

# Оглавление

Кому и зачем нужна эта книга? .....6

## Часть I.

**Основы предлагаемого формата групповой психотерапии ..... 11**

Глава 1. Идеология и стратегия групповой психотерапии ..... 12

- 1.1. Теоретическое обоснование предлагаемого формата ..... 12
- 1.2. Основные характеристики предлагаемого формата ..... 15
- 1.3. Структура группового психотерапевтического процесса ..... 18
- 1.4. Организационные характеристики формата ..... 20
- 1.5. Пример группы, проведенной в предлагаемом формате ..... 22
- 1.6. Общие характеристики предлагаемого формата ..... 24

Глава 2. Участники группы как объекты воздействия ..... 25

- 2.1. Представление о здоровой личности ..... 25
- 2.2. Картина мира человека ..... 29
- 2.3. Жизненная позиция человека ..... 31
- 2.4. Базовые умения человека ..... 34
- 2.5. Стратегия психотерапевтического воздействия на отдельного участника группы ..... 36
- 2.6. Задачи, решаемые ведущим группы в рамках воздействия на каждого отдельного участника группы ..... 38

Глава 3. Межличностная система группы как объект воздействия ..... 42

- 3.1. Представление о группе как о межличностной системе ..... 42
- 3.2. Задачи, решаемые ведущим группы в рамках воздействия на группу как на межличностную систему ..... 45

## Часть II.

**Конструирование программы тренинга ..... 52**

Глава 4. Подготовка темы тренинга ..... 53

- 4.1. Выбор темы ..... 53
- 4.2. Разработка тематических проблем ..... 56
- 4.3. Определения значимых для темы понятий ..... 59
- 4.4. Выбор базовой метафоры тренинга ..... 65
- 4.5. Принципиальный алгоритм разрешения тематических проблем ..... 68

Глава 5. Подготовка группового процесса ..... 71

- 5.1. Возможные темы шерингов ..... 71
- 5.2. Подбор необходимых упражнений ..... 75

5.3. Способы мониторинга работы группы .....	87
5.4. Подготовка способов интеграции .....	94

### Часть III.

#### **Проведение тренинга ..... 100**

##### Глава 6. Стратегия проведения тренинга..... 101

6.1. Работа с информацией в ходе тренинга .....	101
6.2. Работа с мотивацией в ходе тренинга .....	104
6.3. Общая стратегия проведения тренинга .....	109

##### Глава 7. Внутренняя работа ведущего..... 111

7.1. Внутренние задачи ведущего .....	111
7.2. Принципы получения информации из речи участников .....	111
7.3. Сбор информации о личностных особенностях человека .....	113
7.4. Сбор информации о действиях человека.....	119
7.5. Запоминание происходящего на группе .....	124
7.6. Выбор полезных высказываний участников группы .....	125
7.7. Мониторинг и планирование деятельности ведущего .....	129

##### 4 Глава 8. Внешняя работа ведущего..... 133

8.1. Виды интервенций ведущего .....	133
8.2. Деструктивные целевые интервенции .....	135
8.3. Конструктивные целевые интервенции .....	143
8.4. Интервенции, подводящие участника или группу в целом к нужному выводу .....	149
8.5. Интервенция, выделяющая суть чего-либо.....	159
8.6. Вопросительные процессуальные интервенции.....	160
8.7. Поведенческие процессуальные интервенции.....	167

##### Глава 9. Речь ведущего как основной инструмент его работы ..... 171

9.1. Вербальные средства влияния ведущего на группу.....	171
9.2. Подбор слов, необходимых для решения задач ведущего .....	175
9.3. Порядок слов в предложениях.....	178
9.4. Конструкция используемых ведущим группы фраз.....	179
9.5. Направление говорения ведущего .....	181
9.6. Паузы в речи ведущего.....	183
9.7. Интонация в речи ведущего группы.....	184

##### Глава 10. Создание терапевтического альянса ..... 187

10.1. Необходимые условия терапевтического альянса .....	187
10.2. Обеспечение общности целей ведущего и группы.....	188
10.3. Поддержание мотивации в ходе тренинга .....	190
10.4. Создание необходимых условий группового процесса .....	194

##### Глава 11. Драматургия группового процесса..... 200

11.1. Принципы драматургии как инструмент включения группы в рабочий процесс.....	200
11.2. Драматургия группового психотерапевтического процесса .....	204

---

---

Глава 12. Организация группового процесса .....	210
12.1. Состав тренинговой группы.....	210
12.2. Временная организация тренинга.....	212
12.3. Работа с экстренными ситуациями на тренинге.....	213
12.4. Домашние задания группе.....	215
12.5. Обязательные организационные шеринги .....	216
<b>Чего в этой книге нет.....</b>	<b>217</b>

# 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»<sup>1</sup>, 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

---

<sup>1</sup> Ершов П.М. Режиссура как практическая психология. – М., Искусство, 1972.

---

---

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 превзойти все те события, которые произойдут с каждым из участников группы за дни до следующей встречи. Иначе говоря, энергия результатов двухчасового занятия при таком формате работы оказывается несравнимо меньше энергии нескольких дней жизни.

---

---

Со временем мы усомнились и в том, что пресловутое «идеальное» количество участников терапевтической группы – действительно 6–10 (согласно К. Рудестаму<sup>2</sup>) или даже 10–12 (согласно Б.Д. Карвасарскому<sup>3</sup>). Разумеется, если главным механизмом эффективности групповой психотерапии считать именно групповую динамику – тогда группа не может состоять, скажем, из двадцати человек. Но если процесс устроен совершенно иначе и ориентирован на достижение группой конкретного практического результата – тогда-то почему нет?! Забегая вперед, скажем, что в предлагаемом формате нам удавалось весьма эффективно работать и с группой, состоящей из тридцати и даже сорока участников.

Разве так уж необходимо, чтобы на группе человек выворачивался наизнанку, рассказывая о каких-то интимных подробностях своей жизни? К какому результату это должно привести и за счет чего? Каждый психотерапевт знает, как непросто создать такую атмосферу в 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». Споры нет, разговор с грамотным врачом о здоровье наверняка окажется полезным и увлекательным, но за этим ли приходил к нему пациент?

---

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

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

---

---

И совсем уж непонятна была нам идея о том, что клиент (или участник группы) сам знает, что хочет получить, и нечего навязывать ему какую-то там общую групповую цель! В принципе, эта идея в разных словесных оформлениях является весьма популярной и в индивидуальной психотерапии, но в групповой она становится совсем уж критичной. Посудите сами: клиент изначально приходит к психотерапевту именно потому, что в его, клиента, личностном устройстве что-то оказалось патогенным и в результате привело его к тем или иным нарушениям. Но ведь тогда и изначальный запрос клиента окажется нарушенным ровно в той же мере и таким же образом! Можно сказать, что исходное представление любого клиента неизбежно является продиктованным теми же самыми личностными «тараканами», которые и создали его проблемы.

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

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

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

Договорились? Тогда милости просим на страницы этой книги!