

*КИРИЛЛ АЛЕКСЕЕВ*

---

---

## **О ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ**

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ГРУППЫ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

---

---

*2012*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Введение .....	3
Межличностная групповая терапия. Подход И. Ялома.....	3
Принципы работы группы.....	4
Задачи ведущего группы.....	6
Четыре преимущества групповой терапии .....	8
1. Прозрачность.....	8
2. Реалистичность.....	8
3. Краткосрочность .....	9
4. Экономичность .....	9
О пользе и ограничениях краткосрочных терапевтических групп .....	9
Почему эффективны краткосрочные группы.....	10
О роли поддержки в терапевтической группе.....	11
Межличностная групповая терапия в работе с пожилыми людьми .....	12
Материалы и методы.....	12
Результаты и их обсуждение.....	12
Заключение .....	13
Экзистенциальные группы предельного опыта.....	13
Экзистенциальные данности.....	13
Схема работы с проблемой в ГПО .....	14
Процесс работы ГПО .....	14
Результат работы в ГПО .....	15
О недостатках групповой психотерапии .....	15

## ВВЕДЕНИЕ

Групповая терапия у нас в стране пока еще не очень популярна, несмотря на то, что этот вид терапии идеально подходит именно для наших условий: она стоит гораздо дешевле индивидуальной и быстрее приводит к видимому результату. При вечном российском дефиците времени и денег — идеальное сочетание.

Но — очередной парадокс — хотя клиенты и не спешат идти на групповую терапию, многообразие групп, представленных на рынке психологических услуг, впечатляет. Группы психологической поддержки, гештальт-группы, психоаналитические группы, арт-терапевтические группы, динамические группы, группы анонимных зависимых, группы психодрамы, экзистенциальные группы и т.д. и т.п.

Все это многообразие можно свести к трем основным направлениям, которые отличаются друг от друга тем, на что направлен фокус внимания:

- Личностно-ориентированные группы.
- Группы, ориентированные на групповой процесс.
- Группы, ориентированные на межличностное взаимодействие или интеракционные группы.

Ялом, хотя и позиционирует себя как экзистенциальный психотерапевт, группы ведет в межличностном подходе, который ближе к бихевиоризму, чем к экзистенциализму. Собственно, об этом направлении речь в книге и пойдет.

## МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ. ПОДХОД И. ЯЛОМА

Ирвин Ялом в особом представлении не нуждается. Как пишут в своих презентациях жадные до денег тренеры, Ялом — гуру групповой терапии. У нас издано две его книги по работе с группами: «Групповая психотерапия. Теория и практика» и «Стационарная групповая психотерапия». Читать нужно именно в таком порядке. Первая книга более общая, дающая базу. Вторая — намного конкретнее, но с частыми отсылками к первой.

Вообще же, читать Ялома — одно, а смотреть на его работу с группой — другое. Акценты в работе расставлены немного иначе. Тут точно лучше один раз увидеть, чем сто раз прочитать. А совсем хорошо — и то, и другое.

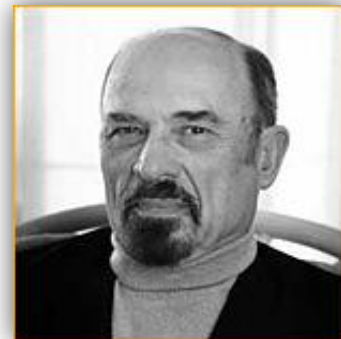
Ялом опирается на межличностную теорию психопатологии неопрейдиста Гарри Стэка Салливана.

В ее основе лежат три принципа, заимствованные из биологии: принцип общественного существования, функциональной активности и организации.

Коротко салливановские положения, имеющие непосредственное отношение к групповой терапии можно сформулировать так:

- Ребенок во избежание тревоги и удовлетворения потребности в безопасности развивает и усиливает те черты характера, способы поведения и механизмы защиты, которые одобряются окружающими и, наоборот, подавляет те, которые связаны с неодобрением.
- Структура характера человека формируется под действием его предыдущих межличностных отношений и его текущие симптомы — проявление неупорядоченных межличностных отношений.
- В любой симптоматике присутствует межличностный компонент, следовательно, «лечить» нужно не проявляющийся симптом, а лежащую в его основе межличностную патологию.

Не менее важны и соображения эволюционной психологии. По собственному опыту могу сказать, что иногда жизнеизменяющим моментом становится сам факт принятия участника группой (а если по психозволюционному — племенем). И, наоборот, самые тяжелые негативные эмоции возникают у участника не в результате неприятного осознания или в конфликте, а в случае отвержения группой. Группа действительно обладает очень большой силой и затрагивает инстинкты.



**Ирвин Дэвид Ялом**  
(Irvin David Yalom; 13  
июня 1931, Вашингтон)  
Психотерапевт, доктор медицины,  
почетный профессор психиатрии  
Стэнфордского университета

Исходя из этих теорий, основную задачу групповой терапии можно сформулировать так: вернуть человека в человечество. То есть помочь ему адаптироваться в обществе так, чтобы быть этим обществом принятым и чувствовать себя максимально комфортно.

Соответственно, цели у групповой терапии следующие:

1. Определение неадаптивных межличностных паттернов поведения.
2. Обретение альтернативной конструктивной модели опыта и межличностного поведения.
3. Обретение новой характерологической структуры.

Если немного развернуть, то: работа в группе помогает человеку понять, что он делает не так в отношениях; позволяет найти другие, более полезные и приемлемые обществом модели поведения; и, наконец, помогает сгладить или изменить те черты характера, которые мешают строить здоровые отношения с окружающими.

Итак, в межличностном подходе основная задача — помочь человеку наладить отношения с другими людьми. Соответственно, решать здесь лучше всего проблемы так или иначе связанные с взаимоотношениями.

**Круг проблем, которые хорошо прорабатываются на групповой терапии:**

- Одиночество.
- Неумение общаться.
- Сложности в личной жизни.
- Эмоциональная зависимость.
- Неуверенность в себе.
- Повышенная конфликтность, агрессивность.
- Депрессивное состояние.
- Жизненные, личностные и экзистенциальные кризисы.

**В терапевтической группе можно успешно решать важные вопросы, касающиеся таких сфер жизни, как:**

- Отношения между мужчиной и женщиной,
- Деловые и рабочие отношения,
- Отношения с детьми и родителями,
- Отношения с друзьями,
- Отношения с миром и самим собой...

По сути своей, все группы поддержки и другие формы психотерапии создают суррогатное окружение, напоминающее близкородственные альянсы прошлых лет. Они удовлетворяют генетически запрограммированную на протяжении миллионов лет эволюции потребность в установлении тесных связей с окружающими. Отсутствие клыков, мощных челюстей, неспособность быстро передвигаться и развивать значительные усилия вынуждают человека полагаться на свой ум и чувство локтя. Таким образом, наша величайшая потребность — доверять другим и вызывать у них доверие, даже теперь, когда племенной организации больше не существует, что вызывает фрустрацию".

**Джеффри Коттлер "Совершенный психотерапевт"**

## ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ГРУППЫ

Отличительная черта межличностного подхода — концентрация внимания почти исключительно на том, что происходит в комнате, в которой собралась группа. Минимум лирических отступлений, минимум разговоров о внешней или прошлой жизни. Собственно, человеку, который пришел в группу, можно вообще ничего о себе не рассказывать — то, как он проявляется в группе, вполне достаточный материал для работы.

Идея проста. Если уж наша задача помочь человеку адаптироваться в обществе и научиться строить хорошие отношения с другими, нам достаточно помочь ему адаптироваться в группе и построить хорошие отношения с участниками. Этот опыт он перенесет потом в большую жизнь.

Отсюда вытекают два принципа интеракционной групповой терапии.

### 1. **Группа как социальный микрокосм**

- Группа состоит из разных человеческих типов и становится миниатюрной социальной вселенной для каждого участника.
- Человек ведет себя в группе терапии так же, как он ведет себя в своем социальном окружении. Соответственно, неадаптивное социальное приспособление участника проявляется, когда он

взаимодействует с другими в терапевтической ситуации.

- Небольшой фрагмент поведения, который виден на терапевтическом сеансе, отражает более широкие шаблоны поведения. Помогая каждому участнику осознать шаблон его поведения внутри группы, ведущий помогает ему понять более широкие шаблоны межличностного поведения в реальной жизни

Группа обычно гетерогенная, то есть, у участников разный пол, разный возраст, разный социальный статус, разная проблематика. Как правило, в группе представлены почти все основные типажи и роли, которые встречаются в реальной жизни. Это действительно срез общества. Огромный простор для взаимодействия и тренировки навыков общения с самыми разными типами людей.

## 2. «Здесь и сейчас»

- Все необходимые данные для прояснения затруднений, существующих в жизни клиента, присутствуют непосредственно в круге группы — во взаимодействии между участниками «здесь и сейчас».
- Необязательно предоставлять группе подробный рассказ о своем прошлом; гораздо более точный и «живой» материал возникает из непосредственного наблюдения за поведением участника.
- Участник, которые исправляет неадаптивные межличностные шаблоны и рискует попробовать новый способ поведения «здесь и сейчас» — в группе, перенесет эти навыки во внешнюю жизнь.

Участнику нет необходимости рассказывать в подробностях о сложных отношениях с начальником. В группе почти наверняка будет участник, так или иначе похожий на того самого начальника. Можно посмотреть, как будут развиваться отношения этих двоих прямо здесь, в группе, проанализировать эти отношения и исправить. Затем этот опыт будет перенесен в большую жизнь.

В группе действует множество разных факторов, которые способствуют терапевтическим отношениям. Ялом называет их «лечебные факторы»:

1. Внушение надежды.
2. Универсальность.
3. Сообщение информации.
4. Альтруизм.
5. Корректирующий анализ влияния родительской семьи.
6. Развитие социализирующих техник.
7. Имитационное поведение.
8. Интерперсональное влияние.
9. Групповая сплоченность.
10. Катарсис.
11. Экзистенциальные факторы.

Я полагаю, что терапевтические изменения являются в высшей степени сложным процессом и что он происходит через непростое взаимодействие различных компонентов жизненного опыта человека, которые я буду рассматривать как «лечебные факторы».

*Ирвин Ялом*

Подробно рассказывать о них долго, тут нужна отдельная статья. Лучше сконцентрироваться на тех событиях, которые переживает каждый участник группы и которые являются своеобразными триггерами изменения. Я их называю «жизнеизменяющими событиями». Может быть, кто-то предложит термин получше.

- **Уменьшение «слепых пятен» благодаря обратной связи (Окно Джогари).**

Группа является своеобразным зеркалом, в котором человек может увидеть себя с разных сторон и услышать искреннее мнение других людей о своем поведении. В реальной жизни, как правило, получить честную обратную связь бывает проблематично.



- **Повышение самооценки в результате принятия и поддержки.**

Самооценка складывается из оценок окружающих людей. Когда участники группы дают согласованную положительную оценку, она постепенно присваивается человеком, и он начинает больше верить в себя, что приводит к изменению межличностного поведения — оно становится более уверенным, открытым.

- **Уникальный опыт нового конструктивного поведения.**

Инсайт и осознание редко ведут к настоящим изменениям. Это лишь первый шаг. По-настоящему меняющим моментом является опыт принципиально нового поведения во взаимодействии с людьми. Чем насыщеннее эмоционально этот опыт, тем глубже и масштабнее изменения.

По большому счету, для запуска терапевтических изменений иногда достаточно и одного из этих событий. Но в группе, как правило, человек сталкивается со всеми тремя. Своего рода

кумулятивный эффект. Эти же события встречаются и в индивидуальной терапии. Но там обратная связь, принятие и уникальный опыт переживаются во взаимодействии с одним, специально обученным человеком. В группе все гораздо прозрачнее и интенсивнее. Соответственно, и результат быстрее.

Что же происходит с человеком, который столкнулся с жизнеизменяющими событиями? Терапевтические изменения процесс довольно сложный:

