**МОСКОВСКИЙ ЭКСТЕРНЫЙ**

**ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Академия педагогики

Факультет психологии

Реферат по курсу “Методы групповой психотерапии”

“Танцевально-двигательная терапия”

Фамилия, и.о. студента

Студенческий билет

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рецензент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1998**

**Содержание**

I. Основные понятия групповой психотерапии

II. Обзор методов групповой психотерапии

Группы встреч

Тренинговые группы

Психодрама

Трансактный анализ

Гештальт-группы

Телесно-ориентированная терапия

Арт-терапия

Кинотренинг

III**.** Танцевально-двигательная терапия

***(раскрытие избранного метода групповой психотерапии)***

***Список литературы***

Раздел I. Основные понятия групповой психотерапии.

1. *Самостоятельный характер групповой психотерапии*
2. *Краткий исторический обзор возникновения и развития*
3. *Цели и задачи групповой психотерапии*
4. *Групповая динамика*
5. *Роль руководителя группы*
6. *Участники групп*

1. Самостоятельный характер групповой психотерапии

Групповая психотерапия – это метод в психотерапии, заключающийся в целенаправленном использовании в лечебных целях всей совокупности взаимодействий и взаимоотношений, возникающих между участниками в группе, включая и психотерапевта. Групповая психотерапия является специфическим методом, отличающимся от индивидуальной психотерапии тем, что при использовании её основным инструментом психотерапевтического воздействия выступает группа участников. Она применяется в рамках различных теоретических ориентаций, которые определяют её своеобразие и специфику: цели, задачи, содержательную сторону и интенсивность процесса, тактику психотерапевта, выбор приёмов и так далее.

Самостоятельность групповой психотерапии подчёркивается тем фактом, что она рассматривает пациента в плане социально-психологическом, в контексте его взаимоотношений с окружающими его людьми – это раздвигает границы психотерапевтического процесса, избавляет от фокуса на индивиде и только, вместо этого выставляя акцент на индивиде в совокупности его реальных взаимодействий с окружающим миром. Взаимоотношения, которые возникают у участника группы, в значительной мере отражают его истинные взаимоотношения, потому что группа в той или иной мере моделирует реальную жизнь, в которой человек проявляет аналогичные отношения, установки, ценности и способы реагирования. Таким образом, в группе создаются такие условия, чтобы каждый её участник мог проявить себя, а также чтобы возникала эффективная обратная связь, которая позволяет участнику адекватнее и глубже понять себя самого, осознать собственные неадекватные отношения, установки, эмоциональные и поведенческие стереотипы (которые проявляются в межличностных взаимодействиях) и в конечном итоге изменить их в дружеской атмосфере.

Также самостоятельный характер групповой психотерапии усиливается тем, что она не является простым перенесением психотерапевтического метода на группу, то есть когда психотерапевт воздействует психологическими средствами на большое количество пациентов одновременно, при этом не используя систематически взаимоотношения и взаимодействия, возникающие между участниками. Групповая психотерапия начинается там, где эти взаимодействия понимаются и используются.

2. Краткий исторический обзор возникновения и развития

Примером оказания группой положительного влияния на психическое здоровье может послужить опыт австрийского психиатра Месмера; после него многими учёными и врачами использовались психотерапевтические методы в группе больных. Первым, кто обратил внимание на терапевтические возможности группового взаимодействия, стал в начале нашего века американский врач Джозеф Пратт, организовавший психотерапевтические группы среди больных туберкулёзом. Поначалу группа служила как экономичный способ информирования больных о состоянии здоровья, об образе жизни – то есть терапевтические возможности не вычленялись. Но к началу 1930-ых годов Пратт пришёл к убеждению, что в психотерапии главная роль принадлежит группе, воздействие которой заключается в эффективном влиянии одного человека на другого, в возникающих в группе солидарности и понимании, которые способствуют преодолению пессимизма и психологической изоляции.

Развитию психоаналитически-ориентированной групповой психотерапии способствовали разработки Л. Вендера, П. Шилдера и Т. Барроу. После Второй мировой войны очень большое количество ветеранов нуждалось в помощи психологов, что послужило одним из импульсов для разработки психоаналитических методов, ориентированных на группы. С. Слэвсон объединил групповой подход, неформальные способы обучения и психоанализ в “группах активности”, А. Вольф применил в условиях группы чисто психоаналитические техники свободных ассоциаций, толкования сновидений и др. Существенный вклад внёс основатель психодрамы Дж Л. Морено, которому приписывается и введение самого термина “групповая психотерапия”. Также Карл Роджерс придавал большое значение групповым формам, считая, что психотерапевт в них является моделью для участников, способствуя тем самым устранению тревоги и развитию самораскрытия, а также, что складывающиеся между участниками группы отношения способны создавать оптимальные отношения для терапевтических изменений. Предоставление психотерапевту возможности действовать в соответствии со своей интуицией способствовало развитию новых подходов к групповой работе. Значительное влияние на развитие групповой психотерапии оказал Курт Левин, рассматривая в своих работах расстройства личности как результат и проявление нарушенных отношений с другими людьми и социальным окружением. Левин видел в группе инструмент для коррекции нарушенных взаимодействий, полагая, что необходимо выявить в контексте группы типичное для отдельных участников неадаптивное межличностное поведение и сделать главным содержанием групповой работы анализ типов взаимодействия, сопоставления поведения в актуальной ситуации с его характером и последствиями в прошлом.

3. Цели и задачи групповой психотерапии

Цели и задачи групповой психотерапии как метода, ориентированного на личностные изменения, дифференцируются в зависимости от концептуальных представлений о личности и природе её нарушений, но существенно сближает позиции опора на групповую динамику. В первом приближении её цели можно определить как раскрытие, изучение и переработку проблем клиента, его личностных и межличностных конфликтов и коррекция неадекватных отношений, установок, эмоциональных и поведенческих стереотипов на почве анализа использования межличностных взаимодействий.

Конкретизируя задачи групповой психотерапии в познавательной, эмоциональной и поведенческой сферах, формулируем их следующим образом:

а) в познавательной сфере групповая психотерапия способствует осознанию участником ситуаций, вызывающих тревогу, страх и прочие негативные эмоции; связь между негативными эмоциями и симптоматикой; особенности своего поведения и эмоционального реагирования; восприятие и оценку его поведения и его последствий другими людьми; рассогласование между образом Я и восприятием себя другими; собственные мотивы, потребности, стремления, отношения, установки, особенности эмоционального реагирования и степень их конструктивности; внутренние психологические проблемы, характерные защитные механизмы; особенности межличностных взаимодействий и связанные с этим конфликты.

б) в эмоциональной сфере групповая психотерапия нацелена на помощь в виде: эмоциональной поддержки со стороны группы и её руководителя; переживания в группе часто испытываемых в реальной жизни чувств; переживания некоторых неадекватных реакций; научиться искренности в отношении себя и других людей, став более свободным в понимании и выражении собственных позитивных/негативных чувств; изменить способ переживаний, эмоционального реагирования, восприятия себя самого и своих отношений с другими; произвести эмоциональную коррекцию своих отношений.

в) в поведенческой сфере групповая психотерапия призвана помочь участнику: увидеть собственные неадекватные поведенческие стереотипы; приобрести навыки более искреннего и свободного общения, развивать связанные с сотрудничеством и ответственностью формы поведения; закрепить новые формы поведения, которые будут способствовать адекватной адаптации и функционированию в реальной жизни.

Таким образом, задачи групповой психотерапии нацеливаются на три составляющих части самосознания: самопонимание (познавательная сфера), отношение к себе (эмоциональная сфера) и саморегуляция (поведенческая сфера).

4. Групповая динамика

Отличительная особенность подхода групповой психотерапии в том, что основным инструментом терапевтического воздействия выступает группа, позволяющая понять и корректировать проблемы клиента за счёт *групповой динамики* (то есть совокупности групповых действий, возникающих вследствие взаимоотношений и взаимных влияний членов группы, их деятельности и влияния внешнего окружения). Групповая динамика определяется задачами, нормами, структурой группы, её сплочённостью, групповыми ролями, лидерством, актуализацией прежнего эмоционального опыта, формированием подгрупп, видами вербальной/невербальной коммуникации в группе.

Опора на групповую динамику, межличностное взаимодействие и принцип “здесь и сейчас” не означают, что групповая психотерапия способна лишь перерабатывать конфликты в сфере межличностного взаимодействия, а индивидуальная – раскрывать и прорабатывать глубинные внутренние конфликты. Групповая психотерапия в рамках конкретного психологического конфликта решает те же задачи, что и индивидуальная, но с помощью своих средств. Межличностные конфликты в значительной мере являются следствием скрытых и неосознаваемых психологических проблем, и поэтому в групповой психотерапии внутренний психологический конфликт и нарушенные отношения личности раскрываются через их непосредственное отражение в реальном поведении участника в группе.

