

Организация работы в тренинговых группах

Вачков Игорь Викторович — зав. лабораторией психологических проблем детей с нарушением развития и инвалидов Московского городского психолого-педагогического института, доцент, кандидат психологических наук

Тренинговые методы работы

В тренинговой работе принято выделять несколько базовых методов тренинга. К таковым традиционно относят **групповую дискуссию и ситуационно-ролевые игры** (Петровская Л.А., 1982; Ковалёв Г.А., 1989; Яценко Т.С., 1987 и др.).

Кроме того, теоретики и практики тренингов предлагают добавить к числу базовых методов **тренинг сензитивности**, ориентированный на тренировку межличностной чувствительности и восприятия себя как психофизического единства*, включающий техники невербального взаимодействия, которые развивают восприимчивость к «языку тела». Мы полагаем, что практика тренингов последних лет убедительно показала правомерность и полезность использования в тренинговой работе медитативных и суггестивных (с целью научения самовнушению) техник.

* Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: Изд. ЛГУ, 1985. 166 с.

Охарактеризуем указанные базовые методы.

Групповая дискуссия в психологическом тренинге — это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. В тренинге групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, уменьшает сопротивление восприятию новой информации от ведущего и других членов группы), так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплочённость группы и одновременно облегчает самораскрытие участников).

Классифицировать формы групповой дискуссии, используемые в тренинге, можно следующим образом. Например, можно говорить о **структурированных** дискуссиях, в которых задаётся тема для обсуждения, а иногда и чётко регламентируется порядок её проведения (формы, организованные по принципу «мозговой атаки»), и **неструктурированных** дискуссиях, в которых ведущий пассивен, темы выбираются самими участниками, время не ограничивается. Иногда формы дискуссий выделяют, опираясь на характер обсуждаемого материала. Так, Н.В. Семилетом предлагается рассматривать:

- **тематические** дискуссии, в которых обсуждаются значимые для всех участников тренинговой группы проблемы;
- **биографические**, ориентированные на прошлый опыт;
- **интеракционные**, материалом которых служат структура и содержание взаимоотношений между участниками группы.

Для других направлений тренингов не меньшее значение приобретают **игровые методы**, которые включают ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры. Игра может использоваться и как психотерапевтический метод, что особенно ярко проявляется в гештальттерапии и психодраме. В определённом смысле к игровым методам можно отнести и работу с деструктивными играми в общении, проводимую в трансактном анализе Э. Берна.

Использование игровых методов в тренинге очень продуктивно. На первой стадии групповой работы игры полезны как способ преодоления скованности и напряжённости участников, как условие безболезненного снятия «психологической защиты». Очень часто

игры становятся инструментом диагностики и самодиагностики, позволяющим легко обнаружить наличие трудностей в общении и серьёзных психологических проблем. Благодаря игре интенсифицируется процесс обучения, закрепляются новые поведенческие навыки, тренируются вербальные и невербальные коммуникативные умения. Ведь игра как никакой другой метод эффективна в создании условия для самораскрытия, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством.

В следующий блок входят методы, направленные на развитие социальной перцепции. Участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу.

Особняком стоят методы телесно-ориентированной психотерапии, основателем которой является В. Райх. В последнее время ведущих тренинговых групп всё больше привлекает этот вид терапии. Здесь выделяют три основные подгруппы приёмов: работа над структурой тела (техника Александра, метод Фельденкрайза), чувственное осознание и нервно-мышечная релаксация, восточные методы (хатха-йога, тайчи, айкидо).

Медитативные техники тоже должны быть отнесены к тренинговым методам, поскольку опыт показывает их эффективность в процессе групповой работы. Они используются в целях обучения физической и чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения и стрессовых состояний.

Некоторые из специалистов используют на тренингах трансовую суггестию — «погружение участников тренинга в особое заторможенное состояние сознания, способствующее усвоению большого объёма информации и упрощающее освоение навыков. Это достигается за счёт реализации комплекса суггестивных (использование методов Эриксоновского гипноза), тренинговых (освоение технологии самогипноза) и организационных мер (высокая интенсивность занятий под необходимым специальным контролем — 8–10 дней по 18–20 часов)»*.

* Ситников А.П. Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психотехнологии. М.: Технологическая школа бизнеса, 1996. С. 178

Основные методы, используемые в психологическом тренинге, отражены ниже.

Основные тренинговые методы

Групповая дискуссия

По уровню организации

- Структурированная
- Неструктурированная

По содержанию

- Тематические
- Биографические
- Интеракционные

Игровые методы

- Ситуационно-ролевые игры
- Дидактические игры
- Творческие игры
- Организационно-деятельностные игры
- Деловые игры
- Имитационные

Методы, направленные на развитие социальной перцепции

- Вербальные техники
- Невербальные техники

Методы телесной терапии

Медитативные техники

Безусловно, важнейший вопрос, возникающий при обсуждении правомерности использования суггестивных (в частности медитативных) техник — этический. Поскольку внушение подразумевает некритическое восприятие сообщаемой информации реципиентом, то могут

возникнуть обоснованные возражения против использования этих техник как манипулятивных, что может противоречить гуманистическим установкам психолога или психотерапевта. Соглашаясь с существованием опасности манипулирования группой со стороны ведущего, следует отметить что, *во-первых*, техники внушения и практической психологии и психотерапии применяются давно и эффективно; *во-вторых*, доля тех методов в общем времени тренингов, как правило, мала; *в-третьих*, использование их подразумевает не только высокую квалификацию, но и высокий нравственный уровень психолога, ведущего группу; *в-четвёртых*, эти техники обычно касаются только установок на саморазвитие и самосовершенствование, на веру в свои собственные силы, на осознание цельности и психофизического единства своего Я, а не закрепления зависимости от ведущего.

Нанести вред участникам группы может не только неосторожное или злонамеренное внушение, но и почти любое психологическое воздействие, производимое неумелым, низкоквалифицированным или преследующим эгоистические цели ведущим. Л.Ф. Бондаренко*, анализируя эту проблему, подчёркивает: «Так же как «этичность» выступает смысловым ядром семантического пространства Я, а духовность — условием и атрибутом психотерапевтических воздействий и личностных изменений, забота об этике является не чем иным, как своеобразным показателем профессиональной пригодности психолога к практической работе».

* Бондаренко А.Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). Киев: КГПИИЯ, 1991. С. 65

Поэтому к специалисту, берущему на себя ответственность за организацию тренинга, предъявляются такие высокие требования.

Классификация тренинговых групп

Существует большое количество классификаций психокоррекционных и психотерапевтических групп, рассмотреть которые полностью не представляется возможным. Впервые на русском языке достаточно широкий спектр методов группового психологического воздействия систематически изложен и проанализирован в работе К.Рудестам (1990). В своей классификации видов групп он опирается на два существенных параметра — степень осуществления руководителем ведущей роли в структурировании и функционировании группы и степень эмоциональной стимуляции в противоположность рациональному мышлению. Всего восемь видов групп выделено на основе этих параметров

Классификация тренинговых групп (по К.Рудестаму)

Группы	Центрированные на Руководителе	Участнике
Рациональные	Т-группы	Т-группы
Аффективные	Гештальт-группы	Т-группы
	Группы телесной терапии	Группы встреч
	Психодрама	
	Группы танцевальной терапии	
	Группы терапии искусством	

К сожалению, подобная классификация вынуждает включать группы одного и того же типа в разные классы, поскольку, в частности Т-группы могут иметь или рациональную, или аффективную ориентацию — в зависимости от конкретной задачи или темы. Группы встреч могут быть центрированными на руководителе или участнике, что зависит от руководителя.

Интенсивный процесс качественных и количественных преобразований методов групповой тренинговой работы, происходящий сейчас на Западе, порождает множество новых форм групповых моделей, порой довольно экстравагантных (типа «терапии святым духом»), охватить которые полностью не представляется возможным.

Ж. Годфруа (1992) предлагает разделить методы психотерапии на две категории: ин-

трапсихическую и поведенческую.

В основе **интрапсихической терапии**, по Годфруа, лежит принцип, согласно которому психологические проблемы и деструктивное поведение человека являются следствием неадекватной интерпретации им своих чувств, потребностей и побуждений. Цель терапии состоит в том, чтобы помочь человеку понять причины его плохой приспособленности к реальности и дать ему возможность адаптироваться к ней, изменив себя и своё поведение.

Поведенческая терапия исходит из того, что любое поведение человека является приобретённым и пытается с помощью методов обусловливания или моделей заменить его неадекватное поведение другим, которое позволило бы ему действовать по-другому.

Таким образом, «если интрапсихическая терапия предполагает воздействие на восприятие, мысли и побуждения человека, то поведенческая стремится только изменить или устранить у него те формы поведения, которые будут сочтены неадаптивными»*.

* Годфруа Ж. Что такое психология. В 2 т. Т. 2. М.: Мир, 1992. С. 157–158.

Согласно этой классификации к группам интрапсихического направления можно отнести: группы встреч, гештальтгруппы, группы транзактного анализа, психоаналитические группы, группы, использующие психосинтез, группы арт-терапии. К группам, ориентированным на поведенческую терапию, относятся Т-группы, группы телесной и танцевальной терапии, группы тренинга умений и НЛП-группы, психодраматические группы.

Начнём анализ с тех групп, которые отнесены к категории интрапсихической психотерапии.

Гештальт-подход

Важное место при организации гештальтгрупп занимают техники и приёмы гештальт-терапии, основной целью которой, согласно Ф. Перлзу — её основателю, — является оказание помощи людям в умении «стать реальными, научиться иметь собственную позицию, развить собственный центр, понять основу экзистенциализма: роза это роза. Я есть тот, кто я есть, и в данный момент я не имею возможности отличаться от того, что я есть».

Ритм жизнедеятельности организма, по Перлзу, можно описать с помощью такого цикла: осознание потребности — её удовлетворение — завершение гештальта — сдвиг его на задний план для освобождения места новому гештальту. Процесс создания и разрушения гештальта может занимать практически любые промежутки времени: от одной секунды до целой жизни.

К незавершённому гештальту ведёт неудовлетворённая потребность, что порождает многие сложные проблемы, так как неотрагированное или невыраженное чувство (например, невысказанная злость по отношению к несправедливому учителю или чувство вины перед родителями) оказывает деструктивное влияние на текущие психические процессы. Задача гештальттерапевта — помочь члену группы в выделении этой «фигуры» из «фона» для того, чтобы неотрагированные чувства нашли своё выражение. Если это происходит, говорят о «законченном гештальте».

Перлз выделяет четыре защитных механизма, препятствующих достижению человеком психологической зрелости: **слияние, ретрофлексия, интроекция и проекция**. Эти механизмы можно назвать дефектами самосознания, поскольку они играют деструктивную роль в развитии психики: избавляя её от состояния дискомфорта, они одновременно лишают человека возможности адекватно оценивать себя и своё место в мире.

Слияние — это действие иллюзии, содержащей в себе отказ от различий и непохожести и характеризующейся отсутствием дифференцирования себя и других, невозможностью определить, где кончается Я человека и начинается Я другого.

Так, некоторые родители, демонстрирующие гиперопеку по отношению к своему ребёнку, не могут принять даже мысль о передаче ему ответственности за его жизнь, поскольку не разделяют в психологическом плане его и себя.

Ретрофлексия связана с формированием отношения к самому себе как к постороннему объекту и содержит два типа процессов: субъект делает самому себе то, что он хотел бы

сделать другим; субъект делает себе самому то, что он хотел бы, чтобы сделали ему другие.

Пример довольно безобидный, хотя и грустный: одинокая женщина, покупающая сама себе букетик цветов на 8 Марта. Пример пострашнее: подросток, совершающий попытку самоубийства, чтобы отомстить оскорбившим его родителям.

Интроекция — это генетическая и примитивная форма функционирования индивида, которая пассивно впитывает в себя всё то, что получает из внешнего мира. Человек не производит никакого отбора, никакой ассимиляции, некритично присваивает чужие убеждения и установки, в результате чего тормозится процесс формирования его собственной личности.

Таких людей-«флюгеров» доводилось встречать, наверное, всем: сегодня он искренне и убежденно называет коммунистов «красно-коричневой чумой», а завтра шагает под красным знаменем, со слезами в голосе распевая «Интернационал». При этом он сам никакого противоречия не замечает.

Проекция проявляется в тенденции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри Я, на окружающий мир. В гештальттерапии обычно описываются три формы проекции, соответствующие трём функциям, которые она выполняет:

— **зеркальная проекция**, в которой субъект находит в другом или в образе другого характерные черты, которые он рассматривает как свои или хотел бы их иметь («знаете, оказывается, мы с Эйнштейном очень сходно мыслим», — заметил как-то один студент-физик, прочитав главу в учебнике);

— **проекция катарсиса**, в которой субъект приписывает другому или образу другого характерные для себя самого черты, от которых он отказывается, не признавая их собственными, и от которых он освобождается, приписывая их другому (все помнят о соринке в чужом глазу и дровяном складе в своём?);

— **дополнительная проекция**, в которой субъект обнаруживает или приписывает образу другого характерные черты, которые позволяют ему тем самым оправдать свои собственные («почему бы мне его не надуть, если он сам всю жизнь всех обманывает?») — рассуждает мошенник, приходя к президенту фирмы — своей потенциальной жертве).

Основной целью работы гештальтгруппы является разблокирование самосознания и помощь человеку в достижении зрелости, т.е. умения находить источники поддержки в самом себе. Популярность гештальтподхода в тренинговых группах чрезвычайно велика на Западе, а в последнее время и в России. В своей статье «Русский гештальт» Д. Хломов (1992), анализируя современную ситуацию с психотерапией в нашей стране, подчёркивает ряд преимуществ гештальттерапии по сравнению с другими направлениями: её спонтанность, большую свободу действий психотерапевта и др. По его мнению, национальное самосознание в России наиболее предрасположено именно к гештальттерапии. Подобная точка зрения подтверждается таким фактом, что в настоящее время только в Москве активно действуют Институт гештальттерапии, Гештальт-Форум, Институт гештальта и психодрамы.

В тренингах используется богатый теоретический и практический опыт гештальттерапии в целях пробуждения спонтанности участников, их творческих потенциалов. Умение быть собой, принятие своей личности, открытие своего Я не только для себя, но и для других — это то, чему учит гештальтподход, и что так необходимо любому человеку.

Групп-аналитический подход

Групповой метод в психоаналитическом направлении представляет групп-анализ, основателем которого является британский психоаналитик Зигмунд Фоулкс. Яркими представителями этого течения выступают Э. Фоулкс, Л. Хирст, М. Пайнс, П. Маре, эффективно использующие групп-аналитический подход в детской психиатрии, психотерапии сексуальных и семейных отношений, в работе с большими группами в сфере образования и в подготовке психотерапевтов и социальных работников. Попытки использовать психоаналитические идеи не только в индивидуальной психотерапии, но и в группе предпринимались ещё со времён З.Фрейда. Были выдвинуты три модели психоаналитически ориентированной групповой психотерапии, основные принципы которых можно выразить так: 1) психоанализ в группе; 2)

психоанализ группы; 3) психоанализ через группу или посредством группы.

Первую модель разрабатывали американские психологи Вульф и Шварц, пытавшиеся воспроизвести индивидуальную аналитическую обстановку в группе. Психотерапевтический процесс протекал следующим образом: анализ поочередно проходили члены группы в присутствии остальных, и ведущий с каждым взаимодействовал индивидуально, не обращаясь к группе в целом. По мнению приверженцев этого подхода, участники группы — наблюдатели происходящего индивидуального психоанализа не являются пассивными зрителями, а сами включаются в процесс, внутренне сопереживая и эмпатируя пациенту, с которым работает групп-аналитик. В настоящее время от этой модели подавляющее число специалистов отказались.

М. Клайн и В. Бион использовали модель, основная идея которой заключалась в том, что ведущий пытался проводить психоанализ всей группы сразу.

Собственно групп-анализ в его нынешнем виде начался с работ З.Фоулкса. Основная концепция З. Фоулкса сводится к взаимодействию ведущего и группы как некой целостности. В этом случае происходит объединение трёх указанных выше моделей — психотерапия в группе, группы и через группу.

Роль ведущего в групп-анализе отличается от роли руководителей групп в других психологических направлениях гораздо более низкой степенью активности. Когда люди встречаются в группе, у них нет других целей, кроме проработки своих проблем, страхов и тревог. Мнениями обмениваются в форме свободно текущей дискуссии — группового варианта классического метода свободных ассоциаций. Психоаналитик ведёт себя пассивно, не пытаясь придать динамичность работе группы. Перед ведущим на этом этапе встаёт задача организации структуры группы. Это влечёт за собой создание условий, помогающих людям открыться, проявить уважение друг к другу. На следующем этапе группа начинает считать фигуру ведущего бесполезной и обрушивает на него свою агрессию, спровоцированную его бездействием. Но при профессионализме терапевта процесс переходит на следующую стадию, на которой группа начинает осознавать себя и свои проблемы.

Групп-аналитики выделяют четыре уровня группового процесса: **1) уровень текущей реальности; 2) уровень переноса; 3) уровень проекций; 4) уровень архетипов.**

Первый уровень отражает горизонтальный срез коммуникации, детерминированный принципом «здесь и теперь». На втором уровне ведущий воспринимается как родитель, а члены группы — как братья и сестры. Третий — уровень проекций, на котором для члена группы другие сидящие в кругу люди становятся отвергаемыми частями себя. На самом глубоком — четвёртом уровне (групп-аналитики называют его «первобытным») все знания, эмоции, силы группы проецируются на ведущего, а группа становится матерью, способной и поощрить, и наказать. В понимании архетипов групп-аналитики исходят из идеи резонанса личных проблем участника и группы в целом.

