



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



УТВЕРЖДАЮ
Ректор

Иголкин

2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации**

Психологическое консультирование с применением гештальт-
терапевтических техник

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2018

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (далее – ДПП повышения квалификации) составлена в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 ноября 2013 г. № 682, одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 22 » января 20 18 г. № 6

Рекомендована к использованию филиалами Института.

Ответственный за разработку ДПП повышения квалификации:

Руководитель программы _____


(подпись)

О.П. Полухина
(инициалы, фамилия)

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Цель реализации программы «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник» – качественное изменение профессиональных компетенций: способность решать стандартные задачи, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии профессиональных рисков в различных видах деятельности; способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий, способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования человека.

1.2. Требования к поступающему для обучения на программе слушателю:

наличие высшего или среднего профессионального образования, или обучение в образовательных организациях по программам высшего образования или среднего профессионального образования.

1.3. Категория слушателей: студенты высших и средне-профессиональных организаций, педагогические работники общеобразовательных, средних профессиональных и высших профессиональных образовательных организаций, психологи, социальные работники.

1.4. Трудоемкость обучения - 104 часа

2. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ И (ИЛИ) УРОВНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Программа повышения квалификации «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник» формирует качественное изменение профессиональных компетенций и личностных качеств будущих профессионалов и лиц, имеющих профессиональную квалификацию.

Трудовая функция, обеспечивающая совершенствование квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, входящая в профессиональный стандарт:

оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.

	Проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации
	Содействие в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов
	Работа по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов
Необходимые умения	Взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам
	Оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций
	Обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации
	Вести психологическую просветительскую деятельность среди населения
Необходимые знания	Отечественная и зарубежная социальная психология (современные направления, актуальные проблемы, методы работы)
	Психология кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), рискология, психология горя, потери, утраты
	Психология семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений
	Психология зависимости, аддикций, девиантология
	Возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни
	Особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации
	Типологии проблем граждан разной этиологии (социальные, социально-медицинские, социально-правовые, педагогические и др.)
	Основы психологического консультирования (виды, формы, методы)
	Основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)
	Другие характеристики
Соблюдать требования профессиональной этики	

3. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ, ПОДЛЕЖАЩИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ, И (ИЛИ) ПЕРЕЧЕНЬ НОВЫХ

КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЮЩИХСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Коды компетенций по ФГОС	Компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-1	<p>способность решать стандартные задачи, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии профессиональных рисков в различных видах деятельности</p>	<p>Знать: Особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации</p> <p>Уметь: Обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации</p> <p>Владеть: работой по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов</p>
ПК-3	<p>способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.</p>	<p>Знать: основы психологического консультирования (виды, формы, методы); основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия; психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений</p> <p>Уметь: Взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; вести психологическую просветительскую деятельность среди</p>

ПК-5	<p>способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования человека.</p>	<p>населения.</p> <p>Владеть: методами группового и индивидуального консультирования клиентов; методами проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.</p> <p>Знать: Технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации.</p> <p>Уметь: разрабатывать программы работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач.</p> <p>Владеть способами оказания психологической поддержки клиентов для выхода из трудных жизненных ситуаций.</p>
------	--	---

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучающийся по программе повышения квалификации «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник» в процессе занятий формирует следующие результаты обучения:

Коды компетенций по ФГОС ВО	Компетенции в соответствии с ФГОС ВО	Результаты обучения по программе ФГОС ВО	Трудовые функции в соответствии с профстандартом	Планируемые результаты обучения по программе
ПК-1	<p>способность решать стандартные задачи, направленные на предупреждение</p>	<p>Знать: основные теоретические и методологические подходы в исследовании</p>	<p>оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам),</p>	<p>Знать: Особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации</p>

ПК-3	<p>е отклонений в социальном и личностном статусе и развитии профессиональных рисков в различных видах деятельности</p> <p>Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий</p>	<p>семьи.</p> <p>уметь: - пользоваться основными психологическими категориями и понятиями при объяснении явлений семейной жизни.</p> <p>Владеть: способами установления и анализирования изменения в функциях семьи.</p> <p>Знать: методы психологической диагностики в клинике, компьютерную психодиагностику, психологическую коррекцию.</p> <p>Уметь: проводить дифференциальную диагностику, анализ тяжести состояния, оценку эффективности проводимой терапии и др.</p> <p>Владеть: владеть методами индивидуального, группового и семейного консультирования здоровых с учетом</p>	<p>попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p>	<p>Уметь: Обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации</p> <p>Владеть: работой по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов</p> <p>Знать: Психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; основы психологического консультирования (виды, формы, методы); основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)</p> <p>Уметь: Взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической</p>
------	--	--	--	---

ПК-5	<p>способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического</p>	<p>возрастной специфики в связи с задачами психопрофилактики; владеть основными приемами восстановительного обучения; осуществлять самоконтроль, решать тестовые задания, готовить научные сообщения.</p> <p>Знать: проблемы генезиса, развития и функционирования семьи как целостной системы; специфические признаки, механизмы функционирования семьи, характеристики супружеских отношений; особенности гармоничных и дисгармоничных отношений.</p>	<p>Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p>	<p>помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; вести психологическую просветительскую деятельность среди населения.</p> <p>Владеть: методами группового и индивидуального консультирования клиентов; методами проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.</p> <p>Знать: Технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации.</p> <p>Уметь: разрабатывать программы работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач.</p> <p>Владеть способами оказания психологической поддержки</p>
------	---	---	--	--

	<p>функционирования человека.</p>	<p>Уметь: оказывать психологическую поддержку семье переживающей кризисную ситуацию; оказывать помощь в решении вопросов воспитания и развития ребенка, а также устранения проблем в его общении с родителями и сверстниками.</p> <p>Владеть: методами исследования для получения необходимых сведений о семье; измерения основных параметров семьи и осуществления анализа полученных данных.</p>		<p>клиентов для выхода из трудных жизненных ситуаций.</p>
--	-----------------------------------	--	--	---

4.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ДПП повышения квалификации

Наименование этапа контроля	Содержание этапа контроля	Коды оцениваемых компетенций
1 ЭТАП «Текущий контроль успеваемости»	Обратная связь, выполнение контрольных заданий и упражнений в процессе обучения	ПК-1 способность решать стандартные задачи, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и

		развитии профессиональных рисков в различных видах деятельности
2 ЭТАП «Промежуточная аттестация»	Зачеты по итогам выполнения контрольных работ	ПК-3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
3 ЭТАП «Итоговая аттестация»	Супервизия, зачет	ПК-3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий ПК-5 способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования человека.

5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТ

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных работ по темам пройденного в одном из трех разделов материала – оценка осуществляется по двухбалльной системе («зачет», «незачет»). Оценка уровня освоения курса осуществляется по двухбалльной системе («зачет», «незачет»).

Итоговая аттестация производится в два этапа:

- супервизия;

- зачет (ставится по результатам трех контрольных работ).

Основными критериями оценки итоговой аттестации выступают:

- правильность ответа на вопросы (верное и достаточно глубокое изложение теоретических проблем, знание психологических особенностей поведения личности будущего специалиста в конкретных профессиональных и бытовых ситуациях, умение правильно ориентироваться в различных жизненных ситуациях);
- полнота ответа (исходные теоретические положения, связь теории с практикой, конкретные факты и примеры);
- умения применять знания к анализу сложных практических ситуаций;
- логика изложения материала в процессе ответа (умение излагать свои знания, логика рассуждений).

Дополнительными критериями являются:

- культура речи,
- прочность знаний или их поверхностность,
- убежденность или безразличие,
- сообразительность и т.д.

В процессе прохождения итоговой аттестации по программе повышения квалификации «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник» обучающиеся должны показать глубокие знания по данной программе.

Лицам, успешно освоившим программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знаниях основного содержания учебной программы дисциплины.

6. РЕГЛАМЕНТАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Содержание и организация образовательного процесса курса повышения квалификации регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, рабочей программой учебных курсов, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию контроля освоения ДПП повышения квалификации:

Учебный план с календарным учебным графиком (Приложение № 1).

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обеспеченность ДПП повышения квалификации педагогическими кадрами, материально-технические условия реализации программы:

7.1. Справка об обеспеченности дополнительной профессиональной программы повышения квалификации педагогическими кадрами (Приложение № 3).

7.2. Справка о материально-техническом, учебно-методическом и информационном обеспечении дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

8. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы повышения квалификации оценивается в три этапа, путем выполнения контрольных работ по каждому из трех разделов программы. Контрольные работы сдаются в письменном виде, а также осуществляется устный опрос слушателей программы повышения квалификации по выполненной работе. Контрольная работа оценивается – зачет/незачет. Затем после прохождения супервизии и сдачи трех зачетов слушателю ставится оценка «зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знаниях основного содержания учебной программы.

Паспорт Фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по программе повышения квалификации

Паспорт комплекта оценочных средств

№ п/п	Программ тренинга	Код компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства	Описание шкал оценивания
ПЕРВЫЙ ЭТАП					
1.	Процесс гештальт-терапии Предмет и задача гештальт-терапии. Цели гештальт-терапии. Процесс контакта. Граница-контакт и ее модальности. Стратегическое направление в гештальт-терапии. Эксперимент, техника «челнока», континуум осознания. Техника «Горячий стул»	ПК-1	Мини-лекция Практическое занятие	Собеседование	Оценивая ответ, преподаватель учитывает следующие критерии: – подразумевается не только формальное воспроизведение информации, но и понимание предмета, которое подтверждается правильными ответами на дополнительные, уточняющие вопросы, заданные членами комиссии); – качество изложения материала, то есть обоснованность, четкость, логичность ответа, а также его полнота (то есть содержательность, не исключающая сжатости); – и множество других факторов.
2.	Терапевтические отношения в гештальте Этапы терапевтического процесса. Вопросы профессиональной этики. Уровни присутствия. Экзистенциальный диалог. Контролируемое участие. Фрустрация и поддержка. Создание доверительных отношений. Терапевтический контакт и терапевтический альянс. Перенос и контрперенос.	ПК-1	Мини-лекция Практическое занятие	Собеседование	Качество ответов и решения задач (заданий) оцениваются на «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если: 1. Даны
3.	Теория «self» Понятие «SELF» в гештальте. Цикл контакта. Срывы цикла контакта, или Сопротивления в гештальте. Откуда берутся сопротивления. Роль сопротивлений для терапевта. Виды сопротивлений	ПК-1	Мини-лекция Практическое занятие	Опрос, собеседование по контролю работы	
Второй этап					

4.	Теоретико-методологические корни гештальта Гештальт и психоанализ. Восточные духовные практики. Феноменология. Экзистенциализм. Гештальтпсихология	ПК-3	Мини-лекция Практич . занятие	Опрос, собеседование по контрольной работе	исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены соответствующие задачи;
5.	Гомеостаз и творческое приспособление Гомеостаз. Его физиологическая и психологическая составляющие. Симптом. Виды цикла контакта по Гудману: «Яблочко», «Боль», «Простуда» или «Ядовитый куст», «Золушка».	ПК-3	Мини-лекция Практич . занятие	Опрос, собеседование по контрольной работе	2. В ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; 3. Ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности;
6.	Роль незавершенных гештальтов Острая ситуация высокой интенсивности и хроническая ситуация низкой интенсивности. Роль незавершенных гештальтов в формировании повторяющихся паттернов поведения клиента. Терапевтические гипотезы. Стратегия построения эксперимента.	ПК-3	Мини-лекция Практич . занятие	Опрос, собеседование по контрольной работе	4. Показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии. Оценка «незачтено» выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».
Второй этап					
7.	Потребности как основной механизм развития Потребности или инстинкты? Структура потребностей. Иерархия потребностей и ее нарушение. Этапы реализации сложных потребностей: желание, эмоции, мышление.	ПК-3, ПК-5	Мини-лекция Практич . занятие	Собеседование	

8.	Тревога Феномен тревоги. Тревога с точки зрения различных психотерапевтических подходов. Тревога и возбуждение. Тревога, страх, испуг, Тревожные состояния. Гештальт в работе с тревогой.	ПК-3,5	Мини-лекция Практич . занятие	Опрос, собеседование по контрольной работе	
9.	Гештальт-подход в работе со сновидениями Основные направления работы со сновидениями в индивидуальной гештальт-терапии. Работа со сновидным материалом в групповой гештальт-терапии.	ПК-3,5	Мини-лекция Практич . занятие	Опрос, собеседование по контрольной работе	
10.	Супервизия	ПК 3,5			

8.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы контрольного задания (первый этап)

1. Описать консультативный процесс с запросом клиента на разрешение ситуации в межличностных отношениях.
2. Дать анализ консультативного процесса с подробным описанием применяемых гештальт-терапевтических техник.

Вопросы контрольного задания (второй этап)

1. Описать консультативный процесс с запросом клиента на разрешение внутриличностных проблем.
2. Дать анализ консультативного процесса с подробным описанием применяемых гештальт-терапевтических техник.