#### **Изменения в ходе групповой терапии происходят в несколько этапов:**

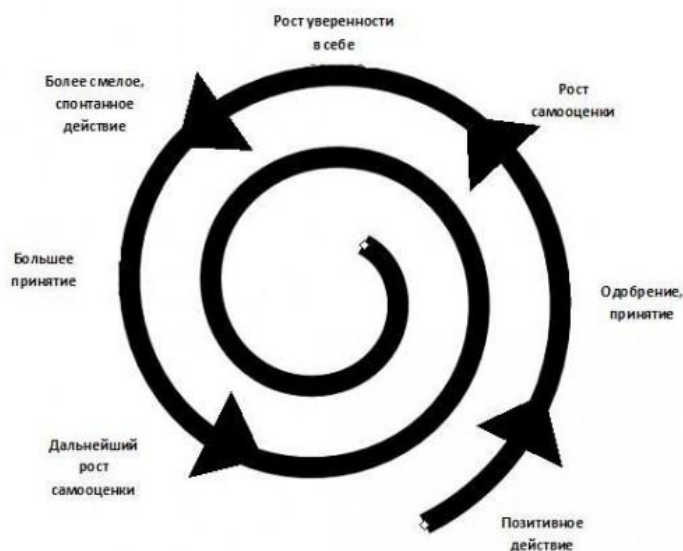
1. Участник группы актуализирует свои поведенческие паттерны. То есть проявляет себя во взаимодействии с другими участниками.
2. Через взаимодействие, обратную связь и самонаблюдение он:
  - а) оценивает природу своего поведения;
  - б) оценивает воздействие своего поведения на:
    - чувства окружающих;
    - мнение других о нем;
    - свое мнение о себе.
3. Участник принимает ответственность за свое поведение и его результаты; понимает, что изменить свой мир может и должен только он сам.
4. В результате этого осознания участник начинает менять формы поведения и самовыражения.
5. Постепенно в изменениях начинает проявляться адаптивная спираль, сперва внутри группы, а затем и вне нее.

Ключевым моментом здесь является так называемая адаптивная спираль. По сути, это не что иное, как позитивное подкрепление плюс повышение самооценки.

Человек, не умеющий говорить «нет», мягко, но решительно отказывает на группе другому участнику, этот отказ принимается, группа поддерживает отказавшего, у него возрастает самооценка и закрепляется (благодаря позитивному подкреплению) новый паттерн. Можно с большой долей уверенности предположить, что в следующий раз сказать кому-нибудь из участников «нет» ему будет проще. Постепенно этот опыт будет перенесен за пределы группы.

Выглядит просто, но работает отлично. Как, впрочем, любой простой и надежный механизм.

Но чтобы этот механизм пришел в движение, необходимы некоторые усилия со стороны ведущего группы.



## **ЗАДАЧИ ВЕДУЩЕГО ГРУППЫ**

Львиную доли работы выполняет сама группа. Но сама по себе она не может стать действительно эффективным механизмом, способствующим терапевтическим изменениям у каждого из участников. Я видел работу разных групп и могу с уверенностью сказать, что если просто собрать семь человек и посадить их в кружок, позволив говорить «по душам», никакой терапии не получится. Ведущий должен приложить определенные усилия для того, чтобы сделать группу по-настоящему рабочей. Сама по себе группа к этому состоянию не стремится, а иногда и довольно активно сопротивляется.

#### **Задачи ведущего группы:**

- Формирование групповых норм
- Принятие и поддержка участников



- Налаживание коммуникаций между участниками
- Удержание группы в «здесь и сейчас»
- Анализ группового процесса

Задачи ведущего несколько отличаются в зависимости от этапа работы группы:

### **Начальный этап работы группы**

- Фокус внимания на формировании норм
- Больше активности ведущего

### **Продвинутая, рабочая группа**

- Фокус на анализе группового процесса
- Активность ведущего минимальна

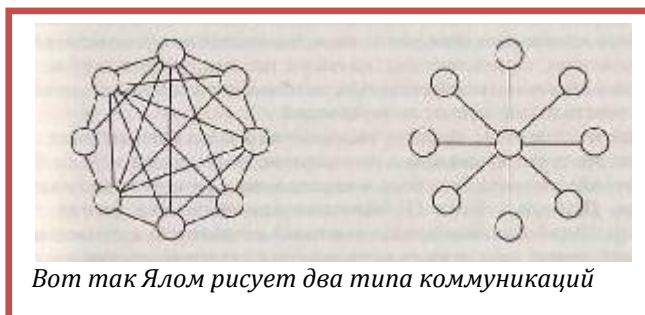
Разделение на этапы довольно условно. Ведущему приходится выполнять все эти задачи на всех этапах. Вопрос лишь в количестве усилий и в акцентах.

Так на первом этапе большая часть сил и внимания уходит на формирование групповых норм и на оказание поддержки. Первое необходимо для того, чтобы впоследствии группа могла самостоятельно решать терапевтические задачи и делала это эффективно. Второе — для создания атмосферы безопасности и сплоченности группы.

Формирование норм — чистой воды бихевиоризм. Демонстрируется и подкрепляется желательное поведение (ведущий является неким образцом), а нежелательное не подкрепляется или (в некоторых случаях) наказывается. Если уделять этому занятию достаточно сил и внимания, нормы формируются очень быстро.

Поддержка — занятие более сложное и тонкое, но необходимое. Опять по опыту: чем меньше фрустрации на начальном этапе группы, тем быстрее она становится сплоченной и способной решать серьезные терапевтические задачи.

Налаживание коммуникаций между участниками — задача, которую ведущий выполняет на протяжении всей группы. На первом этапе этим приходится заниматься больше, поскольку участники поначалу стремятся общаться друг с другом не напрямую, а через ведущего или других участников. Если их постоянно направлять на прямое взаимодействие, эта норма усваивается, и ведущий может переключить внимание на решение других задач.



*Вот так Ялом рисует два типа коммуникаций*

На удержание группы в «здесь и сейчас» тоже требуются определенные усилия. Опять же, на первом этапе этим приходится заниматься активнее. Но и продвинутые рабочие группы нет-нет, да и норовят уйти в «там и тогда», особенно если в группе есть серьезное сопротивление. Так что с этой задачей ведущий работает все время.



*Анализировать процесс — прерогатива ведущего*

Анализ группового процесса — это, пожалуй, единственная функция, которую группа выполнять не будет. Обычно находятся участники, которые берут на себя роль ведущего и довольно успешно удерживают группу в «здесь и сейчас», следят за прямыми коммуникациями, дают поддержку и т.д. Но анализировать процесс редко кто отваживается, так как группа агрессивно воспринимает попытки других участников выполнять «работу терапевта». Так что эту задачу ведущий решает в одиночку. На первом этапе анализу процесса отводится относительно немного времени. Он должен быть мягким, очень аккуратным — сопротивление сильное и грубые интервенции будут отвергнуты или не услышаны. По мере увеличения опыта участников, роль такого анализа возрастает.

Уровень активности ведущего зависит от этапа группы и ее формата. Если говорить о долгосрочных группах, то в самом начале ведущий проявляет довольно много активности. У него хлопот полон рот — формировать нормы, поддерживать, налаживать коммуникации, удерживать группу в «здесь и сейчас» и т.д. Если все это пустить на самотек и хранить мудрое молчание, фрустрация в группе может быть очень сильной, что приводит зачастую либо к формированию непродуктивных норм либо к развалу группы. Впоследствии активность ведущего

снижается до минимума — группа в состоянии сама проделывать большую часть терапевтической работы. Один раз наладил, потом оно уже само едет.

