



Галина Тимошенко
Елена Леоненко

**Групповая
психотерапия:
программы,
умения,
техники**

Галина Тимошенко

Елена Леоненко

Групповая психотерапия: программы, умения, техники

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37665220

ISBN 9785449341044

Аннотация

Поняв, что число проведенных нами обеими тренингов уже исчисляется сотнями, мы решили: пришло время систематизировать все, что мы уже знаем и умеем в групповой психотерапии. В книге действительно описано все, что перечислено в ее названии – но это еще не все. Поскольку за годы работы мы успели не согласиться с очень многим из того, что считается в групповой психотерапии общепринятым, то в книге подробно описаны еще и особенности нашего собственного формата психотерапевтических тренингов...

Содержание

КОМУ И ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА КНИГА?	5
Часть I. ОСНОВЫ ПРЕДЛАГАЕМОГО ФОРМАТА	13
Глава 1. Идеология и стратегия групповой психотерапии	15
1.1. Теоретическое обоснование предлагаемого формата	15
1.2. Основные характеристики предлагаемого формата	20
1.3. Структура группового психотерапевтического процесса	24
1.4. Организационные характеристики формата	27
1.5. Пример группы, проведенной в предлагаемом формате	30
1.6. Общие характеристики предлагаемого формата	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Групповая психотерапия: программы, умения, техники

**Галина Тимошенко
Елена Леоненко**

© Галина Тимошенко, 2018

© Елена Леоненко, 2018

ISBN 978-5-4493-4104-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КОМУ И ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА КНИГА?

Не будем пытаться заинтриговать читателя и сразу дадим ответы на оба вопроса, вынесенные в заголовок нашего введения.

Эта книга нужна тем психологам, кто уже ведет психотерапевтические группы (они же группы клиентские, тренинги и т.д.). Причем в первую очередь она нужна психологам, которые любят понимать, что, почему и зачем они делают.

Непременно пригодится она тем, кто не может решить, в рамках какого подхода и формата стоит вести группу.

Возможно, заинтересует она и тех, кто уже считает себя мастером в этом деле – хотя бы для того, чтобы систематизировать свои представления о тонкостях групповой психотерапии.

Ну и, конечно, она нужна нам самим. На двоих мы имеем более тридцати лет работы в групповой психотерапии, несколько сотен клиентских групп в десятках городов нескольких стран. За эти годы у нас накопилось огромное количество самых разных групповых наблюдений, тонкостей, неудач и побед. Их накопилось столько, что удержать их в голове без систематизации практически невозможно. Но самое главное – мы поняли, что мы ведем наши группы довольно

нетрадиционно. Во всяком случае, ни одной из нас не приходилось встречать в профессиональной литературе описание такого же подхода и такого же формата групповой психотерапии. Так почему бы его не описать?

Вопрос «зачем?», скажем честно, не самый популярный вопрос – не только в психотерапии, но и вообще в человеческой жизни. Чего стоит, например, тот факт, что в нашем языке (да и не только в нашем) слова «почему» и «зачем» зачастую используются как синонимы. При этом вопрос «почему?» ориентирован на прошлое и на *причины*, которые привели к совершению того или иного действия. Вопрос же «зачем?» направлен в будущее и выясняет, ради какого *результата* человек совершает действие. На всякий случай напомним: ответ на вопрос «зачем?» может начинаться исключительно со слов «затем, чтобы...» или «для того, чтобы...».

Так вот наша книга написана для того, чтобы человек, занимающийся групповой психотерапией, задумался над несколькими чрезвычайно важными вопросами. Или даже засомневался: так ли бесспорно верны традиционные ответы на эти вопросы. Нам же самим эта книга была нужна затем, чтобы попытаться убедить вас: многие из таких традиционных ответов категорически неверны. А еще – затем, чтобы помочь уточнить, дополнить, обобщить, систематизировать и осмыслить уже имеющиеся знания.

А еще нам кажется очень важным ответить на вопрос,

зачем мы придумали свой собственный формат групповой психотерапии. иначе вам придется думать, что мы много лет назад это сделали исключительно ради того, чтобы попытаться вписать свои имена в историю групповой психотерапии... И, откровенно говоря, ответ на этот вопрос «зачем?» будет не таким уж кратким.

Начиная вести свои первые психотерапевтические группы, мы, разумеется, в основном ориентировались на то, что по этому поводу говорилось в психологической литературе. Но постепенно у нас начали появляться серьезные сомнения...

Первые сомнения породила широко распространенная идея о том, что главный механизм эффективности групповой работы – групповая динамика. Получалось, что построение отношений в рамках группы – единственный источник энергии группового процесса. Неужели у группы нет других значимых целей, которые способны были бы обеспечить ее течение необходимой энергией?!

Был такой известный теоретик театра и театральный педагог П. М. Ершов – автор книги «Режиссура как практическая психология»¹, сделавшей, на наш взгляд, куда больше для развития практической психологии, чем многие труды наших знаменитых теоретиков. В ней Ершов дает очень интересную классификацию всех человеческих взаимодействий. С его точки зрения, любые взаимодействия делятся на *дело-*

¹ Ершов П. М. Режиссура как практическая психология. М., Искусство, 1972

вые и позиционные. Деловые взаимодействия – это борьба за *достижение какой-либо определенной цели*. Позиционные же – борьба за отношения (напомним, что на театральном языке борьбой называется любое взаимодействие).

Из такой формулировки становится ясно, что позиционные взаимодействия весьма сомнительны с точки зрения возможной их успешности. Представим себе, что человек борется за какое-либо определенное отношение к нему: как к лидеру, как к уважаемому человеку, как к великому поэту, как к очень умному и т. п. В этом случае желаемый результат всегда будет в меньшей степени зависеть от него самого, а в большей – от того (или тех), за чье отношение он борется.

При этом сам факт ведения человеком такой борьбы говорит: его не воспринимают так, как ему бы хотелось – во всяком случае, по его предположению. Иначе говоря, таким, какой он есть, ему желаемого отношения не добиться. Следовательно, для достижения желанного отношения с чьей-то стороны ему необходимо что-то в себе изменить. Получается, что сама по себе позиционная борьба неизбежно оказывается проявлением зависимости человека от мнения окружающих.

По нашему мнению, ведение такой борьбы никак не может считаться конструктивным с точки зрения целостного процесса жизнедеятельности человека. На борьбу такого рода неизбежно затрачивается энергия, которая уже не сможет быть потрачена на какие-то другие взаимодействия, имею-

щие своей целью достижение вполне конкретных, зависящих от него самого результатов.

С этой точки зрения групповая динамика является моделью именно **позиционных** взаимодействий в жизни человека: например, в психодинамической группе все содержание процесса как раз и сводится к выстраиванию отношений между участниками группы.

Нам показалось опасным забывать о том, что в жизни человека есть и другой вариант взаимодействий – взаимодействия, ориентированные на достижение определенной, вполне конкретной цели. Поэтому мы совершенно не готовы считать групповую динамику важнейшим механизмом эффективности группы.

Следующей причиной для сомнений стало распространенное представление о том, что психотерапевтическая группа может проходить в «вялотекущем» формате: один или два раза в неделю по два-три часа. Достаточно быстро мы пришли к печальному выводу: какие бы важные вещи ни происходили на группе за такие два-три часа – их значимости ни за что не превзойти все те события, которые произойдут с каждым из участников группы за дни до следующей встречи. Иначе говоря, энергия результатов двухчасового занятия при таком формате работы оказывается несравнимо меньше энергии нескольких дней жизни.

Со временем мы усомнились и в том, что пресловутое «идеальное» количество участников терапевтической груп-

пы – действительно 6—10 (согласно К. Рудестаму²) или даже 10—12 (согласно Б. Д. Карвасарскому³). Разумеется, если главным механизмом эффективности групповой психотерапии считать именно групповую динамику – тогда группа не может состоять, скажем, из двадцати человек. Но если процесс устроен совершенно иначе и ориентирован на достижение группой конкретного практического результата – тогда-то почему нет?! Забегая вперед, скажем, что в предлагаемом формате нам удавалось весьма эффективно работать и с группой, состоящей из тридцати и даже сорока участников.

Разве так уж необходимо, чтобы на группе человек выворачивался наизнанку, рассказывая о каких-то интимных подробностях своей жизни? К какому результату это должно привести и за счет чего? Каждый психотерапевт знает, как непросто создать такую атмосферу на группе, чтобы это стало возможным. А уж если говорить о возможности проводить группы в небольших городках, где все всех знают, то ситуация и вовсе становится печальной. Нельзя ли как-нибудь избежать подобной необходимости – причем избежать обоснованно?

Что это такое, в конце концов – «группа личностного ро-

² Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – Спб.: Питер Ком, 1998

³ Психотерапевтическая энциклопедия / Под общ. ред. Б. Д. Карвасарского. – Спб.: Питер Ком, 1998

ста»? Если в какой-то момент жизни у человека есть все необходимое – качества, способы действия, умения и прочее – для того, чтобы жить именно так, как он хочет, то куда и зачем ему расти?! А если ему чего-то не хватает – тогда при чем здесь личностный рост?! В этом случае ему прямая дорога – на клиентскую группу, где решают проблемы...

Потом нам показалось довольно странным, что многие психологи, ведущие группу, даже не пытаются поставить конкретную цель для этой группы. Оказывается, вполне возможно на вопрос о цели группы ответить: «Поработать с телом»... Представьте себе: приходит человек на прием к врачу – а конечная цель этого приема звучит как «поговорить о здоровье». Спору нет, разговор с грамотным врачом о здоровье наверняка окажется полезным и увлекательным, но за этим ли приходил к нему пациент?

И совсем уж непонятна была нам идея о том, что клиент (или участник группы) сам знает, что хочет получить, и нечего навязывать ему какую-то там общую групповую цель! В принципе, эта идея в разных словесных оформлениях является весьма популярной и в индивидуальной психотерапии, но в групповой она становится совсем уж критичной. Посудите сами: клиент изначально приходит к психотерапевту именно потому, что в его, клиента, личностном устройстве что-то оказалось патогенным и в результате привело его к тем или иным нарушениям. Но ведь тогда и изначальный запрос клиента окажется нарушенным ровно

в той же мере и таким же образом! Можно сказать, что исходное представление любого клиента неизбежно является продиктованным теми же самыми личностными «тараканами», которые и создали его проблемы.

И наконец, главное, что вызывало наше недоумение в групповой работе – почему практически нигде не описаны и даже не упомянуты конкретные технические умения, которые в такой работе необходимы?! Не существует такого ремесла, в котором бы не было огромного количества навыков, умений, тонкостей – так неужели групповая психотерапия может быть исключением?!

Как вы понимаете, сомнениями мы мучились не слишком долго. Свои ответы на все перечисленные вопросы мы нашли, а на основе этих ответов постепенно разработали и свой формат групповой психотерапевтической работы. Потом был долгий период апробации и корректировки, а дальше уже начался так до сих пор и не закончившийся этап накопления и осмысления опыта.

Так что все те, кто сомневается в том же, в чем в свое время сомневались мы, смогут найти в нашей книге какие-то ответы – надеемся, полезные. А те, кто в этом не сомневался, смогут проверить свою уверенность – или хотя бы узнать пару-тройку полезных и новых для себя технических приемов...

Договорились? Тогда милости просим на страницы этой книги!

Часть I. ОСНОВЫ ПРЕДЛАГАЕМОГО ФОРМАТА ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

К сожалению, нет точного ответа на вопрос о том, кто произнес великую фразу: «Нет ничего практичнее хорошей теории». И к еще большему сожалению, эта фраза не слишком популярна в современном психотерапевтическом мире. Тем не менее, мы обе относимся к этой фразе с совершеннейшим почтением и всю свою профессиональную деятельность строим, согласовываясь именно с ней. Поэтому и разговор о групповой психотерапевтической работе в предлагаемом нами формате мы начнем с тех оснований, на которых этот формат построен. Но сначала важно понять, что можно считать необходимыми теоретическими основаниями, без знания которых невозможно вести групповую работу.

Давайте вспомним, что групповая работа предполагает два принципиально различных способа психотерапевтического воздействия:

- воздействие *на каждого отдельного члена группы*;
- воздействие *на группу как на целостную межличностную систему*.

Значит, нам необходимо разобраться с тем, как устроен каждый из этих двух объектов воздействия. В самом деле,

как можно пытаться целенаправленно воздействовать на то, что неизвестно как устроено?! В этом случае можно только в случайном порядке перебирать разные способы в отчаянной надежде: вдруг какой-нибудь из них хоть к чему-нибудь приведет?..

