

Классическая гештальт-группа

Гронский Андрей

Гронский А. Классическая гештальт-группа. // Российский гештальт (выпуск 3) / Под ред. Н.Б. Долгополова, Р.П. Ефимкиной. – Новосибирск: Научно-практический центр психологии НГУ, 2001. – С. 62-69

Под классической гештальт-группой мы понимаем модель групповой работы разработанной Ф.Перлзом и активно используемую им в 60-е гг. в Эсалене. При этой модели работы в фокусе внимания группы находится участник, который вышел на «горячий стул» и с помощью терапевта работает со своими личностными проблемами, сновидениями, фантазиями или другим психологическим материалом. Несмотря на свои ограничения, эта модель актуальна и поныне, особенно в группах имеющих дидактические цели, и в группах ориентированных на личностный рост. Очевидно, что при таком стиле работы ведущий должен свободно владеть практикой проведения индивидуальных сессий. Однако, чтобы групповая работа была успешной для него не менее важно быть чувствительным к групповым процессам, уметь их регулировать и использовать в терапевтических целях. Иначе, даже при самом благоприятном развитии событий, группа превратится лишь в демонстрацию работы терапевта, театр одного актера, и будет утрачен ее собственный терапевтический потенциал. Именно этим умениям ведущего посвящена данная статья. Изложенные в статье выводы основываются на нашем опыте прохождения образовательных программ по гештальт-терапии под руководством Н.Б.Долгополова с участием других тренеров, в том числе Г.Платонова, а также на личном опыте проведения групп личностного роста и гештальт-групп в рамках первой ступени гештальт-терапии совместно с Т.П.Пушкиной.

Для начала, вкратце вспомним основные групповые феномены (такие как способы регулирования границ контакта и групповые потребности) и проанализируем их влияние на терапевтическую работу. Феномены жизни группы могут проявляться в любой последовательности, хотя, как нам известно из социальной психологии, их появление чаще имеет определенную фазность. Решимся перефразировать гештальт-языком известную классификацию фаз динамики малых групп, включающую стадии ориентации и зависимости, конфликтов и протеста, развития связей и сотрудничества и стадию целенаправленной деятельности. Исходя из нее, можно сказать, что в самом начале группы, фазе ориентации и зависимости, преобладает интроективный способ регуляции границ контакта («Скажите, что нам делать?») и проективно-ретрофлексивный механизм («Безопасно ли здесь проявлять себя? Что у него (у них) на уме? Можно ли доверять руководителю и участникам?»). При этом за механизмами защиты стоят потребности в безопасности и принятии. При дальнейшем развитии группы на первый план выходит проективный способ регуляции границ, потребности

в проявлении и утверждении себя (фаза конфликтов и протеста). На третьей стадии (стадия сотрудничества) на первый план выходит конфлюэнтный механизм – формируется чувство Мы. Участники стремятся избежать проявления негативных чувств, избегать конфликтов. Однако если конфлюэнция становится чрезмерной, это приводит к трудностям выделения участниками себя из группы («Мы все вместе», «Мы все хорошие»). Высокая конфлюэнтность приводит к затруднению индивидуального самовыражения. Далее способы регуляции границ используемые участниками приобретают сбалансированный характер (стадия целенаправленной деятельности), в группе допускается выражение как теплых, так и агрессивных чувств, конфликты не замалчиваются, а обсуждаются.

При чрезмерной выраженности защитных механизмов на первых двух стадиях терапевтическая работа в группе оказывается заблокированной - нет желающих выходить на «горячий стул», а если кто и вышел, терапевтические сессии оказываются вялыми и не вызывают эмоционального отклика у группы. Ретрофлексия делает невозможным спонтанное выражение чувств как со стороны работающего на «горячем стуле» клиента, так и со стороны группы. Проективные механизмы напротив приводят к большому количеству неадекватных обратных связей – либо в виде прямой агрессии (проистекающей прежде всего из непроявленных внутригрупповых отношений), либо в виде наставлений как нужно жить. И первая, и вторая ситуация ятрогенны для клиента, и хотя он вышел на «горячее место», после него вряд ли кто-нибудь решится повторить этот «подвиг» и «бросится на амбразуру». Другими словами, для этого клиента группа не выполнила своей терапевтической роли, а стала дополнительным психотравмирующим агентом.