В краткосрочных группах ведущий остается активным на протяжении всей работы группы. Дефицит времени не позволяет пускать дело на самотек. Очень важно в кратчайшие сроки вывести группу на рабочий уровень, то есть сделать ее сплоченной, сформировать правильные нормы и наладить продуктивное взаимодействие. Поэтому в краткосрочных группах пассивности ведущего места нет. Можно сколько угодно верить в потенциал клиента и групповую динамику, но если эти вещи не направляются мягко и осторожно в нужное русло, 80% работы будет проделано вхолостую.

Понятно, что все нюансы ведения терапевтической группы в подходе Ялома в трех коротеньких статьях не осветить, но основные вешки я все-таки расставил.

## ЧЕТЫРЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ

### 1. ПРОЗРАЧНОСТЬ

В групповой терапии мы работаем только с тем, что непосредственно наблюдаем. Здесь практически не используются туманные интерпретации и поиски каких-то «глубинных» (вроде эдипова комплекса) причин поведения, проверить справедливость которых практически невозможно. Основная часть работы в группе строится по следующему принципу: «Вот смотри, когда ты делаешь так-то, люди реагируют таким образом, и ты получаешь в ответ то-то; если хочешь получать нечто другое, попробуй делать иначе».

В групповой терапии нет необходимости использовать объяснительные конструкты для объяснения причин появления тех или иных проблем. Здесь не нужно тщательно изучать прошлое и ковыряться в детских травмах. Групповая терапия работает с настоящим, переходящим в будущее. Кроме того, результат этой работы тоже виден невооруженным теорией глазом: поведение человека просто меняется и все. Это заметно и самому участнику, и всей группе, и ведущему.

Никаких интерпретаций, объяснений, гаданий на кофейной гуще — только реально наблюдаемые факты. Это делает терапию максимально прозрачной для самого участника. Ему видно и понятно, что происходит, как и в какую сторону он меняется, для чего именно ему нужно прикладывать те или иные усилия. Таким образом, участник группы полностью может контролировать процесс своей терапии.



*Любая терапия должна быть прозрачной. Групповой -- это удаётся*

### 2. РЕАЛИСТИЧНОСТЬ

В индивидуальной терапии человек общается со специалистом. Этот специалист обучен быть принимающим, вежливым, заботиться о клиенте, словом, создавать тепличную атмосферу, чтобы клиенту было максимально комфортно. Он не будет злиться и обижаться на клиента, что бы тот ни говорил или ни делал. Он не будет активно спорить, не будет давить, не будет отвергать. И не будет совсем уж открыто делиться своими чувствами и мыслями с клиентом, особенно, если те могут задеть или ранить.



*Группа ближе к повседневной реальности*

В итоге часто бывает так, что клиент, научившись общаться со своим терапевтом и строить с ним отношения, пытается перенести полученные навыки в большую жизнь и... сталкивается с крайне неприятным фактом: обычные люди несколько отличаются от его терапевта.

С группой все иначе. Группа значительно ближе к повседневной реальности человека, чем контакт терапевта – клиента. Все участники группы — люди, не получившие специального образования и не обязанные относиться друг к другу каким-то особым образом. Все их реакции естественны и похожи на реакции людей в социуме, поскольку группа — это мир в миниатюре. Поэтому навык, отработанный в группе, переносится в жизнь без особых проблем.



Разумеется, есть и обратная сторона: взаимодействие в группе может быть не очень комфортным в некоторые моменты. Эмоциональные затраты здесь гораздо больше, чем в индивидуальной терапии. Потому, собственно, и эффект достигается быстрее.

### 3. КРАТКОСРОЧНОСТЬ

Взаимодействие в группе гораздо интенсивнее и разнообразнее, чем в индивидуальной терапии. Соответственно, эмоциональный опыт получается намного более богатым. Что в итоге значительно сокращает продолжительность терапии. Те проблемы, которые в индивидуальном формате решаются за год — полтора, в группе можно проработать за полгода.

Благодаря прозрачности и реалистичности у участника есть возможность самому контролировать и направлять свою терапию, выбирая наиболее оптимальный «маршрут». Это так же сокращает сроки терапии.

### 4. ЭКОНОМИЧНОСТЬ

Групповая терапия дешевле индивидуальной. Это общепризнанный факт. Час индивидуальной терапии в Санкт-Петербурге стоит в среднем 1500 рублей. Обычно проводится одна встреча в неделю, то есть четыре встречи в месяц. Итого получается 6000 рублей в месяц.

Групповая терапия в среднем стоит 700 рублей за два часа. То есть в месяц вам придется заплатить 2800 рублей и это не за четыре рабочих часа, а за восемь. Экономия практически в четыре раза.

Эта дешевизна часто трактуется и понимается неправильно. Мол, в индивидуальной терапии психолог весь час занят только мной, а в группе мне будут уделять гораздо меньше внимания, ведь там много других участников. На самом деле, в группе участник работает ровно столько, сколько он хочет сам. Терапевт не регламентирует время работы с одним участником.

Кроме того, участник получает пользу от группы даже если молчит или помогает другим участникам решать их проблемы. Он перенимает чужой опыт, делится опытом сам, что повышает его самооценку, учится у других конструктивным способам общения и делает массу других крайне важных и ценных вещей.



*Групповая терапия в 3-4  
раза дешевле  
индивидуальной*

## О ПОЛЬЗЕ И ОГРАНИЧЕНИЯХ КРАТКОСРОЧНЫХ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ГРУПП

Известно, что групповая терапия работает эффективнее индивидуальной, если проблемы у человека лежат в сфере межличностных отношений. Одиночество, эмоциональная зависимость от другого, неумение говорить «нет», разладившиеся отношения с детьми или родителями — все эти и многие другие сложности лучше всего решаются именно в группе.

Но традиционная групповая терапия предполагает порядочный срок работы — полгода - год. Решиться на такое долгое «плавание» бывает сложно, так как:

- многим людям в принципе не совсем понятно, что такое групповая терапия и за счет чего достигается положительный эффект;
- не всегда можно сразу определить, является ли заявленная проблема подходящей для проработки в группе;
- наконец, неизвестно, как сам человек будет чувствовать себя в группе — вполне могут возникнуть непредвиденные трудности, которые станут непреодолимым препятствием эффективной работе.

В итоге, недостаточно взвешенное решение войти в терапевтическую группу ведет к бесполезной трате времени и денег, к снижению самооценки, и вообще к утрате веры в психологическую помощь. Потери неприятные.

Хорошим решением этой проблемы являются краткосрочные терапевтические группы. Один из вариантов такого формата — *группа предельного опыта*. Группа работает всего два полных дня, то есть порядка 16-ти часов. Не так

уж и много, если говорить о временных затратах. Само собой, полностью изменить себя и свою жизнь за столь короткий срок вряд ли получится.

Но зато, благодаря специфике работы краткосрочной группы, можно решить целый ряд важных вопросов.

Во-первых, человек может узнать на собственном опыте, что такое групповая терапия, как она работает и насколько она будет эффективна именно для него. Необязательно съесть полную кастрюлю борща, чтобы узнать, вкусный ли он. Для этого достаточно одной ложки. Группа предельного опыта — является как раз такой «дегустационной ложкой».

Во-вторых, краткосрочная группа выполняет важнейшую диагностическую функцию. Участник получает возможность посмотреть на себя глазами других людей и, благодаря обратной связи, понять, что мешает ему сделать свои отношения с окружающими более приятными, гармоничными, близкими.

В-третьих, даже за этот, крайне маленький срок, участник группы успевает, как правило, решить какую-то небольшую, но вполне конкретную проблему или попробовать сделать что-то новое для себя в отношениях с другими. Например, научиться говорить «нет», отстаивать свои интересы, говорить о своих чувствах, конструктивно решать конфликты и так далее.

Вывод: если вы хотели бы пройти групповую терапию, но не желаете покупать kota в мешке, есть смысл пройти краткосрочную группу предельного опыта, и понять, стоит ли вкладываться финансово и морально в длительную, жизнеизменяющую групповую работу.

---

## ПОЧЕМУ ЭФФЕКТИВНЫ КРАТКОСРОЧНЫЕ ГРУППЫ

---

За те 16 часов, которые длится краткосрочная группа, можно решить ряд очень важных вопросов:

1. Посмотреть, как работает групповая терапия, и убедиться в ее эффективности.
2. Узнать свои «слепые» пятна, проблемные зоны, над которыми потом будет возможность поработать в долгосрочной группе.
3. Решить какую-то локальную, но вполне конкретную проблему или попробовать сделать что-то новое для себя в отношениях с другими.

Возникает вопрос: за счет чего возможно выполнение этих задач всего за 16 часов работы? В чем причина такой эффективности краткосрочной группы предельного опыта? Причин несколько.

- Довольно высокая активность ведущих группы. Необходимость за такой короткий срок сделать как можно больше для каждого участника группы не позволяет ведущему занимать пассивную позицию, как, например, в долгосрочной группе. Ведущий краткосрочной группы активно помогает участникам сформулировать свои задачи, налаживает взаимодействие между участниками, оказывает поддержку, помогает конструктивно разрешать конфликты, если они возникают и т.д.
- Благодаря активной работе ведущего и высокой интенсивности взаимодействия, участники за довольно короткое время становятся ближе друг к другу. Группа, таким образом, становится очень сплоченной, у участников возникает больше доверия, они могут получить больше помощи и поддержки. Если в долгосрочной группе для такой сплоченности требуется несколько недель работы, то в группе предельного опыта уже к концу первого рабочего дня устанавливается атмосфера близости и доверия, способствующая глубокой терапевтической работе.
- Время в группе — очень ограниченный ресурс, поэтому ведущие внимательно следят за его использованием. Каждая минута используется максимально эффективно. Соответственно, интенсивность взаимодействия между участниками получается очень высокой, что позволяет обнаружить и откорректировать довольно много неконструктивных моделей межличностного взаимодействия. Другими словами, каждый участник группы успевает даже за короткое время максимально проявить себя и получить большое количество обратной связи. А именно обратная связь от других участников — одна из наиболее ценных и полезных вещей в групповой терапии.

Таким образом, за счет высокой активности ведущих, атмосферы доверия и близости, большого количества поддержки, группа за короткие сроки превращается в высокоэффективный инструмент помощи.

Конечно, краткосрочная группа не может в полной степени заменить полноценную длительную групповую терапию. Но это хороший способ осознанно и плавно войти в долгосрочную работу по изменению своей жизни.

## О РОЛИ ПОДДЕРЖКИ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ГРУППЕ

Значимость поддержки и принятия в терапии переоценить трудно. Но эта идея, внушаемая всем психологам с первых курсов, в практике ведения групп иногда остается лишь идеей. На первое место в работе ведущего часто выходит азартный поиск «проблемных зон» и «слепых пятен», фрустрация участников с целью «сделать все как в жизни», конфронтация и сталкивание участников лбами для «придания динамики» и «работы с переносом».

Результатом подобной стратегии является замедление работы группы и снижение ее эффективности. А самое главное — подобная работа может быть очень травматичной для клиента. Ведь в группе каждая интервенция психолога многократно усиливается, благодаря эффекту эха.

Тем не менее, несмотря на все риски, жесткая, фрустрирующая работа ведущего — не редкость. Отчасти такое положение дел объясняется тем, что модели ведения групп приходят к нам с Запада. Западное общество конвенционально. Для западного человека группа иногда является чуть ли не единственным местом, где он может вступить в открытый конфликт и получить, таким образом, уникальный опыт. Поэтому конфликт в группе так ценен.

В нашей, российской, реальности все наоборот. Группа — то пространство, где человек может получить принятие и поддержку, отдохнуть от бесконечной и вездесущей агрессивности ближних своих. Для нас уникальный опыт заключается именно в этом — не конфронтировать по малейшему поводу, а быть понятым и принятым.

Конфронтация, критика, исследования гнева — все это необходимые элементы в групповой терапии. Но они, скорее, хороши как приправа к основному блюду: принимающим, поддерживающим, близким отношениям.

Групповая сплоченность — аналог терапевтических отношений в индивидуальной терапии. Трудно представить себе успешную терапию, в которой клиент побаивается сказать лишнее слово психологу. В группе с высоким уровнем конфликтности именно такая ситуация и возникает. Участнику проще отсидеться втихомолку, чем отважиться на самораскрытие или поэкспериментировать с поведением.

Учитывая тот факт, что главный способ установления групповых норм — поведение лидера, с которого участники берут пример. Поэтому, при работе с группой (особенно на начальном этапе) имеет смысл:



- Не нападать на участника. Даже в целях самозащиты или защиты другого, более «слабого» клиента.
- Не использовать другого участника или группу для давления или «воспитания» проблемного клиента.
- Признавать вклад участника в работу группы. Подчеркивать ценность участника для других участников и для группы в целом.
- Обращаться к сильным, положительным сторонам человека. Сначала похвалить, потом интерпретировать.
- Воспринимать участника всерьез. Он не ходячий диагноз, он взрослый человек.
- По возможности купировать заведомо провальное, неконструктивное поведение и, наоборот, поощрять конструктивное.
- Искать и предлагать объяснения неконструктивного поведения участника, чтобы другие участники и сам клиент могли понять истинные причины такого поведения. Понять — значит простить.

Люди — существа социальные. Одна из главных потребностей человека быть принятым неким сообществом. Если вспомнить этологию — потребность быть членом стаи. Сам факт принятия другими, поддержка от них, существенно повышает самооценку, что позволяет человеку начать решать те жизненные задачи, которые раньше казались неразрешимыми. У него появляется ценнейший ресурс — вера в себя, свои силы, свою нужность и самооценку.



# МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ



Групповые формы психотерапевтической и психокоррекционной работы с пожилыми людьми используются в настоящее время достаточно широко. Однако акцент обычно делается на различного рода тренингах, арттерапевтических группах, группах взаимопомощи и взаимоподдержки, дискуссионных клубах и т. д., как на более «щадящих» формах групповой работы. При этом такое эффективное направление как межличностная групповая терапия (I. D. Yalom) оттесняется на периферию, поскольку часто специалисты опасаются, что эмоциональные нагрузки, характерные для данного вида терапевтической работы, окажутся не по силам пожилым людям.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В отделении экстренной психологической помощи гражданам пожилого возраста ГУ КЦСОН Московского района в течение года работала долгосрочная открытая терапевтическая группа, ориентированная на межличностное взаимодействие. В центре внимания такой группы оказываются межличностные взаимодействия, возникающие «здесь и теперь», т. е. межличностный опыт.

В течение года состав группы немного изменялся, но ядро из пяти человек сохранялось. Участники включались в группу после предварительного собеседования, на котором прояснялся первоначальный запрос, обсуждалось состояние здоровья, проверялась сохранность интеллектуальных функций и способность к взаимодействию с другими людьми.

Пол, возраст, образовательный уровень, социальный статус, характер запроса при отборе роли не играли, в этом смысле группа была гетерогенной.

Группа встречалась один раз в неделю, продолжительность встречи 75 минут. На протяжении всего года проводился мониторинг состояния участников группы, для чего периодически с каждым из участников проводились индивидуальные консультации.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Методы ведения группы по своей сути не должны отличаться от тех, которые применяются при ведении групп межличностного взаимодействия со взрослыми людьми, но их необходимо приспособлять к потребностям пожилых людей, то есть от ведущего требуется быть более активным, но в то же время очень поддерживающим. Также необходимо позитивное отношение к пожилым людям, это должно быть принципиальной позицией ведущего.

Группа межличностного взаимодействия показана людям, чья социальная и умственная компетенция заметно не снижена, при этом образовательный уровень не имеет значения. Решающим критерием включения в группу и успешной работы участника является не симптоматика, а личность пожилого человека, то как относится к своим симптомам и что с ними делает или пытается сделать.

Стратегической терапевтической целью групповой работы в данном формате целесообразно ставить осознание старения как процесса, который оставляет возможность индивидуального выбора и, таким образом, укрепляет чувство индивидуальной свободы. По сути, акцент делается на экзистенциальных вопросах — именно возможность всерьез обратиться и конфронтировать с экзистенциальными данностями в условиях безопасности и поддержки обусловила терапевтический эффект для большинства участников группы.

Помимо принятия старения, как сверхзадачи, определился круг проблем не менее актуальных и не менее эффективно решаемых в групповой терапии. Это и проблемы, связанные с физическим здоровьем (возможность получить поддержку, совет, узнать о том, что другие сталкиваются с такими же трудностями) — все это помогает изменить отношение к собственным заболеваниям.

Многие из участников группы пережили потерю близких. Тематика утраты очень хорошо прорабатывается в группе, так как здесь очень четко проявляется всеобщность страдания, а также опыт того, что страдания не длются вечно, рано или поздно боль утихает.

Не менее частая проблема в пожилом возрасте — одиночество. Терапевтическая группа уменьшает чувство одиночества, что в свою очередь может придать жизни новый смысл. Кроме того, возможно и расширение круга общения.

Конфликты с родственниками — вопрос, который беспокоит многих пожилых, и именно группа межличностного взаимодействия является в этом случае замечательной возможностью прояснить эти конфликты, сделать их более понятными, контролируруемыми, изменить привычные модели общения, сделать их более конструктивными.

Наконец, еще одна экзистенциальная данность — смерть. В пожилом возрасте вопросы, связанные со смертью, вызывают особые переживания. И как правило, обсудить их в реальной жизни бывает не с кем. В группе же тема смерти на определенном этапе становится одной из основных, и участники получают возможность поделиться своими страхами, выразить свои эмоции относительно смерти и таким образом несколько снизить тревожность.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Группа межличностного взаимодействия, несмотря на высокую интенсивность, оказывается весьма эффективной формой групповой работы именно в вопросах экзистенциальной проблематики, то есть в том направлении, которое становится наиболее актуальным в пожилом возрасте.

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ГРУППЫ ПРЕДЕЛЬНОГО ОПЫТА

Концепция и название «Группа предельного опыта»© появились в 2005 году. Придумала этот формат психолог Наталия Гжебик. Постепенно концепция групп менялась, корректировалась, дополнялась, и сейчас можно говорить не о некоей отдельной краткосрочной терапевтической группе, а о цикле экзистенциальных интенсивов, объединенных общими принципами, но отличающихся по тематике.

Прежде чем говорить о группах предельного опыта (ГПО), нужно хотя бы в двух словах сказать об основных понятиях экзистенциальной психотерапии, так как именно экзистенциализм (от лат. *existentia* — существование) является идейной базой ГПО.

