечивает консультанта полезными вопросами, которые могут привести членов группы к тому, чтобы составить план изменений. Этот план может быть одним из способов, помогающих *начать действовать* по-новому, а не просто говорить о возможных перспективах.

### ТЕОРИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА РАБОЧЕЙ СТАДИИ

В ходе рабочей стадии достигается согласие членов группы на исследование значимых проблем, которые они приносят на сессию, и для выражения своих реакций, которые возникают в связи с происходящим в группе. Я считаю, что эта стадия должна быть структурирована в меньшей степени, чем остальные. Отчасти это необходимо потому, что члены группы сами говорят о тех трудностях, которые они хотят проработать, свободно взаимодействуют друг с другом, чувствуя себя частью группы, и принимают на себя ответственность за то, чтобы сессия развивалась продуктивно.

ПОНЯТИЯ И ТЕХНИКИ. Я предпочитаю позволять членам группы самим заявлять о тех проблемах, которые они готовы тщательно исследовать, вместо того чтобы просить их поговорить на определенные темы или предлагать свои темы. Я считаю, что полезно просить членов группы создавать собственный список задач для каждой сессии, и я начинаю сессию, попросив каждого человека высказать ясные утверждения о том, что он хочет получить от этой сессии. Эта процедура не подразумевает высказывания простых пассивных утверждений, во время рабочей стадии я всегда готов предлагать различные эксперименты и приглашать членов группы к участию в техниках, предназначенных для прояснения того, что они испытывают. И снова, поскольку меня интересуют и чувства, и мышление, и поведение, те техники, которые я предлагаю, соответствуют новому типу интеграции. Как только члены группы заявляют о том, что они хотят проработать, мы решаем, каким способом это можно сделать, и я обычно прошу их принять участие в эксперименте.

В целом, я предпочитаю начинать с помощью членов группы вступить в контакт с тем, что они чувствуют в *здесь-и-сейчас*. Гештальт-эксперименты наиболее полезны для того, чтобы сосредоточиться на осознании *здесь-и-сейчас* и перенести любые незавершенные дела из прошлого в настоящее. Я предпочитаю подход, в котором членов группы просят принести любые трудности в настоящее, что характерно для гештальт-терапии и психодрамы. Это весьма реалистичная работа, и члены группы достаточно быстро начинают *проживать* свои чувства, а не просто разговаривать о них. Например, если женщина осознает, что она боится вырасти и стать такой же, как ее мать, я предложу ей символически поместить свою мать в группу, в настоящее. И снова гештальт-терапия и психодрама предлагают широкий спектр техник, которые помогают сосредоточиться на своих переживаниях и сделать их более интенсивными. Она может идентифицировать кого-то со своей матерью и обращаться к этому члену группы как к своей матери. Хотя я ценю контакт с чувствами, я думаю, что ценность этого процесса будет значительно снижена, если вы остановитесь на катарсисе или простом пережи-

вании чувств. Я скорее всего попросил бы эту женщину, чтобы она определила некоторые утверждения или убеждения, которые она связывала со своей матерью. Возможно, она некритично переняла некоторые иррациональные идеи, которые ей внушали в семье, и живет, руководствуясь этими убеждениями.

То есть в совокупности с эмоциональной работой нужно предпринять исследование ее представлений, которые влияют на ежедневные проявления самоограничивающего поведения. Поэтому я считаю обсуждение этой темы продуктивным. Особенно ценны дебаты, которые члены группы устраивают сами с собой и с другими. Они могут бросить вызов неисследованным и не осмысленным убеждениям, аргументам за и против конкретных трудностей и подумать о том, какими они видят себя через призму самоограничивающих установок. Наконец, работа на поведенческом уровне великолепно подходит для того, чтобы корректировать искаженные представления и эмоциональные расстройства.

На рабочей стадии развития группы я часто делаю акцент на том, что члены группы делают *вне* сессии. То есть отвожу время на то, чтобы перед окончанием каждой сессии кратко опросить каждого члена группы, причем вопросы могут быть приблизительно такими: «Что вы узнали о себе на этой сессии? В каком типе поведения вы могли бы попрактиковаться на этой неделе? Какое домашнее задание вы могли бы придумать для себя и выполнить его?» Этот подход закрепляет то, чему они научились в группе, и помогает членам группы продолжать размышления о том, как применять новые способы мышления и поведения в повседневных ситуациях.

### *ТЕОРИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ СТАДИИ*

**ОБЗОР ЗАДАЧ.** Заключительная стадия эволюции группы является критической, члены группы получают возможность прояснить смысл опыта, полученного в группе, объединить свои достижения, пересмотреть свои решения в том, что касается освоенного поведения, и того, как его переносить в повседневную жизнь. Основная задача, с которой Сталкиваются члены группы, состоит в том, чтобы научиться способам закрепления и поддержания тех изменений, которые уже произошли, во внешнем мире. Я сосредоточиваюсь на том, чтобы предоставить членам группы обзор природы любых изменений на уровне мышление/поведение/чувства. Научились ли они тому, что негативные эмоции лучше выражать, а не прятать в себе? Поняли ли они, что невыраженные чувства косвенно, но эффективно влияют на нас? Какие представления они должны модифицировать? Выявили ли они некоторые дисфункциональные представления, которые приводят к эмоциональным срывам? Поверили ли они в убеждения и ценности, которые считали своими, но могли всего лишь некритично принять? Каких поведенческих изменений они достигли? Какие изменения для них были бы особенно ценными? Как достигнуть этих изменений? Как продолжать вести себя конструктивно и продуктивно вне поддержки группы? Какой план действий они должны выработать до окончания группы, чтобы продолжать своё развитие и после ее завершения?

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВЗГЛЯДЫ.** Начальную и заключительную фазы группы я обычно структурирую более сильно, чем остальные стадии. Я не верю, что члены группы автоматически перенесут конкретные поведенческие, эмоциональные и когнитивные изменения из группы во внешний мир. Следовательно, я создаю структуру, которая

обеспечит перенос того, чему они научились. Я отмечал, что в группе я делаю все, что возможно, чтобы помочь участникам сформулировать домашние задания и отчитаться о своем прогрессе или неудаче на следующей групповой сессии. Этот прием позволяет использовать группу как место, где можно научиться быть другим и переносить это поведение в жизнь. Любая группа когда-нибудь заканчивается, но она не должна быть завершенной сама на себе.

Во время рабочей фазы я стремлюсь использовать те подходы терапии, которые ориентированы на переживание и исследование чувств, а во время заключительной стадии я склоняюсь к когнитивно-поведенческой терапии, которая формирует соответствующую концептуальную схему. Из поведенческой терапии я заимствую такие техники, как практические упражнения и репетиция ухода из группы, отслеживание своих чувств и поведения, построение системы поддержки за пределами группы и обучение методам самоподкрепления. Я рассматриваю терапию как процесс обучения/научения, и я пытаюсь помочь членам группы развить концептуальную рамку, которая позволит им понять и осознать полученный опыт. На заключительной стадии я снова и снова спрашиваю: «*Чему вы научились в группе и как вы этому научились?*» Я не хочу, чтобы участники приписывали свои изменения магии группы, их внимание нужно обращать к тем конкретным действиям, которые вызвали изменения. И РЭПТ, и терапия реальностью являются подходящими моделями для этого периода жизни группы, поскольку они подчеркивают важность развития конкретного плана изменений, достижения согласия в том, что делать, чтобы перенести эти изменения в жизнь, и оценки результатов терапевтического процесса. Хотя членов группы ориентируют на то, чтобы составлять план действий уже на рабочей стадии развития группы, на заключительной стадии развития группы этот план должен быть завершен и проработан окончательно. Важно помочь членам группы найти способы, используя которые они смогут закрепить и развить только что освоенные навыки вне группы. Члены группы могут обеспечить эти изменения, приняв решение продолжить свое развитие после окончания группы. Они в том числе могут принять решение о включении в конкретные виды деятельности, которые будут стимулировать дальнейшие изменения. В качестве одного из вариантов закрепления изменений может послужить заключение контракта, который будет действовать после окончания группы.

То, что на последней стадии группы я уделяю столько времени когнитивной работе и работе над поведением, отнюдь не значит, что чувства совершенно не важны. Напротив, члены группы должны справиться со своими чувствами, вызванными отделением и завершением работы, а затем выразить любые страхи, которые связаны с выходом в мир без поддержки группы. Кроме того, они должны сказать друг другу «до свидания». Им нужно дать возможность завершить незавершенные дела, которые возникли на этой стадии работы и в группе в целом.

На заключительной стадии консультант может столкнуться с несколькими опасными моментами. Например, члены группы могут избегать процедуры обзора своего опыта и поэтому не сумеют поместить его в когнитивную схему, ограничив перенос и генерализацию полученных знаний и умений в жизнь. Поскольку возникает тревога, связанная с отделением, некоторые члены группы могут попытаться отделиться от нее, но благодаря этому они потеряют много важной информации, которая становится доступной только на последней стадии.

Ближе к концу существования группы консультант все больше приближается к роли учителя. Консультант может предостерегать членов группы и обеспечивать их практическими стратегиями, которые позволят действовать самостоятельно после завершения группы. Члены группы должны понять, что путь к росту и развитию неровен и извилист. В это же время они должны узнать, как они могут оценить воздействие группы, и оценить прогресс, которого они достигли.

### *ТЕОРИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПОСТГРУППОВЫХ ЗАДАЧ*

После того как группа завершила свое существование, основной задачей членов группы является превращение того, чему они научились внутри группы, в активную программу действий в повседневной жизни, которая позволит им жить более эффективно и самостоятельно. Я очень рад, если обстоятельства позволяют организовать индивидуальное постгрупповое интервью с каждым из членов группы, а также пригласить всю группу на контрольную сессию. Подобные процедуры формируют ответственное отношение, и члены группы и консультант более точно и тщательно оценивают воздействие группы. Поведенческий подход подчеркивает необходимость подобной оценки, которая позволяет групповому консультанту модифицировать дальнейшую работу, опираясь на данные, полученные в настоящем. Все постгрупповые процедуры обеспечивают также безопасный клапан для отвода накопившихся эмоций. Если члены группы покинут ее с негативными чувствами, они могут обсудить их с групповым консультантом на постгрупповой встрече.

### *«ЗА» И «ПРОТИВ» ИНТЕГРАТИВНОЙ МОДЕЛИ*

Я уже говорил об этом много раз, но повторяю. Я считаю, что вы как групповой практик должны найти такой стиль ведения группы, который подходит лично вам. Модель, которую я описываю здесь, является результатом моих собственных поисков подхода к группе, который удовлетворял бы меня профессионально и лично. Она отражает мой взгляд на группу как на объект, который проявляет интегративную манеру мышления, чувств и поступков конкретного члена группы. Я убежден в том, что все, что мы переживаем в группе, должно поддерживаться определенной концептуальной рамкой. Без подобной схемы нам будет сложно полноценно прожить этот опыт и понять, как он соотносится с нашим повседневным существованием. Моя модель сводит воедино подходы, ориентированные на инсайт, на переживание и на действие (когнитивное, аффективное и поведенческое измерения), чтобы наиболее эффективно достигать основной цели терапевтической группы — изменений.

Хотя я верю, что интеграция терапевтических взглядов обеспечивает наилучший способ развить свое вмешательство в группу через создание эклектической среды, эта задача — вызов для консультанта, потому что она не означает складывания частей разных теорий в общую кучу. Формируя интегративный взгляд на консультирование, важно спросить себя: «Какие теории обеспечивают основу для понимания когнитивного измерения? Чувств? Поведения?» Большинство терапевтических ориентации, которые я представил в этой книге, сосредоточены только на одном человеческом измерении. Хотя другие измерения совсем не игнорируются, они рассматриваются постольку-поскольку.

Развитие интегративного теоретического взгляда требует чтения большого количества литературы, размышлений и реального опыта консультирования. Пока вы не достигнете глубокого понимания этих теорий, вы не сможете достигнуть реального синтеза. Основное сообщение этой книги заключается в том, чтобы поощрить вас к открытому восприятию различных теорий, к дальнейшему чтению и размышлению над тем, насколько понятия и техники, предлагаемые конкретной теорией, подходят вам лично. Формирование своей собственной теории консультирования, основанной на том, что вы считаете лучшими моментами ряда теорий, — это долгосрочная и сложная задача. Эффективный консультант постоянно определяет и переопределяет групповую теорию, которая руководит его практикой, и позволяет ему ощутить то, что происходит в группе. Конечно, особый тип группы, которую вы ведете, и тип клиентов, с которыми вы работаете, существенно важны при выборе способа воздействия и наиболее подходящей стратегии. Будьте открыты модификации ваших техник, чтобы они соответствовали потребностям членов вашей группы, включая их социальное и культурное происхождение.

Я хотел бы добавить, что, хотя развитие интегративной модели не позволит вам застыть в рамках одной теории, вы можете встретиться с другой опасностью. В своем худшем варианте эклектизм может быть извинением плохой практики — практики, в которой вы систематически отказываетесь обосновывать то, что делаете. Если вы выбираете техники, повинувшись своей прихоти, то техники, которые вы выберете, будут отражать лишь ваши предрассудки или ваше невежество. В своем лучшем варианте эклектизм может быть творческим синтезом уникального вклада различных подходов, динамически интегрированными понятиями и техниками, которые соответствуют уникальности вашей личности и вашего стиля.

## **Выводы и обзорные таблицы**

Для вас весьма полезным было бы еще раз просмотреть и осмыслить все те инсайты, которые посетили вас, когда вы прочитали эту книгу или прошли соответствующий курс. Особое внимание уделите размышлениям о тех теориях, которые помогли вам понять вашу нынешнюю жизненную ситуацию. Вы можете посмотреть, какие изменения вас заинтересовали и какой подход может обеспечить вас стратегиями для модификации конкретных мыслей, чувств или поведения. То есть попробуйте мысленно приложить эту теорию к себе. Это подходящее время для того, чтобы сделать обзор всего, что вы узнали о вашей способности устанавливать эффективные взаимоотношения с другими людьми. Особенно важен обзор любых личностных характеристик, которые могут либо помочь, либо помешать вам в развитии крепких рабочих отношений с членами вашей группы.

После того как вы сделаете обзор того, чему вы научились, я надеюсь, что вы также обдумаете, что вы узнали о групповом процессе. Мой опыт показал, что между первым и последним днем вводного курса группового консультирования студенты обнаруживают, что все, что казалось сначала подавляющей массой материала и теорий, постепенно превратилось в управляемый поток понимания основ консультирования.

Более того, я надеюсь, что вы были достаточно терпеливы, чтобы осознать, что все теоретические основания, о которых вы прочитали в этой книге, приобретут совсем

новый смысл, когда вы приобретете практический опыт консультирования различных типов групп. То же верно и для многих профессиональных и этических трудностей, описанных в этой книге. Я думаю, очень важно, чтобы вы осознали эти базовые трудности и спорные вопросы, чтобы вы сформулировали собственную позицию по каждому из них и обсудили их с другими студентами, преподавателями или инструкторами. Даже если во время практики вы получите много новых уроков и знаний о тех трудностях, которые я описал здесь, вам будет легче понять их, если вы отразитесь на том, что узнали о них сейчас.

Когда вы просмотрите все таблицы, резюмирующие основные моменты 10 теорий, подумайте, какой подход был бы наиболее эффективным при определении следующих моментов вашей практической работы: (1) целей консультирования; (2) роли и функции группового консультанта; (3) степени структурирования и распределения ответственности; (4) групповых техник; (5) адаптации теорий к практике мультикультурального консультирования.

Таблица 16-1

### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР ЦЕЛЕЙ ГРУППЫ

МОДЕЛЬ	ЦЕЛИ
<b>Психоаналитическая</b>	Обеспечить климат, который поможет клиентам воспроизвести в группе ранние семейные отношения. Раскрыть подавленные чувства, связанные с событиями прошлого, которые продолжают влиять на поведение клиента в настоящем. Облегчить достижение инсайта, касающегося нарушений психического развития клиента, и стимулирование коррективного эмоционального опыта.
<b>Адлеровская</b>	Создать такие терапевтические отношения, которые приведут участников группы к исследованию базовых посылок, лежащих в основе их существования, и достижению более глубокого понимания жизненного стиля. Помочь клиентам в осознании своих сильных сторон и ресурсов, которые позволят осуществить изменения. Поощрение членов группы к принятию полной ответственности за выбранный стиль жизни и любые изменения, которых они хотят достигнуть.
<b>Психодрама</b>	Облегчить проявление скрытых чувств, обеспечить достижение инсайта и помочь клиенту создать новые и более эффективные формы поведения. Раскрыть неисследованные возможности разрешения конфликтов.
<b>Экзистенциальная</b>	Обеспечить условия, которые максимально усилят самоосознание и устранят блоки, препятствующие росту. Помочь клиентам раскрыть и использовать свободу выбора и принять ответственность за осуществляемые выборы.
<b>Личностно-центрированный</b>	Обеспечить безопасную атмосферу, чтобы члены группы смогли исследовать весь спектр своих чувств. Помочь членам группы стать более открытыми новому опыту, развить уверенность в себе и систему собственных убеждений. Научить клиентов жить в настоящем. Развить открытость, искренность и спонтанность. Научить членов группы раскрывать других людей в здесь-и-сейчас и ис-



	пользовать группу как место для преодоления чувства отчужденности.
<b>Гештальт</b>	Научить членов группы уделять внимание текущим переживаниям, чтобы они могли осознать и интегрировать отчужденные аспекты своей личности.
<b>Транзактный анализ</b>	Помочь клиенту в освобождении от сценариев и игр. Подвести членов группы к переоценке ранних решений и сформировать новую основу для осознания своей жизни.
<b>Поведенческая терапия</b>	Помочь членам группы отказаться от неадаптивных форм поведения, обучить их новым навыкам и сформировать более эффективные поведенческие паттерны. (Глобальные и широкие цели разбиваются на ряд более мелких и конкретных целей.)
<b>Рационально-эмотивная поведенческая терапия</b>	Дать понять членам группы, что они сами ответственны за свое заболевание или трудности, помочь им выявить процесс самоограничения, который поддерживает их расстройство, и отказаться от него. Помочь клиенту отказаться от иррациональных и пораженческих взглядов на свою жизнь и заменить их более рациональными и толерантными.
<b>Терапия реальностью</b>	Обучить членов группы реалистичным и ответственным формам поведения. Помочь членам группы оценить свое поведение и выработать план действий, который должен привести к соответствующим изменениям.

Таблица 16-2

#### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР РОЛЕЙ И ФУНКЦИЙ КОНСУЛЬТАНТА

<b>МОДЕЛЬ</b>	<b>РОЛИ КОНСУЛЬТАНТА</b>
<b>Психоаналитическая</b>	Сопровождает групповое взаимодействие посредством создания атмосферы доверия и толерантности. Остается относительно «анонимным» и объективным, чтобы члены группы могли осуществить перенос. Отмечает наличие сопротивления или переноса и интерпретирует их смысл. Помогает членам группы проработать незавершенные события. Устанавливает ограничения.
<b>Адлеровская</b>	Использует такие процедуры, как конфронтация, самораскрытие, интерпретация, и анализирует преобладающие паттерны, чтобы стимулировать переоценку некоторых убеждений и целей. Отслеживает социальный контекст поведения. Создает модель внимательной заботы. Помогает членам группы принять и использовать свои сильные стороны. Поощряет развитие смелости у участников группы, которая необходима для перевода того, чему они научились в группе, в повседневную жизнь.

<p><b>Психодрама</b></p>	<p>В его задачу входит разогрев группы, помощь в организации психодрамы, управление действием, которое происходит на сцене, и совместное с участниками исследование результатов. Особые, специальные задачи включают в себя сопровождение (фасилитацию), наблюдение, управление и создание.</p>
<p><b>Экзистенциальная</b></p>	<p>Основная роль заключается в полноценном присутствии и доступности для членов группы, а также в понимании своего субъективного бытия в мире. Его функции заключаются в создании личностных отношений, раскрытии себя и осторожной конфронтации с членами группы.</p>
<p><b>Личностно-центрированная</b></p>	<p>Фасилитация группы (как противоположность управлению ей) — проработка коммуникативных барьеров, установление атмосферы доверия и помощь в достижении эффективного функционирования. Основная задача — быть искренним, подлинным в ходе сессии и демонстрировать заботу, уважение и понимание. Основная роль — формирование толерантности и условий для безопасного экспериментирования. Зачастую он прямо вовлекается в обсуждение тех чувств и впечатлений, которые были вызваны событиями, произошедшими на группе.</p>
<p><b>Гештальт</b></p>	<p>Предлагает техники, предназначенные для помощи участникам группы в интенсификации их опыта и повышения чувствительности к телесным сообщениям. Помогает клиентам в определении незавершенных событий прошлого, которые препятствуют эффективному функционированию в настоящем, и прорабатывает их. Сконцентрирован на поведении и чувствах участников группы.</p>
<p><b>Транзактный анализ</b></p>	<p>Принимает дидактическую роль. Обучает клиентов тому, как осознавать — игры, в которые они играют для того, чтобы избежать близости; эго-состояния, в которых они функционируют в конкретной транзакции; и саморазрушающие аспекты ранних решений. Помогает в адаптации первоначального жизненного плана.</p>
<p><b>Поведенческая терапия</b></p>	<p>Функционирует как эксперт в области модификации поведения; может быть директивным и часто функционирует как учитель или тренер. Передает информацию и обучает навыкам приспособления и методам модификации поведения, чтобы участники смогли самостоятельно практиковать их за пределами группы.</p>

<b>Рационально-эмотивная поведенческая терапия</b>	Функционирует как дидакт; объясняет, учит и переобучает. Помогает членам группы увидеть и противостоять алогичным формам мышления и определять, как они связаны с саморазрушительным поведением. Обучает тому, как изменять выявленные паттерны мышления и поведения
<b>Терапия реальностью</b>	Поощряет членов группы к переоценке своего поведения и осуществлению выбора, который позволит им наиболее полно реализовать свои потребности социально приемлемым способом. Помогает членам группы установить личные отношения, ожидая, что они сформулируют и воплотят в жизнь план самоизменения.

Таблица 16-3

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР СТЕПЕНИ СТРУКТУРИРОВАННОСТИ  
ГРУППЫ И РАЗДЕЛЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

<b>МОДЕЛЬ</b>	<b>СТРУКТУРИРОВАННОСТЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ</b>
<b>Психоаналитическая</b>	<i>Консультант</i> отказывается от директивного руководства группой и позволяет ей самостоятельно выбирать направление; интерпретирует смысл конкретных поведенческих паттернов. <i>Члены группы</i> поднимают проблему и продуцируют -бессознательный материал; постепенно принимают на себя ответственность за спонтанное взаимодействие, делают интерпретации и делятся с другими участниками группы своими инсайтами; становятся вспомогательными терапевтами друг для друга.
<b>Адлеровская</b>	<i>Консультант</i> , в начале работы, стремится определить цели; предпринимает активные шаги для установления и поддержания терапевтических отношений, а также для исследования и анализа индивидуальной динамики. <i>Члены группы</i> достигают инсайта о себе; принимают ответственность за осуществление позитивных изменений; рассматривают альтернативные убеждения, цели и формы поведения.
<b>Психодрама</b>	<i>Режиссер/консультант</i> предлагает специальные техники, направленные на интенсификацию чувств, воссоздание ситуации прошлого и обеспечение нового уровня сознания конфликта; убеждается в том, что протагонист продвинулся вперед и что у других членов группы есть возможность поделиться тем, что они испытали во время психодрамы. <i>Члены группы</i> предоставляют материал для психодрамы и, если выступают в роли протагониста, управляют собственной психодрамой.

<p><b>Экзистенциальная</b></p>	<p><i>Консультант</i> может структурировать группу на основе одной из экзистенциальных тем, например, свободы, ответственности, тревоги или вины; делится с группой чувствами, возникающими здесь-и-сейчас. <i>Члены группы</i> ответственны за определение тех проблем, которые они хотят обсудить; заявляя их, они определяют направление движения группы.</p>
<p><b>Личностно-центрированная</b></p>	<p><i>Консультант</i> структурирует группу или управляет ей в минимальной степени. <i>Членам группы</i> доверяют самостоятельное определение значимого направления в движении группы и считают, что они способны помочь друг другу и вместе прийти к конструктивным результатам.</p>
<p><b>Гештальт</b></p>	<p><i>Консультант</i> ответственен за осознание своих переживаний в текущий момент и их использование в контексте группы; вносит в группу структуру, предлагая техники, направленные на интенсификацию эмоций. <i>Члены группы</i> должны быть активными и выдвигать собственные интерпретации.</p>
<p><b>Транзактный анализ</b></p>	<p>Поскольку акцент делается на отношениях равенства между клиентом и консультантом, ответственность разделяется в соответствии с заключенным контрактом. <i>Члены группы</i> и <i>консультант</i> закрепляют в контракте, каких изменений хотят достигнуть члены группы и какие проблемы и трудности они могут исследовать в группе.</p>
<p><b>Поведенческая терапия</b></p>	<p><i>Консультант</i> ответственен за активное обучение и удержание группового процесса в рамках тех видов деятельности, которые были определены заранее. От <i>членов группы</i> ожидают активности, применения того, чему их обучают, в повседневных ситуациях и опробования новых форм поведения за пределами группы.</p>
<p><b>Рационально-эмотивная поведенческая терапия</b></p>	<p><i>Консультант</i> ответственен за исследование любых фактов, указывающих на то, что поведение клиента основано на неправильном или саморазрушительном поведении; он структурирует групповой опыт таким образом, чтобы члены группы столкнулись с необходимостью конструктивных изменений. <i>Члены группы</i> несут ответственность за критическое отношение к самоограничивающим способам мышления (как у себя, так и других членов группы); от них ожидают продолжения самоконфронтации за пределами группы и напряженной работы над изменением алогичных способов мышления.</p>
<p><b>Терапия реальностью</b></p>	<p><i>Консультант</i> обучает членов группы принимать ответственность за то, как они проживают свою жизнь; структурирует группу таким образом, чтобы сосредоточить внимание членов группы на их поведении в настоящий</p>

	<p>момент и на способах изменения этих форм поведения; оказывает влияние на членов группы, моделируя поведение, ориентированное на успех; вступает в конфронтацию с клиентами, которые живут нереалистично. <i>Члены группы</i> решают, каких изменений они хотят достигнуть, и принимают на себя ответственность за их достижение.</p>
--	---

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР ГРУППОВЫХ ТЕХНИК

МОДЕЛЬ	ТЕХНИКИ
<b>Психоаналитическая</b>	Интерпретация, анализ сновидений, свободные ассоциации, анализ сопротивления и анализ переноса – все они направлены на перевод бессознательного материала в сознание и достижение инсайта.
<b>Адлеровская</b>	Анализ и оценка, исследование родительской семьи, отчет о ранних воспоминаниях, конфронтация, интерпретация, когнитивное реструктурирование, изменение системы убеждений, исследование социальной динамики и уникального жизненного стиля клиента.
<b>Психодрама</b>	Самопрезентация, презентация других, интервью в роли другого и интервью в роли себя, монолог, смена ролей, дубль, вспомогательные «я», зеркало и проекция в будущее.
<b>Экзистенциальная</b>	Поскольку этот подход, прежде всего, ориентирован на понимание, техники занимают второстепенную позицию, поэтому трудно назвать конкретный набор методов, характерный для экзистенциалистов. Консультант может заимствовать техники из других терапевтических подходов для лучшего понимания мира клиента и для углубления терапевтической работы.
<b>Личностно-центрированная</b>	Акцент делается на поведении и позиции фасилитатора, поэтому используется незначительное количество структурированных или запланированных техник. Базовыми техниками являются активное слушание, отражение чувств, прояснение, поддержка и психологическое присутствие.
<b>Гештальт</b>	Консультант может использовать многие техники, ориентированные на действие, каждая из которых усиливает непосредственные переживания и осознание возникающих чувств и эмоций. Это такие техники, как конфронтация, «пустой стул», диалог, фантазия, техники тренировки, обратные процедуры, преувеличение поведения, диалог с собой или со значимым другим, а настоящим времени, работа со снами и другие. Эксперименты организуются таким образом, чтобы участники осознали области напряжения в

	споем теле и страх физической или эмоциональной близости, чтобы предоставить членам группы возможность поэкспериментировать с новыми формами поведения и высвободить свои чувства.
<b>Транзактный анализ</b>	Техники включают в себя использование опросника, направленного на анализ сценария, или опросника, определяющего ранние запреты и решения, игры и жизненную позицию; моделирование семьи; ролевую игру и структурный анализ.
<b>Поведенческая терапия</b>	Основные техники, основанные на принципах научения и бихевиоральных принципах и направленные на достижение поведенческих изменений и когнитивную реструктуризацию, включают в себя систематическую десенсибилизацию, импловзивную терапию (методику наводнения), тренинг уверенности в себе, аверсивные техники, метод оперантного обусловливания, техники самопомощи, подкрепление, исследование поведения, инструктирование, моделирование, обратную связь и процедуры анализа и изменения процесса познания.
<b>Рационально-эмотивная поведенческая терапия</b>	Основной техникой является активное обучение. Консультант пробует, вступает в конфронтацию и управляет. Он моделирует рациональное мышление и обучает ему, объясняет, убеждает и читает «лекции» клиентам. Он использует такой стиль, который требует от членов группы постоянного применения приобретенных когнитивных навыков. РЭПТ использует широкий спектр поведенческих техник, таких как ролевая игра, исследование поведения, домашняя работа и тренинг уверенности в себе.
<b>Терапия реальностью</b>	Применяет широкий спектр техник, например, ролевая игра, конфронтация, моделирование, использование юмора, контрактов и планов действия.

Таблица 16-5

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР ВКЛАДА В МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

<b>МОДЕЛЬ</b>	<b>ВКЛАД</b>
<b>Психоаналитическая</b>	Внимание к семейной динамике подходит для работы со многими меньшинствами. Терапевт подходит тем клиентам, которые ожидают от него профессиональной дистанции. Акцент на защитах полезен для понимания внутренней динамики и работы со средовыми стрессами.
<b>Адлеровская</b>	Культура рассматривается как точка отсчета и тот

	фон, благодаря которому жизнь получает смысл. Этот смысл различается в зависимости от культурного опыта личности.
<b>Психодрама</b>	Этот подход приглашает клиентов к самовыражению в настоящем. Режиссер может создать сцену, которая чувствительна к конкретной культуре, и помочь членам группы осознать, какое влияние на них оказывает культура. Через проигрывание конкретных сцен клиенты осознают новые смыслы коммуникации. Психодрама предоставляет возможность для развития спонтанности и креативности в контексте конкретной культуры.
<b>Экзистенциальная</b>	Центральной ценностью является акцент на понимании феноменологического мира членов группы, включая его культурное происхождение. Этот подход приводит к внутреннему освобождению от репрессий общества. Он помогает членам группы исследовать свои возможности для изменений внутри контекста культурной реальности.
<b>Личностио-центрированная</b>	Роджерс сделал существенный вклад в разрушение культурных барьеров и сопровождение открытого диалога между культурно-разнообразной популяцией. Основная сила заключается в уважении к ценностям клиента, активном слушании, приветствии различий, неосуждающей позиции, понимании, готовности позволять клиентам определять, что будет исследоваться во время сессии, и поощрении культурного плюрализма.
<b>Гештальт</b>	Акцент на невербальном выражении себя конгруэнтен тем культурам, которые ищут сообщений по ту сторону слов. Подход предлагает множество техник для работы с клиентами, которые ограничены культурным запретом на свободное выражение чувств. Внимание к телесной экспрессии — это тонкий и деликатный способ помочь клиенту осознать внутренний конфликт.
<b>Транзактный анализ</b>	Контрактный метод действует как защита от навязывания ценностей терапевта клиенту, особенно тех ценностей, которые не конгруэнтны его культуре. Этот подход предлагает основу для понимания того влияния, которое оказывают культурные и семейные запреты. Структура занятий будет по достоинству оценена многими клиентами.
<b>Поведенческая терапия</b>	Акцент на поведении, а не на чувствах соотносится со многими культурами. Сильные стороны подхода обеспечиваются подготовкой членов группы, обучением практическим навыкам, важен образовательный характер группы и акцент на



	стратегиях самоуправления.
<b>Рационально-эмотивная поведенческая терапия</b>	Этот подход обеспечивает способы переоценки убеждений и определения ценностей, которые более не функциональны. Он акцентирует мышление и рациональность (в противоположность выражению чувств), что приемлемо для многих клиентов. Сосредоточенность на процессе обучения/научения позволяет избежать стагнации психического заболевания. Многие клиенты могут ценить директивность консультанта и использование домашних заданий.
<b>Терапия реальностью</b>	В рамках подхода членов группы поощряют производить самостоятельную оценку поведения (включая его соотношение с культурой). посредством личной оценки они определяют ту степень, в которой их потребности и желания будут удовлетворены, вследствие чего они могут найти равновесие между своей этнической идентичностью и интеграцией некоторых ценностей доминантного сообщества.

Таблица 16-6

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР ОГРАНИЧЕНИЙ ПОДХОДА В ОБЛАСТИ  
МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

<b>МОДЕЛЬ</b>	<b>ОГРАНИЧЕНИЯ</b>
<b>Психоаналитическая</b>	Сосредоточенность на инсайте, внутриспсихической динамике и долгосрочность лечения зачастую не подходят клиентам, которые предпочитают обучиться навыкам приспособления, чтобы быстро справляться с давлением среды. Акцент на внутреннем пространстве нередко вступает в конфликт с культурными ценностями, которые ориентированы на межличностные отношения и среду.
<b>Адлеровская</b>	Этот подход подробно выясняет данные о родительской семье, что может вступить в конфликт с теми культурами, в которых наложен запрет на обсуждение семьи с чужими людьми и раскрытие «семейных тайн». Консультант должен убедиться, что цели членов группы уважаются и что эти цели конгруэнтны целям данной группы.
<b>Психодрама</b>	Акцент на переживании и выражении чувств, на катарсисе и инсценировке прошлых проблем в настоящем

	<p>может сильно беспокоить некоторых клиентов. Консультант поощряет клиентов и поддерживает их намерение выразить интенсивные эмоции в присутствии других людей.</p>
<b>Экзистенциальная</b>	<p>В рамках этого подхода ценят свободу, индивидуальность, автономию и самореализацию, что нередко вступает в конфликте культурными ценностями коллективизма, уважения к традициям, зависимости от авторитетов и взаимозависимости. Некоторых может удерживать от посещения группы отсутствие специальных техник. Другие будут ожидать большего акцента на проблеме выживания в окружающем мире.</p>
<b>Личностно-центрированная</b>	<p>Некоторые ценности, ключевые для этого подхода, могут быть не конгруэнтны ряду культур. Недостаток управленческого воздействия со стороны консультанта и отсутствие определенной структуры неприемлемо для клиентов, которые ищут помощи и немедленных ответов от знающего специалиста.</p>
<b>Гештальт</b>	<p>Клиенты, которые ориентированы культурой на сдерживание своих эмоций, могут не принять техники гештальттерапии. В таком случае важно не переходить к выражению чувств, пока не установятся соответствующие взаимоотношения, и ни в коем случае не подталкивать к этому. Некоторые клиенты могут не видеть того, как «осознание переживаний настоящего» может привести к разрешению их проблем.</p>
<b>Транзактный анализ</b>	<p>Терминология ТА может отвлечь представителей некоторых культур. Консультант должен войти в контакт с тем, чего хочет клиент, прежде чем подвергать анализу его сценарий, культурные и семейные запреты и ранние решения. Особая осторожность требуется при работе с семейными паттернами.</p>
<b>Поведенческая терапия</b>	<p>Консультант должен помочь членам группы оценить возможные последствия изменений в поведении. Члены семьи могут не оценить новый стиль поведения клиента, поэтому члена группы надо обучить навыкам приспособления к сопротивлению со стороны других.</p>
<b>Рационально-эмотивная поведенческая терапия</b>	<p>Если консультант принимает директивный стиль руководства, некоторые члены группы могут отступить. Нужно понять внутренний мир клиента, до того как предпринимать массированную атаку на те убеждения, которые оцениваются консультантом как иррациональные.</p>
<b>Терапия реальностью</b>	<p>Подход подчеркивает принятие ответственности за собственную жизнь, и все же некоторые члены группы</p>

	надеются изменить свое окружение. Консультант не должен недооценивать роль дискриминации и расизма и должен помочь клиентам жить, с существующей социальной и политической реальностью.
--	---

## ГЛАВА 17

### ЭВОЛЮЦИЯ ГРУППЫ: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ВЗГЛЯД

*РАЗРАБОТАНО МАРИАННОЙ ШНЕЙДЕР КОРЕЙ И ДЖЕРАЛЬДОМ КОРЕЙ В  
СОВАВТОРСТВЕ*

#### **Введение**

Чтобы нарисовать оптимальную картину того, как работают разнообразные подходы, обсуждаемые во второй части, мы ввели эту главу, которая прольет свет на группу в действии. Мы расскажем о трехдневной выездной группе, которую вели Марианна и Джерри Корей, на основе работы этой группы была сделана видеозапись «Эволюция группы». Это видео и прилагающаяся к нему рабочая книга созданы для того, чтобы отследить развертывание группы от начальной к финальной стадии.

В этой главе мы моделируем интегративный подход, показывающий, как теория может быть применена на практике. Мы уделили особое внимание работе с конкретными членами группы. Актуальные темы, которые возникали в этот уик-энд, описаны для того, чтобы показать разнообразные способы исследования проблем клиента на разных стадиях группы. Не все темы выросли из реального группового процесса. Некоторые материалы были расширены и модифицированы для обучающих целей. Мы представляем каждую тему и затем иллюстрируем те способы, которые мы заимствовали из разнообразных теоретических подходов. Эта глава отражает нашу личностную интеграцию теоретических подходов. Мы надеемся, что эта иллюстрация поможет вам отразиться, каким образом *вы* можете заимствовать техники из различных подходов, чтобы сформировать ваш собственный стиль групповой практики.

#### *О ГРУППЕ*

Участники группы не являются актерами. Они не следовали сценарию и не разыгрывали по ролям фиктивные ситуации и случаи. Они были готовы к тому, чтобы быть собой и исследовать те проблемы, которые их в действительности беспокоят.

Группа, которую мы описываем в этой главе, представляет собой краткосрочную интенсивную группу, которая встречалась в течение 20 рабочих часов. Она состоит из 9 человек (пяти женщин и трех мужчин) и двух ко-терапевтов. Несмотря на то что группа встречалась во время выездных занятий, процесс, описанный нами (на видео и в этой главе), почти не отличается оттого, который мы наблюдаем в группе, встречающейся ежедневно. Техники, которые мы демонстрируем, могут быть использованы в группе,

встречающейся каждую неделю. Многие из того, что было затронуто членами этой группы, не отличается от проблем, которые обычно исследуются в терапевтической группе.

### *ЗАТРОНУТЫЕ ТЕМЫ*

Темы, которые мы отобрали для обсуждения в этой главе, весьма характерны для терапевтических групп, вот они:

- Прояснение личных целей.
- Формирование и укрепление доверия.
- Перенесение взаимодействия в здесь-и-сейчас.
- Работа со страхами и сопротивлением.
- Вынесение внутреннего диалога вовне.
- Исследование чувства изоляции.
- Работа с чувством изоляции и потери.

Эти темы будут раскрыты через описание того, как они проявились у различных членов группы. Мы демонстрируем использование техник, заимствованных из разнообразных терапевтических подходов, в приложении к конкретным членам группы и группе как целому.

Мы не предполагали, что сможем применить все те воздействия, которые описали в этой книге. Иногда мы опирались на личностно ориентированный подход или экзистенциальную терапию. В другое время мы использовали психоаналитические или адлеровские взгляды. А иногда мы применяли поведенческие техники, предназначенные для индивидуальной работы. Эта глава включает в себя описание того, как мы использовали понятия и техники этих подходов, чтобы справиться с проблемными моментами, характерными для завершающей стадии группы.

### **Формирование группы**

#### *ПРЕДГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА*

Все участники этой группы имели опыт посещения групп. Прежде чем принять решение о вступлении в группу, все участники приходят на предварительную встречу, где знакомятся друг с другом и с консультантами. Они имеют возможность познакомиться друг с другом и определить, хотят ли они получить подобный опыт.

Конечно, все участники были предупреждены о том, что этот курс организуется специально для того, чтобы сделать видеозапись. Мы также обсудили особые обстоятельства, связанные с участием в группе, работа которой записывается на видео, то есть о конфиденциальности и раскрытии информации личного характера. Мы хотели, чтобы будущие члены группы поделились своими опасениями и своими реальными трудностями и подчеркнули, что они могут самостоятельно решать, что они захотят (или не захотят) раскрыть на группе. Более того, мы уверили их, что лично проконтролируем, что должно (или не должно) войти в окончательный вариант записи. Члены группы имели возможность в любой момент сказать нам, если они хотят опустить в записи ка-

кую-то часть их работы в группе. Членам группы указывали на силу их вето, которое будет действовать на предгрупповой встрече, в ходе работы и после того, как они вернутся домой. Более того, все члены группы имели возможность ознакомиться с этой главой и предложить, какие изменения они хотят внести.

### *ВАЖНОСТЬ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОД ГОТОВКИ*

Предгрупповая встреча является ориентационной сессией, где консультант может предоставить членам группы полную информацию, чтобы помочь им решить, подходит ли им эта группа. Если предгрупповая встреча оказалась непродуктивной, то для ориентации и подготовки членов группы к получению успешного группового опыта может быть использована первая встреча группы.

Многие группы зашли в тупик именно потому, что им было положено плохое начало. То, что называют «сопротивлением» членов группы, нередко становится результатом ошибки консультанта в обеспечении подходящей ориентации. Эта подготовка должна начинаться еще во время индивидуальной встречи с участниками группы, а затем продолжаться на первой встрече. Несмотря на то что предгрупповая подготовка требует значительных усилий, потраченное время принесет серьезные дивиденды, когда группа начнет работать. Многих потенциальных препятствий можно избежать, если тщательно спланировать работу группы и хорошо к ней подготовиться.

### **Начальная стадия**

Если вы вспомните четвертую главу, начальная стадия развития группы — это фаза знакомства членов группы друг с другом. Чрезвычайно трудно создать атмосферу безопасности, если члены группы не чувствуют друг друга. На первой встрече мы не стремимся сразу обратить членов группы к исследованию глубинных личностных проблем, напротив, мы концентрируем их внимание на осознании той атмосферы, которая царит в комнате. Это время для знакомства, узнавания о том, как функционирует группа, для формирования групповых норм, исследования страхов и ожиданий, связанных с группой, определения личных целей и того, насколько безопасным местом является группа. Та манера, в которой консультант работает с реакциями членов группы, определяет ту степень доверия, которая будет достигнута в этой группе.

На первой сессии мы сформулировали групповые нормы — работа здесь-и-сейчас, прямое обращение друг к другу, выражение устойчивых реакций, контакт со своими ожиданиями и страхами, установление личных целей и так далее. Как ко-терапевты, свое основное внимание мы направили на установление атмосферы доверия. Мы достигли этого, позволяя членам группы говорить о своих мыслях, обучая их тому, как уделять внимание своим переживаниям здесь-и-сейчас, отмечать свою реакцию на других членов группы и вербализировать их реакции. Мы обучаем участников группы тому, как получать максимальную выгоду от участия в группе.

В большинстве групп начальные сессии посвящены исследованию групповых целей и прояснению личных целей группы. Мы также просим членов группы определить, что они могут сделать для того, чтобы достигнуть своих целей.

Мы обычно начинаем группу, предлагая членам группы сформулировать свои цели настолько ясно и конкретно, насколько возможно. Наша цель заключается в том, чтобы помочь членам группы сформулировать контракт для личной проработки, что позволит определить общее направление группы. Мы также заинтересованы в том, чтобы помочь членам группы оценить свое поведение и определить ту степень, в которой это поведение дает им то, чего они хотят (заимствовано из терапии реальностью). Некоторые из вопросов, которые мы обычно задаем членам группы, чтобы стимулировать их самооценку, включают в себя такие:

- Что из того, что сейчас существует в вашей жизни, ценно для вас больше всего?
- Чего вам не хватает в жизни?
- Если бы вы имели то, что хотите, какой была бы ваша жизнь? В чем бы она отличалась от нынешней?
  - Что вы могли бы начать делать уже сейчас, чтобы получить то, чего хотите?
  - Как вы можете использовать эту группу наилучшим образом, для того чтобы получить чего хотите?

Эта серия вопросов помогает членам группы осознать, что, если то, что они думают, чувствуют и делают, не удовлетворяет их, у них есть сила для изменений и выбора другой формы поведения.

На первой стадии мы старались сотрудничать для достижения целей, которые определяют направление, принятое группой (что характеризует адлерианский подход). Например, один из нас может сказать: «Поскольку это ваша группа, я хотел бы услышать от каждого из вас, чего вы ожидаете от участия в группе. После того как каждый из вас выскажет свои ожидания, мы посвятим некоторое время формулированию групповых норм, которые помогут нам достичь наших целей». Сотрудничество при выполнении этой терапевтической задачи является важным фактором изменений. Сопротивления следует ожидать, если консультант предлагает группе свой набор целей, вместо того чтобы позволить членам группы сформулировать их самостоятельно.

Каждый участник может предлагать цели, перекрывающие друг друга, или некоторую комбинацию целей. Здесь приводится краткое резюме тех целей, о которых заявили участники группы.

*Жаклин (старше 40)* иногда не чувствует себя частью группы, в которую входит. Она относится к себе как к афроамериканке, которой иногда трудно поддерживать отношения с другими людьми, потому что она часто чувствует себя маргиналом. Одна из ее целей — исследовать те способы, посредством которых она ищет одобрение других людей.

*Сюзанна (27 лет)*, испанка по происхождению, хотела бы исследовать свои взаимоотношения с другими людьми. Временами она чувствует, что выстраивает вокруг себя стену, чтобы ей не причинили боль. Она хочет понять, насколько велика цена, которую она платит за то, чтобы оставаться в безопасности и не принимать риск, вступая в отношения, которые ей нравятся.

*Джул (39 лет)*, американка европейского происхождения, высказала желание поработать со своим перфекционизмом. Она также хочет исследовать влияние значимых потерь в ее жизни. Джул испытывает трудности, когда пытается открыто просить других людей о том, чего она хочет, и не позволяет другим заботиться о себе.

*Джеймс (35 лет)* описал себя как образованного латиноамериканца, который вынужден постоянно доказывать свою ценность как личности и профессионала. Из-за своего культурного происхождения он нередко чувствует себя угнетенным. Он также хотел проработать значимые отношения (мать, брат).

*Эндрю (35 лет)*, американец, выходец из Европы, хотел поработать с проблемой доверия и определить, насколько близко он хочет подходить к людям, особенно вступать в близкие или интимные отношения с женщинами. Будучи верным в браке, он скрывает свои чувства, что позволяет ему оставаться в безопасности, но в то же время делает его одиноким.

*Даррен (27 лет)*, испанец по происхождению, иногда беспокоится о том, как он выражает себя, и о том впечатлении, которое он производит. Он признал, что тщательно тренируется, прежде чем что-то сказать, чтобы его слова звучали правильно и интеллигентно. Он готов работать над тем, чтобы выражать свои мысли вслух, снизив привычный контроль. Он часто чувствует себя аутсайдером и хочет реализовать свою потребность в принадлежности.

*Кейси (23 года)*, американка вьетнамского происхождения. Она хочет поработать с сообщениями, которые она восприняла, когда была ребенком. Она беспокоится по поводу того, что другие осуждают ее или просто судят о ней, и поэтому она держится в стороне в различных социальных ситуациях. Она хотела бы избавиться от страха перед суждениями других людей.

*Джеки (43 года)*, американка, слишком давит на себя, стремясь быть совершенной, желая, чтобы все любили ее и все были счастливы. Иногда чувствует, что, что бы она ни делала, этого недостаточно.

ТЕМА:

### СОЗДАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Доверие является той проблемой, к которой группа подходит естественным образом. Члены группы часто подвергают сомнению свою способность доверять консультанту, другим участникам и даже самому себе. Чтобы создать атмосферу доверия, мы обычно просим членов группы поделиться тем, что они чувствуют и думают на первой встрече, особенно если это касается того, что они осознали во время этой встречи. Их также просят поделиться своими ожиданиями, связанными с получением полезного опыта.

Мы также говорим о том, что без доверия раскрытие каждого из нас будет невозможным. Отличный способ создать атмосферу доверия заключается в том, чтобы позволить членам группы высказать свои страхи, опасения и здесь-и-сейчас реакции, возникающие по ходу сессии. Мы подчеркиваем, что каждый член группы самостоятельно решает, что именно говорить и как далеко заходить в своем рассказе. На первой стадии развития группы мы не предпринимаем специальных усилий, для того чтобы на глубоком уровне исследовать то, о чем говорят члены группы. Вместо того чтобы пол-

ностью сосредоточить свое внимание на том человеке, который заговорил первым, мы следим за тем, чтобы каждый член группы смог кратко представить себя.

Последующая выборка типична для того, о чем члены группы думают и говорят во время первой или второй встречи, и наша цель в данном случае заключается в том, чтобы помочь им говорить более открыто о том, что может стать основой доверительных отношений с другими участниками группы.

*Джеки:* Я хочу пройти через эту группу, не сведя никого с ума и без слез. Я хочу получить такую обратную связь, которая покажет, что со мной все в порядке, я хочу, чтобы меня приняли и оценили по достоинству.

*Жаклин:* Боюсь, я не смогу хорошо выразить свою мысль. Я хочу, чтобы группа встряхнула меня. Чтобы после группы я сказала себе то, что хотела, но не говорила, и сделала это достаточно ясно и четко.

*Сюзанна:* Я не уверена, что доверяю этим людям, я не думаю, что они будут заботиться обо мне, если я покажу свою боль, поэтому я подвергаю жесткой цензуре то, что говорю.

*Джеймс:* Когда я нахожусь в группе, я иногда чувствую себя аутсайдером. Но вы не узнаете об этом, потому что большую часть времени я не позволяю вам узнать об этом.

*Эндрю:* Я тоже иногда чувствую себя аутсайдером. Меня беспокоит то, что я буду подвергать цензуре свои эмоции и изолирую себя от группы, если почувствую, что меня будут осуждать, когда я расскажу о болезненных событиях своего прошлого.

*Даррен:* Я чувствую себя совсем молодым и незаметным, почти невидимым. Я не знаю, как общаться с вами:

*Джул:* Мне становится страшно, когда я думаю о том, чтобы раскрыться. Я боюсь, что потеряю контроль, начну плакать и не смогу остановиться.

*Кейси:* Когда я в группе, я много наблюдаю. Я постоянно прокручиваю в голове фразы, прежде чем их произнести. Я боюсь, что не смогу правильно выразиться, и вы меня не поймете. Я хочу, чтобы то, что я говорю, звучало интеллектуально.

Обычно группа приходит к проблеме доверия на основе высказываний, подобных только что описанным. Чтобы члены группы смогли ослабить свои защиты и освободить Себя (а они и должны сделать это, если группа работает эффективно), они должны быть уверены в том, что группа достаточно безопасна для этого. И тогда они узнают о том, что, открываясь и принимая риск, они обретают возможность жить более полно.

Мы знаем, что конфиденциальность чрезвычайно важна для укрепления чувства безопасности и создания основы для принятия риска. Даже если никто из членов группы не поднимает эту тему, мы сами заговариваем об этом. Мы предупреждаем членов группы о том, как нарушается конфиденциальность, и рассказываем, как можно ее сохранить. Мы подчеркиваем, как просто нарушается конфиденциальность, даже если человек не собирался этого делать. Мы просим членов группы не обсуждать с другими людьми (и вне группы в целом) то, что происходит на группе. Мы просим высказать все, что их беспокоит. Более того, мы обеспечиваем их информацией о том, как можно наилучшим образом укрепить конфиденциальность, и обсуждаем ее ограничения. Мы подчеркиваем, что ответственность за безопасность каждого участника внутри группы



лежит на них. Если они не чувствуют доверия, потому что боятся того, что скажут о них другие, подобные сомнения станут серьезным препятствием на пути их полноценного участия в процессе.

В группе, которую мы здесь описываем, конфиденциальность приобретает особое значение. Поскольку работа группы записывается на видео, о ней пишут в учебнике и в прилагающейся к нему рабочей книге, члены группы могут указать на то, какая часть их работы не должна быть подвергнута разглашению.

Установление доверия в группе — это жизненно важная задача, и как-ко-терапевты мы осознаем, что наш подход к группе определяет многое. Наша главная цель — предоставить всем членам группы возможность выразить свое мнение по поводу уровня доверия в группе и рассказать о том, что позволяет им чувствовать себя в безопасности, достаточной для того, чтобы начать значимую работу. Чтобы проиллюстрировать некоторые сообщения, которые мы должны донести до группы на первых стадиях работы, мы приводим здесь небольшие комментарии, которые соответствуют различным терапевтическим подходам и являются одним из вариантов открытия группы.

*Психоаналитический:* «В работе этой группы я буду уделять много внимания тому, что происходит здесь и сейчас, уделяя особое внимание вашим реакциям друг на друга. Я постараюсь выявить те паттерны, на основе которых вы взаимодействуете, и моя работа заключается в том, чтобы помочь вам увидеть, как ваши ранние переживания влияют на то, как вы воспринимаете других или реагируете на них».

*Экзистенциальный и психодрама:* «Эта группа поможет вам в исследовании тех выборов, которые определяют вашу жизнь. Я буду поощрять вас к действиям, а не только разговорам о вашем конфликте или проблеме, которую вы хотели бы исследовать. Освободив ваши чувства посредством разыгрывания на сцене событий прошлого, вы, вероятно, придете к новому пониманию этих событий. Вам также будет предоставлена возможность поэкспериментировать с новым поведением».

*Гештальттерапия:* «Мы будем уделять особое внимание тому, что происходит в группе здесь и сейчас, и пытаться справиться со всем, что мешает вам достигнуть осознания текущего момента. Мы сосредоточимся на том, *что* и *как*, и нас не будет интересовать *почему*. Одна из моих функций заключается в том, чтобы помочь вам вспомнить незавершенные события прошлого, перенести их в настоящее и привести вас к осознанию того, как ваше прошлое препятствует вашему существованию в настоящем».

*ТА и поведенческая терапия:* «Каждый из вас является моим коллегой в проведении терапии. Я не претендую на то, что обладаю специальным знанием о вас. Я приму тот курс работы, который вы наметите для себя, и моей задачей станет формирование ясного контракта о том, что вы хотите изменить и как вы хотите это сделать. Группа предлагает вам возможность научиться новому и получить поддержку, необходимую для подкрепления изменений, которые должны стать интегральной частью вашей личности».

*Терапия реальностью и поведенческая терапия:* «Я убежден, что каждый из вас стремится обрести контроль над своей жизнью, и моя основная цель состоит в том, чтобы помочь вам определить, насколько ваше нынешнее поведение удовлетворяет вас и насколько адекватно оно удовлетворяет ваши потребности. Если вы поймете, что оно вас не устраивает, и решите измениться, мы будем совместно работать над формулировкой

плана действий, который должен привести к желаемым изменениям. Группа предлагает вам возможность опробовать в ней свой план изменений».

*ТЕМА:*  
*ПЕРЕНЕСЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЗДЕСЬ-И-СЕЙЧАС*

На начальной стадии группы мы уделяем внимание реакциям в здесь-и-сейчас и напоминаем членам группы о необходимости делиться этими реакциями друг с другом. В нашей группе были подняты важные расовые и культурные проблемы, которые должны были стать предпосылкой установления доверия в группе и принятия со стороны среды. Мы спросили членов группы, о чем они думали, когда мы впервые встретились на предварительной сессии, и что их побудило принять участие в этой выездной группе.

*Джеймс:* Я часто чувствую, что должен доказывать себя, особенно с тех пор, как я стал образованным чикано<sup>1</sup>. Я подвергался дискриминации в различных местах, и я беспокоюсь о том, впишусь ли я в эту группу.

Мы предположили, что Джеймсу интересно, как мы себя чувствуем, когда он утверждает себя в группе.

*Марианна:* Джеймс, как ты чувствуешь себя в этой группе? Позволишь ли ты этим людям узнать, как ты ошушаешь их, находясь в нашей группе? Готов ли ты дать нам знать, когда перестанешь чувствовать себя членом этой группы?

Когда Джеймс рассказывал, что он осознает свое отличие от других членов группы, в разговор вступила Жаклин.

*Жаклин:* Я афроамериканка и нередко чувствую себя маргиналом.

Американец мексиканского происхождения. — *Прим. ред.*

Мне кажется, что меня не принимают всерьез. И когда я смотрю на людей, похожих на тебя, я чувствую, что отличаюсь от вас.

Джул также вступила во взаимодействие, поскольку хотела отреагировать и на слова Джеймса, и на слова Жаклин. Она чувствовала, что ей не дали возможности быть собой рядом с ними.

*Джул:* Быть с тобой, Жаклин, небезопасно. Я хочу защитить себя, когда подумаю о том, что ты будешь судить обо мне и Джеймс тоже. Я понимаю, что не знаю о том, что значит быть образованным чикано. Но я знаю, что это похоже на состояние образованной белой женщины, с которой иногда обращаются как с пустым местом.

Джул также говорила о том, в чем она может понять чувства Джеймса и Жаклин.

Если группа справляется с проблемой внутреннего разнообразия, это ее сплачивает. Если члены группы не говорят о том, в чем они чувствуют свое отличие от других членов группы, то может сформироваться скрытая «повестка дня». Когда члены группы будут готовы выражать здесь-и-сейчас свои мысли и чувства, относящиеся к группе, уровень энергии значительно возрастет. Если кто-то из членов группы действительно соприкоснулся с настоящим, то появляется большой простор для исследований. Даже если участники группы имеют проблемы, связанные с прошлым, нужно постараться помочь им соотнести их с тем, как прошлое влияет на качество их присутствия в этой группе.

Ниже приведены некоторые комментарии, которые были сделаны участниками в относительно ранний период жизни группы.

- Я обычно думаю, что то, о чем скажут другие, намного важнее, чем то, что крутится у меня в голове.
- Когда я оглядываюсь вокруг, я удивляюсь, если понимаю, что вписался в группу.
- Я боюсь, что подумают обо мне люди, сидящие здесь, если я выражу свои эмоции.
- Мне трудно просить о том, чтобы группа уделила мне свое время.
- Когда говорят другие, мне трудно вернуть себя в группу.

Мы постоянно просили членов группы уделять внимание текущим реакциям и восприятию друг друга. Чтобы группа достигла уровня подлинного доверия, в ней должны выражаться реакции, отражающие то, что происходит в группе. Мы подчеркиваем важность того, чтобы члены группы говорили о том, что у них на уме, даже если они боятся, что их слова могут вызвать негативную реакцию. Когда\*члены группы сопротивляются, оберегая себя, группа не может работать с тем, что их беспокоит. Когда участники группы делятся друг с другом конкретными реакциями, это позволяет им принять полноценное участие в работе группы, а мы получаем основу для осуществления продуктивной работы. Например, Джеки рассказала нам, что она ведет себя осторожно, чтобы избежать проявления неприятных эмоций со стороны другого человека или не спровоцировать конфликт. Озвучив эту информацию в группе, она получила возможность использовать возникающие в ней реакции как точку отсчета для интенсивной проработки этой проблемы.

Мы заинтересованы как в здесь-и-сейчас, так и в там-и-лотом. Мы обнаружили, что члены группы не готовы принять риск и попытаться справиться со значимыми проблемами вне группы до тех пор, пока они не проработают свои реакции друг на друга в пределах группы. Когда члены группы вносят в нее проблемную ситуацию (из прошлого или настоящего), мы исследуем, как она может проявиться в контексте этой группы. Например, Джеймс сказал, что он должен постоянно доказывать и утверждать себя на работе. Жаклин и Джеки сообщили нам, что они часто ищут одобрения. Эндрю рассказал о своем чувстве изоляции. Мы попросили каждого из них отмечать и говорить, когда подобные переживания возникают в ходе работы в группе.

Несмотря на то что мы делаем акцент на реакциях в здесь-и-сейчас, мы просим членов группы исследовать, как нынешние реакции, проявляющиеся в группе, отразятся на том, как они будут себя чувствовать или вести, покинув группу. Джеки выразила своё беспокойство тем, что она не сможет жить согласно нашим ожиданиям и не сможет получить наше одобрение. Мы надеемся, что по мере возрастания устойчивости группы она повысит уровень осознания того, как ее сопротивление и трудности действуют в ее повседневной жизни.

Развитие ориентации на здесь-и-сейчас отлично согласуется с личностно-центрированной терапией, экзистенциальной терапией, гештальттерапией и психодрамой. Работа с содержанием здесь-и-сейчас не исключает работы с прошлым. Гештальттерапия, так же как и психодрама, это подходы, центрированные на настоящем, которые требуют, чтобы члены группы перенесли прошлое или будущее в настоящее время. Таким образом, мы часто напоминаем участникам группы, что, если они осоз-

нают что-то, следует говорить об этом. Когда дело доходит до выражения реакций по поводу того, что происходит в группе, мы считаем, что лучше сказать немного больше, чем сказать слишком мало.

## **Переходная стадия**

### *ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ ПЕРЕХОДНОЙ СТАДИИ*

Прежде чем группа перейдет к рабочей стадии, она обычно проходит через переходную фазу, которая характеризуется тревогой, усилением защит, сопротивлением, борьбой за контроль и конфликтами

между членами группы. В переходный период основной задачей членов группы становится отслеживание своих мыслей, чувств и действий и обучение тому, как выражать их вербально. Консультант может помочь членам группы осознать и принять свое сопротивление и в то же время поощрить их к отказу от тенденции избегания. Чтобы члены группы перешли на более глубокий уровень самоисследования, они должны рассказать о своей тревоге или о сопротивлении. Страх, переживаемый членами группы на этой стадии, может быть страхом отвержения, потери контроля, боязнью быть не принятым или не соответствовать, боязнью быть вовлеченным в конфликт или глупо выглядеть. Эти страхи могут выражаться в сопротивлении, и поэтому важно, чтобы консультант осознал, что конечной целью сопротивления является защита от страха и тревоги. Сопротивление нужно уважать, его нужно понять и изучить.

