СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 4

## КЛАССИФИКАЦИИ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТРЕНИНГОВЫХ ГРУПП \*

* *Критерии классификации тренинговых групп*
* *Гештальт-подход*
* *Групп-аналитический подход*
* *Трансакционный анализ в группе*
* *Психодраматический подход*
* *Телесно-ориентированный подход*
* *Методы групповой работы HЛП*

\* В основу главы моложен материал статьи: *Вачков Н. В*. Основные виды тренинговых групп в западной практической психологии. – Деп. в ИТОП РАО. № 20-96. – М., 1996.

**Критерии классификации тренинговых групп**

В настоящее время существует большое количество классификации психокоррекционных и психотерапевтических групп, рассмотреть которые полностью не представляется возможным. Впервые на русском языке достаточно широкий спектр методов группового психологического воздействия систематически изложен и проанализирован в работе К. Рудестама (1990). В своей классификации видов групп Рудестам опирается на два наиболее существенных параметра степень осуществления руководителем ведущей роли в структурировании и функционировании группы и степень эмоциональной стимуляции в противоположность рациональному мышлению. Восемь видов групп, представленных в книге, выделены на основе этих параметров в таблице!.

К сожалению, подобная классификация вынуждает включать группы одного и того же типа в разные классы, поскольку, в частности, Т-группы могут иметь или рациональную, или аффективную ориентацию – в зависимости от конкретной задачи или темы. Группы встреч могут быть центрированными на руководителе или участнике, что зависит от руководителя.

Таблица 1. **Классификация тренинговых групп (по К. Рудестаму**)

|  |  |
| --- | --- |
| Группы  | Центрированные на  |
| Руководителе  | Участнике  |
| Рациональные  | Т-группы  | Т-группы  |
| Аффективные  | Гештальт-группы Группы телесной терапии Психодрама Группы танцевальной терапии Группы терапии искусством  | Т-группы Группы встреч  |

Интенсивный процесс качественных и количественных преобразований методов групповой тренинговой работы, происходящий сейчас на Западе, порождает множество новых форм групповых моделей, порой довольно экстравагантных (типа "терапии святым духом"), охватить которые полностью не представляется возможным.

Ж. Годфруа (1992) предлагает разделить методы психотерапии на две категории: интрапсихическую и поведенческую. Поскольку групповое движение выросло из психотерапии, то кажется правомерным распространить эту классификацию и на методы тренинговой работы.

В основе **интрапсихической терапии**, по Годфруа, лежит тот принцип, согласно которому психологические проблемы и деструктивное **поведение человека являются следствием неадекватной интерпретации им своих чувств, потребностей и побуждений**, то есть неадекватности самосознания. Цель терапии состоит, таким образом, в том, чтобы помочь человеку понять причины его плохого приспособления к реальности и дать ему возможность адаптироваться к ней, изменив себя и свое поведение.

**Поведенческая терапия**, исходящая из того принципа, что любое поведение человека является приобретенным, **пытается с помощью методов обусловливания или моделей заменить неадекватное поведение человека другим**, которое позволило бы ему действовать более адекватно.

Таким образом, "если интрапсихическая терапия предполагает воздействие на восприятие, мысли и побуждения человека, то поведенческая стремится только изменить или устранить у него те формы поведения, которые будут сочтены неадаптивными" (Ж. Годфруа, 1992, с. 157-158).

Согласно этой классификации к группам интрапсихического направления можно отнести: группы встреч, гештальтгруппы, группы трансакционного анализа, психоаналитические группы, группы, использующие психосинтез, группы арт-тераиии. К группам, ориентированным на поведенческую терапию, относятся Т-группы, группы телесной и танцевальной терапии, группы тренинга умений и КПП-группы, психодраматические группы. Содержание и методы работы этих групп будут объяснены ниже.

В связи с широтой темы остановимся на рассмотрении только тех подходов к тренинговой работе, тех приемов и упражнений, которые были использованы нами.

Начнем наш анализ с тех групп, которые были отнесены к категории интрапсихической психотерапии, поскольку их основная задача – помощь в осознании причин возникновения проблем – сопрягается, в конечном счете, с работой но развитию самосознания, что непосредственно связано с темой данной книги. В конце обзора опишем три вида поведенческих групп – группы, ориентированные на телесную психотерапию, на работу в рамках нейро-лингвистического программирования, а также психодраматические группы, поскольку многие из предлагаемых ими техник оказались очень эффективными для целей нашей работы.

**Гештальтподход**

Важное место в структуре организованного нами психологического тренинга развития самосознания занимают техники и приемы гештальттерапии, основной целью которой, согласно Ф. Перлзу – ее основателю, – является оказание помощи людям в умении "стать реальными, научиться ........, иметь собственную позицию, развить собственный центр, понять основу экзистенциализма: роза это роза. Я есть тот, кто я есть, и в данный момент я не имею возможности отличаться от того, что я есть" ("Гештальт-92", с. 25).

Для гештальттерапевтов самосознание – это одновременно физическое, эмоциональное и умственное осознание, которое проявляется на трех уровнях, соответствующих различным напряжениям поля организм – среда: осознание своего Я; осознание мира, окружающей среды; осознание того, что находится между ними, т.е., иначе говоря, зоны воображения, фантазии. Человек, функционирующий на основе принципа саморегуляции, стремится к динамическому балансу при помощи осознания и удовлетворения ведущих потребностей с одновременным отодвиганием второстепенных объектов и событий в фон. Только наиболее важное и значимое для нас становится гештальтом – фигурой, выделяющейся из фона. Ритм жизнедеятельности организма, по Перлзу, можно описать с помощью такого цикла: осознание потребности – ее удовлетворение – завершение гештальта – сдвиг его на задний план для освобождения места новому гештальту. Процесс создания и разрушения гештальта может занимать практически любые промежутки времени: от одной секунды до целой жизни.

К незавершенному гештальту ведет неудовлетворенная потребность, что порождает многие сложные проблемы, так как неотреагированное или невыраженное чувство (например, невысказанная злость по отношению к несправедливому учителю или чувство вины перед родителями) оказывает деструктивное влияние на текущие психические процессы. Задачей гештальт-терапевта является помощь члену группы в выделении этой "фигуры" из "фона" с тем, чтобы неотреагированные чувства нашли свое выражение. Если это происходит, говорят о "законченном гештальте".

Для развития самосознания (а это является одной из главных задач гештальт терапии) большое значение имеет работа с противоположностями нашего Я – "нападающего" (аналогичного фрейдовскому Сверх-Я) и "защищающегося" (Оно, тесно связанное с окружением и размывающее границы нашего Я).

Перлз выделяет **четыре защитных механизма**, препятствующих развитию самосознания и достижению человеком психологической зрелости: слияние, ретрофлексия, интроекция и проекция. Эти механизмы можно было бы назвать дефектами самосознания, поскольку они играют деструктивную роль в развитии психики: избавляя психику от состояния дискомфорта, они одновременно лишают человека возможности адекватно оценивать себя и свое место в мире.

**Слияние** – это действие иллюзии, содержащей в себе отказ от различий и непохожести и характеризующейся отсутствием дифференцирования себя ] и других, невозможностью определить, где кончается Я человека и начинается Я другого.

Так, некоторые родители, демонстрирующие гиперопеку по отношению к своему ребенку, не могут принять даже мысль о передаче ему ответственности за его жизнь, поскольку не разделяют в психологическом плане его и себя.

**Ретрофлексия** связана с формированием отношения к самому себе как к постороннему объекту и содержит два типа процессов: субъект делает самому себе то, что он хотел бы сделать другим; субъект делает себе самому то, что он хотел бы, чтобы сделали ему другие.

Пример довольно безобидный, хотя и грустный: одинокая женщина, покупающая сама себе букетик цветов на 8 Марта. Пример пострашнее: подросток, совершающий попытку самоубийства, чтобы отомстить оскорбившим его родителям.

**Интроекция** – это генетическая и примитивная форма функционирования индивида, которая пассивно впитывает в себя все то, что получает из внешнего мира. Человек не производит никакого отбора, никакой ассимиляции, некритично присваивает чужие убеждения и установки, в результате чего тормозится процесс формирования его собственной личности.

Таких людей-"флюгеров" доводилось встречать, наверное, всем: сегодня он искренне и убежденно называет коммунистов "красно-коричневой чумой", а завтра шагает под красным знаменем, со слезами в голосе распевая "Интернационал". При этом он сам никакого противоречия не замечает.

**Проекция** проявляется в тенденции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри Я, на окружающий мир. В гештальттерапии обычно описываются три формы проекции, соответствующие трем функциям, которые она выполняет:

* **зеркальная проекция**, в которой субъект находит в другом или в образе другого характерные черты, которые он рассматривает как свои или хотел бы их иметь ("знаете, оказывается, мы с Эйнштейном очень сходно мыслим", заметил как-то один студент-физик, прочитав главу в учебнике);
* **проекция катарсиса**, в которой субъект приписывает другому или образу другого характерные для себя самого черты, от которых он отказывается, не признавая их собственными, и от которых он освобождается, приписывая их другому (все помнят о соринке в чужом глазу и дровяном складе в своем?);
* **дополнительная проекция**, в которой субъект обнаруживает или приписывает другому или образу другого характерные черты, которые позволяют ему тем самым оправдать свои собственные ("почему бы мне его не надуть, если он сам всю жизнь всех обманывает?" – рассуждает мошенник, приходя к президенту фирмы – своей потенциальной жертве).

*Основной целью гештальттерапии является разблокирование самосознания и помощь человеку в достижении зрелости, т.е. умения находить источники поддержки в самом себе*. Для этого человек должен пройти несколько этапов развития самосознания от первого уровня – "клише" – до последнего – "внешнего взрыва" – проявления истинного Я.

Западные исследователи (Greenberg L. S., Clarke K. M. и др.) констатируют высокую эффективность гештальтметодик в расширении осознания самих себя. Популярность гештальтподхода в тренинговых группах чрезвычайно велика на Западе и в последнее время – в России. В своей статье "Русский гештальт" Д. Хломов (1992), анализируя современную ситуацию с психотерапией в нашей стране, подчеркивает ряд преимуществ гештальттерапии по сравнению с другими направлениями: ее спонтанность, большую свободу действий психотерапевта и др. По его мнению, национальное самосознание в России наиболее предрасположено именно к гештальттерапии. Подобная точка зрения подтверждается, например, таким фактом, что в настоящее время только в Москве активно действуют такие организации, как Институт гештальттерапии, Гештальт-Форум, Институт гештальта и психодрамы. Мы придерживаемся той же точки зрения, оговаривая, однако, безусловную необходимость широкого распространения в России процедур и других направлений психотерапевтической и психокоррекционной работы.

В тренингах развития самосознания используется богатый теоретический и практический опыт гештальттерапии в целях пробуждения спонтанности участников, их творческих потенциалов. Умение быть собой, принятие своей личности, открытие своего *Я* не только для себя, но и для других – это то, чему учит гештальтподход, и это то, что так необходимо любому человеку.

**Групп-аналитический подход**

В качестве группового метода в психоаналитическом направлении выступает групп-анализ, основателем которого является видный британский психоаналитик Зигмунд Фоулкс. Яркими представителями этого течения являются Э. Фоулкс, Л. Хирст, М. Пайнс, П. Маре, эффективно использующие групп-аналитический подход в детской психиатрии, психотерапии сексуальных и семейных отношений, в работе с большими группами в сфере образования и в подготовке психотерапевтов и социальных работников. Попытки использовать психоаналитические идеи не только в индивидуальной психотерапии, но и в группе предпринимались еще со времен З. Фрейда. Были выдвинуты три основные модели психоаналитически ориентированной групповой психотерапии, основные принципы которых очень кратко можно выразить так:

**1) психоанализ в группе; 2) психоанализ группы; 3) психоанализ через группу или посредством группы**. Первую модель разрабатывали американские психологи Вульф и Шварц, пытавшиеся воспроизвести индивидуальную аналитическую обстановку в группе. Психотерапевтический процесс протекал следующим образом: анализ поочередно проходили члены группы в присутствии остальных, и ведущий с каждым взаимодействовал индивидуально, не обращаясь к группе в целом. По мнению приверженцев этого подхода, участники группы – наблюдатели происходящего индивидуального психоанализа не являются пассивными зрителями, а сами включаются в процесс, внутренне сопереживая и эмпатируя пациенту, с которым работает групп-аналитик. В настоящее время от этой модели подавляющее число специалистов отказались.

М. Клайн и В. Бион использовали иную модель, основная идея которой заключалась в том, что ведущий пытался проводить психоанализ всей группы сразу. Сейчас некоторые психоаналитики в США пытаются вернуть к жизни эту модель и привнести идеи Биона в групп-анализ.

Собственно групп-анализ в его нынешнем виде начался с работ З. Фоулкса. История группового анализа может быть представлена как движение от классической фрейдовской кушетки, на которой лежал пациент, к кругу сидящих в креслах людей.

Основная концепция З. Фоулкса сводится к взаимодействию ведущего и группы как некой целостности. В этом случае происходит объединение трех указанных выше моделей психотерапия в группе, группы и через группу.

Роль ведущего в групп-анализе отличается от роли руководителей групп в других психологических направлениях в первую очередь гораздо более низкой степенью активности. Когда люди встречаются в группе, у них нет никакой другой цели, кроме проработки своих проблем, страхов и тревог. Мнениями обмениваются в форме свободно текущей дискуссии группового варианта классического метода свободных ассоциаций. Психоаналитик в группе ведет себя пассивно, не пытаясь придать динамичность работе группы. Иногда он может промолчать в течение всей полуторачасовой сессии, что, естественно, порождает у людей, не знакомых с этим методом, недоуменные вопросы: "Зачем мы сюда пришли? Какие здесь правила? О чем надо говорить?". В этот период формирования группы перед ведущим встает задача организации некоторой структуры группы, что влечет за собой создание условий, помогающих людям открыться, проявить уважение друг к другу и осознать, что психоаналитическая задача – это общая задача. На следующем этапе группа начинает считать фигуру ведущего бесполезной и обрушивает на него свою агрессию, спровоцированную его бездействием. Это очень сложный период для ведущего, но при опытности и профессиональных умениях терапевта процесс переходит на следующую стадию, на которой группа начинает осознавать себя и свои проблемы.

Довольно часто общий срок функционирования таких психоаналитических групп достигает пяти лет при встречах дважды в неделю. В редких случаях проводятся ускоренные группы, работающие как минимум восемь месяцев.

Групп-аналитики выделяют четыре уровня группового процесса: **1) уровень текущей реальности; 2) уровень переноса; 3) уровень проекций; 4) уровень архетипов**.

Первый уровень отражает горизонтальный срез коммуникации, детерминированный принципом "здесь и теперь". На втором уровне ведущий воспринимается как родитель, а члены группы – как братья и сестры. Третий уровень уровень проекций, на котором для члена группы другие сидящие в кругу люди становятся отвергаемыми частями себя. На самом глубоком – четвертом – уровне (групп-аналитики называют его "первобытным") все знания, эмоции, силы группы проецируются на ведущего, а группа становится матерью, способной и поощрить, и наказать. В понимании архетипов групп-аналитики исходят не из юнговского толкования, а из идеи резонанса личных проблем участника группы и проблем группы в целом.

**Трансакционный анализ в группе**

Создатель трансакционного анализа (ТА) как нового направления в психотерапии Эрик Берн подобно многим выдающимся психотерапевтам является выходцем из недр ортодоксального психоанализа. Вследствие этого очевидна связь многих используемых им категории с концепцией З. Фрейда: теория эго-состояний, которые были названы Берном **Ребенок, Родитель, Взрослый**, имеет свои корни в системе структурно-динамических понятий **эго, супер-эго и ид** и теснейшим образом связана с психоаналитической интерпретацией защитных механизмов (интроекция, фиксация и др.). На это сходство указывает и сам Э. Берн, считая тем не менее своп понятия значительно более широкими, чем фрейдовские: "Структурно оба подхода можно примирить, рассматривая супер-эго, эго и ид как детерминанты становления эго-состояний Родитель, Взрослый и Ребенок: Родительское эго-состоянне в наибольшей мере подвергается влиянию супер-эго, Взрослое эго-состояние – влиянию эго, а эго-состояние Ребенок – влиянию ид" (Э. Берн, 1994, с. 93).

Кратко остановимся на некоторых основных положениях ТА, который **включает в себя структурный анализ, ТА в узком смысле, анализ игр и сценарный анализ**. В эго-состоянии "Родитель" воспроизводятся заботящееся, гневное или критикующее поведение одного или обоих родителей или поведение, исторически детерминированное заимствованными от родителей параметрами. В эго-состоянии "Ребенок" может проявляться поведение адаптированного Ребенка, действующего под родительским влиянием, и экспрессивного Ребенка, действующего самостоятельно в выражении творчества, гнева или любви. В эго-состоянии "Взрослый" человек действует свободно и независимо от посторонних влияний, объективно и рационально оценивая складывающиеся ситуации. Трансакционный анализ в узком смысле описывает наиболее часто встречающиеся трансакции, возникающие между эго-состояниями Родителя, Ребенка и Взрослого как в общении между людьми, так и внутри самого индивида.

**Под игрой в трансакционном анализе понимается "серия скрытых трансакций с уловкой, приводящих к обычно скрываемой, но вполне определенной развязке"** (Э. Берн, 1994, с. 30). Задачей психотерапевта является помощь Взрослому пациента осознать не только игры, в которые он играет, но изменить трагический сценарий, которому индивид неосознанно следует в течение своей жизни. Согласно теории сценариев, человек, основываясь на решениях, принятых в раннем детстве, выбирает партнеров или какое-либо действие иррелевантно, поскольку функции партнеров сводятся к разыгрыванию ролей в сценарии протагониста, а окончательной целью человеческого поведения становится достижение желаемой кульминации сценария.

Несмотря на то что трансакционный анализ возник в групповой терапии и предназначен для нее, вектор его направлен на индивидуальное лечение. Преимущество групповой ситуации состоит, по мнению трансакционных аналитиков, в том, что она порождает куда больше разнообразных трансакций, чем взаимодействие изолированных терапевта и пациента. В течение работы группа (и каждый из ее членов) проходит этапы обсуждения (всего, что было до настоящего момента), описания (индивид от лица своего Взрослого рассказывает о чувствах своего Ребенка) и выражения (аффективный выход, связанный с переживаемым моментом "здесь и теперь"). Конечной целью психотерапии ТА в группе становится достижение оптимального для разрешения проблем участников условия – близости, под которой понимается свободный от игр обмен внутренне программируемым аффективным выражением.

Основными тинами терапевтических воздействий в группе ТА являются: **опрос; спецификация** – некое заявление психолога, в котором фиксируется определенная информация и сознании и терапевта, и пациента; **конфронтация**, цель которой – с помощью специфицированной информации указанием на непоследовательность привести в замешательство одно из эго-состояний пациента; **объяснение** – попытка психотерапевта работы со Взрослым пациента; **иллюстрация** – короткая история, аналогия, сравнение; **подтверждение** – учет обратной связи от человека; **интерпретация** – истолкование случая в терминах структурного анализа и предложение вариантов дальнейшего продвижения; **кристаллизация** – "формулирование позиции пациента Взрослым терапевта и обращение к Взрослому пациента" (Э. Берн, 1994 с. 46).

Приемы трансакционного анализа, применяемые в процессе тренинговой работы, помогают участникам ярче осознать неконструктивные способы профессионального общения. Не секрет, например, что очень многие учителя, входя в класс, фиксируются в эго-состоянии Родителя, тем самым резко сужая диапазон возможностей общения рамками "сверху – вниз". Более того, Родительское Я становится привычным состоянием во взаимодействии не только со школьниками, но и с коллегами, в семье. Отсюда – конфликты, разлад, непонимание. Осознание различных своих эго-состояний, способность "открыть дорогу" и Ребенку, и Взрослому как во внутреннем диалоге, так и во внешних коммуникациях расширяют сферу самосознания и в конечном итоге оптимизируют процесс человеческой жизнедеятельности.

Чрезвычайно эффективным в практической психологической работе является сочетание элементов трансакционного анализа с гештальтупражнениями (М. Джеймс, Д. Джонгвард, 1995).

Как показывает наш опыт, анализ конкретных ситуаций профессионального взаимодействия на основе проявлений эго-состояний Родителя, Взрослого, Ребенка, используемый в тренинге, оказывается очень полезным для расширения границ самосознания.

Перейдем к рассмотрению тренинговых групп, относимых, согласно классификации Годфруа, к поведенчески ориентированным.

**Психодраматический подход**

К "методам действия", методам имитационного моделирования поведения, активно используемым в тренингах, в первую очередь следует отнести ролевые игры и различные психодраматические техники (Д. Киппер, 1993; Г. Лейтц, 1994; П. Ф. Келлерман, 1998 и др.). Имитационное моделирование поведения – первоэлемент всяких ролевых игр в обучении, применяемых в русле различных теоретических ориентации: и в психоаналитических школах Адлера и Юнга, и в психодинамическом подходе, и в личностно-ориентированной психотерапии К. Роджерса, и в гештальттерапии, и в направлениях бихевиористского характера. Между тем следует заметить, что в истории психологической мысли первенство в попытке объяснения механизмов воздействия ролевых игр и разработке стратегии и тактики их осмысленного применения принадлежит психодраматическому направлению, созданному более 70 лет назад Дж. Морено (J. L. Moreno, 1983).

В отличие от традиционных (прежде всего психоаналитических) подходов, согласно которым психологические проблемы имеют свои корни в интрапсихических процессах, и потому воспроизведение реального контекста в психотерапии считается необязательным, концепция Морено опирается на иной постулат: психодинамическая и социокультурная подстройка к нежелательной естественной среде предполагает "применение поведенческого моделирования экзистенциальных реалий с помощью ролевых игр в кабинете терапевта" (Д. Киппер, 1993, с. 29).

Ключевым понятием, сформулированным Дж. Морено, является "спонтанность", которая не означает бесконтрольности и необдуманности, а предполагает способность движения в заданном направлении. Целью психодрамы является пробуждение спонтанности человека, которая находит выражение в акте творчества, то есть проявлении некой модели поведения в ситуации "здесь и теперь". Целительный, коррекционный, развивающий эффект психодрамы достигается за счет катарсиса – снятия напряжения и обучения ролевым играм, включающего обучение спонтанности и расширение имеющегося ролевого репертуара (иногда даже отказ от некоторых ролей). В рамках этой концепции нас особенно интересует вопрос о развитии самосознания человека. Морено описывал поведение и самосознание с точки зрения ролей. По его мнению, не роли рождаются из собственного Я, а собственное Я рождается из ролей. Морено опирался на внутреннюю (эндогенную) модель поведения, являющуюся неотъемлемой частью личности участника. "В этом случае структуры поведения могут повторять реакции другого лица, но при этом они полностью интернализованы и фактически характеризуют глубоко индивидуальное Я участника" (Д. Киппер, 1993, с. 21).

В разрабатываемой в настоящее время теории ролевых игр и психодрамы Д. Киппера выделены пять основных принципов использования ролевых игр.

1. *Ролевые игры основаны на конкретном описании*. Подразумевается, что пациенты представляют свои конфликты в неком сценическом действии, а не рассказывают о них. Конкретизация достигается также за счет того, что с помощью вспомогательных лиц (участников группы) и необходимых предметов, часто символических, моделируется фактор окружающей среды.
2. *Разыгрываемое поведение должно быть аутентичным*, т.е. воссозданное пациентом описание должно достоверно отражать психологическое состояние в момент развертывания ситуации.
3. *Терапия посредством клинических ролевых игр использует выборочное усиление (фокусировку)*.
4. *Ролевые игры помогают расширить познавательные возможности*. В отличие от реальной ситуации, где различные факторы сдерживают проявление открытых эмоциональных реакций и новых форм поведения, имитируемая ситуация является защищенной и безопасной для человека, что дает новый шанс психологической и социокультурной реинтеграции.
5. *Ролевые игры включают последовательность взаимосвязанных разыгрываемых эпизодов*. Классический психодраматический сеанс состоит из трех стадий – разогрева, действия и взаимодействия с группой (обмен чувствами), или завершающей стадии. Обычно во время одного сеанса директор группы (у психодраматистов таково название ведущего группы) выбирает одного протагониста и путем последовательной смены сцен от достаточно нейтрального эпизода, используемого для разогрева, до кульминационной сцены, вскрывающей проблему и достигающей катарсиса, организует психотерапевтический процесс. Одной из важнейших задач завершающей стадии сеанса является увеличение в пациенте способности понимать себя, свое поведение, свое воздействие на окружающих. Это достигается в психодраме путем двух форм интерпретации – в первую очередь языком действий и вербализации.

Количество техник, применяемых в психодраме и ролевых играх, чрезвычайно велико, вероятно, более тысячи, тем не менее возможно выделить группу базовых техник, универсальных по возможности их приложения к психологическим или поведенческим проблемам. Киппер выделяет девять специальных базовых техник:

1. **Представление самого себя (самопрезентация)** – серия коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя.
2. **Исполнение роли** – имитация поведения какого-то человека или акт принятия роли части тела, животного, неодушевленного предмета или даже роли представления или понятия, например, такого, как страх, смерть, неуверенность.
3. **Диалог** – изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми, где каждый играет самого себя (например, в семейной психотерапии).
4. **Монолог** – проговаривание своих чувств и мыслей вслух, очень часто во время движения по кругу.
5. **Дублирование** – техника, при которой вспомогательное лицо играет дублирующую роль протагониста – одновременно с ним, пытаясь стать его "психологическим двойником".
6. **Реплики в сторону** – в ситуации ролевой игры, в которой протагонист общается со вспомогательным лицом и говорит вслух, что он действительно думает, чувствует или собирается делать.
7. **Обмен ролями** – одно из самых важных и сильных психотерапевтических средств. В этой технике на короткое время два человека меняются местами – физически – так, что А становится Б и Б становится А. При этом каждый перенимает позу, манеры, душевное и психологическое состояние другого.
8. **Техника пустого стула** – метод, активно применяемый и в психодраме, и в гештальттерапии. Протагонист взаимодействует с воображаемым кем-то или чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями, в форме монолога или чаще – обмена ролями.
9. **Техника зеркала** – осуществляется вспомогательным лицом, исполняющим роль протагониста в течение короткого времени, а протагонист наблюдает за ним, удалившись из пространства действия.

Среди базовых выделяется, кроме того, общая группа техник: "шаг в будущее", "возврат во времени", "тест на спонтанность", "сновидение", "психодраматический шок" и "ролевые игры под гипнозом".

Предостерегая против чрезмерного увлечения техниками и превращения психотерапии в "психологическое трюкачество", Киппер подчеркивает, что суть использования ролевых игр "всестороннее использование процедур имитации поведения на данном сеансе, а не спорадическое, случайное использование каких-то техник" (1993, с. 207).

До недавнего времени психодрама не могла приобрести такой популярности в среде академической психологии, какой пользуются гуманистическая психология, психоанализ и современный бихевиоризм. Но, по-видимому, в области имитационного моделирования поведения откроются новые перспективы, поскольку уже сейчас ролевые игры активно применяются не только в "чистой" психотерапии, но и в тренинговых группах, ставящих задачу саморазвития и самосовершенствования. В этой области целью является развитие навыков руководства и эффективного лидерства, поведения в больших и малых группах, взаимодействия, разрешения конфликтов в группах, формирование адекватного самовосприятия и восприятия других. Особое значение приобретают психодраматические методы моделирования поведения в практической психологии, в работе по развитию самосознания.

Так, например, вследствие достаточно высокой ригидности некоторых людей чрезвычайно затруднен процесс осознавания ими неадекватности своего поведения, авторитаризма. Люди порой не замечают того, насколько их правила жизни и общения пронизаны условностями, лишены непосредственности и индивидуальности. Техники психодрамы позволяют продемонстрировать человеку его поведение как бы со стороны, причем эта демонстрация не имеет унижающего или оскорбляющего характера, но заставляет его многое открыть в себе, переосмыслить. Для этого очень полезны техники дублирования и зеркаливания.

**Телесно-ориентированный подход**

В последние годы психотерапия, ориентированная на тело, завоевывает в нашей стране самое широкое признание со стороны практических психологов и психотерапевтов. При этом заслуженным вниманием пользуются не только телесные и дыхательные техники восточных учений (например, йога Патанджали), но и терапевтические концепции единства психики и тела европейских исследователей, среди которых необходимо прежде всего назвать имя Вильгельма Райха. По мнению Райха, невротические и психосоматические проблемы являются следствием застоя биологической, сексуальной по своей природе энергии, которую он назвал **оргонной**. Застой приводит к фиксации энергетических блоков на той или иной группе мышц, создавая в них напряжение, становящееся со временем хроническим. Так появляется **"мышечный панцирь"**, который можно считать универсальным эквивалентом подавления эмоций. "Мышечный панцирь" становится основой формирования **"брони характера"**, что создает благоприятную почву для развития невротического характера. По Райху, в "мышечном панцире" можно выделить семь основных защитных сегментов, образующих ряд из семи колец, которые в горизонтальной плоскости пересекают тело. Они располагаются **в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, поясницы и таза** (это вызывает устойчивые ассоциации с семью чакрами йоги).

Райхианская телесная терапия направлена прежде всего на восстановление свободного протекания оргонной энергии через тело путем "распускания панциря" в каждом сегменте. Для достижения этой цели используются три основные техники:

1. **глубокое дыхание**, через которое скапливается энергия;
2. **мануальное воздействие** на хронические мышечные зажимы (массаж, давление, касания, поглаживание, разминание мышц);
3. **вербальный анализ** и откровенная **проработка** совместно с пациентом причин возникновения мышечных зажимов.

К числу телесно-ориентированных психотерапевтов следует отнести М. Фельденкрайза, считавшего, что любое эмоциональное состояние отпечатывается на матрицах нервно-мышечной системы и порождает в них хронические блоки, которые, в свою очередь, оказывают отрицательное влияние на психику. По его мнению, в результате возникновения этого порочного круга усиливается деформация образа Я, он становится аморфным и неструктурированным. Метод Фельденкрайза как раз и "является одним из подходов телесной терапии, который направлен на утверждение и структурирование образа Я, расширение самосознания, восприятия и развития собственных возможностей" (Э. А. Цветков, 1995, с. 171).

В тренинге развития самосознания приемы телесной терапии используются достаточно активно ввиду их эффективности при снятии некоторых психосоматических симптомов, а также для преодоления физического и психического напряжения, создания ощущения раскрепощенности и свободы, что, в свою очередь, позволяет активизировать личностные ресурсы в отношении психологического роста и процесса самопознания.

Кроме того, исследования С. Джурарда, Л. Джонсона и др. обнаружили высокую положительную корреляцию между удовлетворенностью телом и удовлетворенностью собой, а удовлетворенность собой является, по нашему мнению, психологическим механизмом поведенческой подструктуры самосознания.

**Методы групповой работы в нейролингвистическом программировании (НЛП)**

Групповая работа в нейролингвистическом программировании (НЛП) чаще всего используется для обучения эффективной коммуникации. Диапазон применения НЛП на Западе достаточно широк: психотерапия, образование, деятельность организаций и т. д. Нас интересует прежде всего возможность использования групповых методов НЛП в целях развития самосознания. Поскольку положения нейролингвистического программирования недостаточно, на наш взгляд, освещены в отечественной литературе, остановимся на этом подходе подробнее.

**Под нейролингвистическим программированием** его авторы – Р. Бэндлер и Д. Гриндер – понимают **процесс моделирования внутреннего человеческого опыта и межличностной коммуникации путем выделения структуры процесса**. НЛП является синтезом успешных стратегий обучения и использует методы, применяемые лучшими психотерапевтами всех направлений. На это указывают сами Бэндлер и Гриндер, обсуждая свой метод структурированной регрессии (изменения личностной истории): "Действительно, нет различия между тем, что делаем мы и что делают гештальттерапевты, заставляя людей путешествовать в прошлое. Процесс разрешения в трансакционном анализе тоже напоминает это" (1993, с. 128).

Одним из главных отличий НЛП от других психологических направлений является отсутствие всякого интереса к содержанию процессов коммуникации, а вместо этого – изучение структуры процесса: всех последовательных шагов программы взаимодействия или внутреннего действия у наиболее эффективно коммуницирующих людей. Описание этой структуры необходимо делать, опираясь только на категории сенсорного опыта, в котором нейролингвистические программисты выделяют три основные модальности – визуальную, аудиальную и кинестетическую. "Очистка" и обострение собственных сенсорных каналов специалистом-психотерапевтом, работающим в области НЛП, является важнейшим условием адекватного понимания невербальных ответов на его вопросы со стороны клиентов. На том же условии основывается возможность эффективного использования методов НЛП во всех других сферах человеческой жизнедеятельности.

Наиболее содержательными показателями невербальных ответов в процессе коммуникации в НЛП считаются стереотипы глазодвигательных реакций, которые связаны с преобладанием определенной модальности в структуре внутреннего опыта человека. Так, например, движение глаз собеседника вверх направо говорит, по мнению Бэндлера и Гриндера, о визуальных воспоминаниях. Эти невербальные сигналы раскрывают для нас **репрезентативную, ведущую и референтную** системы собеседника. Под "ведущей системой" авторы НЛП имеют в виду систему, используемую для поиска определенной информации. "Репрезентативная система"- это то, что уже введено в сознание и обозначено определенными словами. "Референтная система" – это то, с помощью чего вы решаете, является ли известная вам информация истинной или ложной" (Гриндер Д., Бэндлер Р., 1993, с. 28).

Определить эти системы позволяют также специфические предикаты, используемые в речи человека (например: "я **вижу** эту проблему так... ", "перспективы для меня **ясны**", "вопрос **освещен** со всех сторон" и т. д.).

Изучение структуры субъективного опыта необходимо нейролингвистическим программистам для того, чтобы помочь человеку изменить свое поведение. Как считают Бэндлер и Гриндер, практически все психологические проблемы возникают у людей из-за субъективной невозможности вырваться из цепей привычных стереотипов поведения. У человека в любой ситуации должно иметься не менее трех возможностей выбора, иначе он становится рабом одной-единственной программы. "Если вы поняли порядок, из каких шагов состоит процесс, то вы можете поменять порядок шагов, изменить их содержание, ввести новый шаг или изъять один из существующих" (Гриндер Д., Бэндлер Р., 1993, с. 68).

Одним из самых мощных средств, используемых для этой цели в НЛП, является **установка "якоря"**. Под этим термином Бэндлер и Гриндер имеют в виду введение дополнительного компонента в любую сенсорную систему человека, установление связи между некоторым определенным состоянием сознания человека и каким-либо действием психолога. Чаще всего для этого используется кинестетическая система. Психофизиологическим механизмом "якорения" служат павловские условные рефлексы. Например, в момент сильного радостного возбуждения клиента психолог дотрагивается до его левого плеча. Когда это прикосновение будет повторяться с тем же давлением в той же самой точке и у клиента не будет в этот момент более сильных конкурирующих состояний сознания, снова возникнет переживание радости. Введение в действие нужного "якоря" во время работы стереотипной (и вредной) программы человека "сбивает" эту программу и перестраивает ее.

Благодаря подобному перепрограммированию поведения у человека формируется широкий спектр возможностей, in которых он делает наилучший выбор. Здесь необходимо отметить еще одну специфическую особенность НЛП: в этом направлении практическом психологии безусловное предпочтение отдается подсознательному выбору вариантов поведения. Если психологи и психотерапевты других школ видят свою задачу в том, чтобы оказать помощь людям в осознании проблем, причин их возникновения и сознательном поиске путей их решения, то нейролингвистические программисты считают главным присоединиться к подсознанию клиента, минуя его сознание, коммуницировать именно с подсознанием, причем, как уже было сказано выше, попытаться изменить стратегию подсознания, не вникая в содержание проблем данного конкретного человека. Они основываются на убеждении, что "люди имеют ресурс, необходимый им для того, чтобы измениться, если им помочь в обеспечении доступа к этим ресурсам в соответствующем контексте" (Гриндер Д., Бэндлер Р., 1993, с. 143).

Нейролингвистические программисты с пренебрежением относятся ко всем рефлексивным действиям, к осознанию себя и своих возможностей, но фактически, обучая психотерапевтов, клиентов, руководителей методам эффективной коммуникации, они строят путь к выбору подсознательных реакций и гибкости поведения через самоосознание внутренних состояний и стереотипов, через сознательную отработку определенных стратегий. Лишь впоследствии эти навыки становятся автоматическими и подсознательными, поднимаясь до уровня "неосознанной компетентности".

Таким образом, этот подход можно рассматривать также как некий новый, необычный способ развития самосознания.

Нейролингвистическое программирование является действенным инструментом, который можно эффективно использовать в образовании. Как отмечают Бэндлер и Гриндер, множество школьников не успевают именно потому, что имеет место несовпадение первичных репрезентативных систем у ученика и учителя. Если ни ученик, ни учитель не являются достаточно гибкими, чтобы приспособиться, обучения не происходит. Учитель, владеющий методами НЛП, оказывается обладателем широкого диапазона стратегий поведения, позволяющих ему проявить максимальную гибкость в процессах коммуникации с учениками. По нашему мнению, это указывает на высокий уровень развития профессионального самосознания, и прежде всего, в его поведенческом аспекте. Чтобы добиться успехов в педагогическом взаимодействии учителя с учениками, следует прислушаться к советам Бэндлера и Гриндера: "Если вы хотите принести им пользу, то, присоединившись к их модели, надо наложить на нее другую модель, чтобы расширить их возможность к обучению" (1993, с. 40).

Вследствие четкости предлагаемых рекомендаций, их поразительной эффективности, сочетающейся с минимальными временными затратами, методы нейролингвистического программирования могут быть использованы практически в любой психотехнологии (на что, кстати, указывают сами Бэндлер и Гриндер). Особенно действенными, как показывает опыт, эти приемы и техники оказываются в групповой работе но развитию самосознания.

Вместе с тем нельзя не обратить внимания на реально существующую опасность некорректного и неэтичного использования методов НЛП в манипулятивных целях, поскольку очень распространенным приемом в этом направлении является введение участников группы в трансовое состояние сознания, в котором путем "якорения" возможно введение почти любых поведенческих программ. Поэтому работа в техниках НЛП оставляет на совести психотерапевта или психолога этичное применение этих техник. Впрочем, это замечание можно отнести ко многим наиболее эффективным техникам из других психологических направлений.