Один из основных принципов групповой формы – возникновение и переживание клиентом в группе эмоциональных ситуаций, бывших у него в реальной жизни и оставшихся неотреагированными и субъективно неразрешимыми, – предполагает переработку прошлого негативного опыта, проявляющегося в актуальной эмоциональной ситуации в группе, чтобы добиться позитивных личностных изменений (например, рассказ участника о своём прошлом вызывает сильные эмоции и может подтолкнуть к адекватной вербализации и осознанию).

Выделяется несколько факторов, обеспечивающих успех групповой форме работы. Первый заключается в том, что жизнь – явление глубоко социальное: во время работы или игры, в моменты интимной близости человек испытывает потребность в контактах, делиться своими впечатлениями. В конечном итоге опыт, приобретаемый в условиях группы, обычно переносится на внешний мир. Второе потенциальное преимущество группы состоит в возможности получить обратную связь и поддержку от других её членов, имеющих сходные проблемы или опыт и способных благодаря этому оказать существенную помощь. В-третьих, в группе можно быть не только непосредственным участником событий, но и просто зрителем, идентифицировать себя с активными участниками сцены, наблюдая её со стороны. В-четвёртых, группа может способствовать личностному росту. Наконец, групповая форма работы имеет экономические преимущества.

5. Роль руководителя группы

Важную роль в групповой психотерапии играет поведение руководителя группы (группового психотерапевта). В значительной степени оно определяется теоретической ориентацией, но позиция его в группе в целом определяется как недирективная. Руководитель стремится добиться максимальной личной ответственности и автономности членов группы. В то же время он как единственный профессионал среди них должен гарантировать благополучие каждого.

Основные задачи руководителя группы:

а) побуждение членов группы к проявлению отношений, установок, поведения, реакций и к их обсуждению;

б) создание в группе условий для полного раскрытия участниками своих проблем в атмосфере взаимного принятия и поддержки;

в) разработка и поддержание в группе определённых норм;

г) гибкость в выборе директивных и недирективных техник воздействия.

Иногда руководят психотерапевтической группой 2 руководителя. Это позволяет каждому из них получать обратную связь относительно своего поведения в группе, корректировать друг друга в отношении контрпереноса. Ко-терапевтом может выступать менее опытный, начинающий групповой психотерапевт, приобретающий таким образом опыт.

В эффективно работающей группе руководитель не единственный, кто осуществляет её руководство; в роли лидера могут выступать и другие члены группы, когда они влияют на партнёров или помогают осуществлению групповых/личных целей. Лидеры появляются даже тогда, если группа формируется без специально назначенного руководителя. Важными показателями способности члена группы взять роль лидера являются производимое им личное впечатление и умение вносить в развитие группы личный вклад. Среди свойств личности руководителя называются следующие: рассудительность, зрелость, восприимчивость, интуиция, эмпатия, склонность к рефлексии и т.д.

Выделяются три стиля руководства группой: авторитарный, демократический и попустительский, причём демократический стиль пользуется большим успехом. Среди ролевых функций руководителя выделяются четыре: эксперта, катализатора, аранжировщика и образцового участника. Выступая как эксперт, руководитель комментирует протекающие в группе процессы на уровне отдельных участников и группы в целом; его комментарии помогают членам группы понять своё поведение и то, как оно сказывается на других, как в конечном счёте оно влияет на их представление о себе и обстоятельства их жизни. В качестве катализатора руководитель группы способствует развитию событий самим фактом своего присутствия, побуждая группу к действиям, обращая внимание на текущие ощущения, побуждая стремиться к большей близости. Аранжировщик старается облегчить обмен вопросами, чувствами и информацией между участниками и помочь группе в решении её проблем и в достижении целей. Без подсказок руководителя ситуация в группе может оставаться неясной. С помощью различных приёмов он может переключать внимание всей группы на поведение отдельных участников или добиваться их конфронтации. Наконец, руководитель группы может играть роль образцового участника: умение руководителя быть понятным, открытым, заботливым и эффективным в своих действиях способствует выработке полезных навыков у участников группы.

6. Участники групп

Участвовать в психотерапевтических группах могут как относительно приспособленные к жизни люди, стремящиеся к самосовершенствованию, так и лица, нуждающиеся в коррекции эмоциональных или поведенческих расстройств. Считается, что наилучшим объектом большинства психотерапевтических влияний являются лица, наделённые наибольшим душевным здоровьем, по причине низкого уровня психологической защиты. Но в любом случае, критерии отбора кандидатов в участники зависят от типа и специфических целей группы.

Минимальное количество членов жизнеспособной группы – 4 человека. В целом по мере роста численности группы эффективность терапевтических воздействий снижается. К. Рудестам[[1]](#footnote-1) приводит для терапевтических групп ”правило восьми”: восемь человек есть оптимальная численность для терапевтической группы, так как небольшое количество способствует близости и налаживанию прямых контактов и обеспечивает необходимую динамичность и разнообразие опыта взаимодействий. Группы личностного роста могут иметь больше участников – до 15 человек.

Что касается однородности или разнородности состава, то считается, что группы, рассчитанные на малые сроки существования или на оказание эмоциональной поддержки, тяготеют к большей однородности состава участников, тогда как группы, рассчитанные на более длительные сроки или на выработку межличностного понимания, могут выиграть от большей разнообразности.

В литературе приводится способ определения контингента лиц, которым группа может принести наибольшую пользу, по методу “от противного”: изучая “от­каз­ни­ков”, то есть преждевременно вышедших из состава группы. Как правило, причины, по которым люди прекращают своё участие в группе, такие: озабоченность проблемами внегруппового характера; неспособность вписаться в группу; отстранённость, нежелание самораскрытия или нереалистичные ожидания; боязнь “заразиться” чужими эмоциями.

Раздел II. Обзор методов групповой психотерапии.

Психокоррекционные группы можно разделить на 4 категории: группы решения проблем; группы развития межличностных навыков; группы личностного развития; терапевтические группы. Но обычно задачи групп перекрываются, не ограничиваясь одним направлением. Двумя основными параметрами классификации различных типов групп являются степень, в которой руководитель доминирует в организации группы и управлении её работой и то значение, которое придаётся эмоциональному стимулированию членов группы в противовес рациональному побуждению к работе.

группы встреч

Группы встреч ориентированы на оказание психологического содействия росту личности. Основоположником практики групп встреч явился Карл Роджерс; его вкладом в групповое движение стала концепция “основной встречи”, связанная с его работами в области клиент-центрированной психотерапии. Члены группы в процессе общения свободно выражают свои чувства и принимают чувства других, сфокусированы на поиске аутентичности и открытости во взаимоотношениях с окружающими. Лидер занят созданием атмосферы безопасности и доверия, поощряет выражение интимных мыслей и чувств, избегает проведения запланированных процедур, ориентирует на безусловное позитивное принятие другой личности для преодоления сопротивления участников раскрытию личностных установок и включения в групповой процесс всех членов группы.

Другая разновидность групп встреч связана с концепцией “открытой встречи”, предложенной В. Шутцем. Центральной здесь является идея единства тела и сознания; любое психологическое воздействие, которое игнорирует телесные ощущения, будет неполным. Шутц выдвинул программу активных телесных упражнений наряду с методами вербальной конфронтации для осознания своих длительно подавляемых эмоций. Шутц так определил само понятие “встреча”: встреча есть способ установления отношений между людьми, основанный на открытости и честности, осознании смого себя и своего физического Я, ответственности, внимании к чувствам, ориентации на принцип “здесь и сейчас”.

Существует целый спектр групп встреч, в том числе такие, в которых преобладают невербальные процедуры (танцы, bodywork). Наряду с регулярно функционирующими группами, существуют группы марафона, собирающиеся один раз на длительный период с небольшими перерывами на отдых/сон.

Группы встреч обычно отличаются от традиционных психотерапевтических групп по методам и по целям. Однако границы между психотерапевтическими группами и группами встреч не так ясны и чётки, как может показаться на первый взгляд. В то время, как обычные виды групповой психотерапии направлены на помощь пациенту в общественной адаптации, в группах встреч личность рассматривается как имеющая право и возможность искать удовольствия и требовать удовлетворения желаний, т.е. в большей степени актуализироваться, чем адаптироваться к обществу. Цели конкретного участника идентифицируются в начале группового процесса. Группа встреч организована по принципу “здесь и сейчас”, предполагающему осуществление участниками сиюминутного выбора и их ответственность за последствия своего выбора. Участников группы обычно просят соблюдать универсальные базовые правила: организовать открытое и честное общение, уделять особое внимание телесным ощущениям, больше обращать внимания на чувства, а не апеллировать к прошлому опыту и рассудочному описанию.

В цикле существования группы прослеживаются определённые феномены, имеющие тенденцию проявляться в следующей последовательности: участники осматриваются; нежелание раскрыться; описание прошлых чувств; выражение негативных эмоций; выражение и исследование личностно значимого материала; выражение спонтанных чувств между участниками группы; развитие в группе психотерапевтической способности; принятие себя и начало изменений; разрушение психологических защит/масок; налаживание обратной связи между участниками; конфронтация; взаимопомощь вне групповых сессий; “основная встреча” (истинное общение); выражение положительных чувств и близости; поведенческие изменения в группе.