Трансактный анализ в группе

Создатель трансактного анализа (ТА) Эрик Берн, выходец из недр ортодоксального психоанализа. Поэтому очевидна связь используемых им категорий с концепцией З.Фрейда: теория эго-состояний, которые были названы Берном **Ребёнок, Родитель, Взрослый**, имеет свои корни в системе структурно-динамических понятий **эго, супер-эго и ид** и теснейшим образом связана с психоаналитической интерпретацией защитных механизмов (интроекция, фиксация и др.). На это сходство указывает и сам Э.Берн, считая тем не менее свои понятия более широкими, чем фрейдовские: «Структурно оба подхода можно примирить, рассматривая супер-эго, эго и ид как детерминанты становления эго-состояний Родитель, Взрослый и Ребёнок: Родительское эго-состояние в наибольшей мере подвергается влиянию супер-эго. Взрослое эго-состояние — влиянию эго, а эго-состояние Ребёнок — влиянию ид»*.

* Берн Э. Трансактный анализ в группе. М.: Лабиринт, 1994. С. 93.

Остановимся на некоторых основных положениях ТА, который **включает в себя**

структурный анализ, ТА в узком смысле, анализ игр и сценарный анализ. В эго-состоянии «Родитель» воспроизводятся заботящееся, гневное или критикующее поведение одного или обоих родителей или поведение, исторически детерминированное заимствованными от родителей параметрами. В эго-состоянии «Ребёнок» может проявляться поведение адаптированного Ребёнка, действующего под родительским влиянием, и экспрессивного Ребёнка, действующего самостоятельно в выражении творчества, гнева или любви. В эго-состоянии «Взрослый» человек действует свободно и независимо от посторонних влияний, объективно и рационально оценивая складывающиеся ситуации. Трансактный анализ в узком смысле описывает наиболее часто встречающиеся трансакции, возникающие между эго-состояниями Родителя, Ребёнка и Взрослого как в общении между людьми, так и внутри самого индивида.

Под игрой в трансактном анализе понимается «серия скрытых трансакций с уловкой, приводящих к обычно скрываемой, но вполне определённой развязке»*.

* Там же. С. 30.

Задача психотерапевта — помочь Взрослому пациенту осознать не только игры, в которые он играет, но и изменить трагический сценарий, которому индивид неосознанно следует в течение своей жизни.

Основными типами терапевтических воздействий в группе являются: **опрос; спецификация** — некое заявление психолога, в котором фиксируется определённая информация в сознании и терапевта, и пациента; **конфронтация**, цель которой — с помощью специфицированной информации указанием на непоследовательность привести в замешательство одно из эго-состояний пациента; **объяснение** — попытка психотерапевта работы со Взрослым пациентом; **иллюстрация** — короткая история, аналогия, сравнение; **подтверждение** — учёт обратной связи от человека; **интерпретация** — истолкование случая в терминах структурного анализа и предложение вариантов дальнейшего продвижения; **кристаллизация** — «формулирование позиции пациента Взрослым терапевтом и обращение к Взрослому пациенту»*.

* Берн Э. Трансактный анализ в группе. М.: Лабиринт, 1994. С. 46.

Осознание своих эго-состояний, способность «открыть дорогу» и Ребёнку, и Взрослому как во внутреннем диалоге, так и во внешних коммуникациях расширяют сферу самосознания и в конечном итоге оптимизируют процесс человеческой жизнедеятельности.

Чрезвычайно эффективным в психологической работе считается сочетание элементов трансактного анализа с гештальтупражнениями (*М.Джеймс, Д.Джонсгард, 1995*).

Психодраматический подход

К методам имитационного моделирования поведения следует отнести ролевые игры и различные психодраматические техники (Д. Киппер, 1993; Г.Лейтц, 1994; П.Ф. Келлерман, 1998 и др.). Имитационное моделирование поведения — элемент ролевых игр в обучении, применяемых в русле различных теоретических ориентаций: и в психоаналитических школах Адлера и Юнга, и в психодинамическом подходе, и в личностно-ориентированной психотерапии К.Роджерса, и в гештальттерапии, и в направлениях бихевиористского характера. Между тем следует заметить, что в истории психологической мысли первенство в попытке объяснения механизмов воздействия ролевых игр и разработке стратегии и тактики их осмысленного применения принадлежит психодраматическому направлению, созданному более 70 лет назад Дж. Морено.

Целью психодрамы является пробуждение спонтанности человека, которая находит выражение в акте творчества, то есть проявлении некой модели поведения в ситуации «здесь и теперь». Целительный, коррекционный, развивающий эффект психодрамы достигается за счёт катарсиса — снятия напряжения и обучения ролевым играм, включающего обучение спонтанности и расширение имеющегося ролевого репертуара (иногда даже отказ от неко-

торых ролей).

В разрабатываемой в настоящее время теории ролевых игр и психодрамы Д. Киппера выделены пять основных принципов использования ролевых игр.

1. *Ролевые игры основаны на конкретном описании.* Подразумевается, что пациенты представляют свои конфликты в некоем сценическом действии, а не рассказывают о них. Конкретизация достигается также за счёт того, что с помощью вспомогательных лиц (участников группы) и необходимых предметов, часто символических, моделируется фактор окружающей среды.

2. *Разыгрываемое поведение должно быть аутентичным,* т.е. воссозданное пациентом описание должно достоверно отражать психологическое состояние в момент развёртывания ситуации.

3. *Терапия посредством клинических ролевых игр использует выборочное усиление (фокусировку).*

4. *Ролевые игры помогают расширить познавательные возможности.*

В отличие от реальной ситуации, где различные факторы сдерживают проявление открытых эмоциональных реакций и новых форм поведения, имитируемая ситуация является защищённой и безопасной для человека, что даёт новый шанс психологической и социокультурной реинтеграции.