Кроме того, чтобы строить целенаправленное воздействие, совершенно необходимо понимать цель этого воздействия и те механизмы, которые в принципе способны привести к нужным результатам. И между прочим, механизмы эффективности любого воздействия просто обязаны выводиться именно из устройства того объекта, на который это воздействие производится...

Глава 1. Идеология и стратегия групповой психотерапии

1.1. Теоретическое обоснование предлагаемого формата

Итак, альтернативу к существующим форматам групповой работы мы разрабатывали именно для того, чтобы обобщить и наш опыт такой работы, и обоснованные этим опытом претензии к существующим форматам.

Как уже говорилось в предисловии, принципиально нас не устраивали два момента:

- использование групповой динамики в качестве основного механизма эффективности групповой работы;
- отсутствие четко заданной цели, которую можно было бы гарантированно достичь в ходе группового психотерапевтического процесса.

Кроме того, мы предпочли бы иметь системное и обоснованное представление о групповом психотерапевтическом процессе.

Предлагаемое нами обоснование мы основываем на следующем положении, базовом для используемого нами психотерапевтического подхода:

*Жизнедеятельность человека есть
последовательность решений всех задач, встающих перед ним
в промежутке между его рождением и смертью*

Как известно, у животных детеныш находится под опекой родителей до тех пор, пока не научится защищать себя и добывать себе пищу. С того момента, когда он осваивает эти **умения**, необходимые для решения тех задач, которые могут возникнуть перед ним в его дальнейшей жизни, он переходит на положение самостоятельной взрослой особи. Жизнь человека, конечно же, на много порядков сложнее и разнообразнее, чем жизнь животного. Это означает, что человеку для жизни требуются какие-то иные умения, обеспечивающие ему возможность решения намного большего количества задач самого разного содержания.

Человеческие жизненные задачи могут быть внешними и внутренними, иметь разные уровни сложности, ставиться осознанно или неосознанно... Решением внешних задач можно считать любые действия, осуществляемые в материальном мире: от открывания водопроводного крана до занятия определенной позиции на карьерной лестнице. Иными словами, внешние задачи человек ставит перед собой в процессе своих отношений с окружающим миром. Внутренние же задачи возникают в ходе отношений человека с са-

мим собой и тоже могут быть сколь угодно сложными: от поиска ответа на вопрос «что я сейчас чувствую?» до создания симфонии. При этом даже сам процесс постановки жизненной задачи тоже можно считать отдельной жизненной задачей.

Соответственно, детство – как детенышу животного, так и ребенку – необходимо для того, чтобы освоить все умения, необходимые для решения будущих жизненных задач. Но поскольку именно детство является тем периодом, когда происходит процесс раннего личностного развития, то именно *личность мы можем считать той составной частью психики, которая предназначена для решения человеком своих жизненных задач.*

При этом любая задача (хоть математическая, хоть жизненная) имеет одну и ту же структуру:

- конкретные *условия*;
- представление о *результате*, который в этих условиях необходимо получить;
- *процесс решения* как последовательность необходимых для решения задачи действий⁴.

Соответственно, на индивидуальную специфику решения жизненных задач могут влиять:

- *субъективная оценка условий*, то есть присущий человеку способ восприятия и понимания реальности;

⁴ Newell, A., Simon, H. A. Human problem solving Englewood Cliffs. – NJ: Prentice-Hall, 1972

- **представление о желаемом результате**, основанное на специфике **отношения** этого человека к реальности;
- выбираемые человеком **способы действий**, которые зависят и от его представлений об этих способах, и от его возможностей.

Исходя из такого представления, можно сформулировать то, чем, собственно говоря, занимается групповая психотерапия (разумеется, в нашем понимании):

**Предмет работы в групповой психотерапии –
затруднения участников группы в процессе решения
какого-либо типа жизненных задач**

Опираясь на такое понимание предмета групповой психотерапии, можно сформулировать и цель любой психотерапевтической группы, которая будет проводиться в предлагаемом нами формате:

**Цель тренинга – помощь участникам группы
в разработке конструктивного алгоритма решения
определенного типа жизненных задач**

Для ярых поборников безопасности и этики поясним: речь идет вовсе не о навязывании участникам группы точки зрения ведущего.

Во-первых, алгоритмы, которые мы имеем в виду, носят чисто логический характер, и каждый шаг в них должен быть очень жестко обоснован и выверен.

Во-вторых, искусство ведения групп в предлагаемом формате в том и состоит, чтобы помочь участникам проверить эти алгоритмы собственным мыслительным (а иногда и практическим) опытом и приспособить к собственным реалиям.

В-третьих, главный посыл предлагаемого формата (причем посыл, открыто предъявляющийся группе с самого начала группового процесса) состоит в следующем: у вас не получается решать такие-то жизненные задачи? Предлагаем вам конкретный способ их решения. Примеряйте на себя, проверяйте, и если этот способ покажется вам убедительным и адекватным – включайте его в свой арсенал. Пользоваться им или нет – решать только вам. В сущности, предлагаемый вариант групповой работы можно считать формированием определенной возможности.

Чуть раньше мы с вами уже выяснили, что ведущий в ходе своей работы должен оказывать целенаправленное воздействие сразу на два объекта: на каждого отдельного участника группы и на группу как на особую межличностную систему. Соответственно, в двух следующих главах мы с вами разбе-

рем, на что и как воздействует ведущий в ходе группового процесса при работе с каждым отдельным участником (глава 2) и при работе с группой как с межличностной системой (глава 3). А пока давайте рассмотрим наиболее общие принципы построения предлагаемого нами формата групповой работы.

1.2. Основные характеристики предлагаемого формата

Итак, мы с вами пришли к двум основным выводам:

- психотерапевтическая группа работает с затруднениями в процессе решения жизненных задач того типа, который определяется темой группы;
- ведущему группы приходится работать одновременно и с группой в целом, и с каждым из ее участников в отдельности.

Исходя из этого, уже много лет назад нам показалось вполне обоснованным построение групповой психотерапевтической работы на основе *моделирования процесса достижения конкретной цели в условиях группы как модели социума*.

При этом *моделированием* мы называем процесс, принципиально отличающийся от *воспроизведения*.

Воспроизведение

Цель - максимально
точное повторение
неких процессов

Моделирование

Цель - отражение сути какого-либо
процесса, его наиболее значимых
взаимосвязей и проявлений в виде
представления, упрощенного до уровня,
на котором процесс станет понятным,
не утратив своей сути

Попробуем пояснить. Если представить себе групповую работу, посвященную, например, проблемам в любовных отношениях, то каким образом ведущий может **воспроизвести** подобные отношения на группе?! В результате единственным материалом, доступным для работы по этой теме, становятся рассказы участников группы о своих печальных опытах в этой области. В результате мы получаем несколько серьезных осложнений.

Во-первых, от ведущего требуются очень значительные усилия для создания таких условий на группе, в которых подобный рассказ станет возможным. Кстати, сами по себе эти условия не являются необходимыми ни для каких других групповых процессов – во всяком случае, в рамках предлагаемого нами формата.

Во-вторых, погружение каждого из рассказавших свою историю участников в свои болезненные переживания также требует специальных действий ведущего по «возвращению» участника в рамки группового процесса.

В-третьих, на подобные рассказы расходуется огромное количество энергии участников, которая уже не сможет быть использованной на конструктивную работу на группе.

В-четвертых, на группе создается атмосфера не столько конструктивной работы, сколько эмоционального проживания, переживания, сопереживания и т. д.

Все это резко ограничивает возможности групповой работы и требует от ведущего дополнительных *действий, не направленных на достижение группой конкретного конструктивного результата.*

Совершенно иная ситуация возникает, если при конструировании программы групповой работы используются механизмы *моделирования*. Работа на такой группе строится на основе некоей метафоры исследуемой проблемы: участники группы предлагаемыми ведущим способами исследуют причины ее возникновения и возможные способы ее разрешения. Такое опосредованное исследование на основе метафоры-модели имеет несколько преимуществ по сравнению с группами, основанными на групповой динамике:

- оно не окрашено болезненными эмоциональными переживаниями – а значит, не встречает такого сопротивления со стороны участников группы;
- оно дает возможность конструировать способы решения жизненных задач исследуемого типа;
- оно позволяет исследовать те характеристики внутренних и внешних событий, которые в реальности представлены

не столь очевидно, как в метафоре-модели.

Если базовая метафора будет грамотно выбрана, то она сможет выполнять функции модели на всех этапах группового психотерапевтического процесса.