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ДАННОСТИ

Все проблемы человека берут начало на экзистенциальном уровне. От любой самой крошечной проблемки можно перебросить мостик к экзистенциальным данностям, с которыми человеку так или иначе приходится сталкиваться. Экзистенциальные данности существования — это неотъемлемые факты человеческой жизни: смерть, одиночество, свобода и, в конечном счете, бессмысленность. Эти данности как прутья клетки, в которой протекает человеческая жизнь. За них не вырваться, от них не отмахнуться, их не изменить, от них не убежать. Все, что мы можем сделать — принять эти факты и превратить их из ограничений в условия, дающие нам силы и энергию для проживания подлинной жизни.

Каждый человек придумывает себе **систему убеждений**, конструктов, которые позволяют ему примириться с конечными данностями бытия, описать себя и мир, найти способы жить в этом мире. Например, если напряжение есть в отношении такой данности как «одиночество/зависимость», одним из убеждений может быть: «люди не заслуживают доверия».

Системы конструктов, в свою очередь, определяют то, как человек проживает свою жизнь, какие **жизненные ограничения** у него есть. По сути, это модели поведения, которые соответствуют убеждениям. Если есть убеждение, что люди не заслуживают доверия, то человек будет подозрителен, не станет вступать в близкие отношения и т.д.

Жизнеограничивающие процессы распадаются на отдельные **паттерны поведения**. То есть локальные привычки, которые портят жизнь и создают, собственно, реальные проблемы. Например, подозрительный человек не будет принимать бескорыстную помощь от других, предпочитая справляться со всеми своими трудностями в одиночку, что резко снизит его эффективность.





## СХЕМА РАБОТЫ С ПРОБЛЕМОЙ В ГПО

Эти жизненные паттерны проявляются и во время работы в группе предельного опыта. Человек, неспособный принять помощь от других в реальной жизни, на группе тоже будет отказываться от поддержки.

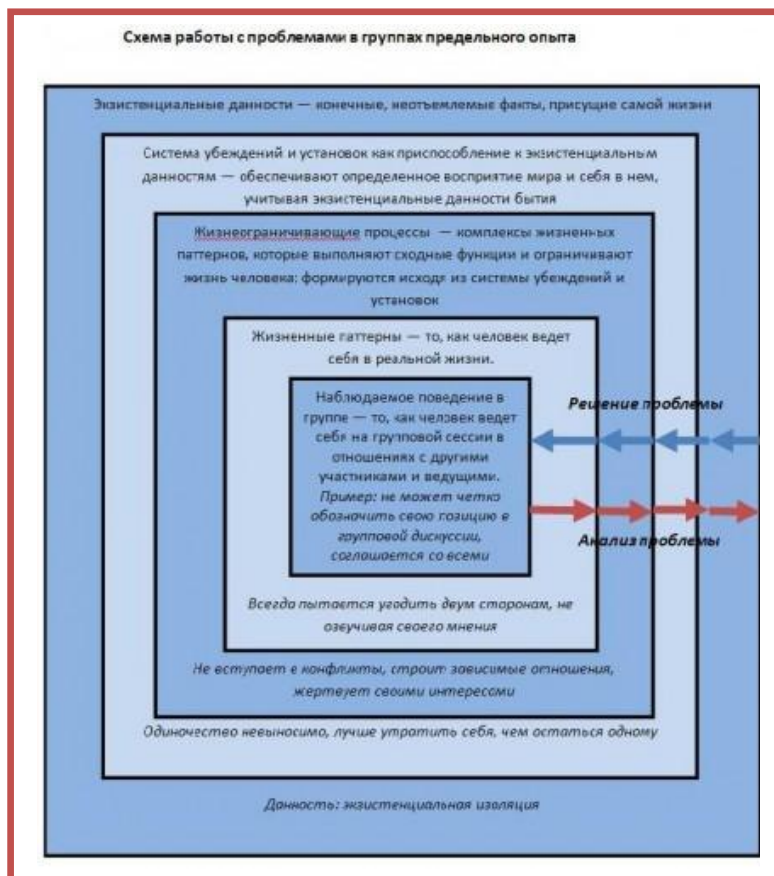
На схеме видна взаимосвязь данностей, конструкторов, жизненных паттернов и поведения на группе.

Проблема в том, что доставляющие дискомфорт привычки просто так изменить практически невозможно. Любое серьезное изменение должно начинаться с уровня экзистенциальных данностей. Именно поэтому стрелки расположены таким образом: сначала идет анализ проблемы — от конкретного поведения к экзистенциальному уровню, на нем происходит изменение жизнеограничивающих убеждений, и затем следует решение проблемы — с уровня конструкторов на уровень привычек.

Ведь если изменить убеждение с «люди не заслуживают доверия» на «людям можно доверять», привычнее шаблоны поведения начнут естественным образом меняться.

Вкратце, схема работы ГПО проста:

1. Участник демонстрирует обычное для себя поведение.
2. Участник осознает то, как такое поведение ограничивает его жизнь.
3. Участник, анализируя свои переживания и опыт при помощи ведущих и группы, обнаруживает жизнеограничивающие конструкторы и экзистенциальную данность, стоящую за ними.
4. Участник вступает в конфронтацию с экзистенциальной данностью (переживает экзистенциальный кризис) и корректирует свою систему конструкторов.
5. Участник пробует изменить неадаптивное поведение, обретает уникальный опыт и выходит из кризиса.



Таким образом, основная задача группы предельного опыта — подвести участника к контролируемому экзистенциальному кризису, столкнуть участника с экзистенциальной данностью, пересмотреть свое отношение к ней и изменить систему конструкторов. Затем человек пробует прямо в группе изменить один из поведенческих паттернов, чтобы получить уникальный опыт. Дальнейшие изменения происходят сами собой, в реальной жизни.

## ПРОЦЕСС РАБОТЫ ГПО

Подобную задачу — конфронтировать человека с экзистенциальной данностью и помочь выйти из экзистенциального кризиса — за два дня выполнить крайне сложно, если вести группу в традиционном формате. Неспешность и подлинность — это, безусловно, очень увлекательно, но в случае краткосрочной группы малоэффективно.

В группе предельного опыта ни минуты нельзя тратить впустую. Время здесь очень ограниченный и ценный ресурс. Поэтому ведущие группы всеми силами стараются сделать взаимодействие между участниками максимально эффективным, а проживаемый опыт — предельно эмоциональным.

Ведущие непрерывно подталкивают участников к активным действиям. Под действием здесь понимается непосредственное прямое общение с другими участниками: рассказ о чувствах, которые вызывают другие; обращение за помощью; конфликт; оказание поддержки другим и так далее. В группе не выполняются специальные упражнения. В центре внимания здесь: отношения между участниками, которые складываются



прямо здесь и сейчас.