Консультант не должен предпринимать прямых атак на сопротивление, но не меньшей ошибкой будет его полное игнорирование. Некоторые группы застревают на переходной стадии, поскольку сопротивление не замечается, игнорируется и не прорабатывается консультантом. Базовая задача, стоящая перед вами в этот период, такова: научить членов группы бросать себе вызов, желать измениться, и все же не менее важно, чтобы члены группы научились уважительно и конструктивно противостоять другим участникам. Мы обучаем членов группы тому, что нужно больше говорить о себе и о том, как на них влияет поведение членов группы, с которыми они вступают в конфронтацию, нежели говорить другим, какие они, или судить о них.

Мы моделируем и показываем, как можно оставаться открытыми<sup>1</sup> и не защищаться при получении обратной связи от других участников. Если возникает конфликт, важно, чтобы члены группы осознали этот конфликт и освоили навыки, необходимые для его разрешения. Если конфликт не проявлен, он блокирует открытое групповое взаимодействие. То, какое вмешательство осуществляет консультант, весьма важно для построения доверия.

На начальной стадии члены группы обычно адресуют свои страхи другим участникам. На переходной стадии должно быть организовано более широкое и конкретное обсуждение того, как эти страхи проявляются в группе. Это позволяет членам группы получить поддержку и безопасность, которые необходимы для начала интенсивной работы.

*ТЕМА:*

### *РАБОТА СО СТРАХАМИ И СОПРОТИВЛЕНИЕМ*

Когда группа вступает в переходную фазу развития, члены группы обычно выражают страх и демонстрируют сопротивление, связанные с предохранением себя оттого,

чтобы погружаться в личностно значимое содержание. Некоторые члены группы скрывают свой страх перед включением в групповую работу, в то время как другим, кажется, не терпится выразить свои страхи и оставить их, чтобы как можно быстрее начать работу. Выражены страхи или нет, они формируют амбивалентное отношение к работе — желание освободиться уравнивается нежеланием выставить себя напоказ. Вот некоторые типичные высказывания, отражающие эту амбивалентность:

- Иногда я стремлюсь к изоляции. Одна часть меня хочет, чтобы другие узнали обо мне, а другая хочет спрятаться и оставить все, как есть.
- Я боюсь включаться в работу, потому что я могу выставить себя в глупом виде и остальные будут плохо думать обо мне.
- Я боюсь, что, если я скажу то, что действительно думаю и чувствую, люди не примут меня и не поймут.
- Если я увижу себя таким, какой я есть, мне может не понравиться то, что я увижу.
- Я боюсь, что слишком вовлекусь в эту группу и сделаю свои проблемы чем-то большим, чем они есть на самом деле.
- Если я слишком вовлекусь в работу группы, я боюсь, что стану слишком зависимой от нее в решении тех проблем, с которыми могла бы справиться самостоятельно.
- Сейчас моя жизнь довольно комфортна. Если я слишком вовлекусь в работу группы, я могу раскопать то, с чем не справлюсь. Я боюсь, что ко мне вернется чувство уязвимости.
- Я боюсь раскрываться перед другими не только из-за того, что они могут подумывать, но и из-за того, что я могу узнать о себе.
- Я хочу защитить себя, не позволяя заботиться о себе. Если я позволю членам группы слишком близко подойти ко мне, я в конечном счете их потеряю.

Мы поощряем членов группы выражать свое беспокойство и свои страхи, прямо говоря об этом друг другу. Когда члены группы говорят нам (как консультантам) о ком-то, присутствующем в группе, мы просим их посмотреть на этого человека и сказать то же самое ему лично.

*Консультант:* Я бы хотел, чтобы каждый из вас поделился своими страхами, касающимися пребывания в этой группе. Когда вы высказываетесь, смотрите на разных членов группы. Поделитесь теми страхами, которые связаны с конкретными членами нашей группы.

Эта стратегия заимствована из подходов, ориентированных на опыт, и направлена на формирование сплоченности.

В зависимости от того, что произойдет в группе, мы Можем работать на уровне чувств, на уровне мыслей или на обоих одновременно. Используя гештальтподход, мы работали с сопротивлением, предлагая членам группы высказать свои страхи вслух.

*Сюзанна:* Я не уверена в том, что эти люди отнесутся ко мне с заботой, если я поделюсь своими болезненными переживаниями. Я пытаюсь хранить все это при себе.

*Консультант:* Что ты обычно делаешь, когда чувствуешь неуверенность в других людях?

*Сюзанна:* Моя первая реакция — разочарование. Но я действительно хотела бы научиться доверять людям более полно.

Действуя в духе терапии реальностью, мы предложили Сюзанне следующее.

*Консультант:* Что произойдет, если в течение этого уик-энда ты попробуешь вести себя по-другому? Вместо того чтобы закрываться, ты можешь немного поэкспериментировать и раскрыться. Если ты видишь, что привычные приемы поведения не действуют, хочешь ли ты внести несколько изменений и посмотреть, что получится?

*Сюзанна:* Я готова слегка подтолкнуть себя и высказать некоторые страхи, которые я обычно держу при себе. Я чувствую себя немного легче и пока не боюсь. Это поможет мне выразить свои мысли.

Заметьте, что Сюзанна сама оценила то, что делает, и сказала, что хочет изменений. Принятие этого решения вместо Сюзанны не входит в наши функции группового консультанта.

Кейси включилась в группу, сказав, что у нее появились мысли по поводу высказывания Сюзанны. Мы предложили Кейси повернуться к Сюзанне и прямо сказать ей о том, как на нее повлияли эти слова.

*Кейси:* Я боюсь, что, если ты узнаешь обо мне некоторые вещи, ты будешь меня осуждать, что ты ничего не захочешь делать со мной и что я не буду нравиться тебе.

Посредством этого диалога мы хотели предоставить Кейси возможность понять и изменить тот способ, используя который она не позволяет себе быть собой, опасаясь осуждения со стороны других, особенно со стороны Сюзанны. И Сюзанна, и Кейси делают группу безопасной для себя, выражая страхи, которые они обычно держат при себе. Этот процесс позволяет им проверить реальность некоторых предположений друг о друге и о других членах группы.

Даррен держался как бы позади, потому что боялся быть отвергнутым группой. Мы попросили его повернуться к каждому участнику группы и завершить предложение: «Ты можешь отвергнуть меня из-за (потому что)...» Завершая это предложение по-разному, поскольку он обращался к разным членам группы, Даррен смог выразить полный спектр страхов отвержения, которые держал внутри себя. Выполнение этого упражнения позволило Даррену достигнуть инсайта и осознать, что многие из его страхов исходят из него, а не выражают реальную угрозу, исходящую от других членов группы (гештальт-терапия).

Другой способ работы с Дарреном вывел бы нас на когнитивный уровень взаимодействия. Исходя из рационально-эмотивной поведенческой терапии, мы могли бы задать Даррену следующий вопрос: «Что случится, если все члены группы отвергнут тебя? Попробуй вообразить худшее из того, что случится с тобой, если они тебя отвергнут». Таким образом, мы пытаемся показать Даррену, что он некритично принял деструктивную мысль о том, что столкновение с отвержением разрушит его. Осознав это, он сможет поколебать свою уверенность в том, что все будут отвергать его. После проработки страха Даррена перед отвержением мы попросили других членов группы выразить похожие страхи, а затем показали членам группы, какой вклад они делают в создание своих проблем, обратившись к тем убеждениям, которые они приняли, даже не усомнившись в их ценности или валидности.

Мы считаем, что членам группы нужно давать возможность выразить свои чувства и мысли и исследовать их. Мы не считаем, что быстрое решение — это выход. Когда

какой-либо участник начинает сомневаться в себе, испытывать страх или затруднения, мы не позволяем другим членам группы слишком быстро предложить готовое решение или уверить его, что все в порядке. Это дает ему возможность исследовать то, что его беспокоит. Например, когда Джул заплакала, разговаривая с Джеймсом, мы не дали членам группы возможность уверить ее в том, что нет причин для расстройства. Вместо этого, когда Джул сказала, что чувствует себя как будто на выставке, мы попросили ее рассказать побольше о том, что значит чувствовать себя так и с кем она чувствует это. Несмотря на то что непосредственная обратная связь от других членов группы быстро привела бы ее в норму, я сомневаюсь, что чувство покоя было бы долговременным. Наши действия позволили наглядно подтвердить предположение о том, что критичность по отношению к Джул формируется внутри нее, а вовсе не исходит от других.

**ТЕМА:**  
*ПРЕВРАЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА ВО ВНЕШНИЙ*

Мы поощряем членов группы самостоятельно решать, что они могут сказать себе, до того как придут на сессию и после нее. Если участник решает вынести внутренний диалог наружу, остальные участники получают возможность соотнестись с ним. Мы хотим научить членов группы ценить высказывание своих мыслей и чувств, особенно если они склонны много наблюдать и думать о том, как они выглядят.

В качестве хорошего примера того, кто много времени проводит во внутреннем диалоге, может послужить Кейси. Кейси несколько раз упоминала, что тщательно думает, прежде чем что-либо сказать. Поскольку она хочет выразиться как можно точнее, она отбрасывает многие мысли. Заметив, что Кейси смотрит вниз, когда говорит, мы спросили ее, что она чувствует. Она сказала, что боится, как о ней будут судить другие. Наша работа с Кейси состояла в том, что мы попросили ее выбрать тех членов группы, чье осуждения она боится, и сказать им, каких суждений в свой адрес она от них ожидает. Однажды поработав со своим беспокойством по поводу осуждения со стороны других людей, она поняла, что ее страх перед осуждением надуман и не имеет оснований. Это иллюстрация того, что гештальттерапевты называют присвоением чьей-либо проекции. Это упражнение сформировало у Кейси ощущение безопасности, которое легло в основу дальнейшей работы с ней.

Если члены группы воспринимают ее как безопасное место, они будут готовы двигаться в неизвестное и бросать вызов себе. Наша роль ко-терапевтов привела нас к пониманию того, что очень полезно доводить до понимания членов группы те техники и методы, которые мы используем в работе с ними. Чтобы увеличить шанс получения пользы от использования метода гештальттерапии, мы объясняем общую цель этого воздействия и создаем экспериментальную обстановку в группе. «Давайте примерим что-нибудь подходящего размера и посмотрим, подойдет ли оно нам» — вот что слышат участники со стороны консультанта. При этом мы не пытаемся что-то доказать, мы лишь хотим вовлечь участников группы в экспериментирование с новыми формами поведения и мышления, а затем позволить им определить, насколько это расширит их поведенческий репертуар.

В этом разделе мы уже приводили некоторые примеры, которые позволят членам группы исследовать свое беспокойство по поводу участия в группе. Для более полного ознакомления с трудностями переходной фазы просмотрите 4-ю главу.

### **Рабочая стадия**

#### *ПРОДВИЖЕНИЕ НА БОЛЕЕ ГЛУБОКИЙ УРОВЕНЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ*

Не существует какого-либо специального деления между фазами группы. В реальной практике эти фазы сливаются. Это особенно верно для момента перехода к рабочей стадии. Выражение тревоги и избегания, которые характеризуют переходную стадию, и проработка сопротивления переводят группу на новый уровень. Но этот переход весьма тонок и четко не определен. Если группа перешла в рабочую стадию, то следует ожидать, что темы, обсуждаемые ранее, например доверие, конфликт и сопротивление, будут всплывать на поверхность время от времени. Чтобы группа начала работу на этой стадии, должен быть достигнут более глубокий уровень доверия. Несмотря на то что конфликт, возникший на ранней стадии, может быть разрешен, на этой он возникает снова. Группу можно сравнить с интимными, близкими отношениями, где нет ничего статичного, все пульсирует. Совершенство в группе недостижимо, и спокойная поверхность нередко искажается бурей.

Даже если члены группы в конечном счете достигают рабочей стадии, это не означает, что все участники способны функционировать на одном и том же уровне интенсивности. Некоторые члены группы могут оставаться на периферии, другие все еще держаться позади, а третьи могут сильнее сопротивляться или проявлять свою неготовность к принятию риска. Индивидуальные различия между членами группы проявляются на протяжении всего времени существования группы. И все же некоторые члены группы проявляют готовность к началу интенсивного эмоционального исследования, что помогает вовлечь сопротивляющихся членов группы в активное участие. (Для более детального изложения рабочей стадии посмотрите 5-ю главу.)

#### ***ТЕМА: ИССЛЕДОВАНИЕ ЧУВСТВА ИЗОЛЯЦИИ***

Эндрю несколько раз замечал, что он стремится изолировать себя. Он эмоционально замыкается и все же осознает, что у него есть ключ для того, чтобы открыть себя для других. Эндрю также упоминал о стене, которая выстроена вокруг и оберегает его, но в то же время изолирует. Эндрю сам спросил себя, почему его брак не удался. Поскольку он развелся, он спросил себя: «Виновен ли я в том, что это случилось? Смогу ли я доверять кому-нибудь снова? Смогу ли пережить боль развода?»

Есть несколько способов работы с Эндрю. Один из способов (клиент-центрированный подход) состоит в том, чтобы предложить Эндрю рассказать свою историю. В то время как он рассказывает ее, мы уделяем полное внимание не только тому, что он говорит, но и тем невербальным сигналам, которые свидетельствуют о его боли, связанной с потерей. Это внимание и поддержка группы позволят ему полностью пережить свои чувства и поделиться ими. Поделившись своими переживаниями, он ослабляет чувство изоляции. Эндрю остается в контакте с другими участниками группы, он осознает их сочувствие по отношению к нему, что позволяет ему снова делиться своими переживаниями и вновь преодолевать свою изоляцию.



Другой способ работы над этой темой возможен с использованием психодраматической техники. Марианна попросила Эндрю подумать и сказать, что в произошедшем разводе заводит его в тупик больше всего. Эндрю ответил: «Есть много вещей, которые остались невысказанными, это вещи, которые вводят меня в ступор, слова, которые я, наверное, никогда не смогу сказать». Затем Марианна попросила Эндрю показать что-нибудь из того, что он может никогда не произнести. Затем его попросили выбрать одного из членов группы на роль жены. Он выбрал Джул и начал играть, выражая свою боль. Джул (как символическая жена) сначала слушала, а потом ей дали возможность ответить. Она могла ответить как Джул, которая изображает жену Эндрю, или вообразить себя бывшей женой и ответить исходя из ее позиции. Эндрю в нескольких чертах предварительно наметил, какой была его жена и что она скорее всего сказала бы; этот инструктаж был очень полезен для Джул, играющей ее роль.

В ролевой игре Эндрю смог выразить свое чувство боли и ощущение предательства и постепенно начал доверяться другим. По мере того как он разговаривал со своей символической женой, Эндрю повторял, что он недостаточно хорош, чтобы сохранить отношения и оставаться вместе с ней. В этот момент Даррен, который идентифицировался с чувствами Эндрю, был выбран дублем Эндрю, стоя на шаг позади него, говорил то, что тот не произносил вслух. Слушая его речь позади себя, Эндрю смог в конечном счете подобрать свои собственные слова и освободить некоторые чувства.

После проведения этой ролевой игры я (Марианна) попросила Эндрю вообразить близкие отношения с кем-то, которые он хотел бы иметь, но пять лет спустя. Он сказал, что хотел бы видеть себя достаточно открытым и способным к доверию, чтобы вступить в значимые отношения. Работая с Эндрю, мы пытались понять его субъективный мир (экзистенциализм) и использовали поддержку членов группы, чтобы работать с ним дальше. Использование психодрамы вызвало усиление эмоций. Выражая свои эмоции, Эндрю пережил освобождение от чувств, запертых внутри. Но он стал лучше чувствовать себя не только поэтому. Эндрю решил, что он не хочет быть изолированным от других и должен поделиться своей болью с теми людьми, которые заботятся и беспокоятся о нем. Он смог понять, что доверие может быть избирательным и что не все хотят предать его или унижить.

В ходе психодрамы участники разыгрывают конфликты, как если бы они происходили в настоящем, а не в прошлом. Консультант, опирающийся на психодраму, часто говорит членам группы: «Не говорите нам об этом, *покажите* нам это». Базовое предположение психодрамы заключается в том, что повторное переживание сцены прошлого дает участникам возможность исследовать то, как это событие влияет на него в настоящем, и возможность по-другому отнестись к нему *сейчас*. Воспроизводя события прошлого в настоящем, Эндрю придал ему новый смысл. Благодаря этому он смог проработать незавершенное событие и по-новому завершить ситуацию.

С проблемой Эндрю можно было поработать и на когнитивном уровне. Опираясь на рационально-эмотивный подход, я (Джерри) помог Эндрю осознать и изменить присущий ему паттерн самообвинения. Усвоив А-В-С модель терапии, Эндрю смог критически оценить те убеждения, которые доставляли ему неприятности. В случае с Эндрю активирующим событием (А) был его развод, но не он являлся причиной его состояния. Причиной подобной реакции на активирующее событие стали его иррациональные убеждения (В). Он реагировал так, как будто все проблемы вызваны разводом, и

если его не любила жена, значит, никто не будет любить. Он считал, что близость приносит только боль и, что если бы только он был другим, его жена не ушла бы от него. Таким образом, эмоциональные последствия (С) его боли относятся не к разводу, а к ошибочному, алогичному мышлению.

Проделав эту когнитивную работу, Эндрю открыл для себя, что избегал контактов с другими женщинами, поскольку убедил себя в том, что женщины не могут увлечься им, а если это и произойдет, они причинят ему только боль. Я (Джерри) бросил вызов представлениям Эндрю о катастрофических последствиях сближения с другим человеком. Даже если ему однажды причинили сильную боль, это не значит, что любые близкие отношения причиняют боль. Будущее не является повторением прошлого. Основная цель состояла в том, чтобы Эндрю поставил себя в ситуацию, в которой он смог критически осмыслить свои убеждения, касающиеся эмоциональной близости с женщиной.

Получая поддержку и одобрение, Эндрю начал изменять саморазрушающие представления. Я предложил ему, чтобы он в ролевой игре завел разговор с одной из женщин нашей группы. Цель этого упражнения состояла в том, чтобы он смог почувствовать себя более свободно, вступая в диалог с женщиной. Эндрю обсудил свои страхи, касающиеся того, что он снова может увлечься кем-то, которые потом исследовались в ходе сессии.

Есть и другой способ, с помощью которого мы могли бы поработать над амбивалентностью чувств Эндрю, связанной со сближением с другими людьми, особенно с женщинами, и попыткой держать всех на расстоянии от себя. Заимствуя понятия из транзактного анализа, мы могли бы воспользоваться продуктивной стратегией проработки раннего решения Эндрю, которое могло быть примерно таким: «Если ты откроешь себя для любви к другому человеку или позволишь себе заботиться о других и беспокоиться о них, тебе причинят вред. Так что лучше скрывай свои чувства и оставайся эмоционально невосприимчивым, ведь ты же не хочешь испытывать боль?!» Мы могли предложить Эндрю подумать над тем, когда и почему могло быть принято решение об эмоциональной изоляции как способе самозащиты. Его также можно попросить подумать о том, как это решение влияет на его отношения с женщинами в настоящем, и ответить на вопрос — хотел бы он изменить его? Наконец, некоторые из его предубеждений («Не приближайся к другим людям», «Не позволяй людям слишком, близко подойти к своим чувствам», «Будь осторожен с теми, кому доверяешь», «Защищай себя») могут стать точкой отсчета и материалом для дальнейшего исследования.

Схожие идеи из ТА и эксперименты гештальттерапии неплохо действуют вместе. Мы могли продолжить работу над ранним решением, используя гештальтподход. Эндрю утверждает, что он хочет поработать со своими чувствами, касающимися близости с женщиной. Представим возможное развитие событий. Сначала я (Марианна) попрошу его пройти по кругу, останавливаясь перед каждой женщиной в группе, и называть самый сильный страх, какой он может испытать при попытке сближения с ней. Поступая так, он осознает здесь-и-сейчас страхи по отношению к конкретным женщинам, присутствующим в группе, особенно страх перед Джул и Сюзанной. Я предложила, чтобы Эндрю посмотрел на Джул и Сюзанну, позволив им попасть в фокус конфликтных чувств. Когда он смотрел на Джул, он выражал ту часть себя, которая хотела любви и заботы.

*Эндрю:* Я чувствую себя таким одиноким, и мне очень холодно за стеной, которую я выстроил вокруг себя. Я напряженно пытаюсь удерживать людей в стороне от себя. Я хочу разрушить эти стены и выйти на свободу, но я боюсь того, что за ними. Поступая так, я скрываю свою истинную природу. Это не я, я не такой.

*Марианна:* Эндрю, посмотри на Сюзанну и позволь себе стать той частью себя, которая хочет оставаться под защитой стены.

*Эндрю:* Оставайся за этой стеной, которую ты возвел с таким трудом. Ты изолирован, но, по крайней мере, ты в безопасности. Ты знаешь, что случится, если ты позволишь себе заботиться о ком-то другом: тебе причинят боль, и эта боль не стоит того, чтобы снова вступать в отношения с кем бы то ни было.

Этот диалог помог Эндрю осознать полярности, скрытые внутри него, но при этом никто не подталкивал его к тому, чтобы сделать выбор и предпочесть одну из них. Преувеличивая каждую из сторон и побыв там некоторое время, он смог лучше оценить их и решить, на какой стороне он хочет жить.

Мы можем работать с Эндрю совершенно по-другому. Вместо того чтобы работать с конфликтными эмоциями (как мы это делали, исходя из гештальтподхода), мы можем применить поведенческую стратегию. Предположим, я (Джерри) решил использовать технику релаксации и десенсибилизации, чтобы проработать страх Эндрю перед близостью. Техники релаксации, которым можно обучиться в группе, состоят в систематическом напряжении и расслаблении всех мышц тела. Их надо ежедневно практиковать дома.

Практическое применение техник релаксации к тем затруднениям, которые испытывает Эндрю, может заключаться в следующем: ему предлагают сконструировать воображаемую иерархию ситуаций межличностного общения, выстроив лестницу от ситуаций, которые вызывают минимальную тревогу, до ситуаций, вызывающих максимальное чувство тревоги. Затем его просят использовать техники для полного расслабления тела. Затем он в воображении проводится через ситуацию, которая в его иерархии занимает самое низкое место (то есть вызывает минимум тревоги), — предположим, это ситуация разговора с женщиной, которая ему нравится. Постепенно его вводят в ситуации, которые вызывают более сильное чувство тревоги. Как только Эндрю ощущает приступ тревоги, его просят «выключить» картинку с этой сценой и расслабиться. Постепенно он обучается справляться с тревожащими его образами и может перейти к ситуации, которая вызывает сильную тревогу, например, завязывание близких отношений с женщиной.

Работая с трудностями Эндрю, вызванными конфликтом между стремлением к близости и стремлением оставаться в безопасной изоляции, мы проиллюстрировали самые разнообразные стратегии: личностно-центрированный подход, экзистенциальный подход, психодраму, гештальттерапию, рационально-эмотивную поведенческую терапию, транзактный анализ и поведенческую терапию. Конечно, мы не предполагаем, что в работе с Эндрю нужно использовать все эти техники. Мы лишь проиллюстрировали, как можно работать над одной и той же проблемой, заимствуя техники из разных подходов. Важно уделять внимание клиенту и тому, что он готов делать в конкретной ситуации.' Конечно, мы попытаемся вовлечь Эндрю в процесс формирования эксперимента, который он готов опробовать в группе.

Джул дала понять, что готова поработать над своими чувствами к отцу. Джул сказала, что ей очень грустно, потому что она слишком долго ждала от отца, что он скажет ей то, что она хочет услышать. По мере того как Джул говорила, она выразила свою боль, вызванную тем, что она так и не услышала от отца слов поощрения, гордости за то, что она стала музыкантом. Джул очень хотела, чтобы ее отец верил в нее, и все же вплоть до самой смерти он ни разу не сказал ей, что ее ждет успешная карьера, и не поддержал ее.

Мы попросили Джул выбрать из группы одного человека и, глядя на него, поговорить со своим отцом. Тот факт, что он недавно умер, не уменьшал интенсивности или значимости этого разговора, скорее наоборот. Целью использования этой психодраматической техники было создание ситуации разговора Джул с ее отцом, чтобы она смогла вербально и невербально выразить те вещи, которые она хранит внутри. Если у нее были какие-то незавершенные дела, связанные с отцом, диалог стал бы наиболее эффективным средством их завершения.

После того как она приняла участие в ролевой игре, дальнейшая работа могла иметь несколько направлений. Мы могли просто спросить: «Джул, когда ты сказала все это, что ты почувствовала? Что это значило для тебя? Что бы ты хотела сделать дальше?» Ключ, данный самой Джул, был бы наилучшей основой для продолжения работы. Как вы увидите в эксперименте, приведенном ниже, мы попросили Джул написать письмо своему отцу, хотя его нет в живых. В этом письме Джул могла написать все, чего она больше всего на свете хотела от своего отца и что она могла бы ему сказать. Написание этого письма дало Джул возможность освободить чувства, связанные с тем, чего она хотела, но не получила от своего отца. Возможно, она смогла бы утвердить себя и позволить себе получать поддержку от других людей. Написание письма может стать средством признания своих талантов и достоинств.

Джеки включилась в работу Джул со своими родителями. Одной из трудностей Джеки были попытки позволить себе чувствовать себя «достаточно хорошей» как человек, как личность, независимо от оценки ее достоинств другими или ее успешности. Работа заключалась в проработке представления Джеки о том, что если она будет совершенной, то сможет получить всеобщее одобрение и будет чувствовать себя адекватной как личность.

*Джеки:* Моя мама оставила меня, когда мне было 7 лет. Я всегда чувствовала свою ответственность за это. Я чувствовала, что, если бы я была более веселой, милой и желанной, она захотела бы остаться. Умом я понимаю, что не несу ответственности за ее уход, но иногда чувствую, что, если бы я была чуточку лучше, она бы осталась. Я хотела быть центром ее мира. Поэтому дело не в том, что люди чего-то не дают мне. Проблема в том, что я не могу дать им достаточно взамен.

Марианна работала с Джеки над интенсивными чувствами по отношению к ее матери, особенно с представлением о том, что, если бы она была совершенной, ее мать не бросила бы их с отцом.

Даже если мы не работали бы с Джеки, используя психоаналитические техники, психоаналитическое понимание ситуации обеспечило нам контекст для понимания

проблемы Джеки. Посмотрев на динамику Джеки, мы можем заключить, что она ожидает от других заботы и тепла. Она никак не расстанется с фантазией о маленькой девочке, которую хотели бы видеть ее родители. Фрустрация потребности быть

«идеальной дочерью» для своих родителей может быть связана с чувством тревоги, отсутствием безопасности и разрушением иллюзий. Мы можем интерпретировать ее поведение как поиск родителя, которого она всегда хотела иметь. Она обращалась к другим членам группы, как если бы они были ее родителями. В действительности она очень заинтересована во всех людях, которые занимают авторитетную позиции, например она очень хотела нравиться ведущим — Марианне и Джерри. Она смотрела на нас как на людей, которые могут подтвердить ее значимость. И конечно, мы должны были уделить серьезное внимание этому переносу.

На рабочей стадии развития группы Джеки может регрессировать и заново пережить старые паттерны взаимодействия в семье, которые могут стать основным материалом для проработки в группе. То, как она ведет себя во время групповой сессии, дает ключ к пониманию исторических причин, обусловивших ее нынешнее поведение. Весьма полезными окажутся несколько своевременных интерпретаций, которые вынесут на поверхность некоторые элементы ее прошлого. С другой стороны, в основу работы можно положить проработку переноса, направленного на консультантов. В групповой ситуации можно воссоздать родительскую семью, чтобы проработать перенос. Перенос мешает ей правильно воспринимать реальность, поскольку она проецирует на членов группы чувства, которые на самом деле являются ее чувствами по отношению к родителям. Более того, Джеки может искать одобрения, которого она ожидала от MIVI ри, у любого члена группы или у всех сразу.

Адлеровская интерпретация достаточно сильно отличается от вышеприведенной психоаналитической интерпретации. Следуя Адлеру, мы не будем тратить время на исследование той борьбы, которую она вела за получение одобрения со стороны родителей. Вместо этого в центре нашего внимания окажется поведение Джеки здесь-и-сейчас и те способы, используя которые она может изменить способ мышления, а затем и свое поведение в целом. Работая в рамках адлеровской модели, мы пригласили ее пересмотреть свое восприятие или рассмотреть наши интерпретации ее борьбы за родительское одобрение. Она исследует свой стиль жизни, чтобы увидеть, как она ищет одобрения, и этот поиск одобрения может стать темой исследования. Интерпретация должна быть сосредоточена на ее целях и намерениях, на ее личной логике и на том, как она работает. Когда она достигнет инсайта, осознав свои базовые предположения и их ошибочность, она может начать процесс модификации этих представлений и, таким образом, найти способы, которые приведут ее к более удовлетворительному существованию.

Если для работы над проблемой Джеки мы используем подход, ориентированный на действие, мы будем применять психодраматические техники, чтобы оживлять проблемный материал. Мы хотим знать, помнит ли Джеки что-то из того времени, когда она была ребенком и хотела получить любовь и одобрение своих родителей, но не получала ни того ни другого. Например, Джеки вспомнила тот момент, когда узнала, что мать ушла от них (ей было 7 лет). Марианна помогла ей восстановить эту сцену из ее детства и отобрать двух членов группы, которые сыграли бы ее родителей. Здесь представлены несколько возможных вариантов психодрамы.

- Играя так, как будто она ребенок, Джеки может сказать все то, что она думала и чувствовала в тот момент, когда ее мать уходила.
- Она просит своих родителей (оставаясь в роли ребенка) любить ее и остаться вместе.
- Символические родители проигрывают свои роли либо как отвергающие родители, либо как принимающие родители.
- Другой член группы встает позади Джеки и в ходе инсценировки договаривает то, что ей трудно выразить словами.
- Джеки проецирует сцену со своими родителями в настоящее, проигрывая ее такой, какой она хотела бы ее видеть. В этом случае она должна проинструктировать других членов группы о том, как они должны изображать родителей, которых она хотела иметь в свои 7 лет.

Последующая психодрама представляет собой попытку связать нынешние трудности Джеки с теми чувствами, которые она испытывала, когда была ребенком. Тот способ, используя который она ищет одобрения других, и ее желание быть любимой и уважаемой авторитетными фигурами, могут быть подобны ее динамике в детстве. Участвуя в психодраме, она, вероятнее всего, поймет, как она борется за то, чтобы преподнести себя как можно более совершенной и получать одобрение от каждого человека. Джеки осознает, что никто не может дать ей то одобрение, которое она хотела получить от своей матери.

По мере того как Джеки прорабатывала эту тему, Марианна заметила, что Жаклин очень ярко реагирует на процесс и тоже вовлеклась в работу. Марианна попросила Жаклин сказать Джеки, как на нее повлияли чувства, выраженные Джеки.

*Жаклин:* Не важно, насколько моя мать поддерживала меня и говорила правильные вещи, мне было очень трудно принять их. Я не могла стать ближе к ней. Все, что я хотела, это избавиться от чувства отрицания, которое жило во мне. Я никогда не знала, что делать с ним. Она пыталась, и я пыталась, но мы каждый раз терпели неудачу. Я только плакала. Я хотела принять ее такой, какой она была на самом деле.

Жаклин попросили посмотреть на некоторые из ее убеждений, которые лежат в основе всего, что она делает в повседневной жизни. С точки зрения Адлера, Жаклин тоже действовала исходя из предпосылки, что, если она будет совершенной, она получит одобрение матери. Но это требование угнетало ее. Жаклин пришла к осознанию того, что она ищет одобрения матери, и приняла то, что никто не сможет дать ей того одобрения, которое она ищет.

Марианна сказала, что ей кажется, будто Жаклин хочет от группы того, чего она не получила от матери. Потребность Жаклин в одобрении других коренится в ее потребности услышать от своей матери *искреннее* уверение в том, что она принимает ее как личность. В этом случае мы применили техники Адлера, попросив Жаклин вообразить, что она достойная внимания личность и получила одобрение от своей матери. Джерри сделал ей следующее предложение.

*Джерри:* Жаклин, я бы хотел, чтобы в течение следующих двух недель ты поступала так, как если бы ты получила все то одобрение, в котором нуждаешься, и смогла

принять его. Более того, я хотел бы, чтобы ты каждое утро вставала перед зеркалом и заканчивала предложение: «Жаклин, я одобряю тебя, потому что...»

*Жаклин:* Уау! Вы хотите от меня слишком много. Вы хотите, чтобы я вставала перед зеркалом и говорила, что одобряю себя и нравлюсь себе. А что, если я не найду столько поводов сказать о себе что-нибудь хорошее?

*Джерри:* Давай не будем загонять себя в тупик прямо сейчас. Назови одну вещь, которая помогает хорошо думать о себе.

*Жаклин:* Ну, я хорошая мать.

*Джерри:* Отлично. Теперь назови черту своего характера или личностную черту, которая тебе нравится.

*Жаклин:* Я хороший ученик. Несмотря на то, что в нашей школе было трудно учиться, я закончила ее, а сейчас и вовсе работаю над докторской.

Я (Джерри) попросил Жаклин назвать те черты, которые ей нравятся в себе, за которые она себя ценит. Мое намерение было достаточно простым. Я хотел обратить внимание Жаклин на то, что она сама ценит в себе, вместо того чтобы ориентировать ее на Поиск поддержки у других людей. Мое предположение заключалось в том, что, если другие дадут ей то одобрение, которое она так ищет, она не поверит им или вскоре забудет об этом. Это упражнение направлено на то, чтобы помочь Жаклин осознать, что одобрение, которое ей так нужно, нужно искать не у других, а в себе.

Когда мы перешли на рабочую стадию, выяснилось, что некоторые члены группы могут поработать над схожими темами. Джеймс находился под сильным влиянием этого разговора о матерях. Он сказал, что он думал о своей матери, когда Жаклин и Джеки рассказывали о своих матерях. Марианна предложила ему вообразить, что бы он сказал Джеки, если бы она была его матерью (поскольку казалось, что исследование ее проблемы затронуло его сильнее). Джеймс дал понять Марианне, что хотел бы попробовать на роль своей матери и Джеки, и Жаклин, поскольку ему было что сказать им обоим. (Это лишний раз доказывает важность того, чтобы спрашивать клиента, кого он хочет пригласить для участия в ролевой игре. Обратите внимание, что нет необходимости ограничивать диалог одним человеком, разговор с двумя или более символическими матерями может придать вашей работе глубину.)

*Джеймс:* Если бы моя мама была здесь, я бы сказал (немного колеблясь и с большой эмоциональностью), что я люблю ее. Я никогда не говорил тебе этого раньше, и я знаю, что ты действительно сильная женщина. Ты принесла много добра многим людям. Я желаю тебе, чтобы ты смогла сделать то же самое для себя и верила в себя. Ты не знаешь, какая ты особенная.

После того как Джеймс полностью высказался, выражая свою любовь маме (которую изображала Джеки), Марианна спросила Джеки, каково ей было услышать то, что сказал Джеймс.

*Джеки:* Когда ты начал говорить в первый раз, я почувствовала себя действительно хорошо, и это были как раз те слова, которые я хотела услышать от своего сына. Но внезапно мне захотелось от тебя большего, и я почувствовала, как будто ты сам хочешь сказать мне' больше.

Джеймс продолжил свой разговор с Джеки и различными способами высказывал ей, какая она особенная.

Скажет или не скажет Джеймс своей матери хотя бы часть того, что он сказал во время ролевой игры, остается на его личное усмотрение. Он должен решить, как то, что он *не* говорит ей, влияет на их отношения. Если он решит, что он хочет установить более тесные и теплые отношения со своей матерью, то к этому случаю хорошо подойдут техники терапии реальностью и поведенческой терапии.

В терапии реальностью Джеймса спросили бы: «Если между тобой и твоей матерью ничего не изменится, каково это будет? Как должны измениться ваши отношения, чтобы они удовлетворяли вас обоих?» Если он решит действительно поговорить со своей матерью, мы можем применить технику отработки конкретного поведения, предложив ему высказать «ей» на группе все то, что он хочет сказать, самое важное. Он не должен перешагивать через себя и за одну встречу высказывать ей все. Используя терапию реальностью, мы заимствуем из нее техники, которые позволяют построить оптимальный план действий. Его план нужно будет прояснить, конкретизировать, проверить, чтобы он был выполнимым и реалистичным. Мы совместно разработали бы план, который позволил бы ему встретиться со своей матерью и сказать ей то, что он хотел донести до нее. Его план может включать в себя домашнее задание, например, запланированный ужин, на который он пригласит мать и скажет ей то, что хотел.

Даррен отчасти идентифицировался с Джеймсом. Даррен рассказал, что ему очень сложно чувствовать себя взрослым в присутствии матери. Более того, Даррен осознал, что его отношения с родителями похожи на его отношения с членами группы. Он сказал Джеймсу, что завидует его отношениям с матерью. Он обнаружил, что ему трудно вести себя по-взрослому в нашем обществе, и добавил: «Это похоже на дыру в моей душе». Марианна оценила его образ и зацепилась за эту фразу. Она сказала Даррену: «Как насчет того, чтобы посмотреть нескольким людям в глаза и повторить это. В моей душе есть дыра».

Когда Даррен повторил эту фразу, обращаясь к нескольким людям, он выразил свое чувство одиночества, чувство ребенка. «Когда я рос, я не чувствовал, что могу говорить со своими родителями. Я просто хотел быть понятым. Я чувствовал себя очень одиноким». Даррен продолжал выражать интенсивные чувства по поводу своих отношений с родителями и свои сомнения по поводу собственного соответствия. Позже он признал, что он не обвиняет своих родителей, поскольку понимает, что они дали ему лучшее, на что были способны. Выразив свои чувства, он начал понимать, как сегодня он борется за то, чтобы приспособиться и обрести чувство принадлежности. Он установил связь между тем, как он живет со своей семьей, и тем, как он общается с другими. Ни тот ни другой способ (которые были практически идентичны) не удовлетворял его.

По мере того как Даррен продолжал исследовать, как отношения с его родителями влияют на его поведение, он смог решить, что хочет поговорить со своими родителями по-настоящему, в реальной жизни. Применяя технику отработки поведения, мы могли бы попросить его выбрать из группы «мать» и «отца» и попробовать сказать им, что он хочет. Мы бы предостерегли его оттого, чтобы сразу После интенсивных переживаний в группе он накинулся на родителей, высказывая им то, чего они не дали ему, когда он был ребенком. После отработки нескольких возможностей Даррен мог почувствовать свою готовность заключить контракт, который включал бы в себя домашнее задание. Ис-



пользование контракта и домашних заданий является составной частью нескольких моделей: транзактного анализа, поведенческой терапии и терапии реальностью. Эти методы помогают членам группы, таким как Джеймс или Даррен, перевести инсайт в конкретные поведенческие изменения.

Все эти темы возникли в ходе группового взаимодействия или в ходе индивидуального исследования. Группа обеспечивала поддержку тем членам группы, которые начинали прислушиваться к себе, и привлекала внимание к субъективным переживаниям. Открытое исследование универсального личностного содержания и возможность свободно поделиться своими мыслями и чувствами развивали чувство зрелости у членов группы. Тесная связь, которую они ощущали по отношению друг к другу, давала им возможность использовать групповую культуру иначе, чем их собственную. Группа становилась местом, где они могут взаимодействовать друг с другом на глубоком и значимом уровне. Через процесс самораскрытия участники группы открывали собственную универсальность, которая объединяла их с другими, несмотря на существующие между ними различия. Когда они только пришли в группу, некоторые участники высказывали свои сомнения по поводу того, смогут ли они ощутить свою связь с другими. Но по мере того как они узнавали друг друга, они объединялись. Члены группы пришли к пониманию экзистенциальной реальности того, что мы все испытываем боль и делимся ею, хотя конкретные истории нашей жизни различаются между собой.

### **Заключительная стадия**

Чтобы помочь вам понять, как можно интегрировать различные модели при формировании вашего индивидуального стиля работы, мы покажем вам, как мы используем понятия и техники различных подходов, чтобы справляться с некоторыми типичными трудностями, возникающими на заключительных стадиях работы с группой. Когда группа подходит к моменту своего завершения, нужно решить несколько задач: справиться с чувством отделения; сказать друг другу «до свидания»; закончить работу с незавершенными делами; сделать обзор опыта, полученного в группе, и объединить то, чему научились; попрактиковаться последний раз в конкретных формах поведения; дать и получить обратную связь; поговорить о тех способах, используя которые можно перенести в жизнь то, чему они научились; заключить контракт о том, что делать после окончания группы, и поговорить о послегрупповых встречах. Мы снова напоминаем членам группы о том, насколько важно сохранять конфиденциальность. Мы также предлагаем членам группы поговорить о том, как формировать систему поддержки и преодолевать трудности.

### **ТЕМА:**

### ***РАБОТА С ЧУВСТВОМ ОТДЕЛЕНИЯМИ ПОТЕРИ***

Заключительная стадия группы — это сложное время. Члены группы осознают, что их общность будет нарушена, и начинают волноваться по поводу предстоящего отделения. Некоторые из них как бы отступают назад, становятся менее активными и больше не предлагают материал для работы. Другие выражают сомнение в том, будут ли они способны поддержать свою открытость, которой они научились в группе, когда больше не смогут получать поддержку и поощрение со стороны группы. Они боятся, что в своей

повседневной жизни они не смогут найти людей, которые смогут оказать им поддержку, в которой они нуждаются для своих экспериментов, и, как следствие, они могут регрессировать к старым способам взаимодействия с другими людьми.

При сопровождении любой группы ее участники нуждаются в том; чтобы получить возможность полностью выразить чувства, связанные с завершением работы группы, в данном случае интенсивного трехдневного марафона. Личностно-центрированный подход, который подчеркивает активное слушание и возможность исследовать любые возникающие чувства, предлагает весьма полезную модель, помогающую завершить работу группы. Члены группы не нуждаются в каком-то особом управлении. Скорее им нужно встретиться лицом к лицу с тем фактом, что после обсуждения интенсивных переживаний они вскоре будут вынуждены разойтись, и каждый пойдет своим путем. В этой группе было необходимо позволить членам группы поговорить о любых незавершенных делах, которые остались в результате инициированной ими работы и того взаимодействия, которое осуществлялось в ходе этого уик-энда. Если участники полноценно переживут эти чувства, то переходный период между тем, как оставить группу и применять то, чему они научились, вне группы, пройдет легко.

Мы часто наблюдали беспокойство, проявляемое многими участниками группы, поскольку они сомневались в том, что создадут ту же атмосферу и смогут поступать так же, как в группе. Важно, чтобы мы помогли членам группы прийти к пониманию того, что *они* сделали для того, чтобы группа была наполнена смыслом. Если они увидят свой вклад в создание группы, они обретут надежду на то, что смогут повторить то же в повседневной жизни. Наша цель — помочь участникам группы увидеть, что группа была тем местом, где они могли научиться тому, как формировать значимые межличностные отношения. То есть инициировать процесс, который не ограничивается группой и может быть применен к любой среде.

С этой точки зрения важно помочь участникам понять любую связь, которая существует между прошлым их семьи, с одной стороны, и отношениями, которые они развивают в группе, с другой. Для этой цели полезен психоаналитический подход. В некотором смысле группа становится новой семьей для членов группы, и, прилагая свое поведение в групповой «семье» к поведению в реальной семье, члены группы могут узнать много нового. Для того чтобы помочь участникам установить связь между поведением в семье и вне ее, мы просим их ответить на следующие вопросы:

- К кому я привязался в этой группе и чему я научился в результате этого?
- С кем в группе у меня был наиболее сильный конфликт и что это значило для меня?
- Как мои чувства и действия в группе походят на то, как я чувствовал и вел себя в семье, когда был ребенком?
- В чем мои реакции на группового консультанта схожи с моими реакциями на моих родителей или других людей, которые играли важную роль в моей жизни?
- Чувствую ли я конкуренцию в группе или ревность и на какой инсайт это меня наталкивает?

*СМОТРЯ ВПЕРЕД*

Другое средство, которое мы используем, это составление плана действий. Мы считаем, что слишком часто члены группы не позволяют себе творчески вообразить,

какой они хотели бы видеть свою жизнь. Чтобы помочь им в их усилиях, мы просим членов группы нарисовать себя и свою жизнь в идеальных обстоятельствах будущего (техника, которая используется как в гештальттерапии, так и психодраматическом подходе). Применяя технику фантазии к этой группе, мы можем предложить членам группы следующее:

- Вообразите, что вы присутствуете на воссоединении этой группы пять лет спустя и что мы встречаемся, чтобы обсудить, как изменилась наша жизнь. Что бы вы хотели сказать нам во время этой встречи?

- Вообразите все способы, используя которые вы можете стать другим в вашей повседневной жизни, когда покинете группу. Закройте глаза и услышите диалог между собой и теми людьми, которые многое для вас значат. Что вы скажете им? Что они ответят вам? Вообразите, что с момента окончания группы прошел год. Представьте, что в вашей жизни ничего не изменилось, что вы остаетесь таким же, каким были. Попробуйте почувствовать, каково это?

Мы обнаружили, что некоторые члены группы и группа в целом могут выиграть от того, что поделятся своими надеждами на то, как они хотят измениться и как хотят изменить отношения со значимыми людьми. Чтобы реализовать это, полезна ролевая игра. Например, мы иногда просим участников выбрать кого-нибудь из членов группы, чтобы он сыграл роль значимого другого. Ролевая игра начинается с того, что участник прямо и кратко рассказывает выбранному человеку, что он хотел бы изменить в своих отношениях с «ним» и как он собирается достичь этих изменений.

В ходе заключительной стадии группы мы также просим членов группы сделать обзор того, что они узнали о своих ранних решениях (подход, характеризующий экзистенциальную терапию, транзактный анализ и рационально-эмотивную поведенческую терапию). Чтобы стимулировать этот обзор, мы обычно задаем следующие вопросы:

- Хотите ли вы пересмотреть какие-то из ваших ранних решений?
- Подходят ли вам эти решения?
- Какие новые решения вы хотели бы принять?

Вдобавок мы просим членов группы определить, даже написать, саморазрушающие или самоограничивающие утверждения, которые они иногда говорят самим себе, поделиться ими и предложить друг другу обратную связь, которая должна показать валидность этих утверждений, равно как и содержать предложения о том, как можно изменить их.

На протяжении заключительной стадии группы мы сосредоточиваемся на когнитивных и ориентированных на действие подходах, которые характеризуют поведенческую терапию, терапию реальностью, РЭПТ и транзактный анализ. Мы рассматриваем группу как обучающую лабораторию, в которой члены группы могут определить, что они готовы изменить, и поэкспериментировать с новым поведением. Очень важно, чтобы члены группы сами составляли план действий на будущее или, по крайней мере, принимали активное участие.