Понятно, что тренинг, построенный таким образом, с неизбежностью должен иметь совершенно конкретную тему (из числа тех проблем, с которыми клиенты обычно оказываются на приеме у психотерапевта) и столь же конкретную задачу.

Соответственно, основной задачей ведущего подобного тренинга должно быть создание такого группового процесса, который дал бы участникам группы возможность:

- всесторонне прояснить свои взаимоотношения с тем, что составляет тему группы;
- детально исследовать ту часть процесса их жизнедеятельности, которая оказывается затронутой самим существованием рассматриваемой проблемы в их жизни;
- осознать и осмыслить деструктивные механизмы, обеспечивающие существование этой проблемы в их жизни;
- сконструировать, исследовать и опробовать в условиях группы как тренинговой модели социума конструктивные механизмы взаимодействия с заданной темой;
- исследовать возможные последствия применения этих механизмов в их реальной жизни.

1.3. Структура группового психотерапевтического процесса

Структура группового процесса в предлагаемом нами формате включает в себя три этапа:

- *организационный этап*;
- этап разрушения имеющихся у участников группы неконструктивных способов решения их жизненных задач в рамках исследуемой темы (*деструктивный этап*);
- этап создания конструктивных способов решения таких задач (*конструктивный этап*).

Такая классификация этапов не предполагает, что в групповом процессе они последовательно сменяют друг друга: под этапом подразумевается *не определенный промежуток времени, а отдельный вид психотерапевтической деятельности*, имеющий свои определенные цели и обладающий собственной спецификой. На практике эти этапы постоянно чередуются, сохраняя свое принципиальное содержание.

На *организационном этапе* решаются следующие задачи:

- сбор ведущим необходимой *информации* о конкретных затруднениях участников группы в процессе решения ими исследуемого типа жизненных задач, об их мотивации, ожиданиях от группы и т. д. (глава 7);

- формирование терапевтического *альянса* ведущего с группой и каждым отдельным ее участником (глава 10);
- формирование *общих целей и задач* группы (глава 10);
- обеспечение необходимого уровня *мотивации* каждого отдельного участника и группы в целом для осуществления им изменений в собственной жизни.

Фактически все эти задачи в том или ином виде решаются на протяжении всего психотерапевтического процесса, продолжая относиться к организационному этапу. Однако наиболее значимой задачей, обеспечивающей успешность всего процесса, можно считать обеспечение необходимого уровня мотивации. Об этом мы поговорим чуть позднее – в главах 10—11.

На *деструктивном этапе* решается задача *разрушения имеющихся у участников группы способов действия в рамках исследуемой проблемы*. Когда эта задача оказывается решенной, уровень мотивации каждого участника и группы в целом существенно повышается – точно так же, как мечта обзавестись новой мебелью становится настоящей необходимостью, если вся имеющаяся на данный момент мебель пришла в негодность. Именно этот факт обеспечивает достижение результата группового процесса.

И, наконец, *конструктивный этап* решает задачу *помощи участникам группы в формировании и апробации новых, конструктивных способов решения своих жизненных задач* – взамен разрушенных на предыдущем этапе.

Связующим звеном всех трех этапов группового процесса является базовая метафора, о которой мы уже вкратце говорили. Разумеется, для всего этого базовая метафора должна обладать характеристиками, которые позволили бы использовать ее на каждом этапе работы группы (глава 4).

Итогом группового процесса, организованного именно так, становится создание каждым из участников конкретного алгоритма, позволяющего справиться с исследуемой проблемой в собственной жизни. Иными словами, если мы с самого начала определили, что предметом групповой психотерапии являются затруднения в решении какого-то конкретного типа жизненных задач, то результатом такого группового процесса являются как раз конструктивные алгоритмы решения таких задач. Способы предъявления группе результатов работы каждого конкретного участника и группы в целом мы опишем в главе 5.

О принципиальных способах осуществления деятельности ведущего группы на каждом из этих трех этапов мы подробно поговорим в главах 7—11. О выборе упражнений для решения описанных задач можно будет прочитать в главе 5. Конкретные интервенции и способы решения конкретных тактических задач ведущего будут описаны в главах 8—9.

1.4. Организационные характеристики формата

Мы в своей работе используем только *формат краткосрочных интенсивных групп*, полностью отказавшись от «вялотекущего» формата, предполагающего еженедельные встречи (или даже два-три раза в неделю), каждая из которых продолжается не более трех-четырех часов. Такой отказ связан с основополагающим вопросом любой психотерапии – с вопросом энергетики терапевтического процесса: при подобной частоте встреч практически невозможно проводить каждую встречу на таком уровне эмоционального и интеллектуального напряжения, чтобы для каждого из участников ее содержание продолжало оставаться самым важным переживанием вплоть до следующей встречи.

Такая потеря в энергетическом обеспечении работы неизбежно скажется на ее эффективности, сделав невозможным ни глубинную работу с каждым участником и с группой в целом, ни гарантированное достижение заранее намеченного конкретного результата. Поэтому мы убеждены, что эффективной может быть только программа, *предусматривающая работу в течение двух-четырех дней по восемь-десять часов в день*.

Скажем честно: такой подход к временному формату группы, конечно же, создает некоторые трудности при ее

сборе. Далеко не все потенциальные участники готовы пожертвовать полными двумя (или даже более) днями подряд. С другой стороны, побочным эффектом такого затруднения становится отсев в процессе сбора группы участников с недостаточной мотивацией на работу – и это, согласитесь, не может не радовать.

Размер группы, с которой возможно эффективно работать в рамках предлагаемого формата, также отличается от традиционного: такая группа может включать в себя **до 40 человек**. Связано это именно с тем, что работа происходит не с переживаниями отдельных участников группы и не с их жизненными историями, а с основными нарушениями в процессе постановки и решения исследуемого типа жизненных задач:

- неадекватной субъективной оценкой условий, в которых ставятся и решаются задачи этого типа;
- изначальной неадекватностью намеченных целей, основанной на специфике отношения участников группы к реальности;
- непригодностью или неэффективностью выбираемых способов решения задач.

При таком подходе намного легче и очевиднее для участников группы происходит как осознание ими базовых причин существующих в их жизни проблем, так и перенос чужого опыта.

Разумеется, сказанное вовсе не означает, что на предла-

гаемых нами группах участникам запрещается рассказывать о каких-то своих конкретных жизненных ситуациях: просто такие рассказы никогда не являются необходимым и даже желательным действием в рамках группового процесса.

Возможно, кого-то удивит и даже возмутит такая постановка вопроса: как это так – откровенный рассказ о своих переживаниях не является желательным?! Тем не менее, на наш взгляд, это именно так. Ведущий на нашей группе никогда сам не провоцирует и не побуждает участников к таким рассказам. Более того – когда кто-либо из них сам изъявляет желание подробно описать какую-нибудь ситуацию из своей жизни, ему обязательно задается вопрос: зачем ты хочешь это сделать? Что конкретно ты собираешься получить от того, что ты это расскажешь, а мы услышим? И только в тех случаях, когда ответ на такой вопрос предполагает какой-то конструктивный ожидаемый результат, история предьявляется группе.

Таким конструктивным результатом никак не может считаться желание «выговориться», «рассказать кому-то об этом» и пр. В подобных случаях человек, рассказывающий историю, в очередной раз проживает мучительные события, ничего не меняя в своем отношении к ним. Зато если участник хочет задать новый аспект обсуждения исследуемой темы, похвастаться тем, как изменилось его отношение к прошлым событиям за счет происходящего на тренинге, на примере конкретной ситуации показать, чем объяснялись

его проблемы и т. п. — ему, конечно же, слово будет предоставлено. В этом случае предъявляемая история становится полезным материалом для совместной работы группы.

Именно при таком подходе к личным историям участников и становится возможным проводить большие психотерапевтические группы.

В предлагаемом формате групповой работы имеется еще некоторое количество организационных тонкостей, но о них речь пойдет позже — в главе 12.

1.5. Пример группы, проведенной в предлагаемом формате

Тема группы — *«Безвыходные положения и недоступные возможности»*. Ее проведение требует не менее двух полных дней работы (при размере группы не больше 25 участников; при увеличении количества участников желательно добавить еще один день).

Соответственно, работа на такой группе посвящается **трем основным проблемам:**

- неадекватная оценка условий (как внешних обстоятельств, так и собственных возможностей), в которых решается та или иная жизненная задача, как неблагоприятных или вообще исключающих возможность решения задачи;
- неадекватное определение искомого результата, дела-

ющее его принципиально недостижимым или избыточно дорогим в достижении;

– выбор нецелесообразных или неэффективных способов решения жизненной задачи.

Базовая метафора — обычный навесной замок и ключ к нему. Реквизит группы состоит из нескольких десятков запертых навесных замков – различающихся по форме, размеру, типу ключей. Использованная метафора была подобрана на основе множества устойчивых идиом и поговорок («закрытая дверь», «подобрать ключик» и т.д.). При этом к каждому реквизитному замку подходит только один ключ. Остальные заранее испорчены (не слишком заметным образом) – так, что открыть ими замок невозможно.

Тактическая цель каждого участника группы – среди множества ключей найти ключ к своему замку (то есть к своей безвыходной ситуации). Для этого в начале тренинга он выбирает среди нескольких десятков запертых замков (различающихся по форме, размеру, типу ключей) такой, который по каким-либо характеристикам соответствует исследуемому безвыходному положению в его жизни.

Процесс подбора нужного ключа заключается в том, что каждый участник старается найти четкие, краткие, очень конкретные ответы на три вопроса:

- что делает мою ситуацию безвыходной?
- чего я еще не делал, чтобы из нее все-таки выйти?

– зачем мне из нее выходить (что я получу, когда найду выход)?

Когда ответы сформулированы, и их четкость, последовательность и определенность протестированы ведущим группы, участник получает право на один подход к корзине, в которой находится несколько сотен ключей. Среди этих ключей обязательно имеется ключ к каждому замку – но только один. Замок при этом участник брать с собой не имеет права. Если выбранный им ключ не подходит к его замку, право на следующий подход может быть получено не раньше, чем человек найдет новые ответы на все три вопроса. Общее количество подходов никак не ограничивается.

На первый взгляд, найти в таких условиях подходящий ключ кажется совершенно невозможным. Однако если вспомнить, что у каждого замка имеется вполне определенный размер, а тип ключа легко представить себе по форме скважины, то задача начинает казаться куда более реальной. Во всяком случае, обычно большинство участников на протяжении группы с ней справляются.

К трудностям описываемого тренинга можно отнести огромное количество индивидуальных мини-сессий, которое приходится провести ведущему группы. Фактически каждый подход участника группы с новыми вариантами ответов на три предложенных вопроса запускает такую мини-сессию длительностью от 5 до 15 минут. Иногда количество подобных сессий достигает двух сотен на протяжении

нии двух тренинговых дней.

Легко понять, что необходимость каждый раз переформулировать все три ответа побуждает участников к глубокому и всестороннему переосмыслению самой сложившейся ситуации. «Тестирование» ответов ведущим группы, в свою очередь, не позволяет участникам ограничиваться неопределенными ответами, не имеющими никакой практической ценности.

Важно и то, что сам сюжет происходящего на группе не дает участникам шансов увлечься групповой динамикой, собственными страданиями или еще чем-то, столь же неконструктивным. Кроме того, программа группы включает в себя несколько подготовительных заданий, призванных помочь участникам в дальнейшем справиться со сложнейшей задачей поиска действительно значимых и конкретных ответов.

Стратегическая цель каждого участника группы – освоить алгоритм анализа любой затруднительной жизненной ситуации, который и состоит из трех перечисленных выше вопросов.

1.6. Общие характеристики предлагаемого формата

Итак, предлагаемый формат групповой работы имеет несколько принципиальных особенностей:

- обеспечение эффективности группового терапевтического процесса за счет работы с **конкретной конструктивной целью**, а не за счет групповой динамики;
- **гарантированность получения конкретного практического результата** (алгоритма решения определенного типа жизненных задач) каждым участником группы;
- использование на протяжении всего группового процесса конкретной **метафоры для моделирования исследуемой проблемы** вместо воспроизведения особенностей этой проблемы;
- **интенсивный формат** проведения группы;
- **ориентация** не на обсуждение конкретных жизненных ситуаций участников группы, а **на работу с базовыми причинами возникновения затруднений** в процессе решения жизненных задач.

Разумеется, подобный формат требует от ведущего не только высокого профессионализма, но и огромной подготовительной работы, речь о которой пойдет во второй части нашей книги. Однако пока нам с вами необходимо более конкретно обсудить основные принципы работы ведущего с каждым из двух объектов его терапевтического воздействия:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.