Высокая конфлюэнтность во второй фазе приводит к затруднению выражения негативных чувств друг другу. С другой стороны, агрессия наиболее вероятно будет направляться на того, кто пытается отстоять свою автономию в группе – несогласный с групповыми нормами рискует стать «козлом отпущения». Т.о. чрезмерная выраженность защитных механизмов и неумение с ними справиться ведущего придает группе антитерапевтический характер.

Следует сказать об особенностях динамики классической гештальт-группы. Поскольку она не фокусируется непосредственно 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. Индивидуальная терапевтическая динамика участников достигается не только благодаря личной работе на “горячем стуле”, но и в связи с процессом идентификации, и в связи с приобретением опыта выражения чувств в промежутках между индивидуальными сессиями. Показателем хорошей динамики группы следует считать возрастание открытости участников, как тех, кто предъявляет свои проблемы, так и тех, кто дает обратную связь. Повышение открытости проявляется в

предъявлении более интимных проблем, выражении более широкого спектра чувств и с большей интенсивностью их проявления. Преодоление неадекватных способов регуляции границ мобилизует собственный терапевтический потенциал группы. На наш взгляд, терапевтическая роль участников классической гештальт-группы заключается в эмоциональном принятии предложившего свою проблему и в предоставлении ему адекватной (точной и не наносящей неоправданных ран) обратной связи. Т.о. в задачи ведущего входит работа с защитными механизмами, препятствующими терапевтическому процессу и мобилизация терапевтического потенциала группы. На наш взгляд ведущему стоит задавать себе следующие методологические вопросы: Какие защитные механизмы действуют в группе? Каков общий эмоциональный фон в группе? Каковы доминирующие групповые потребности? Какие действия можно предпринять для преодоления чрезмерных сопротивлений?

Рассмотрим примеры работы с некоторыми групповыми феноменами.

Групповая ретрофлексия

Ретрофлексивная позиция группы является обычным и нормальным феноменом в начале занятий вновь сформированной группы или при появлении незнакомого ведущего в уже сформированной, например учебной группе, даже если для ее участников в целом не характерно ретрофлексивное поведение. Ретрофлексивные феномены могут сохраняться в группе длительное время в случаях, если ведущий не провел работы по созданию атмосферы безопасности или проигнорировал непроявленные отношения между участниками. Такую ретрофлекссию можно назвать ситуационно обусловленной. Ретрофлексивный способ регуляции границ группой может сохраняться долго, если ретрофлексивное поведение является характерологической особенностью большого количества членов группы. Суммируясь из индивидуальных векторов, оно создает ретрофлексивный характер всей группы.

Ситуативная ретрофлексия в начале групповых занятий обусловлена действием проективного механизма, и задачей ведущего является «разоблачение» негативных проекций. Основной стратегией становится помощь в увеличении количества контактов внутри группы, в результате которых негативные проекции разрушаются. Конкретными приемами могут быть побуждение участников к свободной дискуссии, упражнения на групповое взаимодействие и на взаимодействие в парах. По нашему опыту хороший эффект для снятия напряжения в начале группы дает выполнение упражнения «континуум осознания» в парах участников, кроме того оно имеет важную дидактическую роль и настраивает участников на самоосознание. Наряду с этим полезную функцию играет выполнение континуума осознания на «горячем стуле» при помощи ведущего. Эта процедура помогает снизить страх перед выходом на «горячее место», перед

руководителем и группой, стимулировать процесс осознания проекций. Для достижения последней цели ведущему стоит фокусировать внимание работающего участника не только на внутренних ощущениях, но и на группе и ее отдельных членах. Это также стимулирует обратные связи участников. При ретрофлексии связанной с непроявленными внутригрупповыми отношениями ведущий может посвятить часть времени их прояснению. Его действию в этом случае подробно описаны нами в статье «Дидактическая модель работы с групповым процессом».

Ретрофлексия и работа в режиме индивидуальных сессий

При работе в режиме индивидуальных сессий действие ретрофлексии оказывается двусторонним. Ретрофлексия работающего участника приводит к недостаточному проявлению чувств, что может вызывать у участников группы реакцию скуки и стоящего за ней раздражения. Ретрофлексивная позиция группы препятствует получению, работавшим со своей проблемой участником, достаточной обратной связи, что может переживаться им как эмоциональное отвержение. Действия ведущего в этом случае заключаются в том, что он подает пример эмоциональной экспрессии, активно обращается к участникам с просьбой дать обратную связь (в том числе возможна структурированная процедура, когда участникам предлагается высказаться по кругу), с помощью вопросов фокусирует внимание членов группы на эмоциональных переживаниях. Ведущий может поддерживать задавание группой вопросов, работающему участнику («Вы поняли какая у него проблема? Кто-нибудь хочет уточнить?»). Если задаваемые вопросы уводят от сути дела (например, обращены исключительно к интеллекту и прерывают эмоциональные переживания), то терапевт может комментировать это и предлагать их переформулировать (например, заменить «почему» на «что»). С целью активизации ретрофлексивного участника ведущий может запросить обратную связь группы еще во время индивидуальной сессии или привлечь его внимание к поведению группы («Замечаешь, что происходит с группой? Кажется, все скоро уснут.»). Для активизации ретрофлексивной группы, ведущий может вовлекать ее в действие, например, поощряя работающего участника опробовать новые способы поведения во взаимодействии с группой (техника круга), привлекая участников группы к исполнению ролей. Не только отдельные участники, но и вся группа может играть какую-либо часть клиента (например, его внутренний обвиняющий голос).

В целом, при ситуативной ретрофлексии действия ведущего направлены, прежде всего, на осознание и изменение вызвавшей ее ситуации. При работе с характерологической ретрофлексией отдельного участника или группы ведущий использует тактику перемежающейся поддержки и провокации, вызывающей эмоциональные реакции.

Работа с проективной группой

Ситуация в проективной группе противоположна ситуации в ретрофлексивной. Если в ретрофлексивной группе ведущему необходимо «растопить лед», чтобы группа ожила, то в проективной группе ему нужно уметь справляться с активностью, которая приобретает ятрогенный характер для ее членов.

Индивидуальная работа в проективной группе

Основной задачей ведущего становится обеспечение безопасности клиента, вызвавшегося работать на «горячем месте». Источником ятрогенного воздействия могут стать спонтанные реакции участников во время индивидуальной сессии и некорректные обратные связи после ее окончания. Если при феномене групповой ретрофлексии ведущий старается поддерживать любую активность группы, включая ее в терапевтический контекст, то в проективной группе ему зачастую нужно сдерживать излишнюю спонтанность. Для обеспечения безопасности ведущий может вводить правила поведения во время индивидуальных сессий, которые позволяют контролировать активность группы (например, «Во время, когда кто-то из вас работает на «горячем стуле», остальные участники играют роль свидетелей. После окончания сессии вы сможете высказаться о своих переживаниях», «Если во время сессии у вас возникнет желание что-то сказать работающему участнику, обратитесь ко мне»). Ведущему также следует определять правила обратной связи («Во время обратной связи я прошу вас поделиться чувствами, которые возникали у вас во время сессии»). Но, несмотря на введение правил, наверняка найдутся участники, которые будут давать советы или высказывать суждения по поводу работавшего клиента и его жизни. Ведущий может пресекать подобные проективные феномены, напоминая о правилах. Однако, исходя из нашего опыта, эффективным оказывается обращение проекций («Можешь сказать то же самое о самом себе?») и усиление фокусировки на чувствах («Ты сказал о своих мыслях, но ничего не сказал о чувствах», «Ты говоришь о нем. Скажи о своих переживаниях»). Эти же приемы могут использоваться, если участники делают опасные для клиента высказывания во время сессии.

Может иметь место ситуация, когда большое количество негативных проекций в группе делает невозможной работу с личностными проблемами участников. В этом случае необходима работа по ассимиляции проекций, в связи с этим мы вновь отсылаем читателя к нашей статье «Дидактическая модель работы с групповым процессом».

Тактика ведущего в отношении интроективной группы

Интроективная позиция группы является нормальной в начале цикла групповых занятий. Ведущий использует интроективный механизм для

введения терапевтических норм в групповую работу. Преждевременная фрустрация интроективного механизма может спровоцировать чрезмерную тревогу и агрессию, поэтому на первых этапах ведущий активно направляет работу группы, предоставляя информацию, предлагая упражнения и формы работы. Однако, если он слишком долго выполняет эту роль, то это негативно сказывается на развитии группы – у участников не формируется чувство ответственности за свою жизнь в группе. Если интроективный механизм проявляет себя через высказывание участниками иррациональных убеждений («Вы должны руководить нами», «Никому нельзя довериться полностью»), ведущий может вступать в конфронтацию с этими убеждениями лично или привлекать к дискуссии группу.