Отказать кому-то в просьбе, не согласиться с чужим мнением, вступить в спор, признаться в своей слабости или страхах, потребовать внимания, — это уже действие. Человек приходит к конфронтации с экзистенциальными данностями тогда, когда он вынужден делать что-то новое, опасное или непривычное для себя.

Бессмысленно говорить о своем одиночестве и его причинах. Нужно просто попробовать стать хоть на миллиметр ближе к другим. Пройти через страх потери и отвержения. Пережить опыт близости. Вместо «нет» сказать «да». Это крошечное действие. Но именно уникальный опыт — сделать то, чего раньше никогда не делал в отношениях с другими людьми — является основным жизнеизменяющим моментом в ГПО.



## РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ В ГПО

Что же можно получить в результате такой работы?



- Прежде всего, участник получает уникальную возможность определить, какие неосознаваемые экзистенциальные убеждения у него имеются и как они ограничивают его жизнь.
- Он так же может наглядно увидеть свои жизнеограничивающие сценарии и, при желании, начать их менять прямо на группе.
- Он может лучше понять, почему его отношения с людьми складываются не самым оптимальным образом, и что можно сделать для их улучшения.
- Он может попробовать прожить кусочек своей жизни не так, как он привык, а так, как ему всегда хотелось, но было страшно. И если этот уникальный опыт окажется положительным — взять его с собой в большую жизнь.

Важно понимать, что в ГПО нет жестких правил, нет никаких требований, нет ограничений, которые существуют в реальной жизни. Это место для эксперимента. Это место, где можно почувствовать себя по-настоящему свободным. Сыграть ту роль, которую мечтает сыграть каждый, но далеко не всем это удастся — самого себя.

Каждая ГПО посвящена конкретной данности: зависимость/одиночество; жизнь/смерть; свобода/ответственность; смысл/бессмысленность. Соответственно, на каждой группе в фокусе внимания находится определенный круг проблем. Это делает саму группу более однородной, более сплоченной и способной быстрее погрузиться на необходимую для изменений «глубину».

Таким образом, пройдя весь цикл интенсивов, можно пересмотреть свое отношение ко всем конечным данностям бытия, провести, так сказать, масштабную инспекцию собственной жизни. Но есть возможность пройти и любую из групп, по выбору, если есть потребность акцентировать внимание только на одном из направлений.

## О НЕДОСТАТКАХ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Группа более эффективна, если проблемы лежат в области межличностных отношений. Но, разумеется, есть и у групповой терапии минусы, о которых необходимо сказать, чтобы не формировать необоснованных ожиданий у потенциальных участников. Минусы, конечно, условные. Скорее, ограничения, которые есть у психотерапии вообще, но в групповой терапии они выражены чуть ярче.

На предварительных беседах я подробно рассказываю об этих ограничениях групповой психотерапии и акцентирую внимание на двух основных: невозможность быстрого облегчения страдания и высокий уровень эмоционального напряжения.

Клиент приходит на индивидуальную терапию, когда его что-то очень сильно беспокоит. Он испытывает выраженный дискомфорт, от которого хочет избавиться как можно быстрее. Любой мало-мальски грамотный специалист на первых сессиях будет стремиться к тому, чтобы создать у клиента ощущение субъективного благополучия. Он будет поддерживать, принимать, присоединяться и т.д. В итоге довольно быстро (обычно на первой же сессии) клиент почувствует некоторое облегчение. Проблема не решилась, но жить с ней становится

легче. Дальше можно спокойно работать.

В терапевтической группе такой фокус практически невозможен. (Я не говорю сейчас о группах поддержки.) Ведущие не в состоянии уделить достаточно внимания каждому участнику и дать ему необходимое количество поддержки. Другие участники заняты своими проблемами и не готовы посвятить все свое время выслушиванию чужих. Да и мало кто готов рассказывать подробно о своих переживаниях сразу нескольким малознакомым людям. Так что сразу получить облегчение в группе удастся далеко не всегда.

Поэтому обращаться к групповой терапии лучше в более или менее стабильном состоянии, когда страдание немного притупилось. Потом будет огромное количество поддержки. Но вначале это штука дефицитная.

Второй момент — высокий уровень эмоционального напряжения. В группе ситуации бывают разные. Открытые конфликты, скрытые противостояния, поддержка, принятие, отвержение и т.д. Эти ситуации могут вызывать довольно яркие переживания даже при общении с близкими. В группе же, общаясь с людьми, в общем-то, посторонними, человек может испытать куда более сильные эмоции. Если конфликт происходит с одним человеком — это неприятно. Когда приходится противостоять группе, эмоции могут зашкаливать. Зато и поддержка от шести искренне сочувствующих людей воспринимается совершенно иначе.

Вывод здесь тот же — если эмоциональная устойчивость совсем уж слабенькая, если любой пустяк в реальной жизни выбивает из колеи всерьез и надолго, имеет смысл немного поработать над этим в индивидуальном порядке. И только потом приходить на группу.

Это основные ограничения групповой психотерапии, о которых необходимо помнить, рассматривая возможность работы в группе. Если состояние острое, эмоциональной устойчивости не наблюдается, а решение проблемы уж совсем не терпит отлагательств — имеет смысл обратиться на индивидуальную консультацию. Работа в группе, в силу своей высокой интенсивности, требует более стабильного состояния.

---

## ПОЛЕЗНАЯ ЛИТЕРАТУРА

---

1. Драматерапия. Под ред. Митчел С. М., "Эксмо", 2002.
2. Берн Э. Лидер и группа. Эксмо. 2008.
3. Дороти Сток Витакер. Группа как инструмент психологической помощи. Независимая фирма "Класс". 2006.
4. Кочюнас Р. Психотерапевтическая группы: теория и практика. М., 2000.
5. Кеннард, Дж. Робертс, Д. Уинтер Групп-аналитическая терапия. СПб., Питер, 2002.
6. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., "Питер", 2002 .
7. Морено Я. Психодрама. М., "Эксмо", 2001.
8. Ормонт Л. Групповая психотерапия: от теории к практике (2 тома). СПб., 1998.
9. Немировский О. Личностный рост в терапевтической группе. М., "Смысл", 1999.
10. Роджерс К. О групповой психотерапии. М., 1993.
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб., "Питер", 1998.
12. Психодрама: вдохновение и техника. М., "Класс", 1997.
13. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 1999.
14. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб., "Питер", 2000.
15. Ялом И. Стационарная групповая психотерапия. Эксмо. 2011.