Вопросы контрольного задания (третий этап)

1. Описать консультативный процесс с запросом клиента на повторяющиеся сны, страхи.
2. Дать анализ консультативного процесса с подробным описанием применяемых гештальт-терапевтических техник.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего, ауд. Час.	Промежуточная аттестация
1	2	3	4
Первый этап			
1	Процесс гештальт-терапии	8	Контрольная работа
2	Терапевтические отношения в гештальте	12	
3	Теория «self»	12	
Второй этап			
4	Теоретико-методологические корни гештальта	8	Контрольная работа
5	Гомеостаз и творческое приспособление	12	
6	Роль незавершенных гештальтов	12	
Третий этап			
7	Потребности как основной механизм развития	8	Контрольная работа
8	Работа с тревожными состояниями личности	12	
9	Гештальт-подход в работе со сновидениями	12	
10	Супервизия по гештальт-терапии	8	
Итого:		104	
Итоговая аттестация			зачет

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник»

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов				Контроль
	Всего	в том числе по видам учебных занятий			
		Л	Лаб	Пр	
1	2	3	4	5	7
Первый этап					
Процесс гештальт-терапии Предмет и задача гештальт-терапии. Цели гештальт-терапии. Процесс контакта. Граница-контакт и ее модальности. Стратегическое направление в гештальт-терапии. Эксперимент, техника «челнока», континуум осознания. Техника «Горячий стул»	8			8	Контрольная работа
Терапевтические отношения в гештальте Этапы терапевтического процесса. Вопросы профессиональной этики. Уровни присутствия. Экзистенциальный диалог. Контролируемое участие. Фрустрация и поддержка. Создание доверительных отношений. Терапевтический контакт и терапевтический альянс. Перенос и контрперенос	12			12	
Теория «self» Понятие «SELF» в гештальте. Цикл контакта. Срывы цикла контакта, или Сопротивления в гештальте. Откуда берутся сопротивления. Роль сопротивлений для терапевта. Виды сопротивлений	12			12	
Второй этап					
Потребности как основной механизм развития Потребности или инстинкты? Структура потребностей. Иерархия потребностей и ее нарушение. Этапы реализации сложных потребностей: желание, эмоции, мышление.	8			8	Контрольная работа

Гомеостаз и творческое приспособление Гомеостаз. Его физиологическая и психологическая составляющие. Симптом. Виды цикла контакта по Гудману: «Яблочко», «Боль», «Простуда» или «Ядовитый куст», «Золушка».	12			12	
Роль незавершенных гештальтов Острая ситуация высокой интенсивности и хроническая ситуация низкой интенсивности. Роль незавершенных гештальтов в формировании повторяющихся паттернов поведения клиента. Терапевтические гипотезы. Стратегия построения эксперимента.	12			12	
Третий этап					
Потребности как основной механизм развития Потребности или инстинкты? Структура потребностей. Иерархия потребностей и ее нарушение. Этапы реализации сложных потребностей: желание, эмоции, мышление.	8			8	Контрольная работа
Тревога Феномен тревоги. Тревога с точки зрения различных психотерапевтических подходов. Тревога и возбуждение. Тревога, страх, испуг, Тревожные состояния. Гештальт в работе с тревогой.	12			12	
Гештальт-подход в работе со сновидениями Основные направления работы со сновидениями в индивидуальной гештальт-терапии. Работа со сновидным материалом в групповой гештальт-терапии.	12			12	
Супервизия	8			8	
ВСЕГО:	104			104	

Тема 1. Процесс гештальт-терапии – 8 часов

День первый

Знакомство с группой, самопрезентация тренера. Модерация. Знакомство с тренинговой программой. Мини-лекция о истории гештальт-терапии.

Упражнение «Вижу, думаю, чувствую». Обсуждение полученного от упражнения впечатления. Упражнение «Сейчас я осознаю».

Работа с одним из участников тренинга на «горячем стуле». Безоценочный анализ работы со стороны членов группы.

Процесс контакта. Граница-контакт и ее модальности. Стратегическое направление в гештальт-терапии. Эксперимент, техника «челнока», континуум осознания. Техника «Горячий стул».

Упражнение «Рассказ по ассоциативному ряду»

Обратная связь от членов группы о прошедшем тренинговом дне.

Тема 2. Терапевтические отношения в гештальте – 12 часов

День второй

Вспышка. Мини-лекция «Основные понятия о гештальт-терапии: фигура-фон, осознание и сосредоточенность на настоящем, полярности».

Упражнение «Сейчас я осознаю». Работа на «горячем стуле» с одним из участников тренинга.

Этапы терапевтического процесса. Вопросы профессиональной этики.

Уровни присутствия. Экзистенциальный диалог. Контролируемое участие. Фрустрация и поддержка. Создание доверительных отношений. Терапевтический контакт и терапевтический альянс. Перенос и контр-перенос.

Упражнение-игра «Королевство», обсуждение игры «Королевство».

Работа тренера и одного из участника группы на «горячем стуле»
Анализ работы со стороны членов группы.

Упражнение «Окраска контакта».

Обратная связь от членов группы о прошедшем тренинговом дне.

Тема 3. Теория «self» - 12 часов

День третий

Вспышка. Мини-лекция «Защитные функции».

Работа на «горячем стуле» с одним из участников тренинга. Анализ работы со стороны членов группы.

Понятие «SELF» в гештальт-терапии. Цикл контакта. Срывы цикла контакта, или Сопротивления в гештальт-терапии. Откуда берутся сопротивления. Роль сопротивлений для терапевта. Виды сопротивлений

Работа тренера и одного из участника группы на «горячем стуле».
Анализ работы со стороны членов группы.

Упражнение «Все как один». Обсуждение упражнения.

Работа тренера и одного из участника группы на «горячем стуле»
Анализ работы со стороны членов группы.

Упражнение «Терапевтические антонимы».

Сдача зачета по контрольной работе.

Обратная связь от членов группы о прошедшем тренинговом дне.

Второй цикл

Тема 4. Теоретико-методологические корни гештальт-терапии – 8 часов

Первый день

Вспышка

Гештальт-терапия и психоанализ. Восточные духовные практики. Феноменология. Экзистенциализм. Гештальтпсихология

Работа тренера и одного из участника группы на «горячем стуле»
Анализ работы со стороны членов группы.

Работа с одним из участников тренинга на «горячем стуле».
Безоценочный анализ работы со стороны членов группы.

Работа с одним из участников тренинга на «горячем стуле».
Безоценочный анализ работы со стороны членов группы, обратная связь от членов группы о прошедшем тренинговом дне.

Тема 5. Гомеостаз и творческое приспособление – 12 часов

Второй день

Вспышка. Лекция «Интеграция полярностей»

Гомеостаз. Его физиологическая и психологическая составляющие. Симптом. Виды цикла контакта по Гудману: «Яблочко», «Боль», «Простуда» или «Ядовитый куст», «Золушка».

Работа тренера и одного из участника группы на «горячем стуле»
Анализ работы со стороны членов группы.

Упражнение «Рисунок парами на стене». Обратная связь.

Знакомство с методикой «пустого стула».

Лекция «Зрелость - оптимальное состояние личности».

Работа тренера и одного из участника группы на «горячем стуле».
Анализ работы со стороны членов группы, обратная связь от группы.

Тема 6. Роль незавершенных гештальтов – 12 часов

Третий день

Вспышка. Острая ситуация высокой интенсивности и хроническая ситуация низкой интенсивности. Роль незавершенных гештальтов в формировании повторяющихся паттернов поведения клиента. Терапевтические гипотезы. Стратегия построения эксперимента.

Работа тренера и одного из участника группы на «горячем стуле»
Анализ работы со стороны членов группы.

Второй блок (работаем с концентрацией внимания на чувствах и сновидным материалом).

Работа тренера и одного из участника группы на «горячем стуле»
Анализ работы со стороны членов группы, обратная связь от группы.

Упражнение «Плохая мать – хорошая мать, плохой отец – хороший отец».

Сдача зачета по контрольной работе.

Обратная связь (с чем уходим).

Третий цикл

Тема 7. Потребности как основной механизм развития – 8 часов

1 день

Вспышка. Потребности или инстинкты? Структура потребностей. Иерархия потребностей и ее нарушение. Этапы реализации сложных потребностей: желание, эмоции, мышление.

Знакомство с методикой «разыгрывания ролей»

Работа на «горячем стуле», анализ работы.

Мини-лекция «Концентрация внимания на чувствах». Обратная связь от членов группы.

Тема 8. Тревога – 12 часов

2 день

Вспышка. Феномен тревоги. Тревога с точки зрения различных психотерапевтических подходов. Тревога и возбуждение. Тревога, страх, испуг, тревожные состояния. Гештальт в работе с тревогой.

Упражнение: «Скульптура семьи до моего рождения и после рождения». «Гештальт рождения».

Работа на горячем стуле, анализ работы.

Рисуночное упражнение «Маски», обратная связь.

«Горячий стул», работа на «горячем стуле», анализ работы.

Мини-лекция «Невербальные формы поведения». Обратная связь.

Тема 9. Гештальт-подход в работе со сновидениями – 12 часов

3 день

Вспышка. Основные направления работы со сновидениями в индивидуальной гештальт-терапии. Работа со сновидным материалом в групповой гештальт-терапии. Упражнение «Слепые и поводыри».

Работа на «горячем стуле», обратная связь. Анализ группой работы на «горячем стуле»

Упражнение «Возьми мои руки». Лекция «Анализ сновидений».

Упражнение «Телесное выведение из проблемы». Гештальт-упражнения по интерпретации сновидений и фантазий.

Проигрывание сновидений, обратная связь.

Упражнение «Негативная фантазмагония».

Сдача зачета по контрольной работе.

Обратная связь.

Супервизия - 8 часов

Всего 104 часа

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ГЕШТАЛЬТ- ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК»

Данные рекомендации содержат общую характеристику программы повышения квалификации «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник» и ее особенностей, обзор основной учебно-методической литературы и рекомендации по ее использованию, характеристику основных видов учебной работы слушателей курсов и рекомендации, отражающие особенности работы на практических занятиях.

Особенность освоения программы «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник» заключается в сочетании самостоятельной работы с практическими занятиями, проводимыми в интерактивной форме, поэтому необходимо форсированное погружение в теоретический и практический материалы.

В целях активизации **мыслительной слушателей** курса, развития способности анализировать научные и практические проблемы необходимо включение в лекцию следующих методов и приемов: элементов диалога, групповой дискуссии, использование наглядного материала на лекции (возможно использование рисунков, иллюстраций, фотографий, обучающих кинофильмов и др.).

Проведение практических занятий осуществляется и организуется в соответствии с тремя разделами программы. Каждый раздел включает в себя ключевые понятия, цели обучения, конкретные задания. К каждому заданию дается краткая, исчерпывающая инструкция.

Время, отведенное на самостоятельную работу, используется для чтения дополнительной литературы, анализа практического и теоретического материала, работы в системе Интернет.

При самостоятельной работе рекомендуется составлять схемы, подбирать примеры под изучаемый теоретический материал, т.к. это позволит освоить его прочнее.

Рекомендуется самостоятельно составлять словарь основных понятий курса, по мере изучения дисциплины.

Промежуточный контроль предполагает выполнение контрольных работ, которые оцениваются как «зачтено», «незачтено».

Итоговый контроль - зачет, осуществляется на основании супервизии и зачетов по контрольным работам всех трех разделов промежуточной аттестации.

Изучение курса в целом и каждого ее раздела в частности начинается с определения предметного поля науки, ее теоретических и прикладных задач, методов; данные вопросы являются методологическими, поэтому знание их является базой для дальнейшей профессиональной деятельности.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК»

АНОО ВО «ВЭПИ» располагает материально-технической базой, необходимой для реализации ОПОП ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Психологическая лаборатория

Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

Ноутбук

Требования к специализированному оборудованию:

Стенды, оснащенные мультимедийной техникой, возможность выхода в интернет.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Возможности курса «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник»

Фредерик Перлз – основатель гештальт-терапевтического направления в психологическом консультировании – полагал, что взрослый человек для достижения зрелости и выработки ответственного отношения к самому себе должен как бы слушать со своей личности все невроты, слой за слоем, словно кожуру луковицы.

Первый слой Перлз называл «клише». На этом уровне мы действуем стереотипно и не аутентично. Под этим слоем лежит следующий, искусственный. На уровне этого слоя в поведении преобладает лицемерие, межличностные отношения поверхностны, а истинные чувства скрываются притворством. Это как раз такое состояние, когда человек манипулирует другими, чтобы получить поддержку, которая, как он считает, ему требуется. Под искусственным слоем лежит тупиковый. На этом уровне поддержки со стороны уже нет, а своих возможностей еще недостаточно. Мы стремимся избегать этого уровня так же, как стремимся избегать любой боли. Переживание тупиковой ситуации включает чувство растерянности, безысходности, тщетности любых усилий. Под тупиковым находится уровень «внутреннего взрыва» – импловзивный слой, или слой смерти.

Доходя до этого слоя, мы вступаем до соприкосновения со своим истинным «Я», с тем, что было похоронено под разными защитами. Перлз утверждал, что контакт с импловзивным слоем влечет за собой «внешний взрыв» - экспловзивный переход к аутентичности.

Целями личностно-ориентированных коррекционных терапевтических групп являются: достижение катарсиса через повторное проживание травмирующих, незавершенных ситуаций и достижение новой ступени интеграции личности; достижение более полной реализации личностного потенциала; расширение зоны психологического видения; переструктурирование неправильно объединившихся элементов психической жизни, достижение нового синтеза на более высоком уровне; совершенствование коммуникативных навыков, исследование своих трудностей, защит на границе контакта и опробование нового опыта в группе в атмосфере взаимной поддержки, доверия, открытости.

(Основные процедуры)

Пять функций гештальт-групп:

- группа может служить средством психологической поддержки участников;
- группа может создать условия для осознания участниками переживаемого ими «здесь и теперь» опыта;
- группа может служить основой для получения участниками опыта в рамках принципа «здесь и теперь»;

- группа может выступать как активный участник индивидуальной работы каждого члена группы, вносящий в нее элемент драматизации;
- группа и происходящие в ней взаимодействия как динамичный и неизменно актуальный процесс. Гештальт-группа призвана создавать фон для индивидуальной работы.

Задачи. Характерные для гештальт-групп процедуры в соответствии с их функциями можно разделить на шесть категорий:

- развитие способности осознания;
- интеграция полярностей;
- облегчение доступа к чувствам;
- работа с фантазиями;
- развитие чувства ответственности;
- преодоление сопротивления.

Процедуры гештальт-терапии весьма действенны и позволяют в короткий срок выявить удивительные особенности своего «Я».

Развитие осознания.

В гештальт-терапии широко используются упражнения на направленное осознание процессов, протекающих во внутренних и внешних зонах. Эти упражнения фокусируют внимание членов группы на текущем моменте и помогают им функционировать в режиме «здесь и теперь». Закрыв глаза, члены группы концентрируются на соматических ощущениях: на дыхании, кожных ощущениях, ощущениях в суставах, мышцах, желудке и половых органах. При этом каждый повторяет про себя: «Сейчас я осознаю». Затем глаза открываются и участники тренинга сосредотачиваются на внешней зоне и повторяют ту же фразу по отношению к явлениям внешнего мира – звукам, запахам, образам. Упражнение учит справляться с ненашевшими завершения в прошлом эмоциональными переживаниями и не испытывать при этом внутреннего сопротивления. Идет работа с процессом осознания, и человек дает себе отчет в том, что в глубине подсознания у него есть мысли, которые не дают ему покоя и есть цензурные ограничения, налагаемые на собственное самораскрытие. Члены группы учатся фокусировать внимание на организмических процессах и воспринимать информацию из организма и внешнего мира безоценочно – не интерпретируя и стараясь сохранить в памяти. Этому мешают процессы, происходящие в средней зоне. Осознание лежит и в методике «горячего стула», где прислушиваются к ощущениям, вызываемым собственным дыханием, позой, мимикой, произвольной двигательной активностью.

