

Римас Кочюнас

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ГРУППЫ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Учеб. пособие. – М.: Академический Проект, 2000.

Книга является первым на русском языке пособием по групповой психотерапии, написанным как для руководителей психотерапевтических групп, так и для их участников. Автор отвечает на вопросы: что такое групповая психотерапия, в чем заключается психотерапевтическое воздействие группы, как стать результативным групповым психотерапевтом и как стать эффективным участником группы и многие другие. Книга написана доступным языком и может быть прочитана и понята как профессионалом, так и человеком, просто интересующимся групповой психотерапией; однако доступный язык вовсе не упрощает содержания работы. Автор обобщает не только свой уникальный практический опыт, но и опыт коллег, а также основную литературу развитых стран за последние 40 лет, останавливаясь на преимуществах групповой психотерапии перед индивидуальной.

Предлагаем вашему вниманию некоторые главы из книги.

4.2. ПОДГОТОВКА И КВАЛИФИКАЦИЯ ТЕРАПЕВТА ГРУППЫ

Не так уж редко приходится сталкиваться с довольно широко распространенным (особенно среди парапрофессионалов и начинающих) мифом, что "вести группы" совсем не сложно, для этого не нужно никаких особых теоретических знаний и практического обучения. Однако наш многолетний опыт и наблюдение за работой многочисленных психотерапевтических групп самого разнообразного характера, руководимых людьми разной квалификации – от совсем неквалифицированных до профессионалов высшего класса, – позволяют утверждать обратное. Групповому терапевту группы *обязательно* нужны широкие *теоретические знания* и *специальная практическая подготовка*.

Кого можно считать квалифицированным групповым терапевтом? Какими могут быть критерии компетенции группового терапевта? Как групповые терапевты могут определять границы своей компетенции? Это сложные вопросы, поскольку иногда приходится сталкиваться с квалифицированными специалистами, выполняющими индивидуальную психотерапию, однако выглядящими беспомощно в роли групповых терапевтов. С другой стороны, приходилось видеть парапрофессионалов без дипломов и степеней, однако прекрасно исполняющих функции терапевта группы или ко-ведущего.

Ответ на вопрос, кого можно считать квалифицированным терапевтом группы, зависит от нескольких обстоятельств. Одно из них – это тип группы. Различные группы требуют разной квалификации терапевта. Можно успешно работать с группами роста личности и не быть готовым вести клинические психотерапевтические группы. Одни терапевты могут успешно работать с группами алкоголиков или наркоманов, однако не будут готовы вести группы супружеских пар. Итак, говоря о компетенции терапевта группы, следует конкретизировать, о каких группах и каких участниках идет речь.

Общий стандарт профессиональной подготовки группового терапевта требует тройкой компетенции (M.S.Corey, G.Corey, 1987):

- знаний (теоретических и о самом себе);
- навыков;
- клинического опыта.

Если говорить конкретнее, квалифицированный групповой терапевт должен (A.Fenster, J.Colah, 1991):

- пройти курс применения теории и методов групповой психотерапии;
- иметь личный опыт участия в психотерапевтических группах;
- иметь опыт наблюдения (непосредственно или в видеозаписи) за работой групп под руководством опытных специалистов;
- иметь опыт участия в тренинговых группах;
- иметь опыт самостоятельного ведения группы под профессиональной супервизией.

Требования к квалификации, предлагаемые различными профессиональными сообществами групповой работы и отдельными авторами, несколько отличаются. Мы попытаемся дать обобщенное представление о современных профессиональных требованиях к терапевту группы.

Знания терапевта группы

Он обязан знать:

1. Психологию развития, личности и групп, основы психопатологии и психиатрии.
2. Основные теории групповой психотерапии, используемые в них понятия и взаиморазличия; терапевт группы также должен постоянно следить за новой информацией об изменениях в теории и практике групповой психотерапии.
3. Основные принципы динамики группового процесса, психотерапевтические факторы группы, механизмы их действия и управления ими. Терапевт также должен быть знаком и с особенностями индивидуальной психодинамики и индивидуальной психотерапии, чтобы понять не только происходящее в группе, но также и с отдельными ее участниками. Слабо разбираясь в индивидуальной психодинамике, терапевт может неправильно оценить влияние группы на участника и его реакции на групповой процесс. Желательно, чтобы терапевт группы имел навыки и опыт индивидуальной работы с клиентами.
4. Основные задачи терапевта на различных этапах развития группы.
5. Требования профессиональной этики к психотерапевтической работе вообще и конкретно к работе с группами. Терапевт должен реально оценивать преимущества и ограничения групповой работы и применять групповую психотерапию только в тех случаях, когда она наиболее подходит к клиентам.
6. Свою личность, ее сильные и слабые стороны, свои ценности, чтобы профессионально выполнять функции терапевта и оценивать возможное воздействие на участников группы своей личности и мировоззрения.

Расширению знаний о себе способствует опыт прохождения в качестве клиента личной индивидуальной и групповой психотерапии. Этот вопрос хотелось бы

прокомментировать подробнее, поскольку он особенно важен для профессиональной квалификации терапевта группы.

Полагаем, что человек, готовящийся помогать другим, несет профессиональную и этическую ответственность за прохождение психотерапии в качестве клиента. Личная психотерапия предоставляет возможность:

- лучше понять свою мотивацию работы с группами;
- анализировать и корректировать те черты личности, которые могут мешать психотерапевтически продуктивным отношениям с клиентами, а также решать проблемы и конфликты, которые могут искажать восприятие группового процесса и участников;
- анализировать свои потребности, которые могут как помогать, так и тормозить групповой процесс;
- оценить свою искренность, смелость, заботливость, интегрированность, которые особенно важны в работе группового терапевта;
- обсудить свою жизненную философию, взгляды на природу человека и лучше понять, какое влияние это может оказать на работу с конкретными людьми в психотерапевтических группах.

Иначе говоря, терапевт группы должен сам обладать достаточной смелостью, чтобы выполнять все то, к чему будет побуждать участников групп, а также расширять границы самопознания и точнее оценивать возможное влияние своей личности на других людей.

Терапевт группы должен проходить не только личную индивидуальную терапию, но и иметь опыт решения своих проблем в группе. Он важен не только для личного совершенствования терапевта, но и для приобретения определенных профессиональных навыков. Наилучший способ научиться помогать участникам в их трудной терапевтической работе, – самому все это испытать в группе. Только лично пережив, что такое сопротивление, страхи в группе, что значит быть объектом нападков, что означает учиться по-новому смотреть на себя и свою жизнь, можно значительно лучше понять, что нужно для возникновения сплоченной группы. Чем разнообразнее группы, в которых терапевт являлся участником, тем шире пространство его личного опыта, очень важного для понимания процессов, происходящих в группе.

Важность личной индивидуальной и групповой психотерапии для профессиональной подготовки терапевта подчеркивает, за небольшим исключением, большинство известных авторитетов групповой психотерапии (I.D.Yalom, 1985; M.S.Corey, G.Corey, 1987; L.J.Shapiro, 1978 и др.).

Навыки группового терапевта

Хотя об основных навыках работы терапевта группы более подробно мы будем говорить ниже, здесь перечислим те, без которых невозможно представить работу квалифицированного и компетентного терапевта.

Выше уже упоминалось, что терапевт группы обязан знать основные закономерности индивидуальной психодинамики и иметь опыт индивидуальной работы с клиентами. R.R.Dies (1980) опросил 100 специалистов, выполнявших супервизии в области групповой психотерапии. Большинство опрошенных

отметило склонность начинающих терапевтов заниматься индивидуальной психотерапией в группе. Однако успешная работа в группе требует специфических навыков групповой работы, направленных на понимание и развитие межличностного взаимодействия. Для этого групповой терапевт прежде всего должен уметь:

1. Доступно объяснить участникам группы, что такое групповая психотерапия, каковы цели данной конкретной группы и какими средствами терапевт собирается достичь этих целей.
2. Оценить пригодность участников для работы в психотерапевтической группе и отобрать в нее тех, которые бы не мешали, а помогали друг другу в достижении своих личных целей, т.е. создать психотерапевтически потенциальную группу.
3. Выбрать ко-терапевта и эффективно с ним работать.
4. Использовать потенциальные возможности психотерапевтических факторов группы, стимулирующих изменения в группе и в жизни участников, их потенциальные возможности.
5. Быть примером продуктивного участия в работе группы.
6. Понимать смысл невербального поведения и точно интерпретировать невербальные реакции участников.
7. Находить психотерапевтические решения в критических ситуациях жизни группы.
8. Использовать техники групповой работы, не злоупотребляя ими.
9. Должным образом завершать как каждую встречу, так и работу группы вообще.
10. Объективно оценить самому и помочь участникам оценить достигнутые результаты в работе психотерапевтической группы.

Клинический опыт группового терапевта

Навыки групповой работы приобретаются в процессе практической деятельности. Итак, будущему терапевту необходима последовательная практическая тренировка в работе с группами. Можно выделить несколько этапов приобретения опыта в работе с психотерапевтическими группами.

1. Непосредственное наблюдение за работой психотерапевтических групп и просмотр их видеозаписей.
2. Участие в тренинговых группах. Может возникнуть вопрос, чем отличается психотерапевтическая и тренинговая группы. В последней прежде всего развиваются навыки, необходимые в практической работе терапевта; решение личных проблем не является основной ее задачей. Здесь стараются обратить внимание на связь между установками и ценностями терапевта и его стилем ведения группы. В тренинговых группах будущий терапевт может обсудить особенности своего реагирования на критику, выраженность стремления конкурировать или страха конкуренции, свою потребность соответствовать ожиданиям и понравиться, на чувство зависти, тревогу по поводу своей компетентности, трудности при работе с людьми определенного типа или с определенными проблемами, вопрос принятия и разделения ответственности и т.п.
3. Практическая работа под супервизией. Здесь возможны разные варианты – общая работа со специалистами, выполняющими супервизию, самостоятельная работа с ко-терапевтом или без него и т.п. Основной

элемент этого опыта – квалифицированная супервизия. Замечания более опытного специалиста помогают обратить внимание на ошибки, на вещи, которых терапевт не заметил в работе группы, на неправильно использованные техники. Цель супервизии – обратить внимание терапевта группы на то, что он сделал и чего не сделал в группе, как и почему он предпринимал те или другие терапевтические действия, как по-другому, более продуктивно он мог поступить в той или иной ситуации, какие компоненты динамики группового процесса остались незамеченными им.

В разных странах используются разные критерии подготовки и квалификации специалистов по групповой работе. Например, согласно порядку подготовки групповых терапевтов, применяемому Американской ассоциацией групповой психотерапии (в этой ассоциации, пожалуй, лучше всего отлажены вопросы профессиональной подготовки, оценки квалификации, лицензирования специалистов и контроля за их работой), обучение продолжается как минимум два года. Перед основным этапом профессиональной подготовки будущие специалисты по работе с группами должны прослушать некоторые теоретические курсы: психологии развития, теории личности и психодинамики, психопатологии, клинической психодиагностики. Затем предлагается теоретический курс групповой психотерапии и групповой динамики (90 час.). Каждый претендент должен приобрести опыт участия в психотерапевтических группах (не менее 120 час.), затем не менее 120 час. проработать с группами в роли ко-терапевта и терапевта, а также не менее 75 час. работать с группами под супервизией.

Принятые Литовской ассоциацией групповой психотерапии в 1991 г. квалификационные требования к групповому терапевту также достаточно высоки. Согласно этим требованиям, претендент должен прослушать курсы психологии развития, теорий личности, психологии групп, психопатологии и психиатрии, индивидуальной психотерапии (каждый не менее 32 час.), а также пройти курс групповой динамики и групповой психотерапии (не менее 64 час.). Каждый будущий групповой терапевт также должен приобрести не менее 120 час. опыта участия в психотерапевтических группах, пройти личную индивидуальную терапию объемом не менее 40 час., не менее 60 час. работать с группами в качестве ко-терапевта и иметь не менее 80 час. супервизируемой практической работы.

Хотелось бы отметить, что вышеупомянутые компоненты профессиональной квалификации группового терапевта обязательны не только для начинающих, но и для опытных профессионалов. И опытные специалисты должны постоянно анализировать и решать свои проблемы с помощью личной психотерапии или участвуя в психотерапевтических группах, обязаны совершенствовать свои профессиональные навыки и расширять теоретический кругозор, постоянно учась, и обязательно должны подвергать свою работу супервизии, которую бы выполняли коллеги – неважно, в какой форме это было бы – консультация с коллегами, участие в профессиональных группах или приглашение коллег понаблюдать одно-другое занятие своей группы.

4.9. СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕМУ ГРУППОВОМУ ТЕРАПЕВТУ

У начинающих возникает много вопросов, которые опытным специалистам могут показаться простыми, а у начинающих вызывают тревогу.

- Как начинать работу в группе?
- Могу ли я использовать упражнения, игры и другие техники, если да, то сколько, когда и какие?
- Как применять теоретические знания в реальной работе группы?
- Что случится, если я ошибусь? Какие психологические последствия могут иметь мои ошибки?
- Могу ли я поделиться с группой своей тревогой?
- Что делать, когда в группе наступает тишина?
- Как противостоять агрессии участников группы?
- Как одновременно работать с 10-12 людьми?

Могут возникнуть и многие другие вопросы. Исходя из рекомендаций G.Corey с сотр. (1988), приведем несколько практических советов терапевтам групп, которые могут помочь им преодолеть тревогу, возникающую в начале работы с группами.

Всегда имей в виду первенство потребностей участников группы. Психотерапия похожа на танец – то ты являешься ведущим, то следуешь за партнером, но в каждом случае приходится думать, как более гармонично двигаться обоим. Чувствительность и безусловное уважение к участникам является основой любого психотерапевтического взаимодействия в группе.

Не командуй участниками группы. Пригласи их попробовать и оставь им возможность отказаться. Доверие участников можно завоевать, проявляя добрую волю.

Следи за невербальным поведением – как участников, так и своим.

Будь готов к неожиданностям. Когда что-либо говоришь или делаешь в группе, кажется, что заранее знаешь, что должно произойти, однако не всегда результат бывает таким, какого ожидал. Такое случается, когда недостаточно ясно формулируешь, чего хотел бы, и участники делают не то, что ты хотел. Так случается еще и потому, что участники находят новые, непредвиденные решения проблем. Никогда не будь уверен в том, что, применяя те же самые методы, каждый раз получишь тот же результат.

Рискуй. Разница между опытным и неопытным терапевтами состоит в настойчивости в реализации целей и в способности рисковать.

Не бойся шутить, однако не шути плоско. Юмористический взгляд на ситуации в группе делает их более ясными и понятными. Но юмор не должен быть банальным, вульгарным, унижающим участников.

Не будь рабом своих предпосылок. Не следует думать, что в жизни группы все должно соответствовать тому, что написано в книгах или что происходило в работе других групп.

Не забывай о ценностях. Многое в жизни группы опирается на ценности терапевта и участников. Не чувствуй себя единственно правым и знающим, что

хорошо и что плохо, и не навязывая свои ценности группе, но и не скрывая своих взглядов от участников группы.

Делись ответственностью. Успех в работе группы зависит не только от терапевта, но и от участников. Не думай, что если жизнь группы интенсивна и продуктивна, то это благодаря тебе, а если наоборот – то только по твоей вине.

Не пытайся слишком прямолинейно изменять людей. Иногда может показаться, что участники группы меняются благодаря работе терапевта, но не думай, что группа – это глина, из которой можно лепить все, что угодно. Жизнь и изменения, происходящие в людях, очень сложны. Искренняя помощь терапевта может содействовать нелегкой работе участников над собой.

Воплощай чувства и мысли в действие. Когда участники группы говорят о своих чувствах, следует помочь им обобщить их и главное – реализовать в поступках.

Помоги связывать прошлое, настоящее и будущее. Важно помочь участникам группы понять, кем они являются сейчас, какое влияние оказало на настоящее история их жизни и кем бы они хотели стать в будущем.

Обрати внимание на противоречивую природу человека. Всем людям свойственны внутренние противоречия, однако многие пытаются устранить их, отказываясь от части себя. Но все думают и чувствуют, бывают зависимы и свободны, пассивны и активны, доверчивы и подозрительны, откровенны и замкнуты и т.д. Важно помочь участникам распознать, понять и принять эти противоречия человеческой природы.

Постоянно занимайся самопознанием. Нельзя уводить участников группы дальше, чем прошел сам по пути самопознания и развития. Горизонт твоих желаний будет горизонтом и их устремлений.

Начиная работу с группами, нельзя забывать, что невозможно стать эффективно работающим терапевтом за один день – для этого нужны время, терпение и работа. Нереально думать, что опытным профессионалом можно стать, не пройдя через сомнения и страхи – такой опыт необходим для становления группового терапевта. Нет лучшего учителя, чем собственный опыт и особенно неудачи. Мы все совершаем ошибки, однако только принимая и анализируя их, можно чему-либо научиться. Поэтому вместо самоосуждения и самообвинения следует трезво анализировать свои ошибки и стараться не повторять их.