

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУППОВОЙ ФОРМЫ РАБОТЫ

-
- 1. Опыт, приобретаемый в специально созданной среде, обычно переносится на внешний мир.
- 2. Возможность получить обратную связь и поддержку от других ее членов, имеющих сходные проблемы или опыт и способных благодаря этому оказать существенную помощь. В процессе происходящих в группе взаимодействий осознается ценность других людей и потребность в них.
- 3. В группе можно быть не только участником событий, но и зрителем. Наблюдая со стороны за ходом групповых взаимодействий, можно отождествлять себя с активными участниками и использовать результаты этих наблюдений при оценке собственных эмоций и поступков.
- 4. Группа может способствовать личностному росту. Часто люди знают, чего они хотят, но, чтобы заявить об этом во всеуслышание, им требуется участие и поддержка. Каждая попытка самораскрытия или самоизменения члена группы вызывает одобрительную реакцию со стороны других ее членов, и, соответственно, повышается самооценка личности.
- 5. Групповая форма работы имеет и экономические преимущества. Обычно и для терапевта/руководителя, и для пациента/члена группы менее накладно встречаться одновременно с шестью, десятью или более людьми, чем с каждым из них поодиночке.
-
- Другие преимущества работы с группами являются следствиями особенностей отдельных подходов или теорий.

Как правило, понятие «групповая психотерапия» применяют в двух смыслах:

- ▣ В более узком – как использование группового метода в лечебных целях, обычно для лечения различных психических расстройств в рамках медицинских учреждений.
- ▣ В более широком – как психотерапевтический метод, использующий факторы групповой динамики для решения эмоциональных, личностных, поведенческих проблем людей, а также для совершенствования личности.

И.Ялом (1985) выделял следующие наиболее общие цели групповой психотерапии:

- ▣ Выяснение проблем каждого участника группы и помощь в понимании и изменении своего состояния.
- ▣ Постепенное увеличение уровня адекватной социальной адаптации.
- ▣ Предоставление информации о закономерностях межличностных и групповых процессов как основе эффективного и гармоничного общения с другими людьми.
- ▣ Поддержка процесса «созревания» личности, проявляющегося в раскрытии ее духовного потенциала.
- ▣ В самой группе заложены уникальные психотерапевтические возможности, которые отсутствуют или занимают очень незначительное место в индивидуальной психотерапии. Это, прежде всего, межличностное (социальное) обучение, позволяющее более глубоко познакомиться со стилем своего общения с другими людьми, а также приобрести более эффективные социальные навыки. Группа дает возможность глазами других посмотреть на себя и свои проблемы, моделировать свое поведение «здесь и теперь». В группе можно получить различные реакции других ее участников на свое поведение, увидеть с их помощью последствия своего поведения не только в группе, но и вне ее. Группа не только позволяет участникам всесторонне увидеть себя, но и оказывает поддержку при испытании новых способов поведения. Только в группе можно полностью использовать возможность универсализации проблем и использования альтруизма.
- ▣ Группа значительно лучше соответствует повседневной реальности индивида, чем контакт психотерапевта-клиента. В группе без усилий «воссоздается» повседневная жизнь каждого участника – здесь они бывают такими, какими обычно бывают в отношениях с другими людьми. Это позволяет более «пространственно» увидеть их жизнь и в особенности проблемы и трудности отношений. Взаимосвязь межличностных процессов в группе и межличностных отношений вне группы увеличивает вероятность того, что усвоенные в группе новые способы поведения, изменившееся понимание себя и своих отношений с другими будут перенесены в ситуации реальной жизни.
- ▣ Группа предоставляет участникам возможность обмениваться жизненным опытом, способами «создания» и решения проблем, учиться на опыте других участников. Это дополнительная возможность самосовершенствования.

Основные понятия психокоррекционных групп

Группы	Основные понятия
Т-группы	Обучающая лаборатория Обучение тому, как учиться Самопредъявление Обратная связь "Здесь и сейчас"
Инкаунтер-группы	Самораскрытие Самосознание Личная ответственность Внимание к чувствам "Здесь и сейчас"
Гештальт-группы	Фигура и фон Сознавание Сосредоточенность на настоящем Пары противоположностей Защитные функции Зрелость
Группы психодрамы	Ролевые игры Спонтанность Тело Катарсис Инсайт
Группы	Энергия

Классификация психокоррекционных групп по характеру руководства ими и по значению, придаваемому эмоциональному стимулированию (К. Рудестам, 1990)

	Группы	
	центрированные на руководителе	центрированные на участниках
Рациональное стимулирование	Группы транзакционного анализа Группы тренинга умений	Т-группы Группы темоцентрированного взаимодействия
Эмоциональное стимулирование	Инкаунтер-группы Гештальт-группы Группы телесной терапии Психодрама Группы танцевальной терапии Группы арттерапии	Т-группы Группы темоцентрированного взаимодействия Инкаунтер-группы

Определение

- ▣ Гештальт-терапия (от немецкого Gestalt - образ, форма, структура) - представляет собой особое взаимодействие между психотерапевтом и клиентом, смысл которого состоит в разрешении тех аспектов жизни клиента, которые мешают ему. Переживания прорабатываются в ходе ряда процедур, таких как диалоги и упражнения, предназначенных для того, чтобы можно было хорошо распознать те чувства и поведение, которые способствуют возникновению у клиента чувства неудовлетворенности. Активация и новое видение, сопровождающие такие открытия, являются теми трамплинами, которые необходимы для осуществления изменений.

- ▣ *Основной целью гештальттерапии является разблокирование самосознания и помощь человеку в достижении зрелости, т.е. умения находить источники поддержки в самом себе. Для этого человек должен пройти несколько этапов развития самосознания от первого уровня – "клише" – до последнего – "внешнего взрыва" – проявления истинного Я.*



Фредерик Перлз (Фриц Перлз, Frederick S. Perls, 1893 - 1970) - немецкий, американский психолог, основатель гештальт-терапии. Основным положением теории гештальт-терапии Ф.Перлза является идея о том, что человеческий организм имеет врожденную способность к саморегуляции, которую невозможно чем-либо восполнить или заменить. Поэтому основные усилия психотерапевта должны быть направлены на то, чтобы клиент сам делал собственный выбор и принимал важные решения. В этом плане гештальт-терапия очень близка к экзистенциально-гуманистической парадигме [А.Маслоу](#), [Дж. Бюдженталя](#), [Р.Мэя](#), [К.Роджерса](#), [И.Ялома](#)

ГЕШТАЛЬТ-ГРУППЫ

ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ

- История гештальтподхода к групповой работе во многом связана с биографией его основателя Фрица (Фредерика С.) Перлза. Окончив Берлинский университет по специальности нейропсихиатрия, Перлз вместе с Карен Хорни в 1926 г. обратился к психоанализу и открыл свою собственную практику в соответствии с принципами фрейдизма. В 1933 г. Перлз эмигрировал в Южную Африку. В дальнейшем на него оказали заметное влияние философия экзистенциализма, гештальтпсихология и теория Вильгельма Райха о физиологических проявлениях психологических проблем. Экзистенциальная философия помогла Перлзу отойти от психоаналитического подхода, согласно которому основное внимание уделяется истории индивидуального развития. Вместо того чтобы искать корни проблем в прошлом своих пациентов, Перлз начал всматриваться в настоящее, в то, как они приспособляются и живут в своем мире. При таком подходе терапия перестает быть системой извлечения значимой информации из памяти. Перлз считал, что информация, необходимая для терапевтического изменения, содержится в непосредственном поведении пациента; как тот вступает во взаимодействие с терапевтом и проявляет себя в этом взаимодействии.

- Гештальтпсихология помогла Перлзу понять важность феноменологии текущего опыта. Он стал осторожен в интерпретации бессознательного, фокусируя внимание на видимых проявлениях проблем пациентов (Perls, 1969a). В то время как экзистенциализм пытается объяснить, как люди *переживают* свое существование в данный момент, академическая гештальтпсихология пытается ответить на вопрос, как они *воспринимают* свое существование (Kempner, 1973). Основатели гештальтпсихологии Келер (Kohler, 1947), Коффка (Koffka, 1935) и Вертгеймер (Wertheimer, 1945) подчеркивали активность воспринимающего, который структурирует дискретные события и придает им смысл. Свою теорию они противопоставили ранним теориям восприятия, сводившим психические процессы к простой сумме составляющих их компонентов и рассматривавшим воспринимающего как пассивного реципиента сенсорных качеств формы. Один из учителей Перлза, Курт Гольдштейн, применил положения гештальттеории в области мотивации человеческого поведения. Сам Перлз распространил положения гештальттеории восприятия на изучение личности, используя понятие "отношение фигуры и фона" для объяснения восприятия чувств, эмоций и телесных ощущений. Современник Перлза Курт Левин, эксперименты которого положили начало движению Т-групп, позаимствовал принцип целостности Гольдштейна для объяснения взаимодействия человека с его социальным окружением, а также социально обусловленных изменений личности.
- Вильгельм Райх оказал влияние на представление Перлза о сопротивлении в терапии. *Сопротивление* – это термин, который используется для описания переживания внутренней преграды, возникающего у людей по отношению к возможным изменениям в поведении или при сознании значимых переживаний. Сопротивление также можно рассматривать как защиту от стресса, обусловленного развитием и изменением личности. Райх, ученик Фрейда, выдвинул предположение, что сопротивление является частью так называемого "мышечного панциря", то есть физического выражения психологической защиты. Он верил, что сопротивление изменениям можно преодолеть путем использования методик прямого телесного контакта. Перлз заимствовал идею Райха о том, что сопротивление проявляется в невербальном поведении, или языке тела.
- Хотя гештальттерапия формировалась как метод индивидуальной психотерапии, групповая ее форма стала наиболее распространенной. В середине 60-х гг. Перлз объявил о своем намерении оставить индивидуальные занятия и перейти к

Для гештальттерапевтов самосознание – это

- одновременно физическое, эмоциональное и умственное осознание, которое проявляется на трех уровнях, соответствующих различным напряжениям поля организм – среда: осознание своего Я; осознание мира, окружающей среды; осознание того, что находится между ними, т.е., иначе говоря, зоны воображения, фантазии. Человек, функционирующий на основе принципа саморегуляции, стремится к динамическому балансу при помощи осознания и удовлетворения ведущих потребностей с одновременным отодвиганием второстепенных объектов и событий в фон. Только наиболее важное и значимое для нас становится гештальтом – фигурой, выделяющейся из фона. Ритм жизнедеятельности организма, по Перлзу, можно описать с помощью такого цикла: осознание потребности – ее удовлетворение – завершение гештальта – сдвиг его на задний план для освобождения места новому гештальту. Процесс создания и разрушения гештальта может занимать практически любые промежутки времени: от одной секунды до целой жизни.
- К незавершенному гештальту ведет неудовлетворенная потребность, что порождает многие сложные проблемы, так как неотрагированное или невыраженное чувство (например, невысказанная злость по отношению к несправедливому учителю или чувство вины перед родителями) оказывает деструктивное влияние на текущие психические процессы. Задачей гештальт-терапевта является помощь члену группы в выделении этой "фигуры" из

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- ▣ Терапевтический подход, созданный Перлзом, основывается на пяти ключевых теоретических понятиях:
- ▣ *Фигура и фон* Отношение между фигурой и фоном есть одно из важнейших понятий гештальттеории. Процесс саморегуляции организма приводит к формированию фигуры, или гештальта. Основное значение слова "гештальт" можно определить как рисунок или конфигурацию – специфическую организацию частей, составляющих определенное целое, которую нельзя изменить без ее разрушения. Гештальтообразования возникают только на каком-то фоне или с определенным задним планом. Мы выбираем из фона то, что важно или значимо для нас, и это важное или интересное нам становится гештальтом.
- ▣ *Сознание и сосредоточенность на настоящем* Для того чтобы быть способным формировать и завершать гештальты, человек должен полностью сознавать себя в настоящий момент. *Сознание и сосредоточенность на настоящем* являются ключевыми понятиями гештальттеории. Для удовлетворения своих потребностей нам необходимо постоянно быть в контакте с зонами своего внутреннего и внешнего мира. Внутренняя зона сознания включает те процессы и события, которые происходят в нашем теле. Внешняя зона представляет собой совокупность внешних событий, которые поступают в наше сознание в качестве сенсорных сигналов. Информация, поступающая от внутренней и внешней зон, почти не оценивается и не интерпретируется.
- ▣ Кроме внутренней и внешней зон, существует еще и средняя зона, которую Перлз назвал зоной фантазии. Ее составляют мысли, фантазии, верования, отношения и другие интеллектуальные или мыслительные процессы. Перлз полагал, что неврозы возникают в результате тенденции к сосредоточению на средней зоне за счет исключения из сознания событий внутренней и внешней зон.

Фигура и фон



- *Противоположности* Противоположность – это единичная оценка или же континуум этих оценок. Например, "плохо" и "хорошо" представляют собой два полюса такого континуума. Согласно гештальттеории мы организуем свое восприятие окружающего мира через подобные противоположности. Перлз считает, что личность организована по тем же принципам. На протяжении всей жизни каждый из нас испытывает противоположные чувства: мы любим и ненавидим; счастливы и одновременно расстроены, когда завершаем какое-то дело, которому была посвящена немалая часть нашей жизни. Очень важно понять, что эти противоположности не являются непримиримыми противоречиями, а представляют собой такие различия, которые могут формировать и завершать гештальт. Полностью сознавая каждую часть такой противоположности (вместо отрицания менее привлекательной ее части), мы в большей степени начинаем сознавать себя и свои желания. Постепенно осознавая ранее недифференцированные аспекты своей личности и своих состояний, мы сможем формировать четкие гештальты, определять наши потребности и удовлетворять их.
- *Функции защиты* Индивидуум реагирует на угрозу или стресс при помощи ухода от проблем, формирования невосприимчивости к боли и даже при помощи галлюцинаций и бреда. Эти реакции выполняют *функции защиты*, они искажают или прерывают наш контакт с угрожающей ситуацией. Индивидуум как бы снижает свой уровень сознания до тех пор, пока опасность не минует. Такие реакции достаточно адекватны в определенных ситуациях. Однако, если опасность действует на протяжении длительного времени или индивидуум подвергается множеству опасностей одновременно, то он может начать опасаться даже "чихнуть" без использования защиты. Индивидуум может усвоить, что контакт со средой никогда не является безопасным, и начать прибегать к предохраняющим действиям даже тогда, когда опасность ему не угрожает.

□ **Зрелость** В гештальттеории состояние оптимального здоровья называется *зрелостью*. Для того чтобы достичь зрелости, индивидуум должен преодолеть свое стремление получить поддержку из окружающего мира и найти новые источники поддержки в самом себе. Если индивидуум не достиг зрелости, то он скорее склонен манипулировать своим окружением для удовлетворения желаний, чем брать на себя ответственность за свои разочарования и пытаться удовлетворить свои истинные потребности. Зрелость наступает тогда, когда индивидуум мобилизует свои ресурсы для преодоления фрустрации и страха, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих и неадекватности самоподдержки. Ситуация, в которой он не может воспользоваться поддержкой со стороны окружающих и опереться на самого себя, есть тупик. Зрелость заключается в умении пойти на риск, чтобы выбраться из тупика. Если индивидуум не рискует, то у него актуализируются ролевые поведенческие стереотипы, позволяющие манипулировать другими: он может выбрать роль "беспомощного", чтобы остаться зависимым, или роль "глупца", чтобы получить интеллектуальную поддержку

□

Перлз выделяет четыре защитных механизма, препятствующих развитию самосознания и достижению человеком психологической зрелости: слияние, ретрофлексия, интроекция и проекция.

- Эти механизмы можно было бы назвать дефектами самосознания, поскольку они играют деструктивную роль в развитии психики: избавляя психику от состояния дискомфорта, они одновременно лишают человека возможности адекватно оценивать себя и свое место в мире.
- **Слияние** – это действие иллюзии, содержащей в себе отказ от различий и непохожести и характеризующейся отсутствием дифференцирования себя] и других, невозможностью определить, где кончается Я человека и начинается Я другого.
- **Ретрофлексия** связана с формированием отношения к самому себе как к постороннему объекту и содержит два типа процессов: субъект делает самому себе то, что он хотел бы сделать другим; субъект делает себе самому то, что он хотел бы, чтобы сделали ему другие.
- **Интроекция** – это генетическая и примитивная форма функционирования индивида, которая пассивно впитывает в себя все то, что получает из внешнего мира. Человек не производит никакого отбора, никакой ассимиляции, некритично присваивает чужие убеждения и установки, в результате чего тормозится процесс формирования его собственной личности.
- **Проекция** проявляется в тенденции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри Я, на окружающий мир. В фантастических

Направления проведения группы ее руководителями (Каплан, 1978)

- Из-за больших расхождений в стилях руководителей они применимы не ко всем типам гештальт-групп.
- *Группа как источник получения поддержки*
- *Группа как возможность сознания своего опыта в рамках принципа "здесь и сейчас»*
- *Группа как основа получения переживаний в настоящий момент*
- *Группа как драматизирующий фактор в работе с индивидуумом*
- *Группа как динамический, всегда имеющий место процесс*

Работа гештальт-терапевта основывается на трех основных концепциях:

- ❖ *Контакт* исходит из того очевидного факта, что каждый индивид, чтобы выжить, должен контактировать с окружающим миром. Его психологическое благополучие зависит от качества таких контактов. Контакт устанавливается с помощью таких естественных функций, как способность видеть, слышать, осязать, двигаться, говорить, обонять и чувствовать вкус.
- ❖ *Сознание* обозначает конкретные переживания, сообщающие человеку о том, что происходит в нем самом или в его окружении. Сознание побуждает к действию, а также говорит о завершении и результатах действия. Это меняющийся процесс, складывающийся из последовательности фигур, оказывающихся в фокусе и воспринимаемых на каком-то менее выраженном фоне.
- ❖ *Эксперимент*. Его цель - устранить диспропорцию между неподвижностью и действием. В ходе психотерапевтического процесса клиенту предоставляется возможность действовать. Этот эксперимент создает то, что Перлз называл "безопасным кризисом", когда экспериментальное исследование может быть направлено и поддержано. Диалог, движение, работа тела, фантазирование и отыгрывание представляют собой ценные техники, способствующие преодолению ограничивающего опыта прошлого. В относительной безопасности психотерапевтического кабинета клиент может свободно подбирать способы перехода от сознания к адекватному действию или контакту. Эта последовательность обеспечивает хорошее функционирование.

Приемы, которые используются в гештальт-группах, можно разделить на шесть функциональных категорий:

- *Расширение сознания*
- *Интеграция противоположностей*
- *Усиление внимания к чувствам*
- *Работа с мечтами*
- *Принятие ответственности за самих себя*
- *Преодоление сопротивления*

Молитва гештальтиста (Ф.Перлз)

- ▣ Я делаю свое, а ты делаешь свое.
Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.
А ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.
Ты это ты, а я это я.
И если нам случится найти друг друга – это прекрасно.
Если нет, этому нельзя помочь.
- ▣ Философский смысл молитвы отражает понимание Перлзом проблем ответственности за себя и сознавания себя. Она прямо говорит о нежелании брать ответственность за чью-то жизнь при достижении своих собственных личностных целей, даже зная, кто этот другой человек. Заложенное в молитве представление об "опоре на себя", "саморегуляции" предполагает относительную свободу от социальных ограничений.