

ГРУППОВОЙ ПРОЦЕСС В ГЕШТАЛЬТ-ГРУППАХ

Херсонский государственный университет

Показана связь системного подхода типологизации групп с точки зрения анализа их функционирования с типологией гештальт-групп по критериям. Современный подход в гештальт-терапии групп дает возможность для объединения существующей типологизации групп с целью их более широкого применения.

Ключевые слова: гештальт-терапия групп, внутриличностный процесс, межличностный процесс, групповой процесс.

Исторически сложилось так, что психотерапевты, руководствующиеся в своей работе определенными теоретическими представлениями, обычно игнорируют достижения коллег с другой теоретической ориентацией и неохотно признают возможность взаимного обогащения различных подходов. Однако, несмотря на очевидные расхождения основных теоретических школ в трактовке групповых процессов, в понятийном аппарате каждой из них можно выделить то общее, что объединяет их, — это предмет исследования, которым является группа. Теоретические представления о групповом психотерапевтическом процессе нуждаются в интеграции и дальнейшем развитии. Требуется разработка моделей, применимых в практической деятельности. Гештальт-терапия открывает широкие перспективы исследования группового процесса ведущими групп разных теоретических ориентаций.

Анализ последних исследований и публикаций по групповой психотерапии свидетельствует о том, что они ограничены обсуждением тем развития группы и группового процесса. Изучением проблемы групповой структуры и динамики занимались Г. М. Андреева, Э. Берн, П. П. Горностаи, Д. Картрайт, К. Левин, А. А. Леонов, В. В. Новиков, Д. В. Ольшанский, А. В. Петровский, К. К. Платонов, Ф. Стал, Л. Фестингер, Э. Шейн, М. Шоу, Т. С. Яценко [2]. Модели группового психотерапевтического процесса в своих работах описали У. Бюн, С. Фоукс, У. Беннис, Х. Шепард, У. Шутц, Б. Такмен [5]. Положения о стадийности группового развития разработали Г. В. Акопов, Б. М. Мастеров, А. В. Петровский, Дж. Рутан и У. Стоун, У. Шутц, Б. Такмен [4].

Цель работы — раскрыть возможности использования теории гештальт-терапии при анализе групповых процессов ведущими групп разных теоретических ориентаций, показать связь системного подхода типологизации групп с точки зрения анализа их функционирования с типологией гештальт-групп по критериям: цель группы, роль группы и стиль ведущего группы.

Групповая психотерапия наряду с индивидуальной является одним из наиболее популярных психокоррекционных методов. Среди системных подходов типологизации групп — их разделение с точки зрения анализа функционирования. Многие авторы, в частности М. Парлофф, С. Гласман, П. Петерсон, Т. Райт, выделяют три типа психотерапевтических групп: психотерапия в группе, психотерапия группы и психотерапия посредством группы [1].

Психотерапия в группе. Цель группы — помочь отдельным участникам изменить свои познавательные, эмоциональные и поведенческие стереотипы. Роль группы — группа служит фоном, контекстом, в котором протекает индивидуальная психотерапия. Стиль ведущего группы — вертикальный или треугольный.

Психотерапия группы. Цель группы — определить групповые психологические состояния и механизмы, присущие большинству участников, но не осознаваемые и мешающие их работе и развитию. Роль группы — группа является слепком индивидов, целостным динамическим полем, находящимся в определенных отношениях с окружением. Отдельные члены группы могут ждать непосредственной помощи только от группы. Стиль ведущего группы — горизонтальный, постороннего наблюдателя, комментирующего события в группе.

Психотерапия посредством группы. Цель группы — оптимально использовать механизмы, создаваемые в ситуациях «здесь и теперь», особенности, проявляющиеся в поведении, отношениях, взаимоотношениях участников группы. Роль группы — группа используется как фон и инструмент психотерапевтического воздействия. Группа не является суммой составляющих ее индивидов, а создает качественно новое образование. В общении и взаимодействиях могут участвовать все члены группы. Стиль ведущего группы — функционально действующий эксперт, выдвигающий соответствующие предложения. Руководство группой осуществляется в опосредованной форме.

Существует множество подходов к психотерапевтической работе с малыми группами, основывающихся на самых разнообразных теоретических концепциях. Одним из наиболее распространенных и широко известных направлений групповой терапии можно считать психотерапию, основанную на гештальт-подходе. Гештальт-терапия формировалась как индивидуальный метод, но с начала 1960-х годов стала применяться и как групповая форма работы. В настоящее время гештальт-группы получили широкое распространение в Европе, США, России, Белоруссии и Украине. На наш взгляд, это происходит благодаря тому, что теоретическая база гештальт-терапии предоставляет возможность использовать разные типы существующих моделей.

Модель классической гештальт-группы была разработана Ф. Перлзом в 1960-е гг. и активно использовалась в Эсалене. В фокусе внимания группы находится участник, который выходит на «горячий стул» и с помощью терапевта работает со своими личностными проблемами. Эта модель особенно актуальна в группах, имеющих дидактические цели, и в группах, ориентированных на личностный рост. При таком стиле работы ведущий должен свободно владеть практикой проведения индивидуальных сессий. Однако, чтобы групповая работа была успешной, для него не менее важно тонко чувствовать групповые процессы, уметь их регулировать и использовать в терапевтических целях. Иначе даже при самом благоприятном развитии событий группа превратится лишь в демонстрацию работы терапевта, так сказать, театр одного актера, и будет утрачен ее собственный терапевтический потенциал. Динамика классической гештальт-группы не фокусируется на развитии внутригрупповых отношений; групповые потребности выражаются опосредованно в процессе индивидуальных сессий через идентификацию участников с работающим на «горячем стуле» и в процессе предоставления группой обратной связи. Терапевтическая динамика у каждого из участников достигается не только благодаря личной работе на «горячем стуле», но с процессом идентификации, и в связи с приобретением опыта выражения чувств в промежутках между индивидуальными сессиями. Показателем хорошей динамики группы следует считать возрастание открытости ее участников, как тех, кто рассказывает о своих проблемах, так и тех, кто обеспечивает обратную связь. Большая открытость выражается в обсуждении более интимных проблем, широком спектре чувств с более высокой интенсивностью их проявления. Отказ от неадекватных способов регуляции границ мобилизует собственный терапевтический потенциал группы.

Терапевтическая роль участников классической гештальт-группы заключается в эмоциональном принятии участника, предложившего для решения свою проблему, и в предоставлении ему адекватной обратной связи. В задачи ведущего входит работа с защитными механизмами, препятствующими терапевтическому процессу, и мобилизация терапевтического потенциала группы [3].

Групповой процесс в гештальт-группах впервые начали изучать сотрудники Института Гештальта в Кливленде (США) Э. Нэвис, К. Хирш Лукисмиер, Л. Хирш и Р. Валлен. Их исследования представляют собой интеграцию теории и практики гештальт-терапии. С 1958 г., когда преподавательский состав института начал проводить гештальт-группы среди широких слоев населения, использовались три различные формы групповой работы: индивидуально-ориентированная психотерапевтическая модель (классическая модель гештальт-группы), модель личного роста и модель группы процессно-ориентированной. Эти модели имеют нечто общее, а именно: теоретическую базу и методы гештальт-терапии, а также практические ее проведения. Вместе с тем цели и задачи каждой из этих групп существенно отличаются, и вмешательство ведущего направлено на различные уровни феноменологического процесса в каждом конкретном случае.

Схема, предложенная Д. Сингером, помогает понять различия гештальт-групп. Исследователь характеризует малые группы с точки зрения двух основных параметров: основные цели группы и психологические уровни, участвующие в их реализации. Основные цели группы располагаются в континууме между двумя полюсами: на одном — обучение, в результате которого изменения происходят в когнитивной и перцептивной сферах участников группы, на противоположном — психологические изменения, т. е. изменения в способах решения проблем, структуре личности или репертуаре реакций членов группы. Под психологическими уровнями, участвующими в достижении выбранной цели, подразумеваются три типа процессов, которые происходят одновременно: внутриличностный, межличностный и групповой [7].

Внутриличностный уровень относится к процессам, которые протекают «внутри» у каждого члена группы, это мысли, ощущения и чувства. Межличностный уровень определяется в процессах, происходящих между членами группы. Так, одного участника группы притягивает к другому ее члену, может быть и переживание конфликта двумя участниками группы. Групповой уровень охватывает процессы, в которые включается вся группа, например, развитие групповой атмосферы.

ры и культуры, а также установление групповых правил и норм [6].

Гештальт-терапевт, работая с группой, имеет уникальную возможность выбора одного из трех психологических уровней — внутриличностного, межличностного или группового в зависимости от цели группы, которую необходимо достичь, стиля ведущего и роли группы в психотерапевтической работе.

Каждый уровень требует определенных навыков ведущего и изменения его роли. Если он выбирает работу на внутриличностном уровне, то проводит индивидуальную терапию одного из участников группы, остальным дается задание отслеживать, что с ними происходит, какие чувства у них возникают. Полученная информация используется в безоценочных обратных связях после индивидуальной работы. Работа гештальт-терапевта на внутриличностном уровне ведет к повышению осознания членами группы своих переживаний, пониманию того, что является индивидуальной фигурой для них, что они хотят сказать другим членам группы.

Ведущий, работающий на межличностном уровне, выступает в роли посредника межличностных процессов. Его задача заключается в прояснении того, что происходит между участниками группы «здесь и сейчас». В гештальт-терапии условием личностного роста может быть результат контакта между членами группы и окружающей средой. Одна из функций гештальт-терапевта — эксплицирование феноменологического процесса с целью помочь участнику группы в понимании того, каким образом блокируется энергия и почему он избегает контакта с членами группы. Работа на межличностном уровне ведет к возникновению желания членов группы вступать в контакты друг с другом.

На групповом уровне ведущий выступает в роли консультанта «группы-как-системы». В некотором смысле гештальт-терапевт всегда работает с системой (является ли клиентом человек, семья или группа людей) и рассматривает терапию как процесс, который протекает в пределах социальной системы. Процессами группового уровня являются динамические паттерны взаимодействия, которые развиваются среди людей с течением времени и создают возможность побыть вместе. Групповые процессы формируют социальную среду, которая влияет на то, как человек чувствует себя и воспринимает окружающих его людей, как он ведет себя в этой среде. Можно сказать, что групповые процессы больше, чем сумма составляющих их частей.

Ведущий входит в состав группы, и это создает для него трудность быть объективным в наблюде-

нии групповых процессов. Использование группового уровня стимулирует осознание общегрупповых фигур и вопросов, значимых для всей группы. Группе предоставляется возможность решать, в каком направлении двигаться дальше. Групповой уровень выполняет задачу построения сообщества, поскольку напоминает участникам группы, что они являются частью большей системы.

Джон Е. Фрю рассматривает связь между психологическими уровнями и стадиями развития группы. Согласно его мнению, психологические уровни сменяют друг друга по мере роста группы в зависимости от стадий групповой динамики. Стадии ориентации соответствует внутриличностный уровень, стадии дифференциации — межличностный и стадии аффиляции — групповой [6].

На стадии ориентации группа будет иметь преимущественно внутриличностную направленность, ее энергия будет относительно низкой. Участники будут смотреть вниз или быстро переводить глаза с места на место, откидываться назад на спинку стула и мало говорить, а также ожидать от ведущего действий по стимулированию работы группы. Ее члены сообщают об осознании внутренних процессов: тревоги, раздражения, поверхностного дыхания и опасения относительно того, что в дальнейшем будет происходить в группе. Эти чувства будут преобладать у участников в группах, ориентированных как на процесс, так и на обучение и выполнение заданий. Члены групп, ориентированных на обучение, скорее приступят к работе, смягчая тем самым ощущаемый ими дискомфорт. В группе пока еще нет межличностных связей (кроме тех, которые существовали до того), так что межличностный уровень в ней пока находится в эмбриональном состоянии. В начале работы межличностные явления в группе целиком заключаются в том, что ее члены отмечают недостаток безопасности, ориентации, включенности и принятия. На этой стадии групповой уровень процесса ограничен для исследования в связи с тем, что у участников еще нет осознания группы целиком или чувства общности.

На стадии дифференциации члены группы больше осознают друг друга. Межличностный уровень процесса начинает преобладать. Участники группы меньше погружены в свои внутренние процессы и больше интересуются тем, что другие делают, говорят или не говорят. Член группы начинает определять чужих и врагов, отдает кому-то предпочтение и будет с большей вероятностью вовлекать других в диалог. Его внутриличностный уровень время от времени становится интенсивнее, но в отличие от фазы ориентации эти переживания пробуждаются и провоцируются преимущественно другими участниками группы.

На стадии аффилиации доминирует групповой уровень переживаний и опыта участников группы в целом. Ее члены будут начинать большинство предложений с «мы», а не с «я» или «ты». Теперь участники ощущают себя группой, а внутриличностный и межличностный уровни процесса часто играют вторичную роль, даже когда группа имеет с ними дело.

Использование теории гештальт-терапии и исследования в области практики открывают широкие возможности для планирования и проведения групповой работы. Опираясь на цели группы, стиль ведущего и роль группы можно провести следующие параллели: модель психотерапии в группе соответствует классической модели гештальт-группы, модель психотерапии группы — модели гештальт-групп личностного роста, модель психотерапии посредством группы — процессно-ориентированной группе. Современный подход в гештальт-терапии групп позволяет объединить существующие типологизации групп с целью их более широкого применения. Разрабатывая и планируя группу, ведущий может опираться не только на типологию групп, но и на психологические уровни и процессы протекающие в ней, — внутриличностный, межличностный и групповой, что, на наш взгляд, значительно обогатит опыт участников группы. Кроме того, знания о связи между стадиями развития группы и психологическими уровнями дают возможность ведущему структурированно использовать их в своей работе. Гештальт-терапевты, ведущие группы, имеют преимущество перед терапевтами, придерживающимися других теоретических ориентаций, которые привязаны к одному или

двум типам групп, так как они могут делать интервенции на всех трех уровнях в рамках одного подхода.

Список литературы

1. *Карвасарский Б. Д.* Групповая психотерапия / Б. Д. Карвасарский; под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера.— М.: Медицина, 1990.— С. 148–160.
2. *Гайдар К. М.* Социальная психология жизнедеятельности группового субъекта (на материале исследования молодежных учебных групп): автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра психол. наук / К. М. Гайдар.— Курск, 2013.— 17 с.
3. *Гронский А. В.* Классическая гештальт-группа / Н. Б. Долгополов, Р. П. Ефимкина. // Российский гештальт.— Новосибирск: Науч.-практ. центр психологии НГУ, 2001.— С. 62–69.
4. *Демчук И. В.* Групповая динамика в интенсивных интегративных психотехнологиях: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / И. В. Демчук.— Ярославль, 2006.— 25 с.
5. *Дмитриева Т. В.* Оценка психотерапевтического процесса в динамической группе: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / Т. В. Дмитриева.— СПб., 2009.— 24 с.
6. *Фрю Дж. Е.* Применение теории гештальт-терапии при проведении групп / М. П. Аралов // Теория и практика гештальт-терапии на пороге XXI века.— Ростов-на-Дону: Ростовский гос. ун-т, 2001.— С. 85–106.
7. *Kepner E.* Gestalt Group Process / E. Kepner, B. Feder, R. Ronall // Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Group Therapy.— N. Y.: Brunner/Mazel, 1980.— P. 5–25.

ГРУПОВИЙ ПРОЦЕС У ГЕШТАЛЬТ-ГРУПАХ

Т. А. ДЕМИДОВА

Показано зв'язок системного підходу типологізації груп із точки зору аналізу їх функціонування з типологією гештальт-груп за критеріями. Сучасний підхід в гештальт-терапії груп дає можливість для об'єднання існуючої типологізації груп із метою їх більш широкого застосування.

Ключові слова: гештальт-терапія груп, внутрішньоособистісний процес, міжособистісний процес, груповий процес.

GROUP PROCESS IN GESTALT GROUPS

T. A. DEMYDOVA

The association of a systemic approach of group typology and that of Gestalt groups is shown by the criteria from the perspective of analysis of their function. The up-to-date approach in groups Gestalt therapy allows combining existing group typology with the purpose of their wider use.

Key words: group Gestalt therapy, intrapersonal process, interpersonal process, group process.

Поступила 26.09.2013