

**Групповая психотерапия,
комбинированная,

индивидуальная
психотерапия и психодрама**

■ **Групповая психотерапия**

была введена в практику психологической помощи в 1932 году Дж. Морено, а через 10 лет уже существовали журнал по групповой психотерапии и профессиональная организация групповых психотерапевтов.



■ **Групповая психотерапия** — это использование закономерностей межличностного взаимодействия в группе для лечения и достижения физического и психического благополучия человека. Специфика групповой психотерапии заключается в том, что одним из основных психотерапевтических инструментов является сама группа людей, их опыт, чувства и взаимоотношения между собой. Групповая психотерапия не является самостоятельным направлением психотерапии, она представляет собой форму работы с группой, которая может опираться на различные теоретические подходы (гештальттерапия, гуманистическая психотерапия, психодинамическое направление и т.д.) Некоторые направления психотерапии разрабатывались изначально как групповые (например, психодрама, соцодрама и др.).



- **Цель групповой психотерапии** состоит в восстановлении психического единства личности посредством нормализации ее межличностных отношений. Основная терапевтическая задача метода связана с эмоциональным отреагированием конфликтных ситуаций в группе и ослаблением угрожающих образов в сознании посредством их условного изображения в игре.



- Считается (А.И. Захаров, 1979, 1982, 1995), что групповая психотерапия особенно показана при характерологических нарушениях, возникших или обострившихся при длительном течении невроза, обуславливающих проблемы в межличностных отношениях и препятствующих выздоровлению в процессе индивидуальной психотерапии.
- К данным нарушениям относятся:
 - неадекватный (не соответствующий ситуации) уровень притязаний;
 - эгоцентризм;
 - неустойчивость самооценки;
 - излишняя застенчивость, скованность и неуверенность в общении;
 - тревожно-мнительные черты характера; фобические реакции и т. д.



ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ЗАТРУДНИТЕЛЬНО В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ:

- При негативном отношении к данному виду лечения самого ребенка (подростка) или его родителей;
- при наличии у ребенка (подростка) выраженных расторможенности и агрессивности;
- при включении в группу ребенка со сниженным уровнем интеллектуального развития (хотя вполне оправданным и целесообразным является создание однородных психотерапевтических групп из детей со специфическими задержками развития и легкой степенью умственной отсталости).



- **Формирование детской психотерапевтической группы**
- В клиническом отношении совместимы дети и подростки с логоневрозом, неврастенией, неврозом навязчивых состояний. Несовместимы между собой больные с истерическим неврозом, так как группа из них практически неуправляема ввиду эмоциональной рас торможенности и амбициозности ее членов.
- Больные с тиками вне зависимости от механизма их происхождения и выраженности оказывают неблагоприятное индуцирующее действие на остальных детей, по этому лучше заниматься с ними в отдельной группе.
- В группе не должны преобладать пациенты с тяжелым течением невроза, массивными органическими на слоениями и повышенной активностью.
- Желательно включить в группу нескольких высоко курабельных больных, создающих благоприятный пси хотерапевтический климат в группе.



- Одним из ключевых понятий групповой психотерапии является групповая динамика. **Групповая динамика** — это совокупность взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая также и группового психотерапевта.
- Хотя очевидно, что любая отдельная личность, находясь в группе, получает меньше внимания, чем при индивидуальном лечении, существует ряд причин, обусловивших развитие и успех групповой терапии.



Преимущества групповой психотерапии.

1. Групповая терапия бросает вызов мифу об уникальности подростка. Молодому человеку часто кажется, что нет такого другого, который испытывает такие же переживания, что и он, обладает таким же опытом, или понимает, какой период он сейчас проживает. Осознание того, что другие люди тоже испытывают подобные эмоции и имеют схожие переживания, придает силы, особенно, если люди, понимающие их переживания, являются сверстниками.

2. Групповая терапия проводится под руководством взрослого, в котором подростки нуждаются, и в то же время они нуждаются в возможности действовать независимо и своими собственными силами.

3. Групповая терапия понижает дискомфорт, который присутствует в индивидуальной терапии и возникает во взаимодействии: взрослый - ребенок. Многие молодые люди имеют негативный опыт общения со значимыми взрослыми, который складывался из неадекватных отношений с родителями в силу ряда причин, проблемных взаимоотношений с учителями, столкновений с представителями власти, работниками правоохранительных органов и т.п.

4. Групповая терапия блокирует подростковый нарциссизм. Трудные подростки склонны замыкаться в себе, они перестают учитывать другие точки отсчета, кроме своей собственной. Группа не терпит такой установки. Участники группы сами имеют потребность быть в центре внимания и не допустят, чтобы длительное время сцену занимал кто-то один.

5. Групповая терапия – «полигон» для отработки новых социальных навыков поведения. В индивидуальной терапии роль психотерапевта, обучающего этим навыкам, ограничена собственными представлениями о взаимоотношениях с подростками и опытом общения, который имеет молодой человек.

Работая в группе, подростки обучаются установлению доверительных межличностных контактов, умению включиться в групповую дискуссию, моделированию конфликтных ситуаций и адекватных форм эмоционального реагирования. Кроме того, при помощи групповой работы возможно развивать такие социальные навыки, как выражение эмпатии, уважения и заботы в отношении значимых других лиц.



Критерии отбора.

Наилучшим объектом большинства психотерапевтических воздействий, включая групповую терапию, оказываются лица, наделенные наибольшим душевным здоровьем. Уровень их психологической защиты низок, а способность учиться у других высока, поэтому в группах они достигают наибольших успехов. Самыми подходящими для работы в группе будут лица с сильной мотивацией и средним уровнем интеллекта.



ПРОЦЕСС ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ В ПСИХОТЕРАПИИ СОСТОИТ ИЗ РЯДА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ФАЗ

- **В первой фазе** — ориентации группы — происходит эмоциональное объединение детей и появление у них однородных устремлений. В этой фазе возможно возникновение критического периода в жизни группы — ее эмоционального расторможения.
- **Во второй фазе** — дифференциации группы — оформляются статусные различия, симпатии и антипатии детей. В этой фазе также возможно появление критического периода, обусловленного проявлениями «борьбы» за лидерство в группе.
- **В третьей фазе** — интеграции группы — отмечается стабилизация ее структуры, сплочение детей и развитие коллективных отношений (А. И. Захаров, 1982).



Существует еще один важный вопрос — **должен ли состав группы быть однородным или разнородным?** Когда опытные руководители психокоррекционных групп говорят о сходстве или различиях между их членами, они обычно имеют в виду демографические показатели (возраст, пол, образовательный уровень), выявленные проблемы (симптомы, диагнозы, жалобы), а также склад личности и манеру поведения. Допустимая степень смешанности состава группы зависит от ее задач и временных рамок, которыми она ограничена. Группы, рассчитанные на малые сроки существования или на оказание эмоциональной поддержки, тяготеют к большей однородности в составе участников, а группы, рассчитанные на более длительные сроки или на выработку межличностного понимания, могут выиграть от большей гетерогенности.



СТИЛИ РУКОВОДСТВА ГРУППОЙ

АВТОРИТАР- НЫЙ	ДЕМОКРАТИЧНЫЙ	ПОПУСТИТЕЛЬ- СКИЙ
Все аспекты поли- тики определяет руководитель	Политика вырабатывается на основе направляемых руково- дителем дискуссий и прини- маемых в группе решений	Полная свобода членов группы в принятии ре- шений при минимальном участии руководителя
Все шаги в дея- тельности группы последовательно диктует руководи- тель	В процессе дискуссии опре- деляются общие этапы пути к стоящей перед группой цели. Руководитель часто предлага- ет выбор из двух или более возможностей	Руководитель предостав- ляет материалы для ра- боты и отвечает на во- просы, если они есть
Индивидуальные задания и пары для их выполнения определяет руко- водитель	Распределение обязанностей и выбор партнеров отдаются на усмотрение группы	Руководитель никак себя не проявляет
Руководитель хва- лит или критикует того, кого сочтет нужным, но сам в работе не участву- ет, кроме случаев, когда надо что- либо показать	Руководитель хвалит или критикует других, старается быть объективным и прини- мает участие в работе группы, не беря на себя слишком мно- го	Деятельность членов группы редко комменти- руется руководителем, который не пытается оценивать или регулиро- вать ход событий

- **Длительность групповой терапии зависит от потребностей группы и теоретической ориентации терапевта. В среднем курс групповой терапии составляет 15–25 встреч (длительность одной встречи от 1,5 до 3–4 ч). По количеству участников оптимальной считается группа 8–12 человек.**



■ **Комбинированная
психотерапия - общие
сведения**

■ Это сочетание двух
индивидуальных ,
экзистенциальных
психотерапий



- 1 В лечении, кроме психотерапевта, участвуют ДВА пациента. Диалог с «обычным» человеком (не врачом, но с помощью врача) более труден, поэтому проводится только (!) после подготовительной индивидуальной встречи;
- 2 Для каждого пациента подбирается СВОЯ комбинация. Так, например, в лечении могут участвовать муж, ревнующий свою жену, и незнакомая для него женщина, страдающая от ревности своего супруга;



- 3 Предлагаемая психотерапия является по своей сути **ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ**, то есть глубинной и жизнеизменяющей. Что, с одной стороны, может потребовать значительных временных и финансовых усилий, с другой – существенно и устойчиво повысить качество жизни пациентов;
- 4 **ПСИХОТЕРАПИЯ** – это средство, с помощью которого человек может попытаться найти согласие с собой и жизнью. Достижение чего, как правило, способствует устранению любых (!) симптомов: алкоголь, наркотики, азартные игры, переедание, приступы паники или депрессии, психосоматические заболевания и других.



- **Индивидуальная психотерапия** — организационная форма, в которой психотерапевтический процесс протекает в диаде "психотерапевт — клиент". В организационном аспекте индивидуальная психотерапия рассматривается в качестве альтернативы групповой психотерапии. Используется в рамках практически всех концептуальных направлений в психотерапии, которые определяют специфику индивидуальной психотерапии, ее цели и задачи, способы воздействия, методические приемы, тип контакта между пациентом и психотерапевтом, длительность и другие переменные психотерапевтического процесса.



■ **Преимущества индивидуальной психотерапии**

- Индивидуальная психотерапия – это шанс для человека измениться в лучшую сторону. Задача психотерапевта заключается в том, чтобы помочь пациенту определиться в своих жизненных целях и найти наиболее краткий путь к достижению желаемого. В зависимости от интересующих клиента проблем часто рекомендуют сочетать индивидуальный психотерапевтический формат с групповым.



- **Главное преимущество индивидуальной психотерапии** – это интимность атмосферы её проведения, благодаря которой легче установить доверительные отношения между пациентом и психотерапевтом. Раскрыться один на один на консультации психотерапевта легче, нежели в группе. Однако при проведении групповой психотерапии положительный эффект умножается благодаря получению обратной связи от каждого участника группы и всей группы в целом.



- **В рамках индивидуальной психотерапии пациенту помогают пережить утрату, исправить недовольство собой, наладить семейные и личные отношения. Основная задача любой психотерапии – это повышение качества жизни человека. Индивидуальную форму работы с пациентом можно применить в рамках практически любого психотерапевтического подхода – психоанализа, гештальта, когнитивно-поведенческого и других. В зависимости от того или иного подхода варьируются основные мишени психотерапии, способы воздействия на пациента, длительность и особенности отношений между психотерапевтом и его пациентом.**



- Основные факторы лечебного воздействия индивидуальной формы психотерапии – это доверие и сотрудничество между пациентом и терапевтом, снятие напряжения при обсуждении клиентом своей проблемы, обучение пациента психотерапевтом с помощью подаваемой информации, коррекция поведения клиента благодаря поощрению или осуждению врача, а также обучение клиента на основе подражания психотерапевту. Различают краткосрочную и долгосрочную индивидуальную психотерапевтическую работу



■ Психодрама —

метод психотерапии и психологического консультирования, созданный Якобом Морено.

Классическая психодрама — это терапевтический групповой процесс, в котором используется инструмент драматической импровизации для изучения внутреннего мира человека. Это делается для развития творческого потенциала человека и расширения возможностей адекватного поведения и взаимодействия с людьми. Современная психодрама — это не только метод групповой психотерапии. Психодрама используется в индивидуальной работе с людьми (монодрама), а элементы психодрамы широко распространены во многих областях индивидуальной и групповой работы с людьми.



- **Компоненты психодрамы**
- **Основными компонентами психодрамы, по Морено, являются:**
 - **ролевая игра**
 - **Спонтанность**
 - **катарсис**
 - **инсайт.**



- **Ролевая игра.** Морено не рассматривал игру и свой "спонтанный театр" как нечто заранее приготовленное и отрепетированное. Психодрама использует естественную способность людей к игре и создает такие условия, при которых участники группы, играя роли, могут творчески работать над своими личностными проблемами и конфликтами.
- Морено подчеркивал, что между исполнителем роли в психодраме и актером существует большая разница. Актер играет то, что написано автором сценария, т. е. в своем поведении и выражении чувств он ограничен авторским текстом. Актер должен обладать способностью перевоплощаться по «заказу», а не по «желанию». В психодраме это мастерство создания «фальшивого фасада» может оказаться только помехой.
- В отличие от театра психодрама поощряет импровизацию, разыгрывание ролей и ситуаций, актуальных для группы, а поэтому и «сценарий», и «постановка» являются результатом работы не профессионала, а самих участников группы.



- **Спонтанность.** Наблюдая за игрой детей, нетрудно заметить, насколько они внутренне раскованны и лишены поведенческих стереотипов. Игры и эмоции их спонтанны. Спонтанность — это поведение и чувства, не регулируемые воздействием извне. Именно поэтому в психодраме нет заранее написанных сценариев и ролей.
- Спонтанность, по мнению Морено, — это ключ к творчеству. «Творчество, — пишет он, — это спящая красавица, которая, для того чтобы проснуться, нуждается в катализаторе. Таким хитрым катализатором творчества является спонтанность».



- **Катарсис.** Аристотель определил катарсис как чувственное потрясение и внутреннее очищение. Примерно так же понимал катарсис и Фрейд.
- Морено несколько расширил это понятие, распространив действие катарсиса не только на зрителей, но и на актеров. В связи с этим он писал, что психодрама имеет лечебный эффект не столько по отношению к зрителю (вторичный катарсис), сколько по отношению к самому актеру, «который разыгрывает драму и освобождает себя от нее». Более того, если в античных трагедиях катарсис — явление вторичное по отношению к сюжету, в психоанализе — вторичное по отношению к анализу, то в психодраме процесс катарсиса выступает на передний план и по своему лечебному воздействию становится более важным, чем сценарий или последующий анализ связанных с представлением переживаний и действий.



- **Инсайт.** Это вид познания, который приводит к немедленному решению или новому пониманию проблемы. Это прозрение, озарение. Целью психодрамы является создание такого группового климата, в котором было бы возможно максимальное проявление катарсиса и инсайта



- **Методика психодрамы. Наиболее часто в ходе психодраматического действия используются такие методики, как монолог, двойник, обмен ролями, отображение.**
- **Монолог — это речь действующего лица сценария, чаще всего протагониста, в которой он выражает свои мысли и чувства как аудитории, так и самому себе.**
- **Монолог позволяет действующему лицу взглянуть на свои переживания как бы со стороны, что позволяет более глубоко исследовать реакции участников представления на ими же создаваемую сценическую ситуацию. Методика монолога особенно эффективна при исследовании противоречий между явными и скрытыми чувствами протагониста.**



- **Двойник, или второе Я, — участник, способный в любой момент заменить протагониста. Если протагонист не может развить действие дальше, то двойник помогает ему. Иногда психодраматическое действие строится так, что двойник высказывает тайные чувства и помыслы протагониста, выполняя роль как бы его «внутреннего голоса». В этом случае важна как можно более полная идентификация двойника и**



БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!

