

Галина Тимошенко
Елена Леоненко

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

Галина Тимошенко

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

«Издательские решения»

Тимошенко Г.

Групповая психотерапия: программы, умения, техники /
Г. Тимошенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-934104-4

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...

ISBN 978-5-44-934104-4

© Тимошенко Г.
© Издательские решения

Содержание

КОМУ И ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА КНИГА?	6
Часть I. ОСНОВЫ ПРЕДЛАГАЕМОГО ФОРМАТА	9
Глава 1. Идеология и стратегия групповой психотерапии	10
1.1. Теоретическое обоснование предлагаемого формата	10
1.2. Основные характеристики предлагаемого формата	12
1.3. Структура группового психотерапевтического процесса	13
1.4. Организационные характеристики формата	14
1.5. Пример группы, проведенной в предлагаемом формате	15
1.6. Общие характеристики предлагаемого формата	17
Глава 2. Участники группы как объекты воздействия	18
2.1. Представление о здоровой личности	18
2.2. Картина мира человека	20
2.3. Жизненная позиция человека	22
2.4. Базовые умения человека	23
Глава 3. Межличностная система группы как объект воздействия	29
Часть II. КОНСТРУИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА	35
Глава 4. Подготовка темы тренинга	36
4.1. Выбор темы	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

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.

Неприменно 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 *деловые* 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, имеющие 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 преодолеть 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 группы – 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?! Забе-

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

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

гая 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 роста»? 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 – надемся, 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 самим 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;
- *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. Приме-

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

ряйте 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 разберем, 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	Моделирование
Цель - максимально точное повторение неких процессов	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-четырёх 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-четырёх 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 предлагаемых 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 предьявляемая 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, делающее 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. Используемая 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 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:

- с каждым отдельным участником группы;
- с группой как с особой межличностной системой.

Глава 2. Участники группы как объекты воздействия

2.1. Представление о здоровой личности

Представление о здоровом состоянии личности, ради которого затевается любое психотерапевтическое воздействие, должно иметь в основе конкретное представление о структуре личности. Итак, наше представление о структуре личности основывается на уже известном вам положении: *жизнедеятельность человека есть последовательность решений всех задач, встающих перед ним в промежутке между его рождением и смертью*. Иными словами, представление о личности человека, которое мы намереваемся вам предложить, тоже будет связано с представлением о структуре задачи. И это представление о структуре задачи, как оказалось, строго соотносится с последовательностью всего того, что происходит с человеком на раннем этапе его личностного развития.

Детство (и детенышу животного, 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*.

Значит, структура личности должна соотноситься со структурой задачи и включать следующие составные части:

- *представления* человека о мире, себе и своем месте в мире;
- систему его *отношений* к себе и миру;
- систему используемых им *способов действия*.

Итак, человек как-то представляет себе окружающий мир, чего-то в нем хочет и какими-то способами пытается желаемого добиться. То, как человек представляет себе окружающий мир, мы обозначили понятием *картины мира*; то, на основе чего он выбирает желаемое – понятием *жизненной позиции*; то, какими способами он этого добивается – понятием *базовых умений*.

<p>КАРТИНА МИРА – определенным образом организованная совокупность представлений человека о себе, о мире и своем месте в нем</p>
<p>ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ – определенным образом организованная совокупность отношений человека к его представлениям о себе и о мире</p>
<p>БАЗОВОЕ УМЕНИЕ – умение, с необходимостью требующееся для решения любой жизненной задачи</p>

Итоговое определение личности должно, во-первых, отражать соотношение и взаимодействие всех ее составных частей, а во-вторых, иметь чисто практическую значимость для психотерапевтической деятельности. Таким итоговым определением мы предлагаем считать следующее:

**ЛИЧНОСТЬ —
устойчивый способ взаимодействия человека
с собственными желаниями**

Устойчивостью мы вслед за представителями точных и естественных наук называем способность возвращаться к исходному состоянию после кратковременного внешнего воздействия.

Теперь нужно понять, какой же способ взаимодействия человека со своими желаниями мы предлагаем считать здоровым.

Понятие *желания* является ключевым для предлагаемой нами структуры личности, поскольку любая задача изначально ставится и решается именно ради достижения конкретного результата. Это позволяет нам сформулировать следующее представление о здоровом личностном функционировании:

**СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК
(то есть человек, обладающий здоровой личностью) - это
человек, который всегда делает только то, что хочет**

В данном случае речь идет только о желаниях, отвечающих определенным условиям:

- реализация желания в полной мере *зависит от самого человека*;
- в формулировке желания использованы только *однозначные* или имеющие единственно точные определения *слова*;
- человек готов *заплатить* всю требуемую цену как за достижение желаемого результата, так и за обладание им;
- он знает, *зачем* ему нужен желаемый результат.

Для такого человека самым главным являются его собственные желания, но при этом он принимает факт такого же отношения других людей к их желаниям. Однако чтобы *всегда* иметь возможность делать то, что ему хочется, человеку необходимо учитывать представления, отношения, желания и действия других людей как условия собственной жизнедеятельности. При этом не стоит забывать, что человек вполне может хотеть уважать самого себя и соотносить собственные действия с определенной внутренней системой нравственных ценностей.

Прежде чем совершить любое действие, такой человек соразмеряет его и с иерархией значимостей имеющихся на данный момент желаний, и с внешними условиями, и с ресурсами, находящимися в этот момент в его распоряжении. Просьбу другого человека он способен выполнить только после такого же соразмерения. Долг для такого человека существует как определяемая им самим тактическая плата за реализацию собственных стратегически значимых желаний.

Общая сумма затрат на любое действие, совершаемое таким человеком, никогда не превышает сумму выигрышей от совершения действия, поскольку внутренняя последовательная и неизменная позиция не позволяет ему совершать действия, предполагающие неадекватное распределение энергии.

Для счастливого человека естественна позиция принятия по отношению ко всему существу: он умеет различать то, что он способен изменить, и то, что находится вне сферы его влияния. Для него не существует плохих и хороших чувств: с любым из них он умеет взаимодействовать и находить в нем ресурс.

Если такой человек поставил цель, то он прилагает для ее достижения все необходимые усилия. Если же конечный результат зависит не только от него, то он умеет спокойно принять любой исход, поскольку знает, что все зависевшее от него он сделал. Его представление об ответственности позволяет ему совершать только те действия, любые последствия которых он готов принимать и соответствующим образом с ними обходиться.

Чтобы человек мог жить именно так, его картина мира должна быть относительно реалистичной за счет ее постоянного расширения, проверки и коррекции. В результате его представления о том, чего можно желать, также постоянно пополняются. Он в любой ситуации способен научиться чему-либо, поэтому его представления о возможных способах действия тоже все время трансформируются.

Жизненная позиция счастливого человека определена, конструктивна и основана исключительно на его собственных отношениях к различным фрагментам реальности. Его желания всегда соотношены с возможностями, он готов прилагать необходимые усилия для достижения желаемого и справляться с любыми последствиями собственных действий. Намечаемые им цели обоснованы только его собственными картиной мира и жизненной позицией.

Базовые умения также освоены таким человеком в полной мере: именно поэтому для него доступны любые способы действия.

Может показаться, что такое представление о здоровом личностном функционировании весьма идеалистично и далеко от реальности. Однако образ человека, обладающего здоровой личностью, может существовать в бесчисленном множестве вариаций – но при этом сохранять единую принципиальную личностную структуру: реалистичную и постоянно корректируемую картину мира, основанную на исследовании этой картины жизненную позицию и в полной мере освоенные базовые умения.

Теперь давайте чуть более подробно поговорим о том, как устроены картина мира, жизненная позиция и базовые умения человека: именно на их структуру психотерапевт, ведущий тренинг, и будет воздействовать в ходе группового процесса⁵.

2.2. Картина мира человека

Любой человек живет и действует не столько в реальности, сколько в своем представлении о ней. Точнее сказать, происходят действия именно в реальности, но планирует и осуществляет эти действия человек так, как если бы они имели место в его собственном представлении об этой реальности – или, иначе говоря, в его картине мира.

В такую картину мира входят представления человека не только о реалиях окружающего мира, но и о многих отвлеченных понятиях. Человек ориентируется на свои представления о добре и зле, какие-то отношения называет любовью, а какие-то – уважением, что-то считает возможным, а что-то – невозможным и т. д. Все происходящее в жизни человека определяется его представлениями о мире. Его желания определяются его представлением о желаемых предметах, действия – представлениями об условиях, в которых эти действия приходится осуществлять, и даже его образ самого себя строится на основе его взаимодействия с миром, которое, в свою очередь, задано его представлением об этом мире... Соответственно, его жизненные затруднения тоже определяются какими-то неадекватными представлениями. Однако

⁵ Тимошенко Г., Леоненко Е. Метафорическая психотерапия. М, Психотерапия, 2011

возможно ли в процессе психотерапии оценить, какую картину мира можно считать адекватной, а какую – нарушенной?

Мы предлагаем следующую точку зрения: оценивая картину мира клиента, психотерапевт проверяет не истинность его представлений, а только адекватность *инструментов* ее создания. Если инструменты создания картины мира адекватны, то результат их использования (то есть собственно картина мира) никакому сомнению со стороны психотерапевта подвергнут быть не может.

Процесс создания картины мира есть совокупность когнитивных процессов человека, каждому из которых соответствует конкретный инструмент. Поэтому в качестве основания для выделения этих инструментов мы используем четыре правила метода познания мира Р. Декарта⁶ как одно из наиболее универсальных описаний когнитивной деятельности. Важно отметить, что эти четыре метода познания мира в точности соответствуют имеющемуся в эпистемологии представлению о четырех этапах развития любой науки: накопление эмпирического опыта, его систематизация, объяснение взаимосвязей между различными фактами и экстраполяция на основе понимания полученных закономерностей. Такое совпадение нельзя считать случайным: логичнее допустить, что оно отражает некие реальные закономерности познания. Такая аналогия позволяет нам выделить следующие инструменты создания картины мира:

– обоснованность собственным опытом; – определенность представлений; – установление причинно-следственных отношений между представлениями; – понимание наиболее общих жизненных закономерностей

В соотношении с четырьмя перечисленными инструментами создания картины мира в процессе раннего личностного развития можно выделить четыре этапа. Основой для такой периодизации стала сюжетная специфика разных возрастных периодов с точки зрения действий, являющихся обязательными и неизбежно совершаемыми любым ребенком в соответствующем возрасте.

Итак, в случае нормального развития на каждом этапе человек овладевает очередным инструментом создания картины мира:

– на первом этапе раннего развития (от рождения до трех лет) ребенок осваивает окружающий мир, т.е. приобретает собственный опыт взаимодействия с различными фрагментами реальности. В результате у него накапливается огромное количество впечатлений об этих фрагментах и их характеристиках (инструмент – *освоение*);

– на втором этапе своего развития (от двух до пяти лет) ребенок учится определять мир, т.е. присваивать всему воспринимаемому конкретные наименования и тем самым проводить границы между различными фрагментами реальности (инструмент – *определение*);

– на третьем этапе (от четырех до десяти лет) ребенок начинает связывать между собой отдельные фрагменты реальности (инструмент – *установление причинно-следственных связей*);

– и, наконец, на четвертом этапе своего раннего развития (от девяти лет до конца пубертатного периода) ребенок учится понимать наиболее общие принципы устройства мира, с учетом которых впоследствии будет строить свою целостную жизненную стратегию (инструмент – *понимание наиболее общих жизненных закономерностей*).

С помощью этих инструментов ребенок и учится осуществлять когнитивную деятельность, т.е. деятельность по созданию и дальнейшей трансформации картины мира. Именно когнитивная деятельность и называется интересом – или, иначе говоря, исследованием.

В норме картина мира человека состоит исключительно из субъективно определенных фрагментов, основанных на его собственном опыте, связанных обоснованными при-

⁶ Декарт Р. Избранные произведения. М, 1950

чинно-следственными связями и организованных посредством наиболее общих жизненных закономерностей.

Если инструменты в процессе их освоения будут повреждены – это непременно специфическим образом скажется на картине мира, выстроенной с помощью этих инструментов: если, например, резчик по дереву использует стамеску с выщербленным лезвием, то бороздки от этих шербинок будут отчетливо заметны на любой обрабатываемой поверхности, и по этим следам можно будет сделать вывод о характере повреждения стамески.

2.3. Жизненная позиция человека

Сколь значимо ни определяла бы картина мира всю жизнедеятельность человека, отношение человека к любому из фрагментов его картины мира также будет влиять на его жизнедеятельность. Например, в зависимости от того, как человек представляет себе значение слово «любовь», он может считать любовь привлекательной или опасной, возможной или невозможной и т. д. Стремиться же или бояться любить он будет на основании своего отношения к этому понятию. Иными словами, жизненная позиция человека отвечает за его *мотивацию*.

Предлагаем следующую классификацию мотивов:

– мотив *добавления* чего-либо, чем человек в данный момент не располагает или располагает в недостаточной степени, и что он предположительно мог бы каким-либо образом использовать в своей жизнедеятельности;

– мотив *избавления* от чего-либо, избыток или сам факт наличия чего у человека в данный момент мешает успешному осуществлению всей целостности его жизнедеятельности.

Источником мотивации являются различные эмоциональные переживания. Мотив добавления всегда связан с намерением максимизировать какое-то удовольствие, а мотив избавления – минимизировать неудовольствие. Однако восприятие самого удовольствия или неудовольствия на каждом этапе развития существует по-разному – и это различие напрямую связано со спецификой эмоциональной сферы на каждом этапе. Не следует также забывать, что жизненная позиция является своего рода производной от картины мира: для того, чтобы сформировалось то или иное отношение, необходимо, чтобы было к чему относиться – то есть представление. Следовательно, способ организации совокупности отношений на каждом этапе будет тесно связан с соответствующим способом организации картины мира.

На первом этапе раннего развития ребенок получает непосредственный опыт ощущений, которые он еще не в состоянии вычлнить и определить: соответственно, его мотивация на этом этапе существует в чистом виде количественной оценки *удовольствия или неудовольствия*.

На втором этапе за счет освоения речи и присвоения всему воспринимаемому конкретным наименований это удовольствие или неудовольствие приобретает *качественную специфику*, т.е. начинает складываться из различных оттенков удовольствия и неудовольствия от взаимодействия с разными качествами одного и того же фрагмента реальности.

На третьем этапе, начиная понимать причинно-следственные связи между различными фрагментами окружающего мира, ребенок начинает знакомиться и с представлением о цене совершения каждого действия. В результате испытываемое им удовольствие или неудовольствие начинает оцениваться с точки зрения своего соотношения с ценой взаимодействия с каждым конкретным фрагментом (*выигрышность* или *проигрышность*).

И, наконец, на четвертом этапе подросток начинает оценивать *положительную или отрицательную значимость* каждого конкретного фрагмента своей картины мира. С этого момента у него появляется собственно мотив (добавления или избавления) – т.е. смысл совершения каждого действия.

Таким образом, жизненная позиция человека включает в себя оценки реальности по следующим критериям:

- *удовольствие или неудовольствие*, получаемое человеком от взаимодействия с каждым фрагментом его картины мира;
- *качественная дифференциация* этого удовольствия или неудовольствия;
- *выигрышность или проигрышность* такого взаимодействия;
- *положительная или отрицательная значимость* этого взаимодействия.

Это значит, что на каждом новом этапе раннего развития человека принципиально видоизменяется ось, на которой размещаются все фрагменты его картины мира по параметру доставляемого ими удовольствия или неудовольствия. Эта ось все больше дифференцируется; кроме того, на каждом очередном этапе она организуется на основе нового критерия, который становится основным, интегрируя в себя все предыдущие.

В норме оценка реальности производится только на основе исследования каждого нового фрагмента реальности, а сама ось удовольствия-неудовольствия является в полной мере биполярной, т.е. имеет два в равной степени максимально дробно дифференцированных направления. Дробность дифференциации в данном случае означает, что человек способен различать не только качественные, но и очень тонкие количественные оттенки испытываемого им удовольствия или неудовольствия.

2.4. Базовые умения человека

Каждая из составных частей личности вносит свой вклад в осуществление процесса жизнедеятельности. Картина мира обеспечивает *предметную* сторону процесса жизнедеятельности (т. е. понимание условий, в которых ему приходится решать каждую жизненную задачу), а жизненная позиция – его *энергетическую* сторону. Базовые умения обеспечивают *техническую* сторону процесса жизнедеятельности, определяя способы постановки задач и поиска возможностей для их решения.

Чтобы понять, наличие каких конкретных умений обеспечивает успешность самого процесса решения жизненной задачи, попробуем пойти от противного и сформулировать, какие нарушения в принципе могут возникать в процессе решения задачи:

- изначально ее постановка может основываться на неверно или неполно сформулированных условиях;
- в задаче может быть неверно задано искомое (желаемый результат);
- для решения задачи могут применяться непригодные способы или неверно использоваться пригодные.

Из этого вытекает, что способность эффективно решать жизненные задачи обусловлена тремя различными умениями:

- умением *понимать, чего* в каждой конкретной ситуации *человек хочет* – и тактически, и стратегически;
- умением *ориентироваться в реальных условиях*, в которых ему придется желаемого добиваться;
- умением *находить адекватные средства* для достижения желаемого в имеющихся условиях.

Но достаточно ли этих умений для решения *всех* поставленных человеком задач? Видимо, чтобы из способности решать конкретные задачи выросла способность решать любые задачи, человеку необходимо освоить общие принципы построения и решения задач. Принципиальную схему такой процедуры можно представить следующим образом: сначала формируется некое поле сходных задач, а затем вычленяется принцип организации именно этого поля –

то есть тип относящихся к этому полю задач. Для всех задач этого типа будет эффективен способ, который уже был успешно использован при решении любой из них.

Таким образом, освоение общих принципов построения и решения задач включает в себя процесс уподобления жизненных задач друг другу и вычленения общего принципа их решения. Именно это умение выделять в своем жизненном опыте сходные задачи и переносить на них некий общий принцип решения, необходимо для того, чтобы человек оказался в состоянии решать любые жизненные задачи. Иначе это умение можно назвать *рефлексией*.

РЕФЛЕКСИЯ –
исследование человеком собственных способов решения
жизненных задач с целью их коррекции и обобщения

Получается, что базовых умений, необходимых для успешной жизнедеятельности как последовательности решения задач, четыре:

- *понимать собственные желания*;
- *осознавать реальные условия*, в которых предстоит добиваться желаемого;
- *прилагать необходимые усилия* для достижения желаемого в имеющихся условиях;
- *рефлексировать* собственную жизнедеятельность.

В норме все эти умения должны быть освоены человеком в полной мере – достаточной для того, чтобы технически обеспечивать процесс постановки и решения человеком своих жизненных задач. Это значит, что обязательно освоено также и четвертое умение, которое как раз и позволяет проверять на степень адекватности все предыдущие умения и при необходимости их корректировать.

При наличии нарушений в процессе раннего личностного развития человек начинает ставить и решать свои жизненные задачи неадекватно, либо в принципе строит свою жизненную стратегию под влиянием внешних обстоятельств – что, скажем честно, уже нельзя называть в полном смысле слова жизненной стратегией.

2.5. Стратегия психотерапевтического воздействия на отдельного участника группы

Нам с вами остается выяснить, каким образом и ради чего психотерапевт, ведущий группу, может воздействовать на каждого отдельного ее участника.

Цель такого воздействия ничем не отличается от цели индивидуальной психотерапии и может быть сформулирована так:

ЦЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ –
создание условий для конструктивной трансформации
инструментов создания картины мира,
критериев оценки реальности внутри жизненной позиции
и базовых умений

Как мы уже говорили, механизм эффективности психотерапевтического воздействия ведущего группы должен напрямую выводиться из представления о внутреннем устройстве объекта воздействия. Давайте посмотрим, каким этот механизм может быть при предложенном нами понимании структуры личности человека.

Если вкратце изложить суть происходящего во время такого психотерапевтического процесса, то вся работа ведущего состоит в следующем:

- Сначала он проясняет значимые представления того или иного участника группы с точки зрения их обеспеченности его опытом, определенности и т.д.;
- В ходе этого прояснения для человека становится очевидной неадекватность его представлений и, значит, его инструментов создания картины мира;
- В ходе аналогичного прояснения критериев оценки реальности обнаруживается отсутствие их обоснованности результатами исследования человеком собственных представлений;
- Часть значимых представлений человека и его критерии оценки реальности очевидным для него образом оказываются неприемлемыми, часть его картины мира и жизненной позиции очевидным для него образом рушится;
- В результате потери человеком уверенности в собственных представлениях о реальности возникает сильная тревога;
- У него появляется мотивация на восстановление целостности своей картины мира;
- Человек начинает прилагать все усилия, чтобы обрести утраченное внутреннее равновесие;
- Ведущий помогает человеку сформировать адекватные (то есть обеспеченные собственным опытом, определенные, связанные причинно-следственными связями и наиболее общими жизненными закономерностями) представления и адекватные (то есть основанные на исследовании каждого фрагмента и лишенные изначальной готовности к той или иной оценке) критерии оценки реальности;
- В ходе такого процесса человек конструктивно трансформирует свои инструменты создания картины мира, критерии оценки реальности и базовые умения.

Такое разрушение представлений не является опасным для участников группы, поскольку картина мира ни при каких обстоятельствах не может быть разрушена полностью: всегда сохраняются некие константы, связанные с объективным знанием человека о себе и окружающем мире. Вообще, если некое представление является для человека обоснованным, определенным и точно увязанным со всеми его прочими представлениями, то разрушить его оказывается в принципе невозможным: ведь психотерапевт работает не с конкретным содержанием представлений, а только с адекватностью инструментов создания картины мира.

Любое изменение одного из представлений человека неизбежно повлечет за собой изменение всей его картины мира: все фрагменты картины мира как-то связаны между собой, и изменение одного фрагмента обязательно приведет к изменению соседних. Далее изменения будут происходить так же, как распространяются круги от брошенного в воду камня: вначале они более заметны, потом все менее и менее очевидны, но возмущение водной поверхности распространяется до границ водоема.

Кстати, мы вовсе не пытаемся сказать, что к моменту окончания группового процесса конструктивная трансформация инструментов создания картины мира, критериев оценки реальности и базовых умений участников должна быть полностью завершена. Речь идет только о том, что *процесс такой трансформации* не только начался бы, но и *стал необратимым*.

2.6. Задачи, решаемые ведущим группы в рамках воздействия на каждого отдельного участника группы

Теперь давайте попробуем соотнести то, что мы только что написали об устройстве личности каждого участника группы как отдельного объекта психотерапевтического воздействия, с тем, что говорилось раньше об устройстве группового процесса.

Итак, при работе с каждым отдельным участником психотерапевтической группы ведущему необходимо решить три диагностические задачи:

– *поиск нарушений инструментов создания картины мира*, имеющихся у этого участника (отсутствие освоенности его представлений его собственным практическим или мыслительным опытом; неопределенность различных фрагментов его картины мира; отсутствие причинно-следственных связей между его представлениями; непонимание наиболее общих жизненных закономерностей, объединяющих его картину мира в нечто целостное);

– *поиск искаженных критериев оценки реальности*, не основанных на исследовании конкретных ситуаций (заранее заданные и не подвергаемые постоянной проверке и адаптации критерии удовольствия-неудовольствия; качественной дифференциации этого удовольствия или неудовольствия; цены взаимодействия с тем или иным фрагментом реальности; итоговой значимости различных фрагментов);

– *поиск проявлений недостаточной освоенности базовых умений* (умения чувствовать себя самого; умения осознавать реальность; умения прилагать усилия; умения рефлексировать).

На первый взгляд может показаться, что решить все эти задачи по отношению к каждому из участников (коих, как мы помним, может быть до 40) принципиально невозможно. Однако при четком понимании того, как проявляются в речи и поведении человека все перечисленные выше нарушения, решение этих задач сводится к мгновенной мысленной «регистрации».

Попробуем привести пример.

Пример 1. Ведущий проводит первый, ознакомительный шеринг на тренинге, посвященном теме любви. Каждый участник группы по очереди должен ответить на два вопроса:

– *Какое значение имеет для тебя тема тренинга?*

– *С чем ты хочешь уйти завтра вечером (то есть по окончании тренинга)?*

Один из участников говорит: «Конечно, никто в мире не знает, что такое любовь, но мне кажется, что я никогда никого не любил».

Ведущий отмечает про себя:

– *представление участника явно не обеспечено собственным опытом (оно основано на расхожем мнении, что «никто в мире не знает...»);*

– *его представление явно является неопределенным (раз не знает никто в мире, то он считает возможным тоже этого не знать);*

– *если в этом высказывании человек счел возможным использовать неопределенные и не обеспеченные собственным опытом представления – значит, он в принципе способен это делать;*

– *неопределенным и не обеспеченным собственным опытом являются представления человека именно о любви (то есть об основной теме тренинга) – значит, именно это представление данного участника должно стать объектом будущих интервенций.*

Как видите, все не так сложно, как кажется: ведь перед ведущим группы не стоит задача исчерпывающей диагностики имеющихся у каждого участника базовых личностных нарушений: вполне достаточно обратить внимание только на те из них, которые напрямую связаны с темой группы. Диагностическая работа ведущего облегчается еще и тем, что ему важно найти хотя бы одно очевидное нарушение (инструмента создания картины мира, или крите-

рия оценки реальности, или базового умения), имеющее непосредственное отношение к теме группы. Одно такого нарушения ведущему уже будет достаточно для того, чтобы поставить перед собой конкретные терапевтические задачи по отношению к этому участнику группы.

Обычно для решения всех диагностических задач по отношению к каждому из участников группы оказывается вполне достаточно того самого первого ознакомительного шеринга. К моменту, когда эти задачи оказываются решенными, ведущий уже представляет себе и все свои терапевтические задачи по отношению к участникам группы. *Суть дальнейшей терапевтической деятельности ведущего* сводится к следующему: **необходимо запустить процесс коррекции обнаруженного нарушения.**

Запустить процесс такой коррекции можно за счет:

- организации **процесса взаимодействия** с каждым конкретным участником таким образом, чтобы тот **не смог использовать** не определенные им самим понятия, понятия, не обеспеченные его собственным опытом и т.п.;
- **помощи каждому участнику в определении неопределенных понятий**, обеспечении каждого используемого им понятия его собственным опытом и т.п.;
- предъявления **конструктивных алгоритмов исследования реальности** на примере работы с конкретными нарушениями на группе;
- **демонстрации каждому участнику группы** тех неадекватных представлений, отношений и действий, которые у него имеются и требуют его самостоятельной работы в дальнейшем;
- **демонстрации участникам рискованности** наличия таких неадекватных представлений, отношений и действий.

Давайте рассмотрим на примере, как это может происходить.

Пример 2. Участник из предыдущего примера, как мы помним, делает конкретное утверждение на тему любви («Я никогда никого не любил»), не имея при этом четкого представления о том, что же он называет словом «любовь». У ведущего в этом случае есть три варианта запуска процесса коррекции выявленных базовых личностных нарушений.

Вариант первый: можно сразу же задать вопрос «А что ты, собственно говоря, называешь любовью, если сам говоришь, что никто не знает, что это такое?». Скорее всего, участник не сможет сходу на этот вопрос ответить. Тогда можно с помощью точно выверенных интервенций помочь участнику прямо сейчас определить это слово в строгом соответствии с законами логики. Однако сразу отметим, что в данном случае этот вариант с точки зрения энергетики группового процесса можно считать наименее выигрышным: с точки зрения драматургии интригу стоит поддержать чуть подольше... Но если речь шла бы о другом слове, не определяющем само содержание тренинга, то первый вариант мог бы оказаться вполне приемлемым.

Вариант второй: задать тот же самый вопрос, точно так же не получить корректный ответ, но не побуждать участника определять неясное ему самому понятие, а просто обратить на это внимание группы, пообещав вернуться к этому разговору позже. Заметьте: об этом действительно необходимо будет поговорить – причем как раз так, как было описано в предыдущем варианте.

Вариант третий (вполне совместимый с двумя предыдущими): в дальнейшем каждый раз, когда этот участник будет употреблять слово «любовь», просить заменить это слово – или уж определить его, чтобы всей группе стало понятно, о чем же все-таки идет речь.

Нетрудно понять, какие действия ведущего в каждом из вариантов направлены на решение первой терапевтической задачи, а какие – на решение второй. Что касается других интер-

венций, решающих терапевтические задачи ведущего по отношению к каждому участнику группы, то речь о них пойдет в главе 8.