Конфлюэнтная группа

В задачи ведущего входит поддержание акцента на автономии участников, а также защита участников, которые прерывают конфлюэнцию от агрессии группы. Конфлюэнция может появляться уже на самых ранних стадиях развития группы и является полезным феноменом, т.к. обеспечивает силы сплочения («У нас общие проблемы. Мы похожи»). Однако, если она чрезмерна, то это блокирует выделение участниками своих индивидуальных проблем и работу с ними, проявление аутентичных чувств. За конфлюэнцией стоит тревога и чувство небезопасности, которое наиболее остро в начале группы. Поэтому ведущему следует осторожно обращаться с этим феноменом, чтобы не превысить переносимый для группы порог тревоги и соответственно не вызвать усиление центробежных сил. На более позднем этапе, когда формируется устойчивое чувство Мы, попытка кого-либо из участников выйти из привычного слияния (например, не согласие с нормой говорить на принятом в группе языке, или желание уйти из группы), приводит к активизации направленной на него групповой агрессии. В этом случае ведущему следует поддержать его право на автономию, если только его поведение не грозит нарушением групповой работы. В то же время полезно помочь участнику осознать реакцию группы на нарушение конвенциональных норм. Феномен конфлюэнции также затрудняет осознание личностных проблем участниками, приводит к неспособности сформулировать доминирующую проблему. В этом случае могут быть полезны упражнения активизирующие контакт с чувствами, будь то разыгрывание ситуаций или медитативные упражнения, помогающие участникам осознать свои проблемные зоны.

Значение сеттинга

На взаимодействие в группе оказывает влияние пространственное расположение участников и терапевта. Постановка горячего стула рядом со стулом терапевта, в отличие от сеттинга при методе работы по типу

«блуждающего горячего места», позволяет достичь дополнительной энергетической мобилизации клиента, решившего выйти на «горячий стул», а также обеспечивает более интенсивный контакт с терапевтом. В частности, терапевт имеет больше возможностей оказать поддержку работающему клиенту.

Нам известны два основных варианта сеттинга в классической гештальт-группе (мы не рассматриваем вариант, когда стулья терапевта и клиента стоят на сцене в виде возвышения). При одном варианте стулья терапевта и клиента стоят в общем кругу, при другом – стул терапевта и «горячий стул» расположены в центре круга. На наш взгляд, первый вариант имеет те преимущества, что ведущему проще наблюдать за реакциями участников и поддерживать контакт с группой. Кроме того, находясь в кругу, участник ощущает большую поддержку членов группы. При положении в центре круга, ведущий и работающий участник оказываются в выделенном положении, как бы в центре амфитеатра со зрителями. При этом затрудняется контакт ведущего с группой, по крайней мере, для этого требуются дополнительные телесные движения. На наш взгляд, эта позиция более оправдана в демонстрационной, а не в терапевтической группе.

Резюме

В этой статье мы постарались кратко проанализировать в терминах гештальт-подхода феномены групповой динамики, которые могут существенно влиять на характер индивидуальной терапевтической работы в гештальт-группе и на личную терапевтическую динамику участников. Очевидно, что предложенная в статье схема анализа групподинамических факторов и арсенал возможных тактик ведущего не являются полными. Нам было бы интересно встретить публикации, затрагивающие эту проблематику.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гронский А., Пушкина Т. Дидактическая модель работы с групповым процессом. // Российский гештальт / Под ред. Н.Б.Долгополова, Р.П.Ефимкиной. – Новосибирск: Научно-практический центр психологии НГУ, 2001. – С. 57-79
2. Гингер С., Гингер А. Гештальт - терапия контакта. – СПб., 1999
3. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. – М., 1996
4. Перлз Ф. Гештальт-семинары. Гештальт-терапия дословно. – М., 1998
5. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия. Контуры теории и практики. – М., 1997
6. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов (комплексная психологическая коррекция). – М., 1988
7. Энрайт Дж. Гештальт ведущий к просветлению. – СПб., 1994