5. *Ролевые игры включают последовательность взаимосвязанных разыгрываемых эпизодов.*

Классический психодраматический сеанс состоит из трёх стадий — разогрева, действия и взаимодействия с группой (обмен чувствами), или завершающей стадии. Обычно во время одного сеанса директор группы (у психодраматистов таково название ведущего группы) выбирает одного протагониста (участника) и путём последовательной смены сцен от достаточно нейтрального эпизода, используемого для разогрева, до кульминационной сцены, вскрывающей проблему и достигающей катарсиса, организует психотерапевтический процесс. Одной из важнейших задач завершающей стадии сеанса является увеличение в пациенте способности понимать себя, своё поведение, своё воздействие на окружающих. Это достигается в психодраме путём двух форм интерпретации — в первую очередь языком действий и вербализации.

Количество техник, применяемых в психодраме и ролевых играх, чрезвычайно велико, тем не менее возможно выделить базовые, универсальные по возможности их приложения к психологическим или поведенческим проблемам. Киппер выделяет девять специальных базовых техник:

1. Представление самого себя (самопрезентация) — серия коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя.

2. Исполнение роли — имитация поведения человека или акт принятия роли части тела, животного, неодушевлённого предмета и даже роли представления или понятия, например, такого, как страх, смерть, неуверенность.

3. Диалог — изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми, где каждый играет самого себя (например, в семейной психотерапии).

4. Монолог — проговаривание своих чувств и мыслей вслух, очень часто во время движения по кругу.

5. Дублирование — техника, при которой вспомогательное лицо играет дублирующую роль протагониста, одновременно пытаясь стать его «психологическим двойником».

6. Реплики в сторону: в ситуации ролевой игры, в которой протагонист общается со вспомогательным лицом и говорит вслух, что он действительно думает, чувствует или собирается делать.

7. Обмен ролями — одно из самых важных и сильных психотерапевтических средств. В этой технике на короткое время два человека меняются местами. При этом каждый перенимает позу, манеры, душевное и психологическое состояние другого.

8. Техника пустого стула — метод, активно применяемый и в психодраме, и в гешталь-

терапии. Протагонист взаимодействует с воображаемым кем-то или чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями, в форме монолога или обмена ролями.

9. Техника зеркала осуществляется вспомогательным лицом, исполняющим роль протагониста в течение короткого времени, а протагонист наблюдает за ним, удалившись из пространства действия.

Среди базовых выделяется и другая группа техник: «шаг в будущее», «возврат во времени», «тест на спонтанность», «сновидение», «психодраматический шок» и «ролевые игры под гипнозом».

Предостерегая против чрезмерного увлечения техниками и превращения психотерапии в «психологическое трюкачество», Киппер подчёркивает, что суть использования ролевых игр — «всестороннее использование процедур имитации поведения на данном сеансе, а не спорадическое, случайное использование каких-то техник»*.

* Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М., 1998. С. 207.

Техники психодрамы позволяют продемонстрировать человеку его поведение как бы со стороны, причём эта демонстрация не несёт унижающего или оскорбляющего оттенка, но заставляет его многое открыть в себе, переосмыслить. Для этого очень полезны техники дублирования и зеркаливания.

Телесно-ориентированный подход

Психотерапия, ориентированная на тело, завоёвывает в последнее время самое широкое признание со стороны практических психологов и психотерапевтов. Заслуженным вниманием пользуются не только телесные и дыхательные техники восточных учений (например, йога Патанджали), но и терапевтические концепции единства психики и тела европейских исследователей, среди которых необходимо прежде всего назвать имя Вильгельма Райха. По мнению Райха, невротические и психосоматические проблемы являются следствием застоя биологической, сексуальной по своей природе энергии, которую он назвал **оргонной**. Застой приводит к фиксации энергетических блоков на той или иной группе мышц, создавая в них напряжение, становящееся со временем хроническим. Так появляется **«мышечный панцирь»**, который можно считать универсальным эквивалентом подавления эмоций. По Райху, в «мышечном панцире» можно выделить семь основных защитных сегментов, образующих ряд из семи колец, которые в горизонтальной плоскости пересекают тело. Они располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, поясницы и таза (это вызывает ассоциации с семью чакрами йоги).

Райхианская телесная терапия направлена на восстановление свободного протекания оргонной энергии через тело путём «распускания панциря» в каждом сегменте. Для достижения этой цели используются три основные техники:

- 1) **глубокое дыхание**, через которое скапливается энергия;
- 2) **мануальное воздействие** на хронические мышечные зажимы (массаж, давление, касание, поглаживание, разминание мышц);
- 3) **вербальный анализ** и откровенная **проработка** совместно с пациентом причин возникновения мышечных зажимов.

М. Фельденкрайз, один из телесно-ориентированных психотерапевтов, считает, что любое эмоциональное состояние отпечатывается на матрицах нервно-мышечной системы и порождает в них хронические блоки, которые, в свою очередь, оказывают отрицательное влияние на психику. В результате возникновения этого порочного круга усиливается деформация образа Я, он становится аморфным и неструктурированным. Метод Фельденкрайза «является одним из подходов телесной терапии, который направлен на утверждение и структурирование образа Я, расширение самосознания, восприятия и развития собственных возможностей»*.

* Цветков Э.А. Мастер самопознания, или Погружение в Я. Спб., 1995. С. 171.

Методы групповой работы в нейролингвистическом программировании (НЛП)

Групповая работа в нейролингвистическом программировании (НЛП) чаще всего используется для обучения эффективной коммуникации. Диапазон применения НЛП на Западе достаточно широк: психотерапия, образование, деятельность организаций и т.д.

Под нейролингвистическим программированием его авторы — Р. Бэндлер и Д. Гриндер — понимают процесс моделирования внутреннего человеческого опыта и межличностной коммуникации путём выделения структуры процесса. НЛП является синтезом успешных стратегий обучения и использует методы, применяемые лучшими психотерапевтами всех направлений.

Одним из главных отличий НЛП от других психологических направлений является отсутствие всякого интереса к содержанию процессов коммуникации, а вместо этого — изучение структуры процесса: всех последовательных шагов программы взаимодействия или внутреннего действия у наиболее эффективно коммуницирующих людей. Описание этой структуры необходимо делать, опираясь только на категории сенсорного опыта, в котором нейролингвистические программисты выделяют три основные модальности — визуальную, аудиальную и кинестетическую. «Очистка» и обострение собственных сенсорных каналов специалистом-психотерапевтом, работающим в области НЛП, является важнейшим условием адекватного понимания невербальных ответов на его вопросы со стороны клиентов. На том же условии основывается возможность эффективного использования методов НЛП во всех других сферах человеческой жизнедеятельности.

Нейролингвистические программисты с пренебрежением относятся ко всем рефлексивным действиям, к осознанию себя и своих возможностей, но фактически, обучая психотерапевтов, клиентов, руководителей методам эффективной коммуникации, они строят путь к выбору подсознательных реакций и гибкости поведения через самоосознание внутренних состояний и стереотипов, через сознательную отработку определённых стратегий. Лишь впоследствии эти навыки становятся автоматическими и подсознательными, поднимаясь до уровня «неосознанной компетентности».

Вследствие поразительной эффективности, методы нейролингвистического программирования могут быть использованы практически в любой психотехнологии (на что, кстати, указывают Бэндлер и Гриндер). Особенно действенными, как показывает опыт, эти приёмы и техники оказываются в групповой работе по развитию самосознания.

Вместе с тем нельзя не обратить внимания на реально существующую опасность некорректного и неэтичного использования методов НЛП в манипулятивных целях, поскольку очень распространённым приёмом в этом направлении является введение участников группы в трансное состояние сознания, в котором возможно введение любых поведенческих программ. Поэтому работа в техниках НЛП остаётся полностью на совести психотерапевта или психолога. Впрочем, это замечание можно отнести ко многим наиболее эффективным техникам из других психологических направлений.

Этапы развития группы в тренинге

Опыт работы с разными по составу, возрасту, полу, профессиональной направленности и служебному статусу группами показал наличие определённых закономерностей групповой динамики. Почти все группы, с которыми пришлось работать, проходили в своём развитии стадии, указанные ещё Б. Тукманом: зависимое и исследующее поведение — разрешение внутригрупповых конфликтов — сплочённость и эффективное решение проблем.

Л.М. Митиной предложена модель конструктивного изменения поведения в групповом тренинге, включающая стадии и процессы. Выделяются четыре стадии изменения поведения участника тренинга: подготовка, осознание, переоценка, действие. Модель объединяет основные процессы изменения: **мотивационные** (I стадия), **когнитивные** (II стадия), **аффективные** (III стадия), **поведенческие** (IV стадия).

Первая стадия — подготовка

Ведущие тренингов иногда недооценивают такой важный фактор, как готовность участников к поведенческим изменениям. Между тем тренинговой группе для эффективной работы всегда необходим «разогрев», создание мотивации изменений. Иногда для «разогрева» достаточно нескольких часов, иногда этому требуется посвятить весь первый день занятий. Это связано прежде всего со степенью внутренней готовности участников группы к новым способам работы и мотивированностью на развивающее взаимодействие, самораскрытие, изменение своего поведения. На этом этапе в зависимости от состояния и поведения группы ведущий применяет различные тактики:

1) если группа настроена доброжелательно, но напряженно, то его задача — помочь расслабиться, избавиться от напряжения, создать атмосферу открытости, доверия, психологической безопасности и «мажорного» настроения у участников, позволяющую обеспечить условия для позитивной мотивации на групповое взаимодействие;

2) если группа с самого начала настроена скептически или даже враждебно (что случается ввиду насильственного включения в группу по требованию администрации учреждения или предприятия), ведущий сознательно провоцирует выход недовольства, предлагая задания, психологически трудные и подчёркивающие отсутствие умений эффективной коммуникации и навыков нахождения нестандартных способов решения проблемы.

Во втором случае часто применяется деловая игра «Кораблекрушение» (её известные аналоги — «Катастрофа в пустыне», «Посадка на Луне»). Игра состоит в следующем. Участники группы — уцелевшие после кораблекрушения пассажиры, оказавшиеся на небольшом плоту в океане с определённым набором предметов. Эти предметы необходимо проранжировать по степени значимости сначала для индивидуального спасения, потом в парах, а затем всей группой. При наблюдении за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументированно доказывать свою точку зрения, владеть собой. Жаркие споры-баталлии наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

Для снятия напряжения на этой стадии используются психогимнастические игры с релаксационной направленностью, например, «Путаница»: все берутся за руки, образуя цепочку; стоящий первым начинает двигаться под руками играющих, запутывая цепочку; ведущий, стоявший до этого спиной, должен распутать цепочку, не расцепляя руки участников.

Уже на этой стадии почти каждое упражнение сопровождается индивидуальной и групповой рефлексией, цель которой состоит в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности.

Кризис в развитии тренинговой группы

Часто скептицизм и недовольство не исчезают, а нарастают на второй день работы («Что мы тут теряем время?», «Кому бы рассказать, какой ерундой мы здесь занимаемся!» и пр.). Ведущему очень важно в этой ситуации сохранять терпение, исключить раздражительность и демонстрировать на собственном примере образец доброжелательности, открытости и искренности в общении. Практически все группы успешно преодолевают период кризиса, что обычно происходит на третий день работы. Разумеется, этого нельзя сказать о каждом из участников группы. У кого-то выход из кризиса затягивается до самого конца тренинговых занятий. Некоторые, не сумев до конца погрузиться в процесс общегруппового развития, проявляют конформизм и скрывают своё непонимание и тревожность под маской псевдоискренности.

Кризис группового развития вызывается недостаточно осознаваемым внутренним протестом против необходимости увидеть свой новый психологический портрет, пересмотреть своё самоотношение и свои поведенческие паттерны, т.е. противоречием между Я-действующим и Я-отражённым, страхом открыться перед другими участниками группы и ведущими.

Вторая стадия — осознание

Продолжение работы в группе вынуждает участников тренинга совершить шаги по преодолению кризиса. После этого осуществляется переход на стадию осознания. На этой стадии происходит когнитивное изменение, то есть самосознание при переходе с более низкого уровня на более высокий характеризуется изменением рефлексивных процессов.

Уровень осознания существенно повышается благодаря наблюдению, противопоставлению, интерпретации возможных точек зрения, позиций, способов и приёмов восприятия и поведения, обсуждаемых в группах. Благодаря увеличению информации участники тренинга начинают осознавать и оценивать альтернативы нежелательному поведению и рост собственных профессиональных и личностных возможностей в связи с отказом от нежелательного поведения. Критичность и скептицизм уступают место интересу, любопытству, стремлению понять слова ведущих и процессы, происходящие в группе и внутри самих участников. Рефлексия становится более глубокой и содержательной. Всё чаще звучат шутки, смех, отношения становятся более доброжелательными. При выполнении упражнений возникает желание помочь друг другу, эмоционально поддержать. Активно применяются (разумеется, на игровых имитационных моделях) новые способы взаимодействия, поведения, решения проблем. На этой стадии с особым вниманием изучаются и апробируются участниками способы самопознания, самоанализа, самоконтроля и саморегуляции.

На этой стадии полезны упражнения, ориентированные на самораскрытие. Например, процедура «Предмет рассказывает о хозяине». Каждый из участников берёт в руки любой принадлежащий ему предмет и от лица этого предмета рассказывает о своём обладателе («Я— авторучка Марины, я у неё всего месяц, но за это время я узнала о ней...»). Другие «предметы» могут задать рассказчику любые вопросы о его хозяине. Такая форма самопредставления, когда человек говорит о самом себе в третьем лице, позволяет быть более раскованным и облегчает задачу самораскрытия.

Упражнение «Самоанализ». Каждый участник получает лист бумаги и делит его на четыре части. Дается следующая инструкция: «Дай 10 ответов на вопрос: «Кто я такой?» Сделай это быстро, записывая свои ответы в той форме, в какой они сразу приходят в голову. Запиши их в первый столбик. Во второй столбик запиши ответы на тот же вопрос, но так, как, по твоему мнению, отозвались бы тебе твои близкие (выбери кого-то конкретно). В третий столбик запиши ответы на тот же вопрос так, как отозвался бы о тебе участник группы, сидящий слева от тебя.

Теперь сложи листок, чтобы не были видны твои записи, и передай соседу слева. Получив листы, в оставшемся пустом столбике запиши 10 ответов на вопрос: «Кто такой тот человек, который дал тебе этот лист?». После этого листы собираются ведущим и перемешиваются. Поочередно зачитываются характеристики из последнего столбика, а группа должна определить, о ком идёт речь. Обсуждается, насколько группа согласна с данным портретом. Затем листы возвращаются участникам, и они сами сравнивают все четыре набора ответов, анализируют их сходство и различия.

В заключение дается домашнее задание: предложить своим близким дать 10 ваших определений и сравнить их с вашим предполагаемым набором черт.

Третья стадия — переоценка

Третьей является стадия переоценки. У участников появляется осмысление влияния собственного нежелательного поведения на социальное окружение (семью, коллег по работе) и переоценка собственной личности. На этой стадии в процессе выполнения различных психологических техник, деловых игр, анализа и проигрывания реальных жизненных ситуаций участник группы начинает ощущать собственную независимость и способность изменить свою жизнь. Выбор и принятие решения действовать — основной результат этой стадии.

На этом этапе в группе активно используются техники гештальттерапии и психодрамы, а также телесной терапии и нейролингвистического программирования. Закономерным на стадии переоценки является обучение способам решения личных и профессиональных про-

блем и изменения отношений к событиям и людям.

Для того чтобы изменить отношение к какой-либо негативной фрустрирующей ситуации, полезно применять известную в НЛП технику расщепления экрана. Вся работа осуществляется участниками группы во внутреннем плане. Ведущий, введя участников в релаксационное состояние, просит представить большой белый экран, разделённый вертикальной чертой. Слева на экран проецируется субъектом негативная фрустрирующая ситуация — нечёткая, чёрно-белая; справа — ситуация успеха, яркая, красочная, наполненная звуками и запахами. Постепенно левая (негативная) картинка уменьшается и блёкнет, удаляется, а правая (позитивная) становится всё более яркой и приближается. После неоднократного выполнения этого упражнения участники группы с удивлением обнаруживают, что мысли о негативной ситуации больше не вызывают отрицательных чувств и она воспринимается ими гораздо спокойнее, чем прежде.

К этому времени в группе уже складываются теплые, дружеские отношения. Созданию обстановки взаимного доверия способствуют техники телесной терапии, например, упражнение «Маятник». Двое участников встают лицом друг к другу, третий стоит между ними, закрыв лицо и расслабившись. Первые двое, положив руки ему на плечи, начинают раскачивать его, постепенно увеличивая амплитуду колебаний. Этим приёмом легко диагностировать степень доверия, которое испытывают участники друг к другу. Ещё более показательным является «доверяющее падение». Все по очереди встают на стол или подоконник и спиной падают на руки остальных участников группы. Иногда страх, что тебя не поймают, уронят, отсутствие доверия к своим коллегам буквально парализуют тело человека, и он не может пересилить себя и заставить упасть. Зато тем, кто упал и ощутил поддержку заботливых рук своих товарищей, это дало незабываемое ощущение радости и гордости, доверия к другим участникам.