Глава 3. Межличностная система группы как объект воздействия

3.1. Представление о группе как о межличностной системе

Вторым объектом воздействия психотерапевта в ходе групповой психотерапии является группа в целом – то есть группа как межличностная система. Так что же это такое – межличностная система?

В описании таких систем мы будем опираться на классическую работу основоположника теории систем Людвиг фон Бергаланфи⁷.

СИСТЕМА —
полный, целостный набор элементов,
взаимосвязанных между собой так,
чтобы могла реализовываться функция системы

Это значит, что система всей своей целостностью осуществляет некую функцию, процесса или деятельности, только в рамках которых она и проявляет себя как система. Следовательно, любая система определяется именно осуществляемым ею единым процессом.

Возьмем на себя смелость с этой же точки зрения определить и межличностную систему:

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СИСТЕМА –
система, в которой системообразующий процесс
осознается ее участниками и осуществляется
в ходе их непосредственного взаимодействия

Именно с такой системой имеет дело ведущий в ходе группового психотерапевтического процесса. Более того, именно он и создает целостную систему из некоторого количества собравшихся в одном помещении людей.

Чтобы понять, как это происходит, нам придется чуть больше узнать о том, как же устроена любая межличностная система.

В наиболее общем виде характеристики любой системы у Л. фон Бергаланфи описаны следующим образом:

- **структура** – множество элементов системы и взаимосвязей между ними;
- **цель** – желаемое состояние системы или желаемый результат ее функционирования;

⁷ Бергаланфи Людвиг фон. Общая теория систем – критический обзор // Исследования по общей теории систем: Сборник переводов / В общей ред. В. Н. Садовского и Е. Г. Юдина. – М.: Прогресс, 1969

- **закон функционирования** – закономерность, описывающая способ перехода системы из начальной точки системообразующего процесса или его этапа к его конечной точке;
- **вход и выход** – материальные или информационные потоки, поступающие в систему или выводимые ею;
- **ограничения** – пределы возможностей системы, вытекающие из объективных условий ее функционирования;
- постоянный **мониторинг ее функционирования** – осуществляемая самой системой деятельность по проверке и необходимой коррекции состояния системы в каждый конкретный момент системообразующего процесса.

Кстати, интересно отметить, что весь приведенный список характеристик системы прекрасно укладывается в постоянно используемую нами структуру задачи:

- цель системы соответствует **искомому**;
- множество элементов системы и взаимосвязей между ними, существующие ограничения, а также взаимообмен и взаимовлияния системы и окружающей среды относятся к **условиям** достижения искомого;
- закон функционирования определяет **процесс решения** задачи;
- мониторинг функционирования системы соответствует **рефлексии осуществляемой деятельности**.

Давайте попробуем представить, как все перечисленные характеристики системы выглядят в применении к психотерапевтической группе как к межличностной системе.

Структура группы образуется самими участниками группы, ее ведущим и взаимоотношениями между ними. С одной стороны, межличностные системы формируются вследствие наличия у конкретных людей своих собственных целей, для осуществления которых они осознанно или неосознанно образуют ту или иную систему или включаются в уже существующую. Это означает, что личностные характеристики участников системы напрямую определяют цели такой системы и специфику ее функционирования. С другой стороны, эти характеристики как объект воздействия ведущего мы с вами вкратце уже рассмотрели, поэтому сейчас для нас в первую очередь интересны остальные характеристики группы как межличностной системы.

Целью деятельности группы является достижение заранее сформулированного конечного результата группового процесса. Мы с вами уже знаем, что в предлагаемом нами формате таким результатом становится конструктивный алгоритм разрешения заявленной проблемы.

Закон функционирования группы – это, конечно же, тот алгоритм (упражнения, шеринги и интервенции ведущего), за счет которого ведущий приводит группу к заранее определенному результату. Не стоит забывать, что функционирование группы как системы будет эффективным только тогда, когда выигрыши от действий каждого из ее участников будут субъективно оцениваться им самим как превышающие его затраты. Если это соотношение для кого-то из участников сменится на противоположное, он либо уйдет, либо просто перестанет активно участвовать в системообразующей деятельности группы.

Параметры **входа и выхода** для группы как для межличностной системы представлены очень многим:

- изначальными представлениями участников группы о теме группы, о личности ведущего, о других участниках группы, о себе самом и т. п. (вход);
- информацией, предъявляемой для совместной целесообразной обработки как участниками группы, так и ведущим (вход);
- событиями, происходящими в жизни участников группы в промежутке (вечер, ночь и утро) между тренинговыми днями (вход);
- последствиями использования участниками группы всего, что они получили в ходе группового процесса, после его окончания (выход);

– отношением к результатам групповой деятельности участников их близких, знакомых, коллег и пр. (выход) и многим другим.

Наиболее значимым *ограничением* группы как межличностной системы можно считать пределы итоговой эффективности группового процесса, связанные с мотивацией каждого отдельного участника на дальнейшие изменения в своей жизни.

Мониторинг функционирования психотерапевтической группы – это осуществляемая ее ведущим постоянная деятельность по проверке и необходимой коррекции сразу нескольких характеристик группового процесса:

- степени включенности в групповой процесс каждого из участников группы;
- уровня энергии группы в каждый конкретный момент группового процесса;
- соответствия заранее сконструированной программы группы характеристикам реального группового процесса;
- риска возникновения неконструктивной групповой динамики и пр.

Теперь, когда мы определили аналоги каждой принципиальной характеристики системы в групповом процессе, нам в дальнейшем будет не слишком сложно сформулировать конкретные задачи ведущего группы терапевта по воздействию на группу как на межличностную систему.

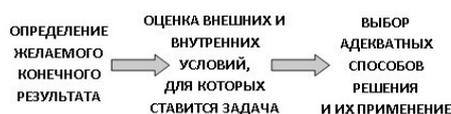
3.2. Задачи, решаемые ведущим группы в рамках воздействия на группу как на межличностную систему

Задачи, имеющие отношение к психотерапевтическому воздействию на каждого отдельного участника группы, связаны со специфическими личностными проблемами каждого из участников и соотносятся с целью психотерапии в целом.

Задачи ведущего при работе с группой в целом устроены иначе: они ориентированы на достижение изначально заявленного конечного результата группового процесса. Поэтому вполне естественно, что такие задачи соотношены с целью любой психотерапевтической группы, проводимой в предлагаемом формате. Как мы с вами знаем, конечная цель любой группы – помощь участникам группы в разработке конструктивного алгоритма решения какого-либо типа жизненных задач.

Разумеется, не стоит забывать, что этот конечный результат тоже получает не только группа в целом, но и каждый ее участник. Однако само достижение такого результата зависит именно от работы группы в целом, поэтому и задачи ведущего в этом случае оказываются совсем другими.

Принципиальный (то есть самый что ни на есть обобщенный) алгоритм решения любого типа жизненных задач можно представить следующим образом:



Есть и еще один сценарий, реализующийся в тех случаях, когда человеку нужно понять, чего он хочет в имеющихся условиях:



Соответственно, алгоритм решения какого-то конкретного типа жизненных задач (то есть того типа, который определяется темой группы) строится именно на основе этих двух вариантов – скажем прямо, не слишком сильно отличающихся друг от друга.

Конечно же, разработка такого алгоритма происходит не на группе: это одна из основных частей подготовительной работы ведущего (глава 4). Однако важно понимать, что заранее продуманный ведущим алгоритм на группе выступает в качестве своеобразной заготовки, которую каждый участник группы адаптирует под свою собственную жизненную реальность. Более того – в большинстве случаев заготовленный алгоритм вообще группе не предъявляется: просто вся работа ведущего определяется необходимостью подвести участников группы к тем или иным шагам их будущих собственных алгоритмов.

О конкретных способах подведения группы (или отдельного ее участника) к тому или иному выводу поговорим в главах 8—9, а пока разберемся с тем, к каким именно выводам должен привести группу ее ведущий в предлагаемом формате работы.

Мы с вами уже знаем, что затруднения в решении жизненных задач могут быть связаны с тремя основными причинами:

- с неадекватной оценкой *внешних и внутренних условий*, для которых ставится и в которых решается конкретная задача;
- с неадекватным определением *желаемого результата*, делающим принципиально невозможным его достижение;
- с выбором неадекватных или неэффективных *способов решения задачи*.

Следовательно, чтобы обеспечить достижение заранее декларированного результата (то есть создание каждым участником группы своего алгоритма решения задач исследуемого типа), ведущий должен подвести группу:

- к адекватному способу оценки *внешних и внутренних условий*;
- к адекватному способу задания *желаемого результата*;
- к адекватному способу выбора или конструирования необходимых для решения задачи *действий*.

Для этого ведущему приходится решать следующие задачи:

- на материале группы обсудить *наиболее распространенные паттерны* неадекватной оценки условий, задания результата и выбора способов;
- по итогам такого обсуждения продемонстрировать *рискованность и неадекватность* этих паттернов;
- помочь группе исследовать *связь* таких паттернов *с рассматриваемой проблемой*;
- помочь группе исследовать *причины возникновения проблемных паттернов* (в контексте предложенной в главе 2 модели личности);
- на основе понимания этих причин помочь группе *реконструировать проблемные паттерны в адекватные*;
- предложить группе *способы адаптации полученных адекватных принципиальных алгоритмов* к реалиям каждого участника.

Как легко заметить, первые четыре задачи по своему содержанию относятся к деструктивному этапу группового процесса, а две последних – к конструктивному этапу.

Чтобы все сказанное перестало выглядеть совсем уж абстрактным, рассмотрим перечисленные задачи на примере.

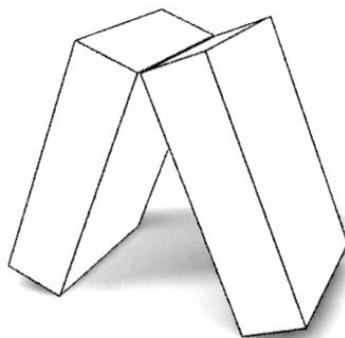
Пример 3. В качестве такого примера возьмем уже упоминавшийся тренинг, **основная тема** которого – **проблемы, связанные с любовью**: любовью между мужчиной и женщиной, любовью к детям, родителям, к своему делу и, конечно же, к себе. Для первого шеринга ведущий задает участникам уже знакомые нам вопросы:

- Какое значение имеет для вас тема тренинга?
- С чем вы хотите уйти с тренинга?

Получая ответы на первый вопрос, ведущий интересуется у некоторых участников, что они называют словом «любовь». Участники, конечно же, дают крайне неопределенные ответы, предполагающие огромное количество опасных и болезненных последствий: «это когда один человек без другого жить не может», «когда двое чувствуют себя одним целым» и т. д. Некоторые участники честно признаются, что не могут ответить на вопрос.

На каждый из таких ответов ведущий обращает внимание всей группы, не пытаясь побудить участников к изменению их определений и не обсуждая рискованности последствий имеющихся определений. Каждый подобный разговор обрывается на самом интересном месте с обещанием непременно вернуться к этой теме.

По окончании первого шеринга группе предъявляется следующая конструкция, собранная из двух одинаковых параллелепипедов:



Предъявление сопровождается следующим объяснением: «Представьте себе, что это – два человека. Эта конструкция – точная модель того, что часто называется «настоящей любовью». Два человека друг без друга просто жить не могут: стоит одному из этих двух параллелепипедов куда-то деться – и другой тут же упадет. Именно в таких отношениях люди говорят: «Этот человек мне нужен». Обратите внимание: «Он мне нужен» – «У меня в нем нужда» – «У меня в нем потребность» – «Я его употребляю»...

В этой метафоре каждый из этих двоих действительно **употребляет** другого для поддержания собственного равновесия, ведь так? Значит, каждый из них для другого – всего лишь **средство**.

Обратите внимание, как мала площадь соприкосновения этих двоих – иными словами, как мало в таких отношениях настоящей близости... Главное – чтобы «угол наклона» другого («близкого и любимого») человека обеспечивал успешное выполнение им роли подпорки. Так же мала и площадь соприкосновения каждого из них с опорой. Собственно говоря, это и есть причина необходимости опоры на другого человека».

Возможности использования этой метафоры для исследования крайне рискованных и болезненных последствий подобного рода понимания любви практически безграничны. Именно поэтому на ее материале ведущий группы получает возможность решения задач деструктивного этапа.

Надо заметить, что обсуждение приведенной метафоры группой всегда проходит крайне бурно. Кстати, это позволяет актуализировать огромное количество жизненных историй, которые не рассказываются на общем круге участников, но в скрытом виде постоянно в обсуждении присутствуют.

В ходе обсуждения ведущий постоянно проводит параллели между ответами участников группы на первом шеринге и характеристиками «отношений» двух параллелепипедов: это дает возможность поддерживать высокий уровень энергетики группы.

Во время дискуссии ведущий старается подвести группу к простому выводу: как человек понимает слово «любовь», так и строится его любовь с кем угодно и с чем угодно. И если чье-то представление о любви таково, что неизбежно предполагает крайне неприятные и болезненные последствия (например, при понимании любви как зависимости от другого человека всегда существует опасность абстинентного синдрома – в случае ухода или смерти «любимого»), то эти последствия обязательно случатся...

Когда группа наконец приходит к этому выводу, естественным образом возникает вопрос: как же можно понимать любовь, чтобы из такого понимания не следовало никаких ужасов? Возникновение такого вопроса означает переход группового процесса на конструктивный этап.

На этом этапе ведущий начинает решать соответствующие задачи: теперь ему нужно помочь группе на материале предложенной метафоре (то есть чисто физическими или даже геометрическими способами) выстроить такое представление о любви, все последствия которого группа готова была бы уже считать вполне приемлемыми. Для этого взаимное положение параллелепипедов можно изменить: сделать так, чтобы каждый из них стоял, используя всю площадь собственной опоры, но при этом плотно прикасаясь одной из боковых сторон к другому.

Исследуя новую конструкцию из параллелепипедов, ведущему удастся решить задачи конструктивного этапа и подвести группу к заранее обдуманному варианту определения: «Любовь – это интерес к любому проявлению человека».

*Напомним: приведенное определение отнюдь не предлагается группе как **правильное**. Оно просто дает возможность исследовать последствия именно такого понимания любви, чтобы каждый участник мог исследовать, насколько приемлемым и привлекательным оно является именно для него.*

Если большинство участников приходит к выводу, что им такое определение нравится, начинается выяснение того, как научиться любить именно так. В это время ведущий должен аккуратно помочь группе привести такое выяснение к некоему принципиальному алгоритму. Этот алгоритм основан на понимании интереса как деятельности по задаванию вопросов ко всему сущему и поиску ответов на них (иными словами, по превращению непонятого или неизвестного в понятное и известное).

В ходе построения такого алгоритма одновременно решается и задача его адаптации к реалиям каждого участника.

Конкретные интервенции, позволяющие все эти задачи решать, будут описаны в главах 8—9.

Часть II. КОНСТРУИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА

Те читатели, которых не интересует предлагаемый нами формат групповой работы, вполне могут пропустить эту часть книги. О конкретных умениях и техниках, которые могут пригодиться ведущим тренингов любого формата речь пойдет в части III.

В этой же части мы поговорим о том, как разработать точную программу тренинга – причем именно тренинга, проводимого в предлагаемом нами формате.

Сразу скажем: формат, который мы предлагаем – это **ОЧЕНЬ СЛОЖНО**. Сложно потому, что нужно очень много уметь.

Нужно уметь держать в памяти колоссальный объем информации, думать сразу о многом и одновременно решать несколько задач.

Нужно владеть своей речью и мимикой не хуже профессиональных актеров и быть очень эрудированным человеком.

Нужно уметь брать внимание группы, грамотно передавать инициативу, подводить человека или всю группу к нужному выводу, незаметно оказывать помощь, управлять энергией группы...

Но главная сложность состоит в том, что ведущему таких групп нужно уметь хорошо думать. Обширные знания, полученные из психологической литературы (и тем более – из околопсихологических журналов), помочь не смогут никак.

Все дело в том, что на наших группах идет просто разговор о жизни. Мы не прячемся за теорией, терминами и умным видом осведомленного человека: все это нужно только тогда, когда больше говорить не о чем. Наверное, мы живем по закону цирка: работа не должна быть видна. Со стороны все выглядит как очень увлеченный разговор о том, что интересно всем присутствующим – причем разговор на простом человеческом языке, без заумных интерпретаций и высоких теорий.

Но чтобы все происходило действительно так, тренинг должен быть очень хорошо подготовлен. Ведущий должен заранее найти ответы на огромное количество вопросов и быть готовым такое же количество вопросов задать. Все упражнения, используемые на группе, должны быть точно рассчитаны по времени.

Впрочем, не будем забегать вперед и поговорим обо всем по порядку.

Глава 4. Подготовка темы тренинга

4.1. Выбор темы

С одной стороны, задача выбора такой темы кажется довольно простой – особенно для психотерапевта, имеющего большой опыт индивидуальной работы.

С другой стороны, когда клиент приходит на индивидуальный прием, то сначала тему разговора задает он сам, а потом темы сменяют одна другую – в зависимости от стратегии терапевта и жизненных реалий клиента. При всей целенаправленности индивидуального психотерапевтического процесса невозможно сказать, что в его ходе обсуждается одна-единственная тема.

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.