Интеграция полярностей.

По гештальт-теории, все то, что мы воспринимаем как нашу борьбу с другими, обычно отражает обычный конфликт внутри нас. Также многим присущ внутренний конфликт между собственной пассивностью, податливостью и уступчивостью с одной стороны, и стремлением казаться напористым и властным – с другой. Для разрешения конфликта может

потребовать компромисс между обеими сторонами личности или просто спокойное признание наличия в своем «Я» отрицательного компонента. Пример полярности – конфликт между «нападающим» и «защищающимся». Доминирующий «нападающий» интроецирует родительские желания и ожидания. Родители неосознанно навязывают свое понимание долга и вечно виноватый «защищающийся» сопротивляется принуждению со стороны, оправдываясь тем, что он «просто из кожи вон лезет и все равно ничего не получается». К числу наиболее эффективных упражнений, способствующих установлению контактов между человеком и его окружением, относится работа по методике «пустого стула» или «двух стульев» во время пребывания на «горячем стуле».

Концентрация внимания на чувствах.

Одна из целей упражнений на осознание состоит в том, чтобы помочь членам группы проанализировать собственные чувства. Ни у кого нет желания почувствовать свою глубоко спрятанную внутреннюю боль, но отрицая ее, мы связываем себя незаконченным действием. Доступ к чувствам облегчается в процессе выполнения большинства упражнений, включая упражнения на осознание и все те упражнения я, которые выполняются по методике «двух стульев». Одной из методик для развития способности к проявлению чувств является «разыгрывание ролей», позволяющее открыто выражать чувства. Не только осознание приводит к действиям, но и целенаправленные действия приводят к осознанию. Методика позволяет выявить проекции и своем «Я».

Анализ сновидений и фантазий

- выполняется на «горячем стуле». Теоретические образы сновидений – это фрагменты личности, которые были ею отторгнуты. Когда автор сновидений проигрывает по очереди роли всех виденных во сне живых существ и неживых объектом, он выявляет те аспекты личности, которые не осознавал в полной мере. Он может испытывать чувства превосходства и уверенности, страха и незащитности, враждебности или уязвимости.

Принятие ответственности.

Механизмы любого невротического состояния связаны с неспособностью индивидуума полностью отвечать за себя. При интроекции собственные чувства и убеждения не дифференцируются от чужих. При проекции собственные импульсы воспринимаются как свойственные другим. При слиянии не удается отделить «Я» от «Мы», а при ретрофлексии отдельные аспекты личности объективируются и отчуждаются. Гештальт-терапия меняет эти искаженные формы восприятия личностью себя и других, воздействуя на коммуникативное поведение. Руководитель отслеживает такие конструкции как «мне нельзя», «мне необходимо», «мне следует». Изменив эти конструкции на «я не буду», «я не хочу», «я решил», члены группы берут на себя ответственность за свои мысли и чувства и действие является результатом своего собственного волевого усилия.

Преодоление сопротивления.

В гештальт-группах сопротивление участника проявляется в его отказе выполнять предлагаемые руководителем упражнения. Руководитель использует возникающее у клиента сопротивление для расширения самосознания клиента, анализа причин нежелания или кажущейся неспособности что-либо сделать или пережить. Сопротивление – это не преграда, которую надо сокрушать, а обстоятельство, которое можно использовать, чтобы расширить самосознание. Цель гештальт-терапии – трансформировать сопротивление в осознание своего «Я». Сопротивление может выражаться в мышечном напряжении, ослаблении остроты сенсорного восприятия, задержке дыхания. С физиологическими сопротивлениями можно работать, используя технику пустого стула. Участник получает задание вступить в диалог с напряженным участком своего тела.

Групповые формы психологической работы, методы группового психологического воздействия, активного психологического вмешательства стали знаменем нашего времени последние годы в силу экономичности и в силу своей эффективности.

Личностно-ориентированные коррекционные группы, начиная с психодраматических групп Дж. Морено, с групп К.Левина, с недирективных психокоррекционных групп К. Роджерса (50-е годы), - направлены на усиление и развитие индивидуального человеческого потенциала, на усиление свободы выражения личности, ослабление психологических «защит», развитие способности принятия себя и других, повышение выносливости к неудачам и жизненным трудностям, на создание условий и стимулирование в групповом пространстве открытия новых путей для решения проблемных ситуаций членами групп. В постепенно формирующейся атмосфере поддержки, доверия, открытости, спонтанности участники групп расширяют зоны собственного психологического видения, совершенствуют коммуникативные навыки, открыто исследуют свои трудности, апробируют новый опыт в группе. (Дж. Морено, Г. Лейтц, К. Роджерс, Ф. Перлз, Ж-М. Робин, С. Гингер, И. Фромм, И. Польстер, Р. Резник, И. Ялом, В. Шутц, Э. Берн, П. Ферручи, Р. Ассаджоли, П. Куттер, Д. Гриндер, Р. Бэндлер, Г.Л. Исурина, Б.Д. Карвасарский, Л.А. Петровская, Г.А. Ковалев, В.В. Столин, Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов, А.С. Спиваковская, Э.Г. Эйдемиллер, В.Ю. Баскаков, Д.Н. Хломов, Н.Б. Долгополов, В.В. Козлов, Г.И. Марасанов и др.).

Личностно-ориентированные коррекционные группы показаны любому здоровому человеку, испытывающему какие-либо психологические трудности: учебные, профессиональные, в личных отношениях; это может быть повышенная тревожность или депрессия, сильное неприятие себя, ощущение враждебности от других людей, потеря любви значимого человека или физическая потеря значимого, близкого человека, хронические внутренние конфликты и т.п.

Особенно высока значимость личностно-ориентированных коррекционных групп для представителей коммуникативных профессий: руководителей, менеджеров, референтов, врачей и т.п. Для них работа над

собой, усиление адекватности, позитивности самовосприятия является важной частью их профессиональной успешности.

В зарубежной психологии всякую групповую работу называют психотерапией. Методы психотерапии, групповой работы восходят к общим корням – психодрама и социодрама Дж. Морено, «групповая динамика», теория поля К. Левина, недирективная психотерапия К. Роджерса. «Терапию» мы понимаем не в узком смысле как «лечение», а в широком – как вмешательства в специально организованном контакте психолога с клиентом, позволяющие получить позитивные изменения в личностных структурах человека, такие как – усиление адекватности и позитивности установок по отношению к себе, к другим, увеличение адекватных и позитивных оценок в Я-концепции, позитивные изменения поведенческих паттернов, позитивные изменения на границе контакта.

Цели личностно-ориентированных коррекционных тренинговых групп.

Целями личностно-ориентированных коррекционных терапевтических групп являются: достижение катарсиса через повторное проживание травмирующих, незавершенных ситуаций и достижение новой ступени интеграции личности; достижение более полной реализации личностного потенциала; расширение зоны психологического видения; переструктурирование неправильно объединившихся элементов психической жизни, достижение нового синтеза на более высоком уровне; совершенствование коммуникативных навыков, исследование своих трудностей, защит на границе контакта и опробование нового опыта в группе в атмосфере взаимной поддержки, доверия, открытости, спонтанности проявлений (Дж. Морено, Г. Лейтц, К. Роджерс, Ф. Перлз, Ж-М. Робин, С. Грингер, Э. Фромм, И. и М. Польстеры, Р. Резник, И. Ялом, П. Ферручи, Р. Ассаджолли, П. Кутгер, Д. Гриндер, Р. Бэдлер, Г.Л. Исурина, Б.Д. Карвасарский, Л.А. Петровская, Г.А. Ковалев, В.В. Столин, Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов, А.С. Спиваковская, В.В. Козлов).

Нельзя говорить о психокоррекции как доведении всех членов группы хотя бы по одному параметру до одинаковых показателей, мы можем говорить в психокоррекционном процессе о создании условий для развития тех или иных психологических качеств каждого участника психокоррекционного процесса. (А.С. Спиваковская, 1988).

При использовании понятия «личное достижение» в психокоррекции признается право человека взять из психокоррекционных возможностей то, что он окажется в состоянии взять, или то, что он захочет взять. Эта непланируемость личного роста при признании бесконечности и неограниченности этого процесса является одной из главных черт психокоррекции как особого вида психологического эксперимента. Методологическим приоритетом автора является гештальт-подход, который базируется на психоанализе, экзистенциализме, на гуманистической психологии, телесно-ориентированном подходе (Б. Брински, 1996).

Гештальт-подход допускает любые формы экспериментов в терапевтическом контакте, в групповом пространстве. Цель экспериментов в

гештальт-подходе – расширение осознания: что делает клиент и *как*. Одним словом из самых важных экспериментов в гештальт-подходе является особое построение диалога, так называемый феноменологический метод, то есть слушать клиента «освеженно», выносить свои интерпретации за скобки, позволить себе, чтобы на вас влияла непосредственно феноменология другого человека. Этот диалог, в котором клиент позволяет себе стать тем, кем он есть, чтоб иметь возможность измениться (парадоксальная теория изменений в гештальт-подходе).

К. Роджерс в 70-е годы по результатам своей 35-летней консультативной и групповой психотерапевтической работы писал, что в группах можно достичь эффективных изменений в установках и поведении.

В социально-психологических тренингах, имеющих целью коррекцию и совершенствование коммуникативных отношений, делается акцент на разработке сценария проблемных ситуаций, на лидерской роли тренера, на организацию дискуссий при решении проблемных ситуаций, на ролевых играх при спонтанном характере взаимодействий. Механизмы коррекции в социально-психологических тренингах – осознание членами групп структуры и индивидуальных особенностей протекания социально-перцептивных процессов через включение в предлагаемые проблемные ситуации, аналитическое наблюдение коммуникативного взаимодействия, рефлексия, переосмысление личностных стереотипов и таким образом преобразования своей личности через разрешение проблемно-конфликтных ситуаций членами групп. В таком подходе к построению тренингового пространства очевидно доминирование рационального, аналитического слоя. По нашему мнению, наиболее позитивное, глубокое влияние на самоотношение, Я-концепцию членов групп оказывают процессы «проживания», «переживания» (не игры или дискуссии) в тренинге значимых для членов группы ситуаций, отношений. Рациональный уровень самоанализа, анализа поведения других членов группы, конечно, присутствует, но он не является преобладающим над эмоциональным и телесным уровнями взаимодействия, осознания.

Еще одно отличие тренингов, основанных на методологии гештальт-подхода, от социально-психологических в том, что мы не ищем в процессе тренинга «оптимальной модели партнерских отношений». Эта модель принимается нами из гештальт-подхода – это модель экзистенциального, «буберовского» диалога, который предполагает «присутствие» тренера/психолога в контакте с клиентом, группой, его «включение» в феноменологию клиента и «согласие участвовать в диалоге, искреннее участие». Это развивающая терапевтическая модель отношений.

Описание и анализ тренинговой структурной программы и ее реализации: специальных коррекционных упражнений.

Тренинговая программа строится на предлагаемых нами основаниях подбора, модификации групповых коррекционных упражнений и на методологии гештальт-подхода.

Тренинг начинается, как и каждый тренинговый день с так называемой «вспышки». Это действие можно расценивать и как упражнение, по своей структуре преимущественно индивидуальное, но одновременно связанное с групповым контекстом, так как это каждый раз предъявление себя группе. Содержание «вспышки» следующее: каждый в кругу по очереди говорит свои ощущения в данный момент в группе, «здесь и теперь» - именно свои ощущения, чувства, образы, желания - свой первичный опыт без оценок, интерпретаций, без «Я думаю, что...». Это и техника концентрации на себе, своих чувствах, своем внутреннем опыте, возможность дать чувственную, безоценочную обратную связь о себе группе. Кроме того, во «вспышке» у каждого запрашиваются ожидания (что хочу получить от тренера), опасения и готовность работать в тренинговом пространстве.

Далее тренер обозначает правила функционирования тренингового пространства для членов группы: организовать открытое и честное общение; фокусироваться на чувствах, телесных ощущениях; больше обращать внимание на чувства, а не на мысли; выдерживать принцип «здесь и теперь», то есть не апеллировать к своему прошлому опыту; соблюдать психологическую и физическую закрытость группы, то есть тренинговая информация не выносится за пределы круга; обратная связь на круге должна быть конструктивной, безоценочной, это передача членами группы своего первичного опыта о поведении, а не о личности, это возможность слышать друг друга через переживание опыта обратной связи; мера доверительности, искренности высказываний и действий каждым устанавливается индивидуально; член группы имеет право на отказ, остановку в любой тренинговой ситуации; осуществление ненасильственной, творческой активности. Правила соответствуют принципам гештальт-подхода.

Парадоксальная гештальт-теория изменений утверждает: «Изменение происходит тогда, когда кто-то становится самим собой, а не тогда, когда он пытается быть тем, кем он не является» (Р. Резник, Шепард).

Для начала тренинга мы рекомендуем упражнение, которое может быть условно названо «Вижу – чувствую – думаю», психологическое содержание которого – отделение «слоя фантазий» от непосредственного чувствования в контакте. Кратко его процедура следующая: группа разбивается на тройки по желанию участников группы (лучше делать с наименее знакомыми людьми в группе), может выполняться и в двойках. В тройках - один является «пассивной моделью», то есть ему нельзя ничего говорить в процессе упражнения и осуществлять какие-либо активные действия; второй выполняет первое задание – «что я вижу», глядя на «модель», то есть считывать и говорить все физические параметры «модели», их изменения при условии - эти суждения не должны быть оценочными. Например, «глаза

большие, карие, смотрят вверх, зажмурились... но не красивые или некрасивые». «Третий» в тройке выполняет роль, функцию наблюдателя, исправляет, когда появляются оценки, следит за тем, чтобы «модель» не вступала в вербальный контакт, то есть не делала своих замечаний. Это первая часть упражнения длится 1-1,5 минуты. Наблюдатели и тренер в группе следят за продолжительностью. Второе задание упражнения: теперь тот, кто считывал с «модели» физические параметры, должен в течение 1-1,5 минут сфокусироваться на своих ощущениях «здесь и теперь» внутри себя и извне от «модели» - «что чувствую». Третье задание при тех же ролевых позициях - говорить «модели», «что я о тебе думаю, какой(ая) ты», «мои фантазии о тебе».

Я всегда прошу в этом случае не ограничиваться только комплиментами, а допускать хотя бы одну в таком прямом контакте «негативную», «плохую» фантазию, «которая у меня возникает о тебе». То есть один и тот же член тройки выполняет все три задания последовательно. После выполнения всех трех заданий (по длительности это около 5 минут) тренер дает 2-3 минуты на обсуждение в тройках: что отслеживает наблюдатель, что отслеживал наблюдатель, что происходило в контакте в паре, реакции модели, что было труднее – легче: работать со своими ощущениями, чувствами или с фантазиями и удавалось ли не сбиваться на оценки. Затем это упражнение повторяется в тройках со сменой ролей, так, чтобы каждый смог побыть, отработать и «моделью», и наблюдателем, и «активным», «говорящим», дающим 3 вида обратной связи членами такого контакта. Когда это упражнение выполнено в тройках, в большом круге каждая тройка говорит о том, как это у них происходило, какие были опасения, ожидания, были ли сбои на оценки в первой части упражнения, каждую обратную связь было давать легче, какую труднее и т.д.

Возможна модификация этого упражнения. Вся группа делится на 2 круга – внешний и внутренний; например, внутренний – «активный», внешний – «пассивный» - «модель». В этом случае работа происходит в парах и при очередном из трех заданий партнер меняется, например, перемещается внешний круг относительно внутреннего.

Аналитические возможности упражнения

Упражнение дает много новых ощущений участникам и в одной, и в другой роли, позиции (как активного, так и пассивного), повышая их сензитивность, то есть чувствительность к себе, своим реакциям, чувствам и к другому в контакте, принятия себя, другого, «ожидание положительного отношения от других». Это упражнение на проживание опыта «обратной связи» в контакте, оно одновременно и «погружающее» в тренинговое пространство, и коррекционное.

Цели, ценность упражнения: 1) «погружение», фокусировка каждого члена группы на своих чувствах, ощущениях в контакте - как следствие усиление сензитивности; 2) искусственное разделение «чистого восприятия» другого человека (считывание физических параметров другого человека) от

оценок, фантазий, интерпретаций о нем. Фантазийный, оценочный слой очень сильный у каждого и всегда вмешивается в восприятия и чувства. Эти три уровня в реальных контактах слиты, в этом упражнении, как и в терапевтическом процессе, разделяются.

«Есть три возможности соприкосновения: с миром, с собой или может быть в соприкосновении с жизнью своей фантазии – средняя зона – впервые была открыта З.Фрейдом под названием «комплекса». И именно эта средняя зона оказывается нездоровой частью в нас, если мы принимаем эти фантазии за нечто реальное» (Ф. Перлз).

По наблюдениям участников трудности возникают на каждом из 3-х этапов, заданий упражнения: 1) считывание физических параметров партнера; 2) фокусировка на чувствах; 3) фантазии, интерпретации, оценки партнера при восприятии. Примеры откликов на это упражнение в группах: «Трудно было описывать физические параметры, действия, легко сбиваешься на оценки», «трудно, необычно фокусироваться на своих чувствах, ощущениях внутри себя, в теле, от партнера», «нелегко было и строить предположения, фантазии о другом – слушать их тоже было сначала страшновато, а потом даже интересно» и т.д.

Упражнение, условное название «Рассказ по ассоциативному ряду». В отечественной психологической литературе не описано. Проводилось французскими психологами на семинаре в Москве, 1993 г., группа С. Мишель. Упражнение так же, как и предыдущее, можно рекомендовать для проведения на начальных стадиях групповой динамики, так как оно способствует знакомству, консолидации, сплоченности членов группы, усилению включенности в групповой контекст, «мягкому прояснению лидерских тенденций у участников группы».

Задания выполняются в микрогруппах по 5-6 человек. Содержание упражнения следующее: 1 этап – составление ассоциативного ряда. Каждый в микрогруппе по очереди как можно быстрее произносит первое, пришедшее ему в голову слово, каким бы нелепым оно ни казалось, то есть без какой-либо цензуры и независимо от слова предыдущего участника (кроме предлогов, союзов, собственных имен и названий). По такому ассоциативному принципу набирается ряд из 15-18 слов, они записываются. Второй этап упражнения: дается микрогруппам составить из ассоциативного ряда слов рассказ и назвать его. На составление рассказа дается 10-12 минут. Затем каждая микрогруппа зачитывает группе ассоциативный ряд и составленный из него рассказ. Члены группы говорят свои отклики, ощущения от рассказа каждой микрогруппы. Пример протокола такого ряда слов и составленного из него рассказа приводится в приложении.

Аналитические возможности упражнения

По этому упражнению возможны несколько рядов анализа. Во-первых, важен сам процесс выполнения, составления рассказа. После выполнения задания и зачитывания всей группе своего рассказа каждая микрогруппа анализирует и сообщает степень вклада, участия каждого. За свою многолетнюю практику ведения групп не было ни одного случая, чтобы кто-то из участников остался совершенно пассивным, не включился в обсуждение и не внес никакого предложения, вклада в групповое действие. Процедура этого упражнения и диагностична – каждый может отследить характер и степень своей коммуникативности, инициативности, и одновременно этим упражнением стимулируется включенность и контактность каждого в микрогруппах и в группах в целом. Групповая динамика усиливается. В этом упражнении по степени инициативности и влиятельности участников обозначаются лидеры в микрогруппах и в группе в целом. Таким образом, это упражнение и диагностично в плане коммуникативности и доминантности участников, и кроме того эффективно стимулирует групповую динамику и позволяет ее отслеживать. Важен и интересен анализ результата, продукта этого упражнения – ассоциативных рядов и рассказов, этот проективный материал, групповая фантазия диагностичны в плане проявления ИДовых, бессознательных тенденций участников группы. Мы можем отследить бессознательные проявления агрессивности и сексуальности групп как по словам ассоциативного ряда («море», «мужчина»...), так и по стилю, характеру, логике рассказа – что в истории, фантазии происходит, каков характер главных персонажей, каково настроение сюжета (веселое, мрачное, тоскливое...), о чем и какая песня, или сон, фантазия. Вся группа участвует в этом анализе вместе с тренером.

Приложение

Ассоциативный ряд:

море	солнце	волны	парусник
мужчина	лето	ветка	птица
облако	ребенок	ангел	небо
бог	звезда	космос	

Небесный посланник

Эта история случилась летом на море. Ярко светило солнце. По волнам плыл парусник с мужчиной на борту. Набегали облака, поднялся ветер. Штормом корабль разбился о берег. Мужчина очнулся на берегу от пения птиц, сидящих на ветках деревьев. Вдруг с небес спустился посланник бога – ангел, похожий на ребенка, и указал обратный путь по звезде из космоса.

Упражнение – игра «Королевство»

Эта игра была разработана и описана впервые Д.Н. Хломовым (1996) и является достаточно известной среди психологов-тренеров. Остановимся кратко на содержании, процедуре «Королевства», ее целях и возможностях.

Содержание и процедура следующие. Задействуется вся группа, что сразу усиливает групповую динамику.

Тренер предлагает одному добровольцу из группы взять на себя роль «Короля» или «Королевы» или их может выдвинуть, предложить группе, но ненасильственно, только с согласия выбираемого. Следующим шагом Король выбирает себе 3-х или 4-х человек первого ранга, уровня в «Королевстве» – это могут быть министры, генералы, приближенные слуги и т.д. Каждый из этих выбранных в свою очередь выбирает одного или 2-х «подчиненных и дает им соответствующие» роли, «посты», должности. Количество выборов на каждом уровне зависит от размеров группы. Важно, чтобы все члены группы получили роли, должности. «Королевство» располагается, скульптурно выстраивается в пространстве. Так, стул/»трон» Короля располагается на столе - самая верхняя позиция (принцип пирамиды), обозначая пространственно иерархию. Затем каждому участнику игры, независимо от приобретенного статуса в Королевстве, дается равноценный шанс «один ход», которым каждый может произвести любое изменение в Королевстве: кого-то снять со своей должности, повысить или понизить в государственной иерархии в зависимости от личных симпатий-антипатий, «убить» или «посадить в тюрьму» (проявление агрессивности в группе), или, наоборот, выбрать, назначить себе фаворитов (проявление сексуальности в группе). Например, «Я назначаю министра финансов своим слугой», - каждый в группе подчиняется ходу любого участника. Когда все сделали свои ходы, окончательно устанавливается структура «Королевства» данной группы.

Аналитические возможности игры

Каждый участник игры может отследить как он изменил свой статус – повысил, уступил кому-то ход, в какой микроструктуре оказался или что выстраивал. Каждый может отследить свою инициативность, влияние на других, агрессивность в процессе игры. В этой игре кроме индивидуальных стратегий, которые может отследить, проанализировать, осознать каждый член группы и которые соотносятся с реальными жизненными ситуациями, отслеживается естественная групповая динамика, проявление внутригрупповой агрессивности внутригрупповой сексуальности (начинает актуализировать ИД группы). Тренер стимулирует участников к самым смелым ходам и решениям, к открытому выражению желаний и намерений в группе. В процессе игры отслеживается – насколько допустимо инакомыслие в группе, терпимость к различным позициям; какие формируются микрогруппы и как они взаимодействуют, то есть проявление степени интегрированности группы и как бы оживленная социометрия. Пространство игры является в сильной степени фрустрирующим.

В этой игре есть и социальный контекст: «Возможность сделать видимыми социальные процессы делают бессмысленным манипулирование социальной действительностью и прекращает многие политические и психологические игры» (Д.Н. Хломов).

Гештальт-подход предпочитает работать с естественной групповой динамикой. Данная игра стимулирует, проясняет и актуализирует естественную групповую динамику, самовыражение, самоактуализацию членов группы.

Упражнение «Окраска контакта»

Это упражнение также можно рекомендовать для первого дня тренинга. Оно не несет такой фрустрационной нагрузки, как «Королевство». Упражнение направлено прежде всего на усиление сензитивности к другому человеку, принятия себя и другого в контакте через усиление собственных ощущений, через искусственную фокусировку на тактильном канале, который является в наибольшей степени избегаемым в реальных контактах.

Содержание упражнения следующее: нужно разделить на пары, встать друг напротив друга, закрыть глаза и невербально вступить в контакт руками. Первое задание: одну минуту (время контролирует тренер) просто побыть в таком контакте, то есть руки встречаются, знакомятся, исследуют друг друга. Задание тренера: почувствовать друг друга, осознать свои чувства, ощущения, все, что приходит в процессе такого контакта. В процессе контакта участниками отслеживается и личная зона, и степень потребности в слиянии.

Вторая часть упражнения: найти, определить, создать «окраску» в таком специальном «слепом», невербальном контакте. То есть тренер говорит, какое качество нужно сделать вместе руками, передать друг другу, почувствовать в течение 5-10 секунд. Примерный список качеств, который задается тренером, следующий: доверие, открытость, уверенность, сила, безопасность, спокойствие, твердость, надежда...

Аналитические возможности упражнения

Упражнение вызывает в группах всегда много откликов, эмоций, новых ощущений. После выполнения упражнения в круге каждая пара говорит свои ощущения – кто был более активным или более пассивным, какие ощущения от этих позиций, какие качества было делать трудно, какие, наоборот, быстро находились обоими... Все участники отмечают усиление, обострение чувств, ощущений себя, партнера в процессе, выполнения упражнения; интеграцию в процессе контакта, в некоторых парах быстро возникает слияние, что является показателями усиления самопринятия, принятия другого, «ожидания положительного отношения от других». Наибольшие трудности у большинства пар в выполнении вызывает качество «надежда» (возможность сделать это руками, не договариваясь).

Здесь нет какого-то оптимального алгоритма – как должно «выглядеть» то или иное качество. Основным критерий «совместного делания» качеств в контакте – это приемлемость, ощущений обоими заданного качества или окраски. Поэтому варианты выполнения всегда бывают разными. Главное в этом упражнении – это усиление собственных ощущений и чувствования

другого на границе контакта; усиление телесных ощущений и через них выведение на осознание нового опыта.

Упражнение «Все как один»

Упражнение может быть рекомендовано для второго или третьего дня тренинга, так как предполагает некоторую знакомость членов группы. Упражнение содержит сильный психодраматический компонент. Содержание упражнения следующие: один, любой член группы по желанию выходит за дверь на несколько минут. После этого в группе тоже по желанию выбирается один член группы, которого невербально будет «делать», изображать, отзеркаливать группа. То есть вся группа как бы превращается в этого человека. Например, «мы все сейчас Оля...» Тот, кто находится за дверью через несколько минут возвращается в группу и должен узнать, отгадать – кого отзеркаливают все члены группы. При этом нужно отгадать этого человека только по невербальным проявлениям членов группы, то есть по позам, мимике, различным характерным движениям, походке. Узнать, угадать человека можно только по «динамическому телесному рисунку, предъявляемого группой отгадывающему». В этом упражнении-игре проверяется и тренируется наблюдательная сензитивность. В этом упражнении есть еще одна психологически важная часть. Это телесное, динамическое моделирование, «живое» отзеркаливание каждым членом группы кого-то одного. Каждый член группы на несколько минут становится другим. Сначала, пока отгадывающий находится за дверью, вся группа с тренером пробует, тренируется «делать» этого одного человека. Его можно попросить показать какие-то свои жесты, позы, мимику, когда, например, смеется, приветствует кого-то, доказывает что-то, не соглашается с чем-то и т.д. Затем он показывает свою походку, и 1-2 члена группы пытаются скопировать ее максимально похоже. Сама модель может участвовать в корректировке. Любые реакции членов группы должны быть не свои, а этого «копируемого» человека. Тренер это контролирует, он тоже может участвовать в отзеркаливании. Так как члены группы довольно долго – 5-6 минут – находятся в «теле» другого человека, то каждый испытывает новые – приятные или неприятные – ощущения в различных частях тела. После того, как «отгадывание» состоялось или не состоялось – тренер просит 1) каждого члена группы «сбросить» с себя ощущение другого человека, например: «Я не Оля...»; 2) поделиться своими новыми ощущениями в теле, которые возникли в процессе психодраматического отзеркаливания другого человека. Это важная и во многом уникальная обратная связь для самой «модели». Это высказывания, отклики такого рода: «Чувствую большую скованность в верхней части спины», «удивительное ощущение легкости в ногах», «какая-то игривость, легкость во всем теле», «все время хотелось освободить руки», «скованность во всем теле», «не хватало движений»... То есть «мои» привычные двигательные паттерны как бы примеряются другими людьми, и мы начинаем отчетливее, сильнее ощущать в себе. С другой стороны,

«делая» другого, мы замечаем в себе то, на что в реальной жизни не обращаем внимания, что не осознается нами обычно.

Таким образом, упражнение дает возможность получить новые осознания себя, погружаться через телесное усиление, отзеркаливание в другого человека; как результат повышается сензитивность, проникновение и в себя, и в другого человека, уменьшение искажений в оценки и восприятии себя и другого, усиление конгруэнтности в Я-концепции членов группы.

Упражнение «Рисунок парами на стене»

Упражнение с использованием рисунка. Выполняется в парах. Упражнение позволяет осознать, прочувствовать себя, свои стратегии, другого человека в невербальном «рисуночном» микроконтакте. Упражнение длится для каждой пары (сидящие рядом члены группы) 2-3 минуты. Содержание его следующее. Каждая пара по очереди должна молча, не договариваясь предварительно, взять вместе правыми руками фломастер из предлагаемого набора, затем подойти к большому листу бумаги на стене и в течение 1-1,5 минут что-нибудь нарисовать. Это может быть все, что угодно, не обязательно конкретный образ. Рисунок прекращается как только один из партнеров убирает свою руку, оставляет фломастер. Рисовать можно только вместе, двумя руками одновременно, одним фломастером, молча.

Аналитические возможности упражнения

В этом упражнении важен прежде всего сам процесс, то есть как все происходит. Но результаты совместного действия, итоговые рисунки также очень интересны, вызывают живой отклик у группы – на что это похоже, какие вызывают ощущения, чувства получившиеся рисунки.

В процессе упражнения происходит «примеривание» друг к другу, выборы, захват инициативы или ее передача, или отстаивание каждым своего выбора (каким фломастером будем рисовать, что), в начале контакта совместный невербальный выбор фломастера уже диагностичен для каждого и отслеживается всей группой. В процессе упражнения выводится на осознание – как долго происходит согласование, кто оказывается более инициативным, кто, наоборот, проявляет пассивность, уступает. В моей практике ведения групп был случай довольно сильного невербального конфликта в паре в борьбе за фломастер. Фломастеры иногда начинают ломаться уже на начальной стадии упражнения. Следующий этап упражнения – дальнейшее совместное рисование – требует от партнеров согласованности действий в максимально неопределенных по цели условиях. С одной стороны, здесь важна собственная креативность, свобода инициативы, воображения; с другой – здесь очень важно чувствовать партнера, «слышать» его желания, уловить его идеи. При этом, когда оба партнера начинают действовать активно и настаивать на своем (столкновение двух доминирующих, лидерских позиций), начинает «трещать» фломастер. То есть два лидера борются каждый за свою версию. В таком характере

взаимодействия рисунок получается прерывистый, с перечеркиваниями и т.д. Группа, как правило, мгновенно спонтанно реагирует на такие действия (смех...).

Таким образом, в таком невербальном рисуночном микроконтакте каждый может отследить, осознать себя, свои стратегии, выборы в контакте с другим человеком; некоторую свою микрокартину взаимодействия с другим человеком, взаимодействия, требующего совместных усилий, возможности двигаться вместе, происходит усиление самоинтереса, самопринятия.

Упражнение «Психотерапевтические антонимы»

Это упражнение, в котором участвует каждый член группы и вся группа в целом, то есть работа происходит в общегрупповом пространстве. Задание выполняется каждым по очереди в кругу. Задание следующее: 1 этап – вы должны назвать одно отрицательное, мешающее вам качество или привычку; что-то, что вы делаете периодически и в результате чего переживаете или страдаете. То, что вам не нравится в себе или что вас пугает в себе.

Член группы может запутанно, неопределенно или, наоборот, стереотипно заявлять о каком-то своем мешающем паттерне. Тренер, подключая группу, осуществляет фокусировку проблемы: как «это» выглядит в каждом конкретном случае, что «это» такое – это сложный этап, требующий высокой психологической компетентности.

2-я часть задания – после прояснения тренером, что именно у человека «болит», члены группы: 1) должны сказать, у кого тоже «такое» есть: члены группы делают это с удовольствием, они ощущают, что они не одиноки со своей проблемой, эти отклики («и у меня есть такое») оказываются поддерживающим действием в группе; 2) второе задание: группа должна «перевернуть» мешающее качество на положительное, то есть что оно дает человеку. Это оказывается легче сделать тем членам группы, у которых заявленной проблемы нет.

Аналитические возможности упражнения

Наши проблемы – это как бы живые существа, они живут в нас и значит что-то нам дают, питают нас, **образом нас усиливают**. В любой проблеме всегда есть как бы «оборотная сторона» или принцип «полярностей» в гештальт-подходе: какая-то одна часть предьявляется, замечается человеком, другая остается в тени, может не осознаваться или игнорироваться. То, что внутри, наш внутренний паттерн – сопротивляется такому перевероту, актуализации скрытой полярности. Поэтому в группе тем, у кого этого мешающего качества (заявляемого одним членом группы) нет, легче «перевернуть» его на положительное, выявить его сильные стороны.

Примеры из опыта работы в группах:

«Непунктуальная» - позитивная сторона – «верность себе («могу себе позволить», усиление своего «Я»); «нерешительная» - положительная сторона – чувствительная, деликатная, тактичная;

«Бываю агрессивной» - усиление «Я» за счет естественности, непосредственности; «чрезмерная обидчивость» - высокая ценность себя; «мучает ревность к своему другу, очень боюсь потерять его» - большая ценность себя и союза с этим человеком, «я очень дорожу им»; «мучает зависть» - «не хочу довольствоваться малым, тем, что есть, стремление расширить свои границы; «лень» - верность себе, «могу позволить себе» - сила «Я».

Это упражнение, кроме диагностического, имеет терапевтический эффект. Во-первых, каждый заявляет в круг свою проблему, то, что ему мешает, и от чего он хотел бы избавиться, открывается другим и получает поддержку от членов группы, так как другие поддерживают его, заявляя в круг о присутствии у них такого же мешающего паттерна или такой же проблемы. Во-вторых, в процессе упражнения тренером при обязательном участии группы осуществляется фокусировка проблем – что именно и как мешает клиенту. В-третьих, каждый в группе, работая со своей проблемой и с проблемой другого, когда ищет сильную сторону мешающего качества, чувствует и осознает невозможность полного избавления от мешающего качества, а только возможность его уменьшения, и невозможность осуществить это только рациональным путем или, например, силой воли.

Упражнение занимает около 1-1,5 часа, поэтому проводится с перерывом. Оно представляет собой «погружение» в работу с проблемой, начало терапии с каждым членом группы на границе контакта. Поэтому осуществление этого упражнения требует высокой психологической, психотерапевтической компетентности тренера.

Упражнение «Плохая мать – хорошая мать; плохой отец – хороший отец»

Упражнение несет на себе сильную терапевтическую, фрустрирующую нагрузку. Выполняется в парах, можно в тройках (с наблюдателем). Упражнение позволяет прорабатывать базовые отношения прежде всего с матерью, и с отцом. Упражнение может вызвать сильное сопротивление («Мне нечего сказать», «я не знаю, что сказать», «ужасное задание»...). Но ни на одной из групп, которые я вела, не было ни одной пары, которая бы совсем не работала или отказалась от выполнения задания. Даже небольшие «шаги» в этом упражнении очень полезны, происходит «погружение» человека в избегаемую, фрустрирующую проблематику.

Задание упражнения следующее: в парах – один работает (клиент), второй – модель, которая отслеживает свои ощущения и реакции клиента, но не может вербально вступать в контакт, что-либо комментировать или отвечать клиенту. «Клиент» в течение 3-5 минут (время фиксирует тренер для всей группы) говорит претензии своей матери (модель), обязательно на

«ты» - и прошлые, и настоящие претензии, недовольства, обиды, остающиеся «во мне» - «ты – плохая мать ...». Это первая часть упражнения. В процессе такого трудного «монолог», психодраматического по своему характеру, очень важно отслеживать за собой (и «клиенту», и модели) чувства, ощущения в теле, когда я обращаюсь к матери; паузы могут быть показателем того, что что-то сдерживается. Паузы – это прерывание спонтанности, остановка «себя». Очень важно, что происходит в этих остановках с «клиентом», что ему приходит. По истечении 3-5 минут дается такой же интервал на 2-й этап упражнения: «ты – хорошая мать»... «ты дала, даешь мне...». После окончания этих 2-х этапов дается 2-3 минуты на обсуждение сначала в парах, потом на круге – что было трудно, что легче говорить, кто что почувствовал, отследил за собой, за другим в процессе упражнения. Затем в паре партнеры меняются позициями «клиент - модель» и выполняет все аналогично: сначала – «плохая мать», затем – «хорошая мать». По этой схеме прорабатываются отношения с отцом – сначала 3-5 минут «клиент» обращается к модели: «ты – плохой отец», затем 3-5 минут – «ты – хороший отец».

В упражнении очень важно, чтобы «модель» не «сбивалась» на присоединение с клиентом, например, «и у меня такое же», «у меня то же самое с матерью», «меня тоже не понимают»...

Аналитические возможности упражнения

Важно не ослабить фрустрацию, психодраматизм, заданные упражнением. «Модель» в данном упражнении находится в пассивной терапевтической позиции, то есть принимает, отслеживает все реакции клиента и свои собственные ощущения в 2-х частях упражнения. «Модель» в упражнении оказывается в родительской проекции «клиента», не на нейтральном стуле, а на эмоционально заряженной («горячий стул» в психодраме и гештальт-терапии) родительской части «клиента». Так же, как в терапевтическом процессе, «модель» не актуализирует, не прорабатывает свою проблематику отношений с родителями и полностью погружается в пространство клиента. После окончания каждой части упражнения «модель» делится с «клиентом» своим опытом переживаний на «горячем родительском стуле», дает как бы отсроченную психодраматическую обратную связь «клиенту». Например, «мне было больно слышать эти обвинения, не хотелось смотреть в глаза дочери» или «мне было тепло и приятно слышать благодарность от сына»...

Упражнение для членов группы, у которых сильное «табу», запреты в семье на открытое выражение чувств между родителями и детьми – открывает канал проявления, открытия этих чувств, осознания, катарсирования. Упражнение часто вызывает очень сильный эмоциональный катарсис, слезы. В упражнении могут прорабатываться отношения и с уже умершими родителями. Это очень тяжелая ситуация для «клиента», это может вызвать сильное сопротивление или очень сильную катарсическую реакцию. В этом случае прорабатывается тема потери.

Упражнение «Скульптура семьи до моего рождения и после рождения». «Гештальт рождения».

Упражнение является психодраматическим по своему содержанию и по процессу. Задание следующее: группа делится на микрогруппы по 4-5 человек. Один человек в микрогруппе по желанию становится «клиентом-режиссером». Он из остальных троих (четверых) членов группы строит скульптуру с некоторой динамикой – «Мои родители ждут моего появления». Здесь участвуют необязательно только родители, это могут быть бабушка, дедушка, тетя, старший брат или сестра и т.д.

1 этап: «клиент» в качестве «режиссера» выстраивает скульптуру «родителей и родственников, ждущих моего появления» из членов микрогруппы. Части скульптуры в ожидании «моего» появления «говорят», кто из них что чувствует, хочет, удобно или неудобно на своем месте в скульптуре, кому что хочется изменить – из тех положений в скульптуре, как это выстроил «клиент-режиссер». Это выстраивание человеком своего психодраматического пространства базовой ситуации «Как я родился».

2 этап: появление ребенка или «я родился». Ребенок моделируется в скульптуре какой-нибудь вещью. Его всем хочется поддержать, кому-то он достается больше, кому-то очень мало (как правило это папы), у кого-то остается... Исследуется, что меняется, кто что чувствует, хочет в этой новой ситуации.

Каждый этап по времени длится примерно 10 минут. По сути – микросистема на проявление себя. В процессе психодраматического разыгрывания по тому, как «клиент» выстраивает ситуацию, он передает свое отношение каждому, актуализирует себя в этом эмоционально заряженном пространстве близких людей, среди которых, опираясь на которых началась его жизненная история. Есть еще один смысл в проработывании «модели» рождения, она является незавершенным семейным гештальтом. То есть первая ситуация – «как я родился», вторая (где возможен перенос, трансфер) – «как у меня родился...». Всегда имеет место частичный перенос, продолжение незавершенного семейного гештальта.

Аналитические возможности упражнения

В этом упражнении часто бывают сильные катарсические реакции «клиента-режиссера», когда психодраматически «оживает» ситуация «моего» появления на свет. У пап часто обнаруживается отстраненная позиция, его (папу) как бы отодвигают мама с бабушкой, отец как бы «проигрывает» в притязаниях на ребенка. Например, бабушкины фразы: «Он не сможет все сделать, как надо», «пусть подождет, пока дочка подрастет, пока ему доверять нельзя...»

Еще более трудная и неприятная позиция оказывается у старших брата или сестры. Для них это и ревность, и ощущение покинутости, новая неприятная роль – «ты старший, ты взрослый...», следующие за этим требования, новые обязанности. Иногда при выстраивании такой семейной

структуры «клиент-режиссер» забывает обозначить, ввести позицию своего, например, старшего брата. «На него не хватило членов группы» (хотя всегда можно обозначить стулом). Актуализирующиеся в группе «старшие» часто говорят в своих откликах по упражнению: «С этого момента, с момента появления младшего закончилось мое детство, он испортил мне детство...».

Вся группа очень активно эмоционально включается в каждую семейную ситуацию и остро чувствует переживания каждого члена семьи. Но позиция «старшего(шей)» оказывается, как правило, самой болезненной. Часто член группы, не участвующий в данном скульптурном действии, начинает сильно переживать свою похожую жизненную ситуацию и даже просит побыть на месте старшей сестры в «работающей» скульптуре другого члена группы. Осуществляется психодраматический возврат в свое прошлое, в свое детство, эмоциональное проживание своей незавершенной ситуации. Это терапевтические действия, которые возникают в группе спонтанно, которые поддерживаются тренером и являются более важными, чем само упражнение, обладает более сильным терапевтическим действием.

Если какая-либо психодраматическая ситуация сильно эмоционально «втягивает», то это может означать, что, видимо, и сейчас, в настоящем, у этого человека продолжают существовать какие-то обиды, претензии – матери, сестре, брату, если ситуация далекого прошлого так больно отзывается и переживается. В этом проявляется один из базовых принципов гештальт-подхода: все наши «незавершенные ситуации» очень глубоко не вытесняются и не подавляются, они находятся на поверхности и поэтому легко и быстро актуализируются, прорываются в наше сознание.

Таким образом, это упражнение является по сути психодраматическим для «клиента-режиссера», и для всех членов группы в той степени, насколько выстраиваемая ситуация оказывается близкой к их собственной, насколько эта «незавершенная ситуация» «не отпустила» человека до сих пор.

Рисуночное упражнение «Маски»

Упражнение может проводиться на второй или третий день тренинга. Вся группа делится на тройки по желанию участников. Первая часть упражнения осуществляется в микрогруппах. Задание следующее: каждый на листе должен написать 8-10 достаточно известных для всех, интересных для вас персонажей из сказок, фильмов, мультфильмов, книг. Затем по этому списку нужно каждому из этих выбранных вами персонажей поставить, написать рядом в соответствии с сюжетом, но не обязательно точно, допускаются любые фантазии – 1) противника, 2) союзника. Получится ряд триад, их может получиться меньше 8-10. Затем из этих триад каждый должен выбрать какую-то одну, может быть, наиболее привлекательную для вас. Затем по основному персонажу этой триады вы рисуете маску, то есть только лицевую часть. Когда «маски» готовы (на рисование дается 5-10 минут), то сначала работа осуществляется в тройках, то есть вдвоем должны расспрашивать третьего, и отгадать, кем, каким персонажем является «маска». Вопросы типа: «Сколько тебе лет?», «Есть ли у тебя семья?»,

«Почему у тебя такие большие глазки?» и т.д. На отгадывание дается 4-5 минут. После окончания работы в тройках (15 минут) все возвращаются в круг, рисунки лежат на полу перед каждым. Сначала дается возможность всем рассмотреть каждую «маску», построить предположения, поотгадывать, может быть, обнаружить похожесть со своей; затем каждый по очереди представляет свою маску, но не говорит сразу группе, «кто он». Группа может сразу отгадать, если это, например, Буратино, или Мальвина, или Снежная Королева. В этой части упражнения тренер работает с каждым, поясняя значение, желание и характер отношения с каждой из трех частей триады, «истории маски» (маска-союзник-противник). Диагностический ряд вопросов примерно следующий: каков основной мотив героя, чего он хочет? Какая потребность втянула персонажа в эту историю? Чего хочет противник? Что будет, если победит противник? Что будет если в «твоей» истории победит основной персонаж?

Аналитические возможности упражнения

Проективная версия этого упражнения следующая – три части триады (маска-союзник-противник) – это конфликт между моими потребностями. Маска (основной персонаж) – это мое Я, противник – мое сопротивление, союзник – ресурсная часть (хорошо, когда есть). Если дается задание рисовать все три «маски» (части), то тогда та, что лучше прорисовывается – той части во мне больше, те желания, ориентации сильнее.

Таким образом, это упражнение на актуализацию своих проективных частей, какие они «у меня», «что каждая из них хочет» и т.д.

Первый этап – 8-10 триад – это мое внутреннее меню. Каждый может посмотреть, что это за персонажи, пол, возраст, актер и т.д.

Второй этап – выбор одной триады – фокусировка. «Маска» – это некоторое выражение своего лица. Насколько какое-то одно состояние, эмоциональный паттерн является для вас типичным в различных ситуациях, доминирующим.

Примеры из практики ведения групп:

Лена Т.: «Я – Мальвина, я правильная, умная, воспитанная. Я люблю и хочу учить других, воспитывать ...» (краснеет; «Ну надо же...», улыбается).

Лариса Н.: «Я – Кот Матроскин. Я хозяйственный, у меня все есть – дом, корова... все».

Ира К.: «Русалочка – если она победит, то это будет поиск приключений на ее голову...»

Упражнение «Слепые – поводыри»

В упражнении задействуется вся группа, но выполняется оно парами последовательно, по очереди. «Слепым» побудет каждый. «Поводыря» каждый может выбрать себе сам. Содержание упражнения: в течение 2-3 минут «поводырь» за руку (ладонь о ладонь) ведет «слепого» – участника с закрытыми глазами – по пространству комнаты между хаотично

расставленными стульями, на которых сидят остальные члены группы. Оба, и слепой; и «поводырь» обводит «слепого» вокруг препятствий.

В этом упражнении возможны модификации. Пара может поменяться ролями или ведомой («слепой» выбирает себе «поводыря» или «поводыри» меняются по ходу передвижения). Последний вариант является наиболее фрустрирующими, так как человек лишается возможности выбора: кому себя доверить. Поэтому в своих группах я этот вариант не использую.

Аналитические возможности упражнения

Это упражнение «погружает» человека на короткий промежуток времени в положение значительной зависимости от другого, поэтому здесь вырабатывается тема доверия, и упражнение способствует развитию, усилению доверия. Упражнение диагностично для группы и в плане выборов «поводырей» – некоторых выбирают «поводырями» несколько раз, а кого-то ни разу.

В положении «слепого» человек получает возможность углубить взаимодействие с миром через чувства, которые мы обычно недооцениваем. По-новому оцениваем запахи, звуки, тактильные и пространственные ощущения в мире и вокруг. Усиливается сензитивность, интерес к другому человеку, ожидания положительного отношения от других, к ощущениям внутри себя, самоинтерес, самопринятие.

Впечатления, отклики после выполнения упражнения: «слепые»: «Было очень страшно вначале», «дорога казалась долгой», «было трудно двигаться, как будто стена впереди», «очень сильно чувствуешь руку поводыря, хочешь вцепиться», «полная потеря ориентации в пространстве, шла только по руке, даже кружилась голова...». «Поводыри»: «Испытывала очень сильное напряжение в течение всего упражнения, во всем теле, но особенно в руке, которая держала «слепого», «напряжение до усталости», «ощущение сильной ответственности...».

Упражнение «Возьми мои руки»

Выполняется сначала на круге тренером с одним из участников, затем еще 1-2 пары работают на круге. После этого все работают двойками, то есть упражнение выполняется в паре.

Психологическая цель упражнения: побыть, прожить, прочувствовать ситуацию отказа. В упражнении прорабатываются проблемы: принятия отказа; проблема обратиться за помощью, попросить что-то, не будучи уверенным в положительном ответе; возможность отказа другому.

Содержание упражнения следующее: в паре – я говорю партнеру: «Я буду предлагать тебе свои руки. Ты можешь брать, можешь не брать их. Я буду предлагать 4 раза, кокой-то один раз нужно не взять». Упражнение делается стоя. Руки держатся перед собой и партнером ладонями вниз. Держа руки перед собой, я говорю партнеру: «Возьми мои руки». Держу их порядка 20-30 секунд. Партнер или берет, или не берет мои руки. Последний 4-й раз желательно взять руки, чтобы сгладить фрустрацию, оказать поддержку.

Возможны некоторые модификации, например: можно «не взять руки партнера» 2 раза, или отказать именно в 4-й раз. После четырех раз партнеры меняются позициями: «Теперь ты мне будешь предлагать свои руки, я буду их брать или не брать».

Аналитические возможности упражнения

Здесь, как и во всех упражнениях, очень важно, что вы чувствуете, переживаете, **что приходит вам**, какие актуализируются ситуации в упражнении, в процессе его выполнения – когда не берут ваши руки, в течение паузы, когда вы стоите с вытянутыми руками, предлагая их, и неизвестно, возьмут их или нет.

Контакт – это всегда взаимообмен. Когда я что-то прошу, я одновременно даю. В процессе этого упражнения очень часто происходят сильные катарсические реакции – слезы, дрожание рук... Отчетливо отслеживается характер, невербальная картина контакта: изменение дистанции в процессе упражнения, положение рук, паузы, дыхание, взгляды, то есть невербальная динамика контакта. Упражнение дает сильную эмоциональную включенность, когда выполняется в центре круга. В парах при одновременном выполнении упражнения всеми участниками группы эмоциональная сила уменьшается. Повторное выполнение тоже может ослабить переживание. Наибольший психодраматизм упражнение вызывает, когда выполняется на круге.

Катарсическая реакция переживания «отказа» может облегчить эти переживания в реальной жизни, в реальных взаимоотношениях. Кроме того, в момент отказа в упражнении у человека могут актуализироваться какие-то похожие жизненные ситуации, болезненные «очаги» отношений с какими-то значимыми людьми – это некоторый первичный опыт, важный для дальнейшей работы, это как бы актуализация проблемы, выведение ее на осознание. Мы можем ожидать как результат упражнения некоторое облегчение первого шага в контакте в плане запроса, например, на поддержку. Это и работа с самооценкой: так как самооценка не существует в отрыве от контакта, она во многом ситуативная и одновременно достаточно устойчива. Проработка темы «доверия» в данном упражнении усиливает ощущение поддержки от другого человека и, как следствие, повышает «ожидания положительного отношения от других», самопринятие.

Упражнение «Телесное выведение из проблемы»

По стилю – это упражнение – вариант телесного мизансценирования, Упражнение выполняется в тройках, но сначала 2-3 варианта выполняется на круге. Задание следующее: в тройках – один наблюдатель, двое работают. Один должен телесно смоделировать свое состояние, когда ему плохо, «Я в проблеме», другой должен в течение примерно 3-4 минут постараться невербально вывести его из этого «скрюченного» состояния, оказать адекватную поддержку, но только невербально. Сначала пары (по желанию) работают на круге. Это всегда наиболее напряженная работа, чем в тройках.

У этого упражнения сильный психодраматический контекст. «Клиент», находясь в течение 3-5 минут «в проблемном состоянии» позе довольно сильно погружается в свою проблему и реально начинает испытывать неприятные ощущения. Так что у партнера («терапевта») трудная задача и большая ответственность особенно на круге. После окончания работы каждой пары на круге члены группы говорят свои отклики, что у них возникало в процессе работы, «клиент» делится своими ощущениями – что ему было приятно, что чувствовал от действия «терапевта».

Аналитические возможности упражнения

В этом упражнении члены группы часто спрашивают тренера, какие действия являются самыми эффективными. Здесь нет готового и однозначного алгоритма действий, которые бы, «раскрыли» человека, вывели бы его на контакт своего закрытого, погруженного состояния. Основной критерий здесь – это способность чувствовать другого человека, Чувствовать, как оказываются «мои» действия у другого, испытывать этот опыт, не допускать сильных внедрений в границы, пространство другого человека, уметь выдержать поддерживающие паузы (не торопить, не ускорять процесс). Здесь, в упражнении очень важно крайне деликатно исследовать ответные реакции партнера («клиента») от каждого своего действия, от каждого прикосновения. Те действия, которые оказываются эффективными, поддерживающими для одного, могут оказаться неприемлемыми для другого. То есть через такое «телесное мезенсценирование» в упражнении усиливается чувствительность к границам другого человека, внедрение за эти границы в упражнении переживается, фрустрируется отказами «клиента» на различные «ваши» поддерживающие действия в течение 3-4 минут (время работы ограничено). В конце упражнения «психолог», как правило, вознаграждается за свои усилия тем, что человек/ «клиент» «отрывается» от своей проблемы, входит в контакт с «вами», начинает «вас» видеть, слышать, быть с «вами». Упражнение усиливает принятие себя и другого. Упражнение кроме отдельных работ на круге, может выполняться в тройках (двое работают, один – наблюдатель). После такой работы в микрогруппах в большом круге каждая тройка делится со своими ощущениями, трудностями, находками и т.д.

Упражнение по «теме зависимости»

Тема «зависимостей» разного рода – от родителей, от партнера, химические зависимости (курение, алкоголь и т.д.) – одна из базовых тем, предъявляемых клиентами. За зависимостью, как правило, стоит страх быть оставленным брошенным, отверженным. Жизнь любого человека без зависимостей невозможна. Голодная потребность в зависимости вызывает невротическое поведение. Сильный страх оказаться отвергнутым может мешать реализации самого себя, вести к самоуничтожению, к ощущению малозначимости, малоценности себя, своего «Я».

Структура упражнения следующая:

1 этап: задание группе – нужно найти себе пару, то есть выбрать человека в группе, с которым максимально не знакомы, не связаны и перейти, пересесть к нему. То есть в группе образуются пары по их собственным взаимным выборам. Затем в течение 5-10 минут «вы» разговариваете (в паре) о том, как, в чем вы не зависите друг от друга. Это этап оживления интереса к зависимости.

2 этап: полезно «качнуть маятник» в другую сторону. Задание: выбрать в группе того, от кого бы «вы» могли, хотели бы зависеть. Вы выбираете и пересаживаетесь к этому человеку. Кто-то выбирает, кто-то оказывается выбранным (социометрический план). Вся группа переструктурируется, образуются другие пары по сравнению с первым этапом. Затем в течение 5-10 минут (время фиксирует тренер для всех) в парах вы разговариваете, от каких характеристик другого «вы» могли бы, хотели бы зависеть (например, внешность, какие-то черты характера, дистанция...). Это этап усиления зависимости.

3 этап: пара выбирает пару.

В течение 5-10 минут четвером обсуждаем возможные варианты зависимостей в четверке. То есть это этап дальнейшего усиления зависимости участников микрогрупп друг от друга, образование иерархии зависимостей. На данном этапе происходит сильное настраивание контактов, поддержки друг друга.