Ведущий (фасилитатор) выступает в качестве модели самораскрывающейся личности, способной к конфронтации (предъявлению участнику/группе неосознаваемых/амбивалентных установок/отношений, требующих осознания и проработки). Ведущий пытается помочь членам группы получить значимый эмоциональный опыт, стремясь к спонтанности. Большинство приёмов и упражнений, демонстрируемых фасилитатором, способствуют эмоциональной оценке участниками собственной жизни или даже эмоциональному катарсису. Выбор конкретных упражнений и техник (“микролаборатория”, встреча, одиночество, “доверительное падение”, “последняя встреча”, общение в паре и многие другие) зависит от уровня работоспособности группы и от стадии процесса.

Опыт участия в группах встреч усиливает чувствительность к оттенкам межличностных отношений, повышает самооценку; уменьшается отчуждённость, возникают положительные изменения в представлении участника о самом себе.

тренинговые группы

Тренинг – это совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания и саморегуляции, общения и межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений.

Тренинговыми группами называются такие группы, в которых проводятся тренинги определённой ориентации или групповая психотерапия. Их состав, особенности происходящих процессов, цели и методика работы зависят от исходной теоретической позиции. Как отмечено выше, цели тренинговых групп могут быть различными: обучение навыкам саморегуляции, развитие коммуникативных возможностей, личностный рост участников.

Выделю основные тренинговые группы:

а) тренинги саморегуляции (аутотренинг, тренинг биологической саморегуляции);

б) тренинги коммуникативных умений (групповые варианты поведенческого и социально-психологического тренинга);

в) тренинговые группы, стимулирующие личностный рост (тренинги, имеющие различные теоретические основы и направленные преимущественно на развитие отдельных сторон личности участников, например, самопонимание, развитие стратегии личностного развития и т.д.). Имеет смысл выделить тренинговые группы этого типа динамической, гуманистической, когнитивной, психодраматической и других ориентаций;

г) обучающие тренинги (направленность на совершенствование навыков, необходимых для профессий, где определяющим фактором является эффективность общения).

При разнообразии тренинговых групп и различий в их теоретической базе можно выделить некоторые основные приёмы: основные методы ролевой игры и групповой дискуссии могут дополняться вариациями упражнений невербальной коммуникации, тренингами определённых навыков и т.д.

Психодрама

1. Краткое изложение психодраматического подхода
2. Фаза разминки
3. Игровая фаза
4. Изменение отношений, существующих в группе
5. Фаза интеграции
6. Заключительные замечания

Психодрама принадлежит к гуманистической и ориентированной на переживание психотерапии и восходит к Дж. Л. Морено, который создал эту форму психотерапии, основываясь на спонтанных ролевых и импровизированных играх детей. Кроме этого, Морено создал способ измерения, диагностики и описания групповых структур (социометрия), используемый также и в терапевтических группах психодрамы. Психодрама в первую очередь является групповой психотерапией, однако может использоваться и в форме индивидуальной терапии (монодрама). В рамках психодрамы и с использованием имеющегося в настоящее время обширного инвентаря методов психодраме может быть предан психоаналитический глубинный, поведенческо-терапевтический или социометрический акцент. Это создает для психодрамы огромную сферу применения и способствует ее использованию для решения самых разных задач и применительно к самым разным группам клиентов. В различных техниках психодрамы обнаруживается родство с такими подходами, как гештальт-терапия (Фриц Перлс и Морено в течение многих лет работали вместе), переживание воспринимаемого (общим знаменателем служит аутотренинг и имажинация) и телесно ориентированной психотерапии. Особенность психодрамы состоит в том, что материал для переживания, например, конфликта или проблемной ситуации, а также желаний и надежд создается при помощи терапевта и других членов группы на сцене в групповых сценках, которые разыгрываются и затем обсуждаются. Особых дарований, например, актерских способностей, для психодрамы не требуется, они скорее даже препятствуют психодраме.

1. Краткое изложение психодраматического подхода

Типичное занятие в группе психодрамы протекает в трех фазах, общей продолжительностью 1,5-2,5 часа. Разминка (около получаса) имеет аналитические и диагностические цели; здесь необходимо выявить и собрать любой материал о конфликтах и переживаниях, и это образует основу для психодраматической работы в игровой фазе. Игровая фаза (час-полтора) имеет психокатартические цели; повторением ролевой игры должен быть получен эмоциональный опыт. Заключительная фаза интеграции (чуть более получаса) имеет аналитико-коммуникативные цели, анализ с рациональной точки зрения.

Занятия могут происходить раз в неделю или один раз в месяц по 4 занятия сразу. Общая продолжительность психодрамы составляет 25-100 часов и меняется в зависимости от цели группы и проблематики отдельных участников. Обычно группа психодрамы включает от 8 до 12 человек; помимо этого, участвует еще руководитель, ко-терапевт, возможны стажеры, повышающие свою квалификацию, медицинская сестра или социальный работник. Желательно соотношение 50% мужчин: 50% женщин, а также участие клиентов разных возрастов. Участники психодрамы – это клиенты консультаций, пациенты в клинике, ученики и педагогические работники (педагогические ролевые игры).

Областями применения психодрамы являются работа с молодежью, образование взрослых, предпринимательское консультирование, консультирование организаций и др.

Содержательные моменты психодрамы:

а) долгосрочно вскрыть и переработать историю жизни. Здесь проявляются те же феномены, что и в психоанализе: регрессия, перенос, сопротивление;

б) центрирование на конфликте и на настоящем в смысле локальной терапии: здесь можно увидеть связь с тренировкой в рамках терапии поведения;

в) имеет отношение и к будущему, причем реальное разыгрывание проблемной ситуации при помощи членов группы оказывается действеннее, чем ее обдумывание;

г) психодрама способствует пробуждению креативности, спонтанности и ролевой подвижности. Психодрама доставляет радость и удовольствие руководителю и группе в отличие от многих прочих "серьезных" занятий в нашей жизни.

Модификациями психодрамы являются социодрама, поведенческая драма, дидактический театр.

Как и для любой групповой психотерапии, для психодрамы необходимы навыки жизни в группе, то есть каждый отдельный член группы должен быть в состоянии 1,5-2,5 часов активно участвовать в групповом процессе. Как и для других групп, в группе психодрамы пациентам с зависимостями (например, алкоголикам) лучше работать совместно с пациентами с той же симптоматикой. Клиенты с сильными страхами должны готовиться к групповой работе в индивидуальном консультировании или психотерапии.

2. Фаза разминки

После открытия группового заседания на этой фазе психодрамы члены группы приходят к активизации и открытию себя. Страх ожидания должен быть преодолен и групповой процесс "встречи" друг с другом должен помочь получить от отдельных участников или от группы в целом материал о конфликтах или переживаниях, который потом будет разрабатываться в игровой фазе. Этот процесс "размораживания" в разных психотерапевтических группах протекает с разной скоростью, для размораживания тяжелобольных и страдающих членов группы требуется больше времени. Задача руководителя психодрамы состоит в том, чтобы определить, что происходит в группе.

Некоторые техники фазы разминки:

Вспышка: После короткого обдумывания каждый участник группы говорит, что он воспринимает в данный момент, чувствует или хочет сделать.

Идентификация с частью: От членов группы требуют поставить себя на место какого-либо предмета, одежды или части тела и говорить от его имени в Я-форме.

Диалог на ходу: Разговор между руководителем и членом группы, причем внешнее совместное движение должно дать ход также и психическим процессам.

Косвенное представление: После того, как участники разобьются по парам и поделятся информацией друг о друге, каждый член группы представляет другим своего партнера.

В качестве заданий для размораживания полностью подходят также любые из множества невербальных упражнений.

3. Игровая фаза

После того, как в ходе разминки выкристаллизовывается тема для игровой фазы, например, материал о конфликтах и переживаниях кого-либо из членов группы или же общая групповая тема, в игровой фазе этот материал будет перенесен на сцену и разыгран на сцене, причем будут применяться различные техники психодрамы. Содержанием этой игровой фазы будет игра протагониста, в которой один из участников будет представлять свои актуальные проблемы или психические ситуации из прошлого. Это будет поддерживаться руководителем психодрамы, а также членами группы, которые будут исполнять специфические роли. Может быть разыграна общая групповая тема. Материалом для игровой фазы могут быть также сны, сказки или планы на будущее.

Важнейшими психодраматическими техниками являются следующие:

**Дублирование**: Здесь руководитель психодрамы, ко-терапевт или отдельный член группы стоит позади протагониста и вчувствуется в его действия, тон голоса, жестикуляцию. От своего лица он говорит то, что мог бы сказать протагонист. Хорошее дублирование позволяет протагонисту глубже погрузиться в переживания и этим существенно помогает процессу терапии. Чаще всего дублирование бывает поддерживающим, однако оно может быть также провоцирующим, конфронтирующим и даже парадоксальным. Дублирование не является "внушением", протагонист, как показывает опыт, воспринимает то, что ясно лишь для него. Дублирование связано с кажущейся неограниченной близостью и идентификацией между Я и Ты (или между матерью и младенцем).

**Зеркало**: Здесь член группы – часто по просьбе руководителя – копирует по возможности точно или слегка акцентированно действия, речь протагониста в какой-либо сценке. Вследствие этой конфронтации протагонист получает знание о себе, и его поведение изменяется. Поскольку ожидается, что эта конфронтация сильно заденет протагониста, то кто-либо из членов группы должен оказывать ему поддержку. Аналогично с зеркалом происходит осознание себя в раннем детстве.

**Смена ролей**: Здесь протагонист в игровой сценке исполняет роль другого, причем, насколько это возможно, он думает, чувствует и ведет себя как этот другой. В истории раннего детства смена ролей соответствует ступени познания другого (Ты) – когда ребенок, например, становится в состоянии понять роль своей матери.

Также к числу техник психодрамы принадлежат также **"речь в сторону", "внутренний монолог", "активная социограмма"** (члены группы располагаются в пространстве с дистанцией, которая соответствует их взаимной симпатии или антипатии). Особыми формами активной социограммы является "социальный атом" (Морено) (протагонист группирует вокруг себя соответственно существующим в реальности отношениям важнейших людей из своего окружения, которых изображают другие члены группы) и "спектрограмма" (члены группы подразделяются в пространстве в соответствии с их самовосприятием между полярными полюсами, например, активные/пассивные).

Так как готовность протагонистов к игре, в которой каждый в отдельности будет играть свои собственные проблемы, достигается быстрее, если группа хорошо себя знает и справилась со страхом или редуцировала его, то для начала группы лучше всего подходят "игры-экспромты". Другой возможностью групповых игр являются игры-сказки. Здесь игровым материалом служит известная или сочиняемая по ходу игры сказка. В прогрессирующих группах или в учебных группах, в которых центр тяжести лежит на самоосознании, игры протагонистов занимают основное время, поскольку они дают членам группы хорошую возможность познать самих себя и поработать над самими собой.

4. Изменение отношений, существующих в группе

Если возникает несколько поводов для игр протагонистов, то имеет смысл предпринять предварительную игру с кандидатами, причем в нее включаются и другие члены группы. В случае необходимости можно осуществлять голосование. При этом часто обнаруживается, что протагонист, имевший латентную тему для групповой работы, легче обнаруживает свое желание играть, поскольку видит резонанс и интерес группы. В выборе протагонистом партнеров по игре также часто проявляются актуальные отношения протагониста к этим членам группы, которые тоже можно изменять в ходе игры.

Существуют следующие возможности преодоления конфликтов в группе:

- вербальное разъяснение (партнеры садятся на стулья друг напротив друга);

- смена ролей (контрагенты представляют роль противоположной стороны);

- игра секундантов (контрагенты выбирают одного или нескольких членов группы, которые будут совместно с ними вести переговоры).

Поскольку в игре вообще больше всего получает протагонист, который в ней активно занимается своей собственной проблематикой, то другие члены группы могут и должны перейти от пассивной позиции наблюдателей к идентификации с сильным эмоциональным участием.

**5. Фаза интеграции**

По окончании игровой фазы в фазе интеграции должно быть достигнуто рациональное осмысление полученного опыта. Здесь члены группы демонстрируют чувственное участие в играх (в том числе и играх протагонистов). Они, например, вкратце сообщают о похожих событиях из своей собственной биографии, воспоминания о которых были актуализированы игрой. Чувственные реакции в группе возникают тогда, когда протагонист что-либо делает совместно с группой.

В обратной связи протагонист и его партнеры по игре сообщают о переживаниях и опыте, которые они получили в игре в различных ролях (пассивные участники группы также могут сообщать о ролях, с которыми они чувствовали идентификацию во время игры, давая так называемую идентификационную обратную связь.

Сменой ролей и, в особенности, обратной связью участвовавшие в игре члены группы открывают протагонисту новые самые разнообразные точки зрения, новые пласты проблемы. Чтобы не лишиться этого важного фактора успеха психодрамы, руководитель должен следить за тем, чтобы обратная связь была конкретной, описательной и достаточно ясной, а не общей, оценивающей, интерпретирующей и отыскивающей мотивы.

6. Заключительные замечания

Преимущество психодрамы по сравнению с другими методами групповой психотерапии состоит в том, что ее процесс представляет собой естественное осуществление взаимосвязей повседневной жизни. То, что пережито, проделано и обсуждено, – лучше всего прочего наполнено смыслом. Но чтобы полностью использовать это преимущество, без сомнения, требуется особая сенситивность и осторожность руководителя. Для развития психосоциальной компетентности в процессе психодраматической терапии от руководителя требуется большой опыт саморазвития и самоконтроля так же, как и для осуществления встречи требуется открытая, здоровая и выносливая личность.

Можно сказать, что в психодраме, как и в других формах терапии переживанием, очень быстро вскрывается конфликтный материал. Однако необходимая проработка конфликтного материала не может быть сокращена особыми психотехническими ухищрениями. Какую бы из форм психотерапии мы не взяли, необходима спокойная, продолжительная работа – шаг за шагом (то есть необходим процесс персонального роста и развития). Умелый руководитель будет отстаивать свою суверенность сдержанностью, будет действовать постепенно и структурированно, например, поддерживая и воодушевляя депрессивных, побуждая к восприятию реальности истеричных пациентов.

Трансактный Анализ в психотерапевтических группах

1. Контракт
2. Роль руководителя в группе
3. Структурный анализ, анализ трансакций и игр в рамках терапевтического процесса
4. Сценарный анализ в групповом процессе
5. "Терапия нового решения"
6. Заключительные соображения

Трансактный анализ – это интеракционная психотерапия, которая обычно проводится в групповой форме. Клиенты знакомятся с основополагающими понятиями, с механизмами поведения и их расстройствами. Целью работы является осознание членами терапевтической группы того, в пределах какого эго-состояния они обычно функционируют (структурный анализ). Структурный анализ даёт возможность членам групп представить и отделить друг от друга свои эго-состояния, а затем добиться доминирования Взрослого над Ребёнком. Развивая это осознание, клиенты исследуют раннее программирование, родительские директивы и свои ранние решения в отношении себя (“я о’кей” или “я не’окей и т.д.) и своей жизненной позиции.

1. Контракт

В начале практики трансактного анализа лежит понятие контракта. Серии индивидуальных контрактов являются основой групповых занятий; они определяют цели, определённые членами терапевтической группы и условия занятий. Контракт включает в себя описание поведения, например, что клиент будет реже ссориться с близкими людьми или более продуктивно использовать своё время, а не неясных ощущений или абстрактных понятий вроде “счастья” или “удовлетворения жизнью”. Формулировки контракта должны быть в должной мере конкретны и отвечать на вопрос: “Как можно узнать, что вы получили то, за чем пришли в группу?”

Важным является тот факт, что контракт вовлекает Взрослое эго-состояние человека в коллективный познавательный процесс, подразумевает взаимное согласие и демократизм в отношениях. По ходу занятий в группах контракт может дополняться и претерпевать изменения.

2. Роль руководителя в группе

Руководитель терапевтической группы должен следить за своими собственными психологическими потребностями. Это важный момент в групповой работе. Если руководитель ощущает, что с ним самим всё хорошо, то он создаёт модель такого же самоощущения для группы. Умелый руководитель при работе с группой задействует все свои эго-состояния должным образом: Родитель защищает и заботится, Взрослый анализирует и предоставляет информацию, Ребёнок создаёт атмосферу творчества и энтузиазма, показывает, как можно радоваться жизни. Таким образом, умелый терапевт не берёт на себя роль Спасителя, а помогает членам группы начать использовать свои собственные резервы и перестать ощущать себя Жертвами.

Терапевтическое вмешательство руководителя зависит от характера группы и бывает четырёх видов: деконтаминация (определение структуры личности, выявление эго-состояний), рекатексис (перемещение психологической энергии), прояснение (достижение контроля поведения со стороны Взрослого эго-состояния) и переориентация (изменение жизненного сценария и восприятия жизни в сторону “я ­– о’кей, ты – о’кей”).

Дж. Дюсей и К. Стайнер выделяют 4 терапевтических фактора, которые работают в любой группе:

1. естественное стремление индивида к здоровью и личностному росту;
2. осознание того, что члены группы являются человеческими существами и получение воздействий;
3. корректирующий опыт переживания противостояния и других взаимодействий между членами группы;
4. специфическое поведение руководителя.

3. Структурный анализ, анализ трансакций и игр в рамках терапевтического процесса

Осуществление вышеупомянутых деконтаминации и рекатексиса достижимы в том случае, когда терапевт и члены терапевтической группы умеют диагностировать эго-состояния. Это делается различными способами, например, путём анализа поведения членов группы, употребления определённых слов и речевых оборотов, а также жестов, мимики и поз; путём анализа трансакций; изучением прошлой жизни человека и его взаимных отношений с близкими людьми и в семье; наконец, в аутодидактическом процессе, то есть путём самостоятельной идентификации эго-состояний (после приобретения соответствующего опыта).

Терапевты в групповом процессе применяют как свою интуицию, так и формализованные приёмы, например, позаимствованную из гештальт-терапии технику “пустых стульев”: член группы должен “посадить” все свои эго-состояния на отдельный стул и призвать их к взаимодействию.

Первым шагом руководителя группы является помощь участникам в различении способов поведения эго-состояний Ребёнок и Взрослый, в понимании и усилении функции Взрослого. Следующий шаг заключается в освобождении эго-состояния Свободного Ребёнка от чрезмерного влияния эго-состояния Адаптированный Ребёнок. После этого руководитель группы инициирует “знакомство” членов группы с эго-состоянием Родитель. Полезным методом представления эго-состояний является составление диаграмм, для чего многие руководители групп пользуются мелом и доской.

Терапевтическая группа являет собой идеальную площадку для анализа трансакций и игр, так как межличностные отношения членов группы дают обильный материал для этого. Группа работает по принципу “здесь и теперь” (позаимствованному из гештальт-терапии), а трансакции между её участниками часто отражают факты из прошлого, которое проявляет себя в настоящем. По ходу действия руководитель терапевтической группы анализирует трансакции между членами группы. Он может сделать наблюдаемую им игру явной для членов группы, может в неё включиться, проигнорировать или предложить альтернативу.

4. Сценарный анализ в групповом процессе

Основная, долгосрочная цель трансактной терапии в группе состоит в пересмотре своих ранних решений и “переписывании” жизненного сценария. По Э. Берну, особая задача трансактного терапевта заключается в уменьшении значения непродуктивных сценариев. Анализ сценариев требует рассмотренного выше структурного анализа эго-состояний и изучения трансакций. Разыгрывая свои сценарии, люди пытаются восстановить или развить то, что было ими вынесено из раннего семейного опыта.

Руководитель может попросить члена группы представить свою семью в виде персонажей пьесы, набросать сюжет и определить роли для каждого персонажа. Такой приём способен вызывать из памяти ранние впечатления, создавая при этом психологически безопасную обстановку, благоприятную для обсуждения родительских влияний, а также конфликтов, страхов, разочарований. Сценарный анализ может проводиться также путём работы с вопросником, составленным Э. Берном. Для идентификации сценариев и игр хорошо работает и “Треугольник судьбы”, предложенный Стивеном Карпманом.

5. “Терапия нового решения”

По Р. и М. Гулдингам, главная цель трансактной терапии состоит в пересмотре своих ранних решений. Они полагают, что решения принимаются человеком в ответ на реальные или воображаемые родительские директивы, и таким образом мы сами создаём свой сценарий. С помощью различных психотерапевтических приёмов члены группы заново переживают сцены из раннего возраста, возвращают ситуации, в которых они приняли определённое негативное решение относительно своей жизни. В конце концов, клиенты могут принять новое решение на интеллектуальном и эмоциональном уровнях – причём большой акцент делается на рациональном подходе. Гулдинги предложили свой подход к трансактному анализу в группах, соединив его вместе с принципами и приёмами гештальт-терапии, психодрамы и методик модификации поведения, назвав его “психотерапией нового решения” (Redesicion Therapy).

Руководитель группы выступает как учитель, часто использует дидактические приёмы с целью помощи достижения инсайта участниками группы и установления контроля над своей жизнью. Конечной целью терапии является достижение автономии личности, что помогает определить свою собственную судьбу, принять ответственность за свои поступки и чувства.

6. Заключительные соображения

Терапевтическая группа создаёт атмосферу, которая способствует приобретению каждым её участником нового опыта, а не повторению старых и непродуктивных сценариев. Руководитель помогает в выявлении негативных сценариев, вследствие чего члены группы вольны принять сами “новые решения”, которые будут противодействовать сценарию. Чтобы производить такую работу на самом глубоком уровне, на уровне эго-состояния Ребёнок, в терапевтических группах, основанных на концепциях трансактного анализа, применяются методы, заимствованные из гештальт-терапии (“здесь и теперь”, “пустые стулья”), психодрамы и других подходов. В работе подчёркивается значение осмысления ранних решений и сознательное изменение своей позиции в настоящем времени.

Гештальт-терапия

Гештальт-терапия была разработана Ф. Перлсом и вобрала в себя его психоаналитический опыт, влияния экзистенциальной философии, гештальт-психологии и идей В. Райха о физиологических механизмах реакций сопротивления. Гештальт-терапия считается методом индивидуальным психотерапии, но наибольшее распространение получила её групповая форма.

Гештальт-группы известны своими активными руководителями, способствующими развитию самостоятельности и ответственности участников группы. Основными используемыми в гештальт-группах понятиями являются: фигура и фон, осознание и сосредоточенность на настоящем, зрелость, полярности и функции защиты.

Главной задачей гештальт-терапии является стимуляция организмических процессов и побуждение участников к развитию осознания своего “Я” и продвижению к зрелости. Долговременная цель группы заключается в достижении каждым её участником зрелости посредством отказа от непродуктивных форм поведения и перехода к новым. Каждый используемый руководителем технический приём направляет участников к достижению сознания полного функционирования и аутентичности. По мере роста способности к осознанию себя члены группы приобретают способность всё более полно использовать естественные процессы для взаимодействия с окружением и для отстранения от него.

Руководитель группы определяет порядок и темп её работы. По традиции, руководитель группы работает с добровольцем из участников, который находится на “горячем стуле”. Другие участники оказывают добровольцу поддержку, идентифицируют себя с ним и активно участвуют в экспериментах, чтобы помочь ему в работе. Методики и упражнения гештальт-терапии направлены на расширение осознания, интеграцию полярностей, побуждение участников к принятию ответственности за самих себя, укрепление внимания к чувствам, анализ снов и фантазий, преодоление сопротивления.

Гештальт-терапия не предусматривает предоставления уже готового набора методик работы в группе. Лучшими руководителями гештальт-групп являются те, кто постоянное экспериментирует с методиками, ищет новые подходы к решению проблем и в любой момент занятий при помощи своей интуиции находит нужные ответы на вопросы участника.

Телесно-ориентированная терапия

Вильгельм Райх полагал, что каждое проявление характера имеет соответствующую ему физическую позу, и, что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности и зажимов. По Райху, человек, освободившись с помощью. специальных физических упражнений от мышечного панциря, познает свое тело, осознает свои внутренние побуждения и принимает их. Это ведет к развитию в человеке способности к саморегуляции и гармоничной жизни в соответствии с его глубинными стремлениями чувствами, иначе говоря, к физическому и психологическому росту. Своей теорией В.Райх положил начало многим известным системам, ориентированным на работу с телом с целью улучшения психологического и физического функционирования, таким как:

• Биоэнергетика А. Лоуэна. Данный подход центрируется на роли тела в анализе характера. Биоэнергетика включает в себя технику дыхания по Райху, многие из техник эмоционального раскрепощения по Райху, Но также использует технику напряженных поз для энергетизации частей тела, которые заблокированы. Напряжение увеличивается настолько, что человек в конце концов вынужден расслабить мышцы, "защитный панцирь". Биоэнергетика часто концентрируется на ногах и тазе, потому что "они – основание и опора эго-структуры. Посредством ног и ступней мы сохраняем контакт с единственной неизменной реальностью в наших жизнях, с землей, или почвой." [[2]](#footnote-2)

• Структурная интеграция Иды Рольф (рольфинг) – система, стремящаяся вернуть телу правильное положение и линии. Целью данного подхода является восстановление мышечного равновесия и гибкости. Рольфинг в психотерапевтические группы внедрял В. Шутц.

• Техника Ф.Матиаса Александера. Основана на глубоких вытягиваниях мускульных фасций (связующая ткань, которая связывает и поддерживает мускулы и скелетную систему), сопровождаемых прямым глубоким воздействием, раскрывающая вредные привычки в держании и движениях тела, которые влияют на умственное, физическое и эмоциональное состояние человека. В основе подхода лежит идея о том, что предпосылкой свободных и естественных движений является естественное вытягивание позвоночника вверх. Автор создал специальные упражнения, которые позволяют освободиться от привычных напряжений.

В психотерапевтических группах метод Александера используется для преодоления участниками своих дурных привычек; при этом по мере расслабления мышц высвобождаются и одолевающие участников негативные чувства. Руководитель помогает участнику осознать соотношения между разумом и телом, ощутить свою целостность.

• Система чувственного сознавания Шарлотты Селвер и Чарльза Брукча, направленная на изучение целостного функционирования человека в мире, личной экологии тела и чувств. В данном подходе авторы фокусируются на проблеме обучения отличать собственные чувства и ощущения от культурно и социально привитых образов. Большинство упражнений имеют медитативную ориентацию.

• Метод Фельденкрайза, предназначенный для восстановления естественной грации свободы движений. Работа Фельденкрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые испорчены негативными привычками, напряжениями. Главным фактором в этом процессе автор называет "сознавание" своих движений и тела.

Фельденкрайз в своей работе "Сознавание через движение" рассматривает вопросы, связанные с образом "Я" и движением; выделяет 4 компонента образа себя: движение, ощущение, чувствование и мышление. Все компоненты должны присутствовать в каждом движении, и если хотя бы один из элементов действия уменьшается до исчезновения, существование становится под угрозу. Автор говорит о том, что для изменения привычного способа действования требуется много сил, так как велика роль привычки. Многие части тела человек просто не осознает, а соответственно, не может включить их в новое действие, так как оно требует осознания.

По Фельденкрайзу, "полный образ себя" – это сознавание всех связок скелетной мускулатуры и всей поверхности тела. Это идеальное состояние и оно редко встречается. Человек действует в соответствии со своим субъективным образом. Только сам человек может понять, что в его внешности – фиктивно, а что – подлинно, однако не каждый может оценить таким образом себя, и здесь может помочь опыт других. По мнению Фельденкрайза, совершенствование движений – лучший способ совершенствования.

В групповом варианте терапии по Фельденкрайзу подчёркивается необходимость нахождения поз, которые в наибольшей степени соответствуют врождённым физическим особенностям конкретного члена группы, что делает его движения осознанными и координированными.

Арт-терапия

Арт-терапия – это эмпирический метод, связанный с выражением эмоций и иных содержаний психики человека через изобразительную деятельность с целью изменения его состояния и структуры мироощущения. Арт-терапия является частной формой терапии творчеством и связана, главным образом, с так называемыми визуальными искусствами (живописью, графикой, фотографией, скульптурой, а также их различными комбинациями с другими формами творческой деятельности).

Арт-терапия имеет древнее происхождение. В определенном смысле ее прототипом являются различные виды сакрального искусства, нередко используемого с лечебной целью и включающего в себя суггестивно-магический, дидактический, эстетический и иные компоненты терапевтического воздействия. Новый рост интереса к арт-терапии отмечается примерно с середины XX века, когда она стала все более широко использоваться в качестве разновидности терапии занятостью преимущественно в психиатрических и общесоматических госпиталях. Психодинамические подходы использовали материал изобразительной деятельности своих клиентов для анализа отраженных в нем различных содержаний бессознательного. Арт-терапия значительно расширила диапазон своих эмпирических возможностей и за счёт экзистенциально-гуманистического подхода, удачно сочетаясь с характерными для названного подхода установками на развитие человеческого потенциала, самоактуализацию личности и интеграцию различных аспектов психической деятельности. В последние 20 лет арт-терапия, синтезировав в себе достижения большинства психотерапевтических подходов, начинает оформляться в самостоятельный метод с собственной методологией и разнообразным инструментарием. Среди теоретических представлений последнего времени наиболее значимыми являются, в частности, следующие: психология игровой деятельности; психология измененных состояний сознания, трактующая арт-терапевтическую активность в состоянии творческого вдохновения как компонент целостной реакции организма, направленной на достижение динамического равновесия; трансперсональная методология, рассматривающая арт-терапию как метод, способствующий интеграции биографического, перинатального и трансперсонального опыта.

Теперь о групповом применении арт-терапии. Группы классифицируются на открытые, полузакрытые и закрытые; состав групп при этом варьируется: дети, здоровые люди, психосоматические больные, невротики и др. Формы работы: индивидуальная, парная, групповая и семейная. Тематика сеансов включает индифферентные, индивидуально-значимые и общезначимые темы. Бывают комбинации арт-терапии с другими формами терапии творчеством и психотерапевтическими техниками: в сочетании с музыкой, поэзией, с драма-терапией, с телесноориентированной терапией, с аутогенной тренировкой и направленной медитацией, с техниками работы со сновидениями, мифами и сказками, а также с психоделической терапией. Материалы используются самые разнообразные: визуальные виды (графика, живопись, коллаж, фотография, видео, компьютерная графика), скульптура (пластилин, глина, тесто и т.д.), Песок, Куклы (марионетки, силуэты и т.д.)

Арт-терапия, как никакой другой психотерапевтический прием, связана с творчеством и реализацией креативных, игровых аспектов личности специалиста, использующего этот метод. Арт-терапия важна для особенно для тех, кто в силу физических или психических особенностей своего состояния ограничены в социальных контактах. Творческий опыт, новые навыки и умения позволяют им более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширяют диапазон их социального и профессионального выбора. Арт-терапия является одним из эффективных способов достижения лучшей социальной адаптации.

кинотренинг

Кинотренинг (кинотерапия) относится к групповым занятиям под общим названием "терапия искусством". Эффективность применения искусства в контексте психотерапевтической работы обосновывается тем, что этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне. На начальных этапах терапия искусством отражала представления психоанализа, согласно которым конечный продукт творчества пациента, будь то что-то, нарисованное карандашом, написанное красками, вылепленное или сконструированное, расценивается как выражение неосознаваемых процессов, происходящих в его психике. В 20-е годы Принцхорн провел классическое исследование творчества пациентов с психическими отклонениями и пришел к выводу, что их художественное творчество отражает наиболее интенсивные конфликты. Сейчас большая часть занимающихся терапией искусством продолжают работать, исходя из фрейдовских или юнгианских концепций, однако многие специалисты в этой области испытывают большое влияние со стороны гуманистической психологии и пришли к заключению, что гуманистические теории личности предоставляют более подходящую основу для подобной работы.

В настоящее время терапия искусством используется как самостоятельная форма терапии и как приложение к другим видам групповой терапии. Ее условно можно разделить на две группы: в первом случае психолог работает с продуктом творчества самого пациента (рисунками, продуктами лепки, текстовыми работами например, написанными клиентом сказка ми); во втором случае групповая работа проводится с использованием продуктов культурного творчества, к которому пациент не имеет отношения (картины, скульптуры, тексты, продукция киноискусства). Кинотренинг относится ко второму виду терапии искусством.

Тренинговые группы для сотрудников с использованием кинопродукции можно проводить для решения нескольких видов психологических задач:

1. В рамках больших тренинговых программ (например, при проведении реабилитационных мероприятий): для уточняющей диагностики личностных проблем; для ускорения процесса терапии; для укрепления терапевтических взаимоотношений; для ускорения развития эмпатии и положительных чувств; для развития и усиления внимания к чувствам.

2. Тренинг интеллектуальных навыков.

3. Тренинговые занятия, направленные на разрешение семейных проблем.

4. Развитие эмпатических навыков.

5. Изменение стереотипов поведения.

6. Снятие избыточного психологического напряжения.

Рассмотрим практически кинотренинг, направленный на разрешение семейных проблем. В группу отбираются люди, заявившие о семейных проблемах. Для кинотренинга подбираются фильмы, в центре которых находится семейная пара с какими-то сложностями в отношениях. Желательно начинать анализ с фильма, в котором ситуация накалена до предела, с резкими действиями друг против друга как мужчины, так и женщины, а также с такими завязками конфликта, при которых нельзя с безусловностью отнести к виновникам ни одну из сторон.

Особенностью проведения кинотренингов, направленных на нормализацию внутрисемейных отношений, является подбор группы с таким расчетом, чтобы там находились представители обоих полов, желательно, в примерном равенстве. Занятие начинается с просмотра фильма. Затем членам группы по круг у предлагается описать свое ощущение от просмотренного и обозначить наиболее запомнившиеся эпизоды. Это поможет ведущему вычленить значимую для каждого проблематику и с ее учетом подбирать фильмы для следующих занятий. Кроме того, в ходе выполнения этого задания члены группы обнаруживают значительную разницу в восприятии и расстановке акцентов и осознают это. Как выясняется, изначально многие уверены, что восприятие фильма и его эпизодов в кругу одинаково.

Затем каждому предлагается изложить свою версию происходящего в кинофильме конфликта. Хотя версий обычно высказывается несколько, характерным является психологическое соединение женской части группы с героиней фильма и поиск причины конфликта в поведении мужчины, тогда как мужска я часть группы психологически соединяется с главным героем и усматривает причину конфликта в действиях героини.

Здесь одна из задач ведущего группы не дать развернуться извечной неаргументированной дискуссии, в которой господствовали бы не разумные доводы, а накопившиеся эмоции по отношению к противоположной стороне. Для продуктивной работы ведущий объясняет группе, что любой выступающий не просто проговаривает свою версию конфликта, но делает это с опорой на эпизоды киноленты. Когда мнения группы (что обычно происходит) разделятся на два лагеря мужской и женский, представители каждого "лагеря" лишаются права не принимать во внимание доводы другой стороны. В случае разногласий им предлагается объяснить описываемые эпизоды, не просто исходя из своей версии, но и вычленяя из фильма эпизоды с противоположной направленностью. Затем обе стороны получают задания проговорить версию противоположной стороны и подкрепляющие ее эпизоды. В ходе обсуждения уверенность обеих сторон в безусловности своих выводов бывает поколеблена большего на первом занятии обычно не достигается.

В ходе следующих занятий целесообразно давать каждому члену группы задание смоделировать действия персонажа противоположного пола и выявить мотивы его поведения, структуру этих мотивов. Каждый член группы может выстраивать свою версию, может дополнять предыдущего оратора. К концу занятия необходимо, изучив все версии, постараться выстроить общую, включающую все перечисленные эпизоды, с которой бы согласились как можно больше участников. На таких занятиях у сотрудников формируются навыки объективного рассмотрения ситуации, конфликта с точки зрения каждой участвующей стороны, ч то позволяет по-иному взглянуть и на ситуацию в собственной семье.

Положительным моментом кинотренинга является тот факт, что сотрудники получают возможность анализировать собственную жизненную ситуацию через посредника, каковым является киноперсонаж. По сравнению с кинотренингом, в ходе обычной групповой работы многие сотрудники при обсуждении семейных проблем предпочитают делать вид, что у них все в порядке. Группа, составленная из сослуживцев, лишена присущих обычным группам откровения и доверия, стимулируемых тем фактом, что их участники потом нигде не встретятся.

Раздел III. Раскрытие избранного метода групповой психотерапии.

Танцевально-двигательная терапия.

Возникновение и развитие танцевально-двигательной терапии

Основные принципы и цели

Эмоции и движение

Работа с межличностными отношениями в танцевально-двигательной терапии

Танцевально-двигательные методы и тренинги личностного роста

Заключение

Возникновение и развитие танцевально-двигательной терапии

Корни танцевально-двигательной терапии восходят к древним цивилизациям. Возможно, люди начали танцевать и использовать движение как средство коммуникации задолго до возникновения языка. Делая экскурс в историю, мы видим, что танец был одним из способов жизни, общения, гармонизации человека. Человеческую историю можно рассматривать не только как хронологию событий, но и как историю движения.

Со временем в западных культурах танец из формы социальной коммуникации самовыражения превратился в вид искусства, целью которого была поучение и увеселение публики (К. Рудестам,1998 ). Одной из первых, кто внес вклад в возрождение творческого танца, была известная танцовщица Айседора Дункан (ХХ век). Традиционно считается, что душевная жизнь человека самым непосредственным образом связана с телом, с движениями. Терапией, которая объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями, является танцевально-двигательная терапия.

На ее развитие оказали влияние психоаналитическая теория (В. Райх, 1942; Г. Салливан, 1953), аналитическая психология К. Юнга (1961). Одним из главных достоинств танцевально-двигательной терапии является ее преемственность традициям древнейших культур, с точки зрения понимания строения и роли движения в жизни человека и целостного подхода к телесному и психическому здоровью. К.Юнг считал, что взаимное проникновение телесных и душевных признаков столь глубоко, что по свойствам тела мы не только можем сделать далеко идущие выводы о качествах души, но и по душевным особенностям мы можем судить о соответствующих телесных формах. В литературе выделяются следующие факторы, способствовавшиеся развитию танцевально-двигательной терапии:

• После II Мировой войны многим людям требовалась реабилитация: физическая и духовная. Танцевально-двигательная терапия способствовала этому. "Первой леди" в данном виде терапии считали Мэриан Чейс (Chace M.), которая работала в больнице св. Элизабет в Вашингтоне, округ Колумбия. Она развила танец в терапевтическую модальность. Работая с невербальными и психическими больными, добилась больших успехов. Пациенты, которые считались безнадежными, стали способны к групповым взаимоотношениям и выражению собственных чувств.

• 50-е годы были открыты транквилизаторы. Танцевально-двигательная терапия выступила как альтернативная программа для лечения психических расстройств.

• 60-е годы: "движение тренинга человеческих отношений", что способствовало работе с группами и разработке методов развития самосознания.

• Исследования невербальной коммуникации, в том числе анализ коммуникативного поведения человеческого тела (Birdwhistell, 1970).

Представление о танце как коммуникации было развито танцовщицей Мери Вигман (Wigman): "Танец – это живой язык, которым говорит человек... Танец требует общения прямого, потому что его носителем и посредником является сам человек, а инструментом выражения – человеческое тело".[[3]](#footnote-3)

В 50-е – 60-е годы тоже стали использовать танец в качестве терапевтической модальности для лечения эмоциональных расстройств. Это Труди Шуп и Мэри Уайтхаус, Франческо Боус и Лилиан Эспинак. Работали они в разных направлениях, но их общими терапевтическими целями являлись: интеграция тела, ведущая к ощущению цельности, разделение группового и индивидуального выражения чувств, выражение эмоционального материала, включающего в себя конфликты, воспоминания и фантазии через символические действия.

Большое влияние на развитие танцевально-двигательной терапии оказала аналитическая психология К. Юнга. "Тело без души нам ни о чем не говорит, так же как – позволим себе встать на точку зрения души – душа ничего не может значить без тела..." К. Юнг считал, что артистические переживания, которые он называл "активным воображением", выраженные, например, в танце, могут извлечь неосознанные влечения и потребности из бессознательного и сделать их доступными для катарсического освобождения и анализа. "Душа и тело – не отдельные сущности, а одна и та же жизнь".[[4]](#footnote-4)

Основные принципы и цели танцевально-двигательной терапии.

Основная задача танцевально-двигательной терапии – обретение чувствования и осознанности собственного "Я". Люди обращаются к танце-терапевту потому, что они, будучи отчужденны от тела, не чувствуют себя интегрированными, В нашей современной культуре мы относимся к телу часто как к вещи, предмету. В отличие от подходов работы с телом (которые мы упоминали выше), в танцевально-двигательной терапии нет идеальной модели тела, которую нужно достичь. Танце-терапевт относится к телу как к эволюционирующему процессу. И еще важнейшее отличие танцевально-двигательной терапии от различных подходов работы с телом состоит в том, что здесь клиент сам исследует себя (принцип активности клиента), свои движения и развивается по собственному пути, а терапевт следует за ним (т.е. недирективный стиль терапии). Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит.

Джоан Смолвуд (Joan Smallwood), юнгианский аналитик и танце-терапевт, ученица Мери Уайтхаус и Труди Шуп, выделила три компонента терапевтического процесса:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных “двойных сообщений” (когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).

2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).

3. Аутентичное движение (спонтанная, танцевально-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности). Аутентичное движение активизирует те части психики, которые К.Юнг описывал как части бессознательного. Аутентичное Движение как метод танцевально-двигательной терапии, основанный на аналитической психологии К. Юнга, создала Мэри Уайтхаус.

Танцевально-двигательная терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного. С помощью танцевально-двигательной терапии пациент может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей аутентичности в контакте с другими. В отличие от других подходов работы с телом, танцевально-двигательная терапия использует сны, образы или символы в работе с телом. Танцевально-двигательная терапия – это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Танце-терапевт работает постоянно с собственным телом, используя его как инструмент, с помощью которого он знакомится с невербальным миром клиента. Танцевально-двигательная терапия, помимо движения, использует еще такие понятия как вес, пространство, время – для расширения и обогащения творческого и выразительного мира клиента.

Танце-терапевт концентрируется на взаимоотношениях терапевт – клиент, клиент – пространство, осознанные движения – неосознанные. Танцевально-двигательная терапия выступает в двух формах: индивидуальной и групповой. В групповой форме процесс танцевально-двигательной терапии основан на том, что терапевт направляет спонтанность движений участников, развивает их. Типичная групповая сессия включает в себя 3 части: разогрев, его развитие и завершение (такая структура характерна и для других видов психотерапевтических групп: психодрамы, гештальта и т.д.).[[5]](#footnote-5)

Разогрев помогает включиться в группу, лучше почувствовать свое состояние, центрироваться. Эмоциональные состояния участников группы выражаются и развиваются более полно на телесном уровне, интегрируя мысли, чувства и действия. В результате разогрева участники группы обычно чувствуют расслабление, координированность и готовность двигаться. Разогрев также способствует началу осознавания своих чувств и мыслей и их связи с телом и движениями. (Например: вытягивание плечей и рук может развиться в толкающее движение, связанное с желанием вытолкнуть что-то прочь, неприятную ситуацию или человека, с кем это связано). Повторяя и усиливая движения, терапевт помогает каждому участнику осознать чувства через обратную визуальную связь. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознаванию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них. Здесь терапевт должен быть очень чувствительным к происходящему в группе, чтобы не было эмоциональной и физической перегрузки, которая ведет к сопротивлению работе. Терапевт помогает привести процесс движения к завершению (3 часть группового процесса) с помощью вербальной обратной связи. Эта стадия способствует интеграции физического, эмоционального и когнитивного компонентов структуры Я.

Танце-терапевт выявляет и развивает текущие эмоциональные и психологические темы, соотнося их с личной историей каждого. Одна из главных тем групповой работы является "Как быть собой, находясь в контакте с другими людьми."

Раньше танцевально-двигательная терапия применялась почти всегда к людям с тяжелыми нарушениями. Сегодня же – все больше ориентируется на работу со здоровыми людьми, имеющими психологические затруднения, с целью развития у них самопринятия, эффективного межличностного и группового взаимодействия, самоактуализации, интеграции частей Я. Поэтому все больший интерес приобретают именно социально-психологические аспекты танцевально-двигательной терапии. Существует три основные области работы танце-терапевта:

1. Тело и его движения
2. Межличностные отношения
3. Самосознание

Целями терапии в первой области являются: активизация тела для того, чтобы помочь пациенту обнаружить полностью напряжения и конфликты, развить больше возможностей тела для получения опыта чувства телесной интеграции и координации.

Во второй области танце-терапевт устанавливает базовый уровень коммуникации через использование ритма и прямого физического взаимодействия. групповой опыт позволяет увеличить степень самосознания через визуальную обратную связь, которую человек получает через наблюдение за движениями других людей. Наблюдая, как выражаются чувства через тело у других, участник группы может начать идентифицировать и обнаруживать свои собственные чувства. Микрокосм мира, представленный в группе, дает участнику группы возможность получать и давать обратную связь и расширить поведенческий репертуар социально-психологических ролей.

В третьей области цели сгруппированы вокруг идеи о том, что осознанный телесный опыт благоприятствует и углубляет самосознание. Наиболее прямое выражение особенностей индивидуальности возможно через тело. Это физический опыт действия мышц выступает как быстрый путь познания и получения опыта о себе, развивает Я-концепцию и способствует повышению самооценки.

Танцевально-двигательные методы и тренинги личностного роста

На тренингах личностного роста и трансформации ТДТ используется с различными целями, в различном объеме и с различной степенью осознанности. Целью данной статьи является прояснение места и возможностей ТДТ в контексте других техник и направлений "новой психотерапии".

Основные техники ТДТ вплетены в ткань общей танцевальной сессии и являются параллелями, интерпретациями известных терапевтических техник на языке движения и танца. Мы можем проследить несколько таких параллелей: присоединение по позе и дыханию в НЛП, присоединение по позе и движению ("зеркало"); преувеличение, усиление чувства и его выражения в гештальт-терапии – оформление, преувеличение определенного движения в процессе танцевальной сессии, развитие темы в действие; работа с мышечными блоками и последовательностями сложнокоординированных действий в телесноориентированной терапии освобождение от напряжения, расширение диапазона движений в ТДТ и т.д. Таким образом, можно сказать, что ТДТ, обладая примерно тем же арсеналом приемов, что н другие направления "новой волны" психотерапии, работает с ними на своем поле в теле и движении.

Кроме техник-приемов внутри ТДТ разработано множество техник-форматов (упражнений и форматов), которые могут быть легко включены в контекст многих тренингов. Это такие упражнения как "континуум" (в его многообразных российских вариантах), "аутентичное движение", контактная импровизация, "танец пешеходов''(pedestrian dance), "джаз тела" Габриэлы Рот и мн.др.

Для примера приведем процесс "Тропа танца" (Dancing Path), известный также как "Танец пяти движений". Авторство его принадлежит "городскому шаману" Габриэле Рот. Она выделила пять первичных ритмов движения, которые, по ее мнению, присутствуют во всех культурах и являются репрезентациями онтологических качеств.

1. Flowing – плавные, мягкие, округлые и текучие движения; движения "женской" энергии.

2. Stacatto – резкие, сильные и четкие движения, "мужские" движения.

3. Chaos – хаотические движения.

4. Lyrical – тонкие, изящные движения, "полет бабочки" или "падающего листа".

5. Stillness – движение в неподвижности, наблюдение за первичными импульсами движения, "пульсирующая статуя"(5).

Для этого процесса существует специальная музыка, каждая стадия длится около пяти минут. Перед началом процесса проводится инструктаж, после процесса – проговор. "Танец пяти движений" рекомендуется проходить с закрытыми глазами, полностью отдаваясь, включаясь всем телом в каждый из ритмов.

Эти модальности или ритмы движения в контексте терапии и личностного исследования являются репрезентациями характеристик личности. У клиента или участника тренинга может быть неприятие определенных движений. Так, достаточно часто женщины среднего возраста не принимают "мужские", резкие и сильные движения. "Я не такая, мне это не нравится" – говорят они. Одновременно они жалуются на недостаток внимания в семье, невозможность выражать свои чувства, положение жертвы. В процессе работы выясняется, что именно ясное, яркое и четкое выражение своих желаний помогает изменять ситуацию. Источник силы часто находится там, куда нам страшно н непривычно идти.

Таким образом, эта техника может выполнять несколько функций:

Диагностическую – человек обнаруживает "освоенные и неосвоенные" качества и то, как эта картина связана с его жизнью. Он может сделать осознанный выбор – освоить определенную зону своей жизни, до этого незнакомую или даже "запретную".

Тестовую – если проводить эту технику в начале и в конце тренинга, то многие люди ясно воспринимают степень и качество наступивших личностных изменений.

Терапевтическую – в сочетании с другими техниками осознания и трансформации "Тропа танца" позволяет человеку найти способы выражения себя, расширить диапазон реакций и форм взаимодействия. Кроме того, само по себе движение, к тому же наполненное личностным и смыслами, оказывает положительное психофизиологическое действие.

Заключение

Танцевально-двигательная терапия позволяет проработать динамический аспект паттернов мышечного напряжения. Динамический аспект мышечного напряжения иногда трудно отреагировать иным способом, даже глубинная телесноориентиоованная работа не охватывает эту последовательность напряжений. Осознавая танец, танцуя свободно и осознанно, человек делает шаг к принятию свободы и творчества в повседневной жизни.

Танце-терапевт должен обладать большой чувствительностью к происходящему, чтобы дать возможность людям прожить эмоции, выразить их и трансформировать.

Благодаря работе в группе по танцевально-двигательной терапии с проблемами доверия, осознания личностных границ, и другими личностными проблемами, а также с помощью обратной связи: вербальной и невербальной, устанавливаются благоприятные межличностные отношения. Группа по танцевально-двигательной терапии – это микрокосм различных социальных ситуаций, благодаря чему клиенты учатся более адекватно воспринимать себя и других и расширять спектр поведенческих возможностей.

Список литературы

1. К. Рудестам**. Групповая психотерапия.** (полное издание). С-Пб, 1998
2. **Психотерапевтическая энциклопедия.** (п/р Б. Д. Карвасарского). М, 1998
3. Г. Лейтц. **Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Морено*.***М, 1994
4. В. Берндер, И. Гнайст. **Психодрама в примерах // Практическая психодиагностика   
   и психологическое консультирование.** Ростов-на-Дону, 1998
5. А. Гройсман. **Проблемы ролевой психотерапии // Психологические механизмы   
   регуляции социального поведения.** М.: Наука, 1979, с.177-184
6. Э. Берн. **Трансактный анализ в группе.** М, 1994
7. М. Гулдинг, Р. Гулдинг. **Психотерапия нового решения.** М, 1997
8. **Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике.**(п/р Баскакова В.Ю., 2-ое издание). М, 1997
9. **Танцевально-двигательная терапия (сборник).** Ярославль, 1994
10. И. Курис. **Биоэнергетика йоги и танца**. М., 1994
11. М. Фельденкрайз. **Сознавание через движение**.
12. Р. Фрегер, Д. Фэйдимен. **Теория и практика личностно-ориентированной   
    психологии*.*** М, 1996
13. В. Козлов. **Истоки осознания.** Минск, 1995
14. **Психологическая газета, 8/98.** *"Кинотренинг и сфера его применения"*
15. **Психологическая газета, 6/98.** *"Рисунок не бывает неправильным"*
16. **Психологическая газета, 1/97.** *"Арт-терапия"*

1. К. Рудестам. “Групповая психотерапия”. С-Пб, 1998. С.21 [↑](#footnote-ref-1)
2. Фрегер Р., Фейдимен Д., 1996, стр. 141. [↑](#footnote-ref-2)
3. К. Рудестам, “Групповая психотерапия”. С-Пб, 1998. С. 200. [↑](#footnote-ref-3)
4. Р. Фрегер, Д. Фейдимен, “Теория и практика личностно-ориентированной психологии”. М, 1996, стр. 76. [↑](#footnote-ref-4)
5. статья К. Хендрикс в сборнике “Танцевально-двигательная терапия”, 1994. [↑](#footnote-ref-5)