Четвертая стадия (завершающая) — действие

Психологический смысл этой стадии — закрепление в поведении и поддержание новых способов поведения. Участники группы апробируют новые способы поведения. В группе они могут обсудить свои трудности, проблемы, получить открытое и доверительное сочувствие, понимание, помощь, поощрение за осуществление изменений в поведении.

Устойчивость к стимулам, провоцирующим нежелательное поведение, и поощрение самого себя за способность к позитивным изменениям в поведении — основной результат стадии.

На этой стадии применяются разнообразные творческие задания, рассчитанные на совместную деятельность участников. Успешное выполнение таких заданий ещё больше способствует сплочению группы и в то же время создаёт чувство собственной самореализации при осуществлении личного вклада в общую работу.

Стадии развития групп со спонтанной динамикой

Существуют и другие подходы к выделению этапов в процессе групповой работы. Д.М.Мастеров предлагает различать тренинговые группы со спонтанной и управляемой динамикой, подразумевая разные уровни доминирования ведущего. В группах этих типов выделяемые стадии отличаются. Кратко опишем их, начиная с групп со спонтанной динамикой.

1-й этап: заключение первичного психологического контракта, знакомство, притирка участников, поиск тем общения, светское общение, рост эмоциональной напряжённости.

2-й этап: эмоциональное сплочение и агрессия на ведущего как первое проявление эмоциональной открытости, начало рефлексивных процессов.

3-й этап: самораскрытие и рефлексия, обратные связи и социометрия.

4-й этап: выход из ситуации «здесь и теперь», социальная реабилитация, завершение.

Стадии развития групп с управляемой динамикой

1-й этап: заключение психологического контракта, вхождение в ситуацию «здесь и те-

перь», сплочение и раскрепощение, первые обратные связи.

2-й этап: рефлексия групповой ситуации «здесь и теперь», заключение нового психологического контракта.

3-й этап: личностные проекции, самопознание, углубление обратных связей, переход к свободному самораскрытию и обсуждению проблем.

4-й этап: изменение контракта, усиление межличностной динамики в группе, социометрия.

5-й этап: выход из «здесь и теперь», социальная реабилитация, завершение.

Ведущий тренинговой группы

Основные роли ведущего группы

В большинстве тренинговых групп нельзя обойтись без специально подготовленного ведущего. Именно он отвечает за результаты процессов, происходящих в тренинге. Очевидно, что роль поведения и личности ведущего тренинга, применяемых им методов, предлагаемых группе упражнений и психотехник очень велика.

По нашему мнению, именно личность психолога (а не уровень его профессиональной подготовки или подход, им проповедуемый) является важнейшим фактором, определяющим успешность или неуспешность тренинга. Существует немалое количество мнений специалистов о ролях, играемых ведущим в группе. Наиболее популярны подходы И. Ялома и С. Кратохвила.

По Ялому (1970, 1975), психотерапевт может выступать в двух основных ролях:

1) **технического эксперта** (эта роль подразумевает комментарии ведущим процессов, происходящих в группе, поведенческих актов отдельных участников, а также рассуждения и информирование, помогающие группе двигаться в нужном направлении);

2) **эталонного участника** (считается, что в этом случае групповой психотерапевт добивается двух основных целей: демонстрации желательного и целесообразного образца поведения и усиления динамики социального научения через достижение группой независимости и сплочённости).

Согласно С. Кратохвилу (1978), можно выделить пять основных ролей ведущего группы:

1) **активный руководитель** (инструктор, учитель, режиссёр, инициатор и опекун);

2) **аналитик** (чаще всего — психоаналитик, характеризующийся дистанцированием от участников группы и личностной нейтральностью);

3) **комментатор**;

4) **посредник** (эксперт, не берущий на себя ответственность за происходящее в группе, но периодически вмешивающийся в групповой процесс и направляющий его);

5) **член группы** (аутентичное лицо со своими индивидуальными особенностями и жизненными проблемами).

Т.Высокинська-Гонсер (1990) предлагает следующие роли ведущих групп: технический эксперт, инициатор, дидактик, опекун, товарищ, поверенный. В данной ролевой классификации отражена теоретическая концепция автора, согласно которой факторами преобразования личностных нарушений в группе являются социальное научение и специфика отношений между терапевтом и участниками.

Характеристика личности группового тренера

Обобщая многочисленные исследования профессионально важных личностных черт групповых ведущих (А. Косевска, С. Кратохвил, М. Либерман, К. Роджерс, Славсон, И.Ялом и др.), можно выделить следующие личностные черты, желательные для руководителя тренинговой группы:

- концентрация на клиенте, желание и способность ему помочь;
- открытость к отличным от собственных взглядам и суждениям, гибкость и терпимость;

- эмпатичность, восприимчивость, способность создавать атмосферу эмоционального комфорта;
- аутентичность поведения, т.е. способность предъявлять группе подлинные эмоции и переживания;
- энтузиазм и оптимизм, вера в способности участников группы к изменению и развитию;
- уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределённости, высокий уровень саморегуляции;
- уверенность в себе, позитивное самоотношение, адекватная самооценка, осознание собственных конфликтных областей, потребностей, мотивов;
- богатое воображение, интуиция;
- высокий уровень интеллекта.

К. Рудестам пишет о взаимосвязи личностных черт, теоретических установок и стилей управления: «Руководитель в группах роста и в терапевтических группах должен быть отчасти артистом, отчасти учёным, соединяющим чувства и интуицию с профессиональным знанием методов и концепций. С одной стороны, с развитием самосознания, ростом опыта и знаний о групповой и индивидуальной динамике возрастает надёжность интуиции. Концептуальные рамки, метод осмысления руководителем наблюдаемых им элементов поведения могут служить ему основой для проверки чувств и надёжности интуиции. С другой стороны, концептуальные рамки и методы, используемые без учёта интуиции и чувств, могут вести к ригидному, негибкому стилю руководства. Эффективное руководство группой предполагает правильный выбор стиля руководства и широкий спектр творческих умений»*.

* Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1993. С. 50.