4 этап: задание – в течение 5-10 минут не быть ни с кем в контакте – ни вербально, ни невербально. Ничем не заниматься в этот временной интервал, просто не быть ни с кем в контакте. Это фрустрирующий этап. Удовлетворение нарастающей потребности в контакте прерывается. То есть как бы проверяется сила ЭГО, его сдерживающая, контролирующая функция, так как ИД требует продолжения усиленной актуализированной потребности в контакте с другим человеком. Этот этап упражнения диагностичен в плане психотичности, «здоровости» членов группы. Психотичными являются те, которые не выдерживают эту паузу. Так называемые ИДовые клиенты. Невротизация, таким образом, не диагностируется – невротик добросовестно терпит, удерживает себя.

В плане анализа упражнения каждому важно прояснить – в качестве кого «вы» использовали этого другого человека (в паре) – перенос, трансфер; больше принимающим или, наоборот, игнорирующим; использование этого человека как того, с кем что-то не получается.

В процессе обсуждения, откликов после упражнения члены группы говорят, что они чувствовали, переживали особенно на 4-м этапе упражнения. Если это было напряжение (на 4-м этапе), то, видимо, человеку кого-то не хватает, если комфортно – то, видимо, вас кто-то использует.

Упражнение «Негативная фантазмагория»

Упражнение делается всей группой. Является одновременно и диагностичным для каждого и катарсичным. Задание следующее: в кругу с

закрытыми глазами каждому по очереди нужно описать того, кто самый непривлекательный из группы (для него). В анонимной форме, то есть не называя имени этого человека, нужно назвать одно качество, то, чем он больше всего не нравится. «Этот человек мне не нравится тем, что он...», например, «слишком высокомерный», или «слишком наивный», «чересчур осторожный», «боязливый, недоверчивый», или «заносчивый», «считает себя всегда правым», или «никакой, бесцветный, безликий», «требуется слишком много внимания к себе, занимает собой много времени»...) примеры из групповых работ. Это катарсическая часть упражнения, анонимное, «слепое» сбрасывание, разрядка агрессии.

Аналитические возможности упражнения

Это упражнение является диагностичным в том плане, что те качества, которые мне мешают в другом, как правило, есть у меня самого. То есть в этом упражнении можно отследить, осознать свои проекции, то, что я бессознательно переношу на другого, выделяя в первую очередь из всего остального. «Проектор другим делает то, в чем их обвиняет» (Ф. Перлз, 1973).

Еще одна очень важная диагностическая часть этого упражнения – отслеживание каждым тех чувств, которые «я» испытываю при примеривании к себе тех претензий, которые «сбрасываются» в круг. Что я принимаю как свое и насколько это для меня больно, какой спектр чувств и какой интенсивности «у меня» возникает. Очень важно, что возникает внутри, и это часто оказывается более сильной частью реакции, чем внешняя негативная агрессивная реакция в круг.

Важной частью поддержки являются отклики после упражнения, когда члены группы, например, говорят: «Сначала каждое качество примеривала к себе, все это у меня есть, стало очень плохо, потом как-то успокоилась...», «У меня было также...». В процессе спонтанных, искренних откликов члены группы получают поддержку друг от друга, как бы баланс фрустрации, испытанной в упражнении, таким образом усиливается самоинтерес, самоидентичность, самопринятие членов группы.

Интегративные, завершающие тренинговую работу, упражнения

К ним могут быть отнесены следующие: «общегрупповой рисунок», «скульптура человеческого организма группы», и, конечно, завершающая тренинг «вспышка»: что чувствую сейчас, что хочется сказать группе, что получил на тренинге, хочу ли продолжить такую работу... Каждому дается примерно 3 минуты.

Упражнение «Скульптура человеческого организма группы»

Участвует вся группа. Задание каждому - выбрать себе какую-либо часть человеческого организма и побыть ей. Например: «Я буду головой», «Я - глазами», «Я - рот», «Я - шея», «Я - руки», «Я - сердце», «Я - легкие»... Как правило, тренер координирует этот процесс, но группа может выдвинуть

и кого-то из членов группы руководить этим процессом выстраивания организма (сколько органов осталось, какой пол будет у вашего организма...). В итоге организм выстраивается в пространстве последовательно, начиная с головы и заканчивая ногами (мужскими или женскими). Затем тренер последовательно запрашивает у частей организма: «Голова, ты какая?» Тот, кто «голова», дает ассоциативно ряд качеств, «какая я голова», например, «Умная, красивая...», «Глаза, вы какие?», «Рот, ты какой?». Например, «Я - болтливый, зубастый, пишу стихи...». «Шея, ты какая?» Например, «Я гибкая, длинная...», «Руки, вы какие?» - «Мы загребущие, ловкие, трудолюбивые...» и так далее - сердце, легкие, желудок, ноги... То есть каждый говорит за свою часть, за свой орган. Организм слышит - какой он, как бы оживает, приобретает эмоциональную окраску.

В конце тренер предлагает «организму» по команде издать звук всем вместе, как бы озвучить свой «организм». Озвучивание усиливает интеграцию, ощущение общности группы.

Упражнение «Итоговый групповой рисунок»

Это упражнение представляет собой также завершающее, интегрирующее действие всей группы через рисунок. Процедура следующая: в центре комнаты на пол раскладывается большой лист бумаги. Группе дается 4-5 минут, чтобы все одновременно что-то нарисовали на этом листе с использованием цветных карандашей, фломастеров. После окончания общего рисунка все рассматривают, что получилось. Это как бы некоторый автопортрет группы (характер эмоций, пространства, стили рисования, характер взаимодействий, характер персонажа, фигур, образов, символика...). И, конечно, это завершающая, в данном случае, рисуночное действие.

Основания, принципы гештальт-подхода в выстраивании терапевтического контакта психолога с клиентом, тренингового пространства в группе

Есть три взаимосвязанных процесса, «координаты», которые служат основами, определяющими гештальт-подход: теория поля, феноменология, диалог.

Теория поля

Первичным является признание того, что все есть часть поля, равно как и осознание постоянного поля. Личность, любой живой организм не может быть понят изолированно. Личность должна быть увидена в окружающей ее среде, в контексте, как часть поля (Ф. Перлз, К. Левин, К. Холл, Г. Линдсей). Поле - это наибольшая и наиболее безграничная система, поле включает в себя свою историю. Оно взаимосвязанное, постоянно движущееся, историческое и продолжающееся. Любая часть поля, на которой мы фокусируемся, - это часть большего поля, или поле внутри поля. Взаимосвязанность частей поля и воздействия, которые они оказывают друг на друга, означает, что поле постоянно в движении, постоянно относительно, постоянно в процессе. Этот взгляд отличает гештальт-подход от психоанализа, несмотря на то, что корни гештальта - в психоанализе, в большей степени - в его теории развития личности, и гораздо меньше к процессу работы с клиентом или группой. Гештальт-подход определил сдвиг парадигмы от аристотелевской модели причинности, которая была линейной или механической, к модели, основанной на теории поля. В этой модели все относительно, все в движении взаимосвязи и в процессе. Личность может быть понята только в контексте, как часть поля. Взаимодействие организма с большими и меньшими полями являются решающими в понимании того, каков этот организм, личность и как он/она существует. Эта точка зрения - ведущая для гештальт-подхода.

Феноменология

Вторым основным процессом, который является решающим в гештальт-подходе, - это феноменология, представленная в 2-х формах. Одна - истинный интерес и огромное уважение к опыту человека или феноменологического состояния - каждый из нас воспринимает мир, как каждый из нас вносит вклад в создание нашего собственного опыта, и как мы сами организуем наш мир и нас самих, и как мы создаем наши собственные смыслы. Субъективная личностная часть поля сущностно включает в себя, его или ее феноменологическое поле.

Смысл - это связь между фигурой и фоном, смысл не в фигуре и не в фоне, он в связи между ними обоими. Решающим является то, **как** люди делают выбор, организуют и творят свою жизнь во времени.

Паттерны влияния поля, **которые - повторяющиеся и инвариантны - являются тем, что название фиксированными гештальтами, матрицами которые формируют характер.** Характер - это замороженное оформление того, что раньше было адаптированной и обычно здоровой реакцией, а теперь является неконтекстуальным, анахроничным и устаревшим.

Кристаллизованные модели организации, которые формируют характер, основаны на теории такого поля, и они сильно влияют на феноменологическое сотворение реальности. Характер – «это набор устаревших реакций», по Ф. Перлзу. Функция личности воспроизводится в отношениях, на границе контакта.

Второй аспект феноменологии, который является решающим для гештальт-подхода - это феноменологический метод. Это способ научиться тому, как слушать «освежено», отбрасывая как можно больше - наши верования, ценности, теории, интерпретации, знания и т. п., так, чтобы заново прикоснуться к первичному опыту человека, так, чтобы быть способным скорее описывать, чем объяснять, и начать с равной степени всех наблюдений. Феноменологический метод - это попытка нейтрализовать собственные личностные отражающие призмы других. Большая часть смыслов, интерпретаций, полученных клиентами от психолога, явно связаны или с собственной ситуацией психолога, или с его любимыми «теоретическими призмами», точками зрения. Терапевтическая ситуация - это всегда сотворчество, где одна личность влияет на другую, это конструктивные процессы реальности организуются и конструируются феноменологически. Очень важно, насколько психолог может выносить свои версии, интерпретации и т.п. «за скобки». Очень важно позволить себе, чтобы на вас влияло непосредственно феноменология клиента настолько чисто, насколько это возможно. Мы стараемся фрустрировать клиента, не интерпретировать за него, не думать за него, чтоб он мог развить свой собственный потенциал и стоять на своих ногах. «Я не знаю, что в данный момент происходит. У меня могут быть только свои фантазии, которые могут увести клиента совершенно в другую сторону. Любая интерпретация будет ошибкой. Это будет воздействие психолога на клиента. Эту «грязную» работу должен делать сам клиент» (Ф.Перлз, 1973, видеозапись). В этом положении гештальт-подхода отражаются принципы гуманистического личностно-центрированного подхода К. Роджерса, который является одним из оснований гештальт-подхода в работе с клиентом. Неслучайно гештальт-подход имеет второе название - экзистенциально-гуманистический подход. (Б. Брински, 1996).

Диалог

Третье основание гештальт-подхода в работе с проблемой человека - диалог. Диалог - это открытое включение двух феноменологий - клиента и психолога. Это взаимодействие 2-х феноменологий, 2-х реальностей. Психолог имеет собственную феноменологию, она может быть вполне отличной от клиентской. «Я», как психолог, должен также серьезно относиться к своей феноменологии. Психолог встречает феноменологию клиента своей феноменологией. Если «вы» интерпретируете феноменологию другого человека - то «вы» саботируете диалог (М. Бубер, Н. Бердяев). «Личность для личности никогда не есть объект, всегда есть «ТЫ» (Н. Бердяев). Истинный диалог, дающий поддержку человеку, «терапевтический», в экзистенциальном «Я – Ты» буберовском смысле -

требует наличие вещей. Первое, **присутствия** - то есть психолог выражает свой первичный опыт, возникающий в контакте, во взаимодействии с клиентом. Первичный опыт - это необязательно чувство, это может быть мысль, ощущение. Психолог должен уметь выражать свой собственный опыт, свое переживание.

2) Второе условие диалога - **включение** - это возможность психолога/терапевта включать в себя феноменологию клиента. То есть «вы» в состоянии увидеть, почувствовать, понять, в каком опыте находится клиент. «Вы» должны быть очень доброжелательными, принимающими опыт другого человека, без интерпретаций.

3) Третье условие диалога - **согласие психолога участвовать в диалоге, искреннее участие**, чтобы другой человек прикасался ко мне, и я прикасался к нему. Желание, чтобы что-то происходило между ними. Выражать некоторую свою правду. Быть способным слышать правду другого человека, какова бы она ни была.

Диалогически настроенные психологи различают и моделируют их собственное самораскрытие, в рамках которого, как они верят, будет далее развиваться или свертываться контакт. Они будут замечать силу и продолжительность контакта, и что он может вынести, оценивание способности, хрупкости, упругости, силы клиента. Этот диалог не есть «разделить все поровну», со стороны психолога есть потребность в диагностической оценке, он также не равен в том смысле, что это не терапия терапевта, эта терапия клиента.

Феноменология психолога подразделяется на три цели:

- 1) стимулирование возможного контакта;
- 2) дать возможность клиентам слышать и видеть «другого» (который заботится о том, чтобы их не отвлекал их собственный «передний план», который они могут не выражать);
- 3) моделирование психологом, который говорит, что он или она ощущает в действительности и показывает свой способ поделиться этим опытом.

Еще одно основание гештальт-подхода, ведущее к позитивным изменениям в личностных структурах клиента в процессе взаимодействия психолога с клиентом, или в процессе взаимодействия тренера с группой. Это – «Парадоксальная теория изменений», и психолог и клиент позволяют себе быть тем, кем они есть, чтоб иметь возможность измениться (Р. Резник).

Гештальт-подход базируется на осознании. Мы стараемся, чтобы клиенты или члены групп начали осознавать, что они делают.

Гештальт-подход предполагает, что организм, психика саморегулируется. Саморегуляция заключается в том, что я сопоставляю мою потребность и окружающий мир и балансирую между ними. Этот баланс часто нарушается интроектами, представлениями, проекциями, ретрофлексиями и т.д. Например, «Что я должен делать сейчас и что не должен», «Я боюсь, не могу сказать – «нет».

Психокоррекция в русле гештальт-подхода связана с прерываниями, с изучением прерываний. Задача психолога фокусировать свое внимание на прерываниях саморегуляции. Психокоррекция это переживание прерывания, а не прорыв через прерывание (Ф. Перлз, Р. Резник). Задача психокоррекции в русле гештальт-подхода - не изменять клиента, это только усилит сопротивление. Если вы «толкаете», вы получаете некоторую обратную силу. Вы можете «протащить» клиента в некоторое изменение. Например, заставить его сделать то, что он боится сделать. Но это в большей степени делаете «вы», а не он, это больше ваше действие. Такое изменение будет длиться «5 минут». Но клиент не сможет взять это изменение в тот мир, в котором он реально живет. Переживание трудности, «тупика» клиентом - это и есть сама коррекция в гештальт-подходе. Само прерывание и есть коррекционный процесс, выведение на осознание, исследование прерывания клиента. Психологу не нужно менять что-то, кого-то. Нужно вступать в диалог и следить за процессом прерывания. Задача - формировать новую точку зрения, новый выбор у клиента. Тот способ, которым они выберут - это уже их ответственность. Иметь этот реальный выбор - это уже их ответственность. Иметь этот реальный выбор - эта задача психолога. (Р.Резник).

Целью коррекции в гештальт-подходе является помощь клиенту осознать что-то. Важно доверять себе в этом специальном, коррекционном контакте с клиентом, своей первичной реакции. Важна информация и более важно, что я буду с ней делать. Более важным в гештальт-подходе является процесс, чем его содержание. Если только содержание не является навязчивым. Например, навязчивые страхи, кошмарные сны, зависимости разного рода - от потери объекта любви до химических зависимостей: от курения, алкоголя, наркотиков. В этих случаях содержание навязчивых состояний, зависимостей исследуется, моделируется так же тщательно, как процесс. Процесс может быть, например, в том, что я говорю психологу: «У меня ужасная жена - и не говорю это ей». Или: «Я злюсь на своего отца, часто ненавижу его - и не выражаю ему это».

Типы интервенции в гештальт-подходе, которые психолог делает по отношению к клиенту - это различные формы экспериментов, моделирования на границе контакта психолога-клиента, не нарушающие позиции теории поля, феноменологии и диалога. В гештальт-подходе главный фокус направлен на завершение «незавершенных в прошлом или настоящем ситуаций», жизненных событий, выражения чувств. В терапевтическом пространстве, возможно, все, что невозможно или странно в реальной жизни. Это максимально креативная среда, как для психолога, так и для клиента. Клиент может встретиться со своей смертью в терапевтическом пространстве; может вступить во взаимодействие со своими близкими, уже умершими, но продолжающими беспокоить его; клиент может проститься в терапевтической ситуации с человеком, с чувством зависимости, от которого он не может справиться в реальной жизни и т. д.

С помощью «горячего стула», как одной из техник интервенции, пришедшей из психодрамы, возможно моделирование любого взаимодействия, с любыми своими частями, людьми и т.д.

Задача психолога - поддерживать и усиливать конгруэнтное выражение чувств и конгруэнтное (Ф. Перлз, Р. Резник, С. Гингер, Ж-М.Ю. Робин, И. Польстер, Д.Н. Хломов, Н.Б. Долгополов).

Поведение у клиента и отслеживать собственную конгруэнтность. Можно моделировать, делясь своими собственными чувствами, переживаниями, мыслями своим первичным опытом в процессе взаимодействия, диалога с клиентом. Такая интервенция усиливает конгруэнтность выражения первичного опыта у клиента, рождает истинный диалог, встречу психолога и клиента. Клиент все время чувствует и получает поддержку от психолога, поэтому даже очень страшная ситуация из прошлого или настоящего для клиента становится уже не такой тяжелой или одинокой.

Иногда клиенту нужно, чтобы его послушали. Это ценная потребность. «Я хочу некоторого подтверждения себя». Иногда, может быть, нужно просто дать клиенту больше свободы, не пытаться сразу что-то делать, может быть, в этом случае вы, наоборот, прерываете.

Итак, любые интервенции, эксперименты, моделирования в контакте психолог - клиент, которые не нарушают позиции теории поля, феноменологии и диалога, могут быть в рамках гештальт-подхода, являются гештальт-коррекционными, как в диалогическом, так и в групповом пространстве.

Таким образом, к типам интервенций или вмешательств в работе психолога с клиентом и/или в тренинговом пространстве, выстраиваемом и функционирующем в русле экзистенциально-гуманистического гештальт-подхода, относятся:

- **интервенцией является** построение психологом, тренером с клиентом, группой «терапевтического» диалога в экзистенциальном «Я – ТЫ» в буберовском смысле, через взаимодействие феноменологий: «психолога-клиента», «тренера - членов группы» и между членами группы. Такой «истинный» диалог требует включения, присутствия и искреннего желания, участия психолога слышать правду другого человека и быть способным выражать некоторую свою правду; стимулирование психологом контакта с клиентом, с группой внутри группы.

- **Интервенцией является** моделирование через предъявление психологом своих ощущений, чувств, своего первичного опыта, то есть через предъявление своего способа поделиться этим опытом. Это стимулирует контакт, способствует экспериментированию, открытию себя клиентом, членами группы; способствует поддержанию и усилению конгруэнтного выражения чувств и конгруэнтного поведения у клиента/членов группы.

- **Интервенцией является** техника «обратной связи» К. Роджерса как переживание опыта обратной связи, что заставляет членов группы слышать

друг друга. «Мы заставляем людей слышать друг друга» (К. Роджерс, Ф. Перлз, Р. Резник).

- **Интервенция является** «парадоксальная теория изменений»: и психолог, и клиент/член группы позволяют себе быть тем, кем они есть, чтоб иметь возможность измениться (Р. Резник).

- **Интервенцией является** феноменологический метод, используемый психологом - это способ научиться слушать освеженно клиента, выносить «за скобки» психологом свои ценности, теории, интерпретации; позволить, чтобы на вас влияла феноменология клиента настолько чисто, насколько это возможно. «Мы не стараемся интерпретировать за клиента, думать за него, чтоб они могли развить свой собственный потенциал и стоять на своих ногах» (Ф. Перлз). Важно обозначить, что это «мои» интерпретации, «мои» версии, и я надеюсь, что «ты» как-то учтешь их» (Р. Резник).

- **Интервенцией является** выведение на осознание клиенту/члену группы, что и как он делает в процессе взаимодействия, контакта на 3-х уровнях: эмоциональном, телесном, рациональном.

- **Интервенцией является** неограниченная креативность психолога и клиента, пространства взаимодействия психолога с клиентом, тренера и групп; главный фокус экспериментов, моделирования в гештальт-подходе - это завершение «незавершенных ситуаций» в прошлом или настоящем; фрустрация и поддержка клиента в таком опыте моделирования психологом.

- **Интервенцией является** используемая гештальт-подходом в работе с клиентом индивидуально и на группе Мореновская техника «горячего стула» - как моделирование встречи, взаимодействия внутренних конфликтующих частей клиента или клиента и других людей, с которыми у него есть трудности, «тупики» отношений; это не «разыгрывание ролей» (как и Морено), это опыт спонтанного проживания своих частей, своих проекций самим клиентом (что также принципиально отличает эту технику в гештальт-подходе от психодрамы, где на «горячие стулья» помещаются другие члены группы).

- **Интервенцией является** степень включенности группы в тренинговое пространство, групповое поле, которое помогает прояснению, актуализации, усилению работы каждого члена группы над своими проблемами. В круге обязательно имеет место включенность. Все оказываются включенными в то, что происходит между психологом и клиентом на круге.

- **Интервенцией является** осуществление психологом баланса фрустрации и поддержки. Клиент всегда ожидает получить поддержку извне, от тренера/терапевта, потому что он не может опираться на самого себя. Так что психолог-тренер должен работать с симпатией и в то же время осуществлять фрустрацию (Ф. Перлз).

- **Интервенцией** со стороны психолога является формирование новой точки зрения, нового выбора у клиента. Тот способ, который они выберут, - это уже ответственность клиента. Но иметь реальный выбор - это задача

психолога. Основания подбора, модификация коррекционных упражнений в построении тренингов.

Тренинговые программы строятся автором на строго определенных принципах, основаниях в выстраивании коррекционного пространства взаимодействия в группе, в модификации процедур упражнений, в подборе самих упражнений.

Коррекционные принципы следующие:

1) мера доверительности, выражения, открытия себя членами группы устанавливается каждым индивидуально, каждый имеет право на отказ, остановку в тренинговой ситуации;

2) тренер моделирует собой спонтанное предъявление своего первичного опыта - чувств, мыслей, при этом вынося свои интерпретации за скобки;

3) «обратная связь» в группе, задаваемая и отслеживаемая тренером - спонтанная, безоценочная.

Продолжительность одного тренингового цикла, одной группы - 3 тренинговых дня (30 академических часов) - определяются необходимостью создания в группе пространства «погружения» в чувственный опыт, заставляющее слышать «обратную связь» членов группы, «погружение» в проживание слоя фантазий каждого в группе и ощущение «тела» группы.

Основания подбора, модификации групповых коррекционных упражнений в тренинговую программу.

1. На первых стадиях групповой динамики включаются упражнения, отделяющие слой фантазий, интерпретаций, так называемую «среднюю зону» от непосредственного чувствования, ощущения при восприятии другого человека в контакте - что дает начало исследованию собственных искажений, проекций, интерпретаций членами группы. Упражнение «Вижу - Чувствую – Думаю».

2. Введение упражнений, усиливающих приближение, «прикосновение» членов группы друг к другу, стимулирующие спонтанность выражения своего опыта. Это упражнения: «Рассказ по ассоциативному ряду», когда микрогруппы составляют рассказы по собственному «групповому» ассоциативному ряду; «Королевство» - вариант оживленной социометрии, стимулирующее открытое выражение желаний, намерений в группе, агрессивность и сексуальность группы; «Все как один» - вариант невербального оживленного отзеркаливания группой одного ее члена; «Негативная фантазмагория» - анонимно, с закрытыми глазами каждый член группы говорит: «Этот человек мне не нравится тем-то...».

3. Упражнения, погружающие членов группы в исследование своей границы контакта и границы контакта другого человека через невербальную фокусировку во взаимодействии в парах. Упражнение «Окраска контакта» - в парах с закрытыми глазами делать какое-то качество, задаваемое тренером, только руками; «Рисунок парами на стене» - невербально одним фломастером вдвоем что-то нарисовать.

4. На более поздних стадиях «жизни» группы, групповой динамики вводятся упражнения, начинающие работу каждого члена группы со своей индивидуальной проблематикой, вызывающие сопротивление у членов группы, если включаются в начале функционирования группы. Это упражнения: «Психотерапевтические антонимы» - в котором каждый член группы говорит свое плохое, мешающее качество, группа выявляет в нем положительные стороны; «Плохая мать - хорошая мать, плохой отец - хороший отец» - в упражнении в прямом диалоге в парах «говорю» «своей» матери/отцу «на ты», что в ней плохого, потом, что хорошего «ты мне дала/дал» и т.д.; «Гештальт рождения» - в микрогруппе моделирую «свою» семейную ситуацию до «моего» рождения и «после»; «Маски» - рисуночная проективная версия конфликта «моих» потребности, актуализация и осознание своих проективных частей каждым членом группы, работа тренера с каждым рисунком на круге.

5. Проработка темы «доверие» другому человеку, базовая для каждого, погружение каждого члена группы через специальные упражнения в опыт «доверия» себя другому, в опыт передачи ответственности за себя другому человеку. Упражнения: «Слепые-поводыри», «Возьми мои руки» - проживание опыта отказа со стороны другого человека, способность отказать самому.

6. Исследование границ другого человека, когда он «в проблеме», критериев выстраивания ему адекватной невербальной поддержки - через упражнения «Телесное выведение из проблемы» - невербально вывести человека из проблемного состояния и др.

7. Необязательно использовать специальные интегративные, завершающие упражнения для закрытия группы, это не будет незавершенностью, так как группа в течение 3-х дней уже живет своей «семьей», своим «организмом», своим пространством. Но если такие упражнения используются - это упражнения типа «Скульптура человеческого организма группы», «Итоговый групповой рисунок» и др.

Структурная программа тренинга, построенная на предъявленных основаниях, - приводит к целому ряду позитивных изменений в структуре самоотношения, в Я-концепции членов тренинговых групп. **Диагностические и феноменологические результаты последствий группового воздействия представлены и обсуждаются в 3-ей главе.**

Работа в упражнениях по отделению «слоя фантазии» от непосредственного чувствования позволяет по нашему мнению, 1) получить поддержку от другого через непосредственную спонтанную обратную связь, что усиливает позитивность самовосприятия; 2) уменьшить искажения в оценке себя и другого, что также является усилением конгруэнтности Я-концепции. Групповые процедуры, стимулирующие спонтанность выражения своего опыта и усиливающие приближение членов группы друг к другу – усиливают ощущение принятия себя и другого. Так же проработка темы «доверия» через специальные коррекционные упражнения усиливает ощущение поддержки от другого человека и таким образом повышает

«ожидание положительного отношения от других», самопринятия. Усиление принятия себя происходит и в упражнениях, погружающих и стимулирующих членов группы к поиску способов адекватной невербальной поддержки человеку, находящемуся в «проблемном состоянии». Усиление самоинтереса, самопринятия происходит, по нашему мнению, в структурных групповых процедурах, погружающих членов групп в исследование границы контакта своей и другого, через невербальное усиление контактов в парах.

На более поздних стадиях функционирования группы упражнения, которые начинают работу каждого члена группы со своей индивидуальной проблематикой – через актуализацию и предъявление своих трудностей – такого рода групповые процедуры повышают открытость, доверие членов группы друг к другу, самопонимание, самопринятие, самоинтерес, «ожидание положительного отношения от других».

Предлагаемые автором критерии, основания введения структурных процедур, упражнений, направленных на проработку определенных проблемных тем или искажений в Я-концепции как осознаваемых, так и не осознаваемых каждого члена группы, работают на усиление позитивности самовосприятия, адекватности и конгруэнтности Я-концепции. Что как следствие ведет к повышению удовлетворенности собой и позитивным изменениям в отношениях с другими, к здоровью.

Кроме того, структурная проработка выделяемых автором проблемных тем, методологически выстроенная на принципах гештальт-подхода, ведет на более поздних стадиях развития группы к такому усилению спонтанности, открытости и доверия у членов группы (при этом с разной динамикой «созревания» с такой спонтанности у каждого), которые делают возможным работу членов группы «на круге» со своей индивидуальной проблематикой. Отсюда, как следствие, нет необходимости создания тренером задаваемых проблемных ситуаций для обсуждения и поиска группой «оптимальных вариантов решения» разного рода «трудных» ситуаций, как это делается в социально-психологических тренингах. В круге обязательно имеет место включенность, все оказываются включенными в то, что происходит между тренером и клиентом. Присоединение к контакту тренера с клиентом на круге способствует позитивным изменениям членов группы, они начинают лучше понимать себя, собственные проблемы и начинают работать.