Ближе к концу группы ее участники формулируют конкретные контракты — краткие утверждения, касающиеся плана поведенческих изменений, которых они хотят

достигнуть после окончания группы. Их цель — помочь членам группы четко определить, что они хотят делать и как они намереваются делать это.

Наш опыт научил нас тому, что члены группы имеют тенденцию забывать некоторые вещи, которым они научились в группе, и дискредитировать истинную ценность того, что они делали на группе. Чтобы помочь им предохранить себя от этого и сохранить все, что они узнали (о других людях, о себе, о человеческих трудностях, о жизни), мы просим их на последней сессии сделать обзор тех инсайтов, которые они получили в ходе прохождения группы. Несмотря на то что члены группы высказывают свои инсайты и делятся друг с другом тем, чему они научились в группе, групповой опыт может вскоре размыться в их сознании.

Мы снова обнаружили, что здесь полезны принципы поведенческого подхода, особенно применение принципа обратной связи, чтобы усилить восприятие членов группы того, что они получили от группы. Например, мы часто просим членов группы (в качестве обратной связи), обращаясь к каждому члену группы, завершить следующие предложения:

- Одна из вещей, которая мне особенно понравилась в тебе, это...
- Я видел, что ты блокируешь свою силу посредством...
- Я надеюсь, что ты...
- Я больше всего беспокоюсь или боюсь за тебя в том, что...
- Я запомню тебя в группе как...
- Я надеюсь, что во мне ты запомнишь...

Сосредоточиваясь на обратной связи, вербальной или письменной, мы посылаем членам группы сообщение, основанное на экзистенциальном подходе: «Мы надеемся, что ты осознаешь ту роль, которую ты играешь в возможности изменить свою жизнь. Ты можешь принять силу, используя которую ты изменишься сам, вместо того чтобы безуспешно пытаться изменить других. Многие из вас осознают выбор, который открыт для вас: таким образом, ты можешь обдумывать решения, которые принимаешь. Даже если ты решишь остаться по большей части таким же, какой ты есть, ты уже не будешь нуждаться в том, чтобы кто-нибудь другой организовывал твою жизнь вместо тебя. Хотя, выбирая себя, ты освобождаешь тревогу, этот выбор даст тебе чувство того, что твоя жизнь отныне действительно *твоя* и что ты обладаешь силой, чтобы формировать свое будущее».

Поведенческий подход подчеркивает необходимость развития четких целей, работы над этими целями в ходе сессии и затем оценку той степени, в которой эти цели были достигнуты. То, что члены группы делают после окончания сессии, не менее важно, чем то, что они делают во время нее. Следовательно, мы стремимся к тому, чтобы посвятить оставшееся время объединению всего, что они узнали, и единое целое, и работе о том, как перенести достигнутые изменения в повседневную жизнь. Мы поощряем членов группы к сохранению навыка ведения дневника или журнала, куда они могут записывать проблемы, с которыми столкнулись, описывать, что они чувствовали в конкретной ситуации, вести учет своих успехов и тех трудностей, которые мешали выполнению контракта. Новые идеи могут быть мощным катализатором, который поможет людям совершить те изменения, к которым они стремятся, и мы поощряем членов

группы к тому, чтобы выбирать и читать книги на темы, интересные им и полезные для дальнейшего роста и работы над собой.

И наконец, мы планируем постгрупповую встречу (которая проводится через несколько месяцев после окончания работы группы), чтобы обсудить с членами группы, что группа значит для каждого из них, и чтобы отчитаться о том, насколько полно они выполнили свои контракты. Мы активно приглашаем членов группы на эту встречу, даже если они не выполнили какую-то часть контракта или весь контракт. Постгрупповая сессия обеспечивает богатые возможности для оценки группового процесса и результатов работы группы. Это позволяет членам группы оценить, что они узнали о себе, а также оценить ту степень, в которой они смогли применить то, чему научились в группе, в своей повседневной жизни. Как ко-терапевты, мы продолжаем обнаруживать, что постгрупповая сессия — это один из лучших способов оценки эффективности группы. Спустя годы после того, как мы закончили вести конкретную группу, обратная связь, данная ей, продолжает влиять на нашу практику.

### **Развивайте свой собственный стиль руководства группой**

В этой главе мы привели вам пример того, как мы можем заимствовать техники и принципы разнообразных подходов, чтобы раскрыть темы, которые возникали в описанной группе. Хотя весьма важно работать в рамках той теории, которую вы знаете лучше всего, нет необходимости ограничивать свою практику только одной моделью. Вместо этого вы можете интегрировать разнообразные компоненты из всех моделей и начать развивать ваш собственный стиль ведения группы. Стиль, который будет подходить вам лично и той группе, которую вы ведете. Единственно важным элементом в эффективном руководстве группой является тот способ, посредством которого вы существуете в группе.

Мы описали разнообразные техники в работе с темами, которые предлагали члены группы, но мы использовали эти техники для того, чтобы решить те проблемы, которые заявляли участники, а не ради них самих. Техники не лучше, чем личность, их использующая, и они бесполезны, если вы не адаптируете их к конкретному контексту или члену группы. Техники оказывают воздействие на климат, сложившийся в группе, и на отношения между консультантом и членами группы. Но техники — это только средства, инструменты, которые применяют к возникающему в группе материалу и с их помощью поощряют дальнейшее исследование трудностей, которые лично значимы для членов группы.

Важнее любой техники та позиция, которую мы занимаем по отношению к членам группы, отражающая, кто мы есть и что мы делаем в группе. Когда мы полностью психологически присутствуем и являемся собой, мы можем стать катализатором, который подтолкнет членов группы к интроспекции, адекватному самораскрытию и принятию риска. Мы убеждены, что наша первичная и основная функция как ко-терапевтов заключается в том, чтобы поддержать членов группы в их стремлении принять решение о том, как именно они хотят жить. Мы работаем с людьми, которые борются за себя, которые пережили потерю или серьезную психологическую боль. Групповые переживания открывают членам группы дорогу к себе и позволяют им жить в мире с собой и другими.

Иногда члены группы показывают себя с худшей стороны, и мы должны принять участие в их путешествии к себе, чтобы помочь им открыть свою лучшую сторону.

## Заключительное слово

Я надеюсь, что эта книга и руководство для учащихся помогут вам продуктивно поразмышлять над групповым процессом, больше прочитать и больше узнать о тех темах, которые мы исследовали вместе в этой книге, и стремиться получить групповой опыт как в качестве участника, так и в качестве ведущего. Вы можете также использовать видео «Эволюция группы» и рабочую книгу как приложение к этому учебнику, особенно к этой главе. Учебное видео и учебное-пособие вы можете заказать в *Brooks/Cole- Wadsworth Publishing Company*.

Я искренне заинтересован в вашей обратной связи, относительно этой книги, руководства или видео. Я приветствую и ценю любые предложения, которые помогут сделать эту книгу более полезной для будущих читателей. Вы можете написать мне по адресу: Brooks/Cole-•Wadsworth, Pacific Grove, CA 93950.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
Часть первая. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ГРУППОВОГО ПРОЦЕССА: ОБЗОР .....	9
<i>Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ГРУППОВУЮ РАБОТУ</i> .....	9
Возрастание популярности групп .....	9
Об этой книге.....	11
Обзор консультативных групп .....	12
Другие типы групп .....	15
Групповое консультирование в мультикультуральном контексте .....	23
<i>Глава 2. РУКОВОДСТВО ГРУППОЙ</i> .....	33
Руководитель группы как личность.....	33
Проблемы и трудности, возникающие у начинающих консультантов .....	37
Навыки руководителя группы .....	44
Становление эффективного мультикультурального группового консультанта.....	59
Специальные умения по открытию и завершению групповой сессии.....	59
Группы с двумя ведущими .....	62
Развивайте свой стиль групповой работы .....	64
Развитие сотрудничества между групповым консультантом и исследователем.....	66
<i>Глава 3. СПОРНЫЕ ВОПРОСЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ЭТИЧЕСКИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ</i>	
ГРУППОВОЙ ПРАКТИКИ .....	70
Права участников группы.....	70
Психологический риск участия в группе .....	76
Этические аспекты деятельности группового консультанта .....	78
Влияние ценностей консультанта на группу .....	80
Этические проблемы в области мультикультурального консультирования.....	82
Использование и неправильное применение групповых техник.....	83
Компетентность группового консультанта .....	84
Ответственность и злоупотребления .....	92
<i>Глава 4. РАННИЕ СТАДИИ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ</i> .....	94
Стадия 1: предгрупповые трудности — формирование группы .....	95
Стадия 2: начальная стадия" — ориентация и исследование.....	106
Стадия 3: переходная стадия — работа с сопротивлением..	113
Заключительные комментарии.....	121
<i>Глава 5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СТАДИИ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ</i> .....	121
Стадия 4: рабочая стадия — сплоченность	



и продуктивность .....	122	
Стадия 5: заключительная стадия — объединение и завершение .....	135	
Стадия 6: постгрупповая работа — контрольная встреча и оценка .....	140	
Заключительные комментарии .....	143	
Ссылки и литература, рекомендуемая для чтения по первой части книги .....	144	
 Часть вторая. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ГРУППОВОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ .....		
	151	
<i>Глава 6. ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ГРУППЕ</i> .....		151
Введение .....	151	
Ключевые понятия .....	154	
Базовые техники .....	163	
Роль и функции группового консультанта .....	169	
Стадии развития и их приложение в групповой работе .....	171	
Современные тенденции в психоаналитической теории групп .....	181	
Оценка психоаналитической модели .....	187	
Контактная информация .....	191	
Рекомендую для дополнительного чтения .....	192	
Ссылки и литература для углубленного изучения темы .....	192	
<i>Глава 7. АДЛЕРИАНСКОЕ ГРУППОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ</i> .....		195
Введение .....	195	
Ключевые понятия .....	196	
Роль и функции консультанта .....	203	
Применение адлеровских принципов к групповой работе .....	204	
Стадии развития группы .....	205	
Адлеровские принципы в действии: особые групповые переживания .....	210	
Оценка адлеровского подхода к группе .....	212	
Контактная информация .....	217	
Рекомендую для дополнительного чтения .....	219	
Ссылки и литература для углубленного изучения темы .....	220	
<i>Глава 8. ПСИХОДРАМА</i> .....		222
Введение .....	222	
Ключевые понятия .....	223	
Базовые составляющие психодраматического метода .....	2	
Стадии психодраматического процесса .....	232	
Техники психодрамы .....	239	
Оценка подхода .....	245	
Контактная информация .....	248	
Рекомендую для дополнительного чтения .....	249	
Ссылки и литература для углубленного изучения темы .....	250	
<i>Глава 9. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ГРУППЕ</i> .....		250
Введение .....	250	
Ключевые понятия .....	253	
Роль и функции группового консультанта .....	267	
Оценка экзистенциального подхода .....	269	
Контактная информация .....	274	

Рекомендую для дополнительного чтения .....	275
Ссылки и литература для дополнительного чтения .....	276
<i>Глава 10. ЛИЧНОСТНО-ЦЕНТРИРОВАННЫЙ ПОДХОД</i>	
К ГРУППЕ .....	278
Введение.....	278
Ключевые понятия .....	281
Роль и функции группового консультанта.....	
Групповой процесс .....	292
Оценка личностно-центрированного группового подхода.....	295
Контактная информация .....	303
Рекомендую для дополнительного чтения.....	303
Ссылки и литература для углубленного изучения темы.....	304
<i>Глава 11. ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ В ГРУППЕ.....</i>	
Введение.....	306
Ключевые понятия .....	308
Роль и функции группового консультанта.....	316
Применение и эксперименты .....	319
Оценка гештальтподхода к группе .....	333
Контактная информация .....	336
Рекомендую для дополнительного чтения.....	338
Ссылки и литература для углубленного изучения темы.....	338
<i>Глава 12. ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ .....</i>	
Введение.....	341
Ключевые понятия .....	344
Роль и функции терапевта .....	354
Терапевтические процедуры и техники .....	355
Оценка транзактного анализа.....	358
Контактная информация .....	363
Рекомендую для дополнительного чтения.....	364
Ссылки и литература для углубленного изучения темы.....	364
<i>Глава 13. ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ</i>	
Введение.....	365
Ключевые понятия .....	367
Роль и функции группового консультанта.....	369
Стадии развития группы.....	371
Применение и техники.....	379
Оценка поведенческой групповой терапии.....	391
Контактная информация .....	397
Рекомендую для дополнительного чтения.....	398
Ссылки и литература для углубленного изучения темы.....	399
<i>Глава 14. РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ.....</i>	
Введение.....	401
Ключевые понятия .....	403
Роль и функции группового терапевта .....	408
Терапевтические техники и процедуры .....	409
Оценка рационально-эмотивной поведенческой терапии ....	419
Контактная информация .....	423
Рекомендую для дополнительного чтения.....	423
Ссылки и литература для углубленного изучения темы.....	424

<i>Глава 15. ТЕРАПИЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ</i> .....	426
Введение.....	426
Ключевые понятия .....	427
Роль и функции группового консультанта.....	431
Практика терапии реальностью в группах .....	432
Оценка терапии реальностью .....	443
Контактная информация.....	451
Рекомендую для дополнительного чтения . .....	452
Ссылки и литература для углубленного изучения темы.....	453
Часть третья. ИНТЕГРАЦИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ.....	454
<i>Глава 16. СРАВНЕНИЕ, ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЕ</i>	
И ИНТЕГРАЦИЯ.....	454
Цели группового консультирования.....	454
Роль и функции группового консультанта.....	455
Степень структурированности и разделение	
ответственности.....	457
Использование техник .....	459
Групповая работа в мультикультуральном контексте .....	460
Применение интегративной эклектической модели .....	461
Выводы и обзорные таблицы .....	470
<i>Глава 17. ЭВОЛЮЦИЯ ГРУППЫ:</i>	
ИНТЕГРАТИВНЫЙ ВЗГЛЯД.....	481
Введение.....	481
Формирование группы .....	483
Начальная стадия.....	484
Переходная стадия .....	490
Рабочая стадия .....	474
Заключительная стадия.....	504
Развивайте свой собственный стиль руководства	
группой.....	508
Заключительное слово .....	509.

Джеральд Кори

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Редактор *Е. Рыбина* Художественный редактор *А. Мусин* Технический редактор  
*Н. Носова* Компьютерная верстка *В. Фирстов* Корректор *Н. Понкратова*

ООО «Издательство «Эксмо». 107078, Москва, Орликов пор., д. 6. Интернет/Номе page — [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) Электронная почта (E-mail) — [tnfo@eksmo.ru](mailto:tnfo@eksmo.ru)

Подписано в печать с готовых диапозитивов 06.02.2003 Формат 60x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «Таймс» Печать офсетная. Бум. писч. Усл. печ. л. 40,0. Уч.-изд. л. 42,9 Тираж 3000 экз. Заказ № 648

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

**Беспрецедентное по своей глубине и практичности руководство по групповому консультированию, обеспечивающее понимание ключевых концепций и техник группового процесса. Автор предлагает исчерпывающее описание базовых элементов, практических методов и приемов десяти основных подходов к групповому консультированию, фокусируясь на их прикладных аспектах.**

*Книга незаменима для тех, кто по роду своей деятельности взаимодействует с людьми и оказывает психологическую помощь, особенно актуальна для студентов, изучающих методы группового консультирования. Также эта книга предназначена для практических работников, преподавателей и инструкторов, которые интересуются возможностями управления различными типами групп. Эта книга будет полезной для медсестер психиатрических клиник, священников, социальных работников, психологов, семейных консультантов, консультантов реабилитационных центров, центров семейного консультирования, школьных психологов и других специалистов.*