



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Е. Г. Трошихина

НЕКЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРАКТИКУМ

Часть 2

ПСИХОЛОГИЯ



Евгения Трошихина

**Неклиническая психотерапия
и практикум. Часть 2**

«Санкт-Петербургский государственный университет»

2019

УДК 159.98
ББК 88.497

Трошихина Е. Г.

Неклиническая психотерапия и практикум. Часть 2 /
Е. Г. Трошихина — «Санкт-Петербургский государственный
университет», 2019

ISBN 978-5-288-05899-8

В учебном пособии изложен материал, соответствующий прочитанному в СПбГУ курсу «Неклиническая психотерапия». Подробно описаны различные направления психотерапии, проводимой преимущественно с практически здоровыми людьми разного возраста. Раскрывается специфика отдельных направлений психотерапии – в том числе с использованием невербальных методов самовыражения – освещены методики, нюансы проведения групповой психотерапии и коррекционной работы с детьми. Теоретический материал снабжен практическими примерами и заданиями. Книга адресована студентам и магистрантам, но может быть полезна и специалистам, проходящим переподготовку в области психологии.

УДК 159.98
ББК 88.497

ISBN 978-5-288-05899-8

© Трошихина Е. Г., 2019
© Санкт-Петербургский
государственный университет, 2019

Содержание

Предисловие	6
Тема 1. Методы и техники в психотерапии	7
Особенности методов и техник в психотерапии	7
Виды техник	8
Практическое занятие	11
Тема 2. Групповая психотерапия	12
Особенности групповой психотерапии	12
Цели групповой работы	14
Механизмы достижения целей	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Евгения Германовна Трошихина
Неклиническая психотерапия
и практикум. Часть 2

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2019

© Е. Г. Трошихина, текст, 2019

Предисловие

Данное учебное пособие, адресованное магистрантам психологического факультета СПбГУ, является кратким руководством, в котором излагаются суть и принципы психотерапии (часть 1), специфика отдельных направлений психотерапии (часть 2). В части 2 раскрываются особенности практических методов и приемов психотерапии, описываются отдельные техники, предполагающие использование художественного творчества, сочинения историй и сказок, структурированных упражнений, ролевых игр, невербального самовыражения в танце и игре. Показаны возможности и ограничения использования телесных методов.

Особое внимание уделено групповой психотерапии, отражены ее отличительные черты в сравнении с интенсивными тренинговыми группами, изложены основные цели и механизмы их достижения, специфика норм и правил работы в группе. Обсуждаются практические вопросы: принципы отбора участников в терапевтическую группу; навыки и личностные установки, необходимые ведущему; этапы, которые проходит группа в своем развитии.

Рассматривается специфика отдельных направлений как в отношении теоретических положений, так и используемых методов, приводятся рекомендации по проведению практических занятий, упражнения и задания. Раскрыты теоретические положения игровой и арт-терапии. Хотя эти виды психотерапии одинаково успешно проводятся с людьми разного возраста, методики и принципы, лежащие в их основе, представлены применительно к работе с детьми, поскольку игра и творчество – естественное средство самовыражения ребенка. Показаны конкретные процедуры, разработанные таким образом, чтобы удовлетворить специфические потребности детей. Теоретический материал сопровождается примерами из опыта работы известных психотерапевтов.

Подробно описаны методы психодинамического направления – юнгианская песочная терапия и символдрама, позитивная психотерапия, представляющая интегративный подход. В последнем разделе обобщаются условия и факторы эффективности психотерапии вне зависимости от направления и используемых методов.

Надеемся, что пособие поможет магистрантам в понимании теории и практики психотерапии.

Тема 1. Методы и техники в психотерапии

Особенности методов и техник в психотерапии

Существуют определенные общие методы: теоретические – как система регулятивных принципов, на основе которых работает психотерапевт в каждом направлении, и практические – как система психотерапевтических средств, приемов. Многие терапевтические методы возникли в результате модификации соответствующих базовых идей психодинамического подхода: свободное ассоциирование, интерпретация, работа со сновидениями, активное воображение и т. д. Каждое направление вносит свой вклад в разработку методов психотерапии.

На основе практических методов работы развиваются ее методики и техники. Они являются конкретными практическими инструментами, или формами работы. Психотерапевты модифицируют существующие техники, создают новые на базе своего личного опыта работы с клиентами, в соответствии со своими индивидуальными особенностями. Ведь наша психика – главный инструмент работы, и невозможно применять те или иные техники отдельно от своего личного участия. Из сказанного можно сделать вывод, что персональные техники не представляют абсолютной ценности для других людей. Фрейд пишет: «Для меня эта техника подходит для использования. Я допускаю, что терапевт совершенно другого склада предпочтет другую позицию по отношению к пациенту и решаемым задачам» (цит. по: Дикманн Х., 2001, с. 27). В то же время это не значит, что можно потакать любым своим прихотям и вообще обойтись без методов и техник психотерапевтической работы.

В качестве практических методов может быть использовано многое. Наиболее часто используются: разговор, вербальные упражнения, рисование, лепка, создание коллажей, композиций, поделок, язык тела, танец, пантомима, музыка, игра, сказка, история, практические задания и упражнения, драма. Особенности их использования – цели, структурирование процесса, обсуждение и т. п. – зависят от основного направления, выбранного психотерапевтом.

В процессе развития психотерапии все большее распространение получала работа с невербальными формами самовыражения, поэтому существовала и продолжает существовать сейчас тенденция их становления в качестве самостоятельных направлений психотерапии, к которым относятся *психодрама, телесная терапия, арт-терапия, игровая терапия* и др. Кроме того, их сочетание с основными направлениями и условиями проведения психотерапевтом работы приводит к созданию все новых психотерапевтических школ, например, таких как *символдрама, юнгианская психодрама, групповой психоанализ, игровая семейная психотерапия*.

Виды техник

Арт-терапевтические техники. В основе рисования, создания коллажей, лепки и других арт-терапевтических техник лежит использование проекции, которая дает возможность участнику процесса психотерапии выразить свой внутренний мир: чувства, желания, опасения. В символическом выражении всегда есть элемент неизвестного и необъяснимого, что нельзя выразить словами. Но, выраженный в символе, материал бессознательного становится зримым и доступным.

Использование историй (поучительных рассказов). Использование историй, притч, сказок, мифов, стихов открывает дорогу тому, что кажется угрожающим или нагружено чувствами, трудными для принятия. Сказка, история становятся связующим звеном с трудными темами. Важно, чтобы история помогала клиенту идентифицировать конфликт, с которым он столкнулся, пробуждала его фантазию и оживляла воспоминания. Читая или слушая сказки и притчи, клиенты принимают жизненный опыт и формируют новое отношение к переживаемым конфликтам. Они неосознанно заимствуют определенные способы решения проблем, используемые героями сказок в наиболее затруднительных ситуациях. Сказки касаются добра и зла, т. е. базовых факторов человеческого существования. Подходящую сказку можно читать группе вслух, потом делиться ассоциациями, которые произведение вызвало у участников группы. Сказка служит посредником между ведущим и участниками. История становится для участников защитой, которая позволяет (хотя бы на время) освободиться от своих защитных механизмов.

Структурированные упражнения. Структурированные упражнения (интерактивные игры) предоставляют возможность в условиях группы взаимодействовать в игровой форме. Часто такие игры в упрощенном виде отражают реальные жизненные ситуации. Понятие *интеракция* включает внутриличностную (различные части моей личности вступают в контакт друг с другом) и межличностную (я вступаю в контакт с другими людьми) коммуникацию.

С помощью интерактивных игр можно смоделировать и усовершенствовать практически все способы поведения: коммуникативные навыки, наблюдательность, способность разбираться в чувствах, фантазию. Из сложной жизненной картины упражнения помогают выделить важные элементы и представляют их в искусственно созданном контексте в виде некой схемы действий. Таким способом интеллектуальная и эмоциональная энергия участников фокусируется в определенном направлении. Упрощенный мир упражнений позволяет участникам лучше, чем в сложном реальном мире, познать и понять структуру и причинно-следственные взаимосвязи происходящего. Таким образом, можно более эффективно и с относительно малым риском обучиться новым способам поведения и проверить на практике свои идеи (Фопель К., 2010; 2013).

Ролевые игры. Такие игры нацелены на достижение изменений в поведении или в установках. Они используются в групповой и семейной психотерапии. Экспериментируя с ролями, участники могут расширить свой поведенческий репертуар. Применяя технику обмена ролями, они могут посмотреть на себя со стороны или взглянуть с другой точки зрения на ситуацию, развивая тем самым умение понимать партнера. В прямой ролевой игре участник изображает самого себя, а ведущий и/или остальные члены группы играют роли других участников ситуации. Прямые ролевые игры используются в тех случаях, когда человек может научиться чему-нибудь, моделируя собственное поведение, и ему не требуется приводить в пример кого-либо еще. При смене ролей участник исполняет роль кого-то другого, а ведущий или другой участник исполняет его роль. Смена ролей полезна, когда участнику необходимо понять точку зрения другого. Смена ролей особенно хорошо помогает поставить себя на место другого в конфликтных ситуациях.

Телесные техники. Телесные техники широко используются в терапии. Существует и самостоятельное направление – телесная терапия. Все виды телесной терапии восходят к Вильгельму Райху, который описал, как защитное поведение выражается в напряжении мышц (телесной броне) и стесненном дыхании. Терапевты, работающие с телесными техниками, пытаются преодолеть барьер психического и физического, подчеркивая значение интеграции тела и разума. Согласно мнению сторонников телесной терапии, переживания отражаются в том, как люди двигаются, дышат, управляют мышцами, а также в болезнях, которыми они страдают (Рудестам К., 2006).

Телесные техники используются для знакомства с телом, что подразумевает расширение осознания клиентом глубоких ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях, обучение реалистичному разрешению конфликтов в этой области. Используются два основных метода (Мак-Нили Д., 1999):

1. *Двигательные упражнения*, раскрывающие блоки, растягивающие мышцы и увеличивающие гибкость.
2. *Прикосновения*, освобождающие спонтанные движения, которые являются выражением глубоких чувств.

И тот и другой метод используется в терапии, чтобы вызвать психическую осознанность. Вместе с тем они могут освободить тело от ригидности, не затрагивая психический материал, который сопровождает такое изменение. Каким бы образом ни изменялось состояние тела (благодаря упражнениям, возложению рук, биоэнергетике и т. д.), происходят и психологические изменения, но они необязательно осознанны.

Если психологические элементы такого изменения не вербализуются и не предполагается их осознание, это не психотерапия, хотя «комплекс» и меняет форму. Есть много методов работы с телом, целью которых является просто улучшение телесного и душевного самочувствия, без увеличения осознанности внутренней жизни, например физическая терапия, аэробика, массаж. Также существуют методы работы с телом, признающие необходимость гармонии между внутренним и внешним мирами и стремящиеся к ней, например боевые искусства.

В психотерапии при использовании телесных методов делается упор на *осознанность в соматической сфере*, их цель – исследовать психическое содержание и установить диалог между сознанием и бессознательным. Как считает Дэлдон Мак-Нили (1999), этому могут способствовать:

1. *Исследование и расширение.* В большинстве случаев речь идет об отыгрывании, помогающем клиенту ощутить определенную часть тела и обратить внимание на ее состояние.
2. *Отражение.* Иногда клиенту необходимо, чтобы терапевт или другой клиент присоединились к его телесному опыту, например, к позе, движению. Действия многих людей никто никогда не отражал или не поддерживал. Часто такой опыт может быть ценен для преодоления паттерна отчуждения.
3. *Снятие панциря.* Терапевт активно противостоит соматическим защитным системам клиента с помощью надавливания, которое может варьироваться от легкого прикосновения до глубокого массажа.
4. *Удовлетворение потребностей.* Удовлетворение потребностей в контакте, поддержке, эмоциональной теплоте, родительской любви может происходить, а может не происходить. Клиент может заново пережить потребность, но она необязательно удовлетворяется. Важно ее осознание. Некоторые инфантильные и текущие потребности не могут быть удовлетворены на инстинктивном уровне, но человек может пережить напряжение неудовлетворенных желаний. Удовлетворение сексуальных потребностей нежелательно в терапии, а на генитальном уровне недопустимо.

Танец. На раннем этапе истории танец стал средством выражения мыслей и чувств, которые нелегко было перевести в слова. Спонтанные движения и жесты служили человеческой коммуникации задолго до появления формального языка. На протяжении тысячелетий в разных культурах существовали ритуальные танцы для празднования победы, оплакивания мертвых, лечения больных. Танец был сильным средством самореализации и выражения чувств. Сегодня танец используется для выражения всего диапазона эмоций, мыслей, установок.

При исполнении танца чувства выражаются с помощью серии структурированных движений. Когда же танец используется в терапии, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации. Артистические переживания, выраженные в танце, могут извлечь неосознанные влечения и потребности и сделать их доступными для катарсического освобождения и анализа. Кроме того, танец является коммуникацией посредством движения.

Игра – естественное средство самовыражения у детей. Она привлекает и взрослых как возможность побывать в детстве. В условиях терапии игра позволяет «проиграть» свои чувства и проблемы точно так же, как человек «выговаривает» свои трудности в беседах. В игре люди проживают свои чувства, фантазируют, разбираются во взаимоотношениях. Игра позволяет восстановить равновесие в душе и разобраться в окружающем мире.

Практическое занятие

Обучающимся предлагается создать коллаж «Кто Я». Для этого студенты располагаются за общим столом, на котором находятся листы бумаги, размером А3, журналы, ножницы и клей. Студенты мысленно задают себе вопрос «Кто Я» и, просматривая журналы, вырезают те картинки или слова из журналов, которые хотя бы отчасти как-то резонируют с представлением о себе, затем располагают вырезки на листе бумаги и приклеивают их. После окончания работы студенты (по кругу) показывают другим участникам свой коллаж и рассказывают о том, что на нем изображено и как связано изображение с представлением о себе.

Тема 2. Групповая психотерапия

Особенности групповой психотерапии

Психотерапевтическая группа является обществом в миниатюре. Потенциальное преимущество условий группы заключается в возможности получения обратной связи и поддержки от людей. В группе каждый чувствует себя принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся. В группе человек может обучиться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений. Такие скрытые факторы, существующие в повседневных группах, как давление партнеров, социальное влияние, конформизм, становятся очевидными в психотерапевтической группе и воздействуют на индивидуальные жизненные установки и изменение поведения.

Специфика групповой психотерапии заключается в использовании групповой динамики, т. е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы. Этим она отличается от индивидуальной терапии, при которой существуют взаимоотношения только терапевта и клиента.

Между психотерапевтическими и интенсивными тренинговыми группами трудно провести четкую границу (Фопель К., 2013).

Сходство психотерапевтических и интенсивных тренинговых групп можно увидеть в следующем:

- Акцент ставится на развитии личности и творческого потенциала. Ценятся и развиваются определенные способы поведения: ясная коммуникация, способность устанавливать живые отношения, гибкость, самоконтроль, понимание самого себя, терпимость к другим, эмпатия, принятие, доверие и т. д.
- Участники испытывают одни и те же проблемы – одиночество, растерянность, отчуждение.
- Одинаковы действующие психологические механизмы, применяемые техники, правила психотерапии («здесь и теперь», открытость, обратная связь и т. д.).
- Квалификация ведущих тренинговых групп такова, что в определенных ситуациях их работа не отличается от работы психотерапевтов.

Различия психотерапевтических и интенсивных тренинговых групп заключаются в том, что:

- Участники тренинговых групп воспринимают ведущего более реалистично, они могут оценивать его самого и его профессионализм, сравнивать себя с ним. Он реже говорит о собственных проблемах, и в его цели не входит обучение участников тому, что он делает сам.
- Участники тренинговых групп в основном нормально социализированы и достаточно компетентны, они хотят расширить свою личную и межличностную компетентность. В терапевтическую группу обычно приходят люди, которые не справляются даже с незначительными жизненными трудностями, они хотят изжить эти трудности.
- Участники тренинговой группы сначала испытывают некоторую тревогу, но все же чувствуют себя достаточно социально компетентными. В терапевтических группах тревога сильнее, и прогресс идет намного медленнее.
- Терапевтическая группа существует дольше, чем тренинговая. Работа в тренинговой группе заканчивается через четко оговоренное время, когда группа достигает определенной сплоченности. В терапевтической группе момент достижения сплоченности является отправной точкой, с которой и начинается собственно работа над проблемами, и группа сохраняется до тех пор, пока каждый клиент не решит свои проблемы (хотя бы в какой-то степени).

- Как отмечает Клаус Фопель (2013), ведущему тренинговой группы нелегко избежать соблазна перейти к терапевтической работе. Ведущий должен постоянно контролировать свои стремления и ясно осознавать цели групповой работы.

Цели групповой работы

К целям групповой работы относятся:

1. Исследование проблематики каждого участника, оказание помощи в их осознании и изменении.

2. Повышение социальной компетентности, помощь в установлении более эффективных гармоничных отношений с людьми.

3. Содействие личностному росту.

Достижение терапевтом этих общих целей подразумевает содействие клиенту в достижении определенных умений, развитие которых можно рассматривать в качестве конкретных целей групповой работы (Фопель К., 2013).

Такие конкретные цели включают:

1. Развитие навыков восприятия. Стремление воспринимать свои собственные чувства, мысли, идеи, желания, опасения, потребности более дифференцированным и всеобъемлющим образом и большая открытость чувствам и мыслям других. Понимание своего собственного «Я» и «Я» других.

2. Углубление ответственности за самого себя. Брать на себя ответственность за собственную жизненную ситуацию и поведение во всех сферах жизни, осознавая тот факт, что каждый может распоряжаться собой. Это признание того, что существует возможность выбора: я могу изменить свое поведение, чувства, ценности, когда сам захочу. Это понимание того, что другие люди не могут повлиять на мои чувства, если я им этого не позволю; что я не должен возлагать на других ответственность за то, как я себя чувствую.

3. Осознание собственных мотивов. Почему я веду себя именно так, как я себя веду? Каковы мои цели? Каковы ценности, которые я хочу реализовать в жизни?

4. Принятие себя. Таков ли я, каким хочу быть?

5. Принятие других. Под принятием других понимаются уважение и терпимость к мнениям, чувствам, стилю жизни других людей. Такая установка позволяет чувствовать меньше ответственности за других, позволяет меньше давить на них и манипулировать ими. Я предоставляю чужой индивидуальности во всех ее аспектах такое же право на существование, какое предоставляю себе, что не исключает готовности к вступлению в полемику по определенным пунктам, затрагивающим мои интересы и вызывающим несогласие.

6. Контакт и сотрудничество с другими. Каждый может реализоваться только в контакте с другими людьми.

7. Межличностная открытость. Люди приобретают опыт открытости и могут дозировать степень открытости и откровенности в реальной жизни.

Механизмы достижения целей

В литературе описывается несколько механизмов достижения целей, эти механизмы называют также *факторами терапевтического (лечебного) действия*. Рассмотрим сборную классификацию, составленную на основе тех, которые были описаны И. Яломом, С. Кратохвилем, К. Фопелем.

1. Восприятие собственных чувств. Восприятие собственных чувств важно потому, что так мы получаем реальную возможность ориентироваться, понимать, чего мы хотим и чего не хотим. Прежде всего человек замечает собственные чувства.

2. Прямое выражение чувств – важный шаг в процессе личностного развития. Для некоторых участников очень важно, чтобы им разрешили выражать сильные чувства в группе – гнев, боль и враждебность. Многие люди этого боятся и пытаются успокоить раздраженных членов группы. После полностью прожитого регрессивного опыта ярости или гнева участник почти всегда реинтегрирует свои чувства на более зрелом уровне. После этого он в большей степени готов чутко относиться к другим.

Однако терапевту не нужно стремиться к тому, чтобы все участники выражали сильные чувства. Ведущие не должны поддаваться под влияние теории, которая придает выражению сильных чувств ритуальное значение. Выражение сильных чувств может дать незаменимые стимулы для личностного развития, но личностное развитие зависит не только от этого.

Непосредственное выражение позитивных и негативных чувств само по себе не приводит автоматически к изменению поведения или установок. Необходимо добавление когнитивных компонентов – понимания и осознания, чтобы данный механизм стал продуктивным. Учитывая социальную табуированность выражения сильных чувств, можно сказать, что у членов группы есть право выражать такие чувства, однако недопустимо оказывать давление на участников (под тем предлогом, что без этого они ничему не научатся).

3. Самораскрытие (откровенность). Откровенное представление самих себя – существенный механизм обучения в группе. Важно, чтобы ведущий не принуждал участников к откровенному представлению себя слишком рано. Такая открытость окажет позитивное влияние на чувство собственного достоинства, только если она проявляется в поддерживающей группе. Откровенность должна быть избирательной, участник сам определяет, насколько он может быть откровенным. Важно, чтобы терапевт или члены группы помогали участнику осознавать, что с ним происходит, и видеть перспективы развития актуальной болезненной ситуации. Если этого не случилось, участник попадает в эмоциональный вакуум, так как он высказался, но не получил конструктивной обратной связи.

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.