



Урок 8

Семейная гештальт-терапия и терапия групп

Помимо теории поля, Курт Левин разработал такое направление как «групповая динамика». В рамках этого направления группа трактуется как динамическое целое и особая система, компоненты которой сплавляются под воздействием различных сил. Компонентами этой системы являются входящие в группу индивиды, а силами сплочения – симпатия, антипатия, авторитет и лидерство. Следствием воздействия этих сил становится появление связей между компонентами системы. Чем больше связей – тем сплоченнее группа. Тесная связь между членами группы также означает, что они взаимно влияют друг на друга. Изменения одного компонента ведет к изменению других компонентов.

Групповую динамику как совокупность динамических процессов происходящих в группе можно определить как совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, характеризующих весь цикл жизнедеятельности малой группы и его этапы: образование, функционирование, развитие, стагнация, регрессия, распад.

Групповой динамикой также называют определенные методики, которые используют для исследования малых групп в рамках психологических экспериментов.

Г. Кельман выделял три основных этапа групповой динамики в терапии:

1. Податливость членов группы влиянию друг друга, терапевта, группы в целом; добровольная, но формальная общность группы; снятие защит к неприятию чужого влияния и мнения.
2. Идентификация клиентов с группой; принятие друг друга членами группы; появление ощущения «мы».

3. Принятие членами группы сложившихся групповых ценностей и мнений как своих собственных, готовность оперировать ими.

По мнению Левина проще изменить индивидуумов в группе, чем каждого по отдельности. Причем сделать это извне легче, чем находясь внутри группы. Так, чтобы изменить группу людей, её нужно провести через три стадии:

1. Стадия размораживания: разрушение существующей системы ценностей, жизненных ориентиров членов группы.
2. Стадия изменения: знакомство с новой системой ценностей и жизненных ориентиров.
3. Стадия новой заморозки: закрепление новой системы ценностей и жизненных ориентиров.

Групповая терапия помогает создать особое поле для клиентов, овладевать новыми моделями поведения, поскольку Self всегда зависит от поля организм-среда. Если изменяется поле, то под стать ему изменяется и Self. В групповом поле также не существует изолированных событий. Поскольку семья также является группой, к семейной терапии применимы некоторые особенности функционирования групп. Это можно увидеть на простом примере: проблемы ребенка почти всегда отражают общие семейные проблемы, и проблемы ребенка влияют на семью в целом. Так, плохая успеваемость в школе может свидетельствовать не только о том, что ребенку тяжело дается школьная программа, но и о проблемах в отношениях родителей. Поведение одного члена семьи становится понятнее, если рассматривать его в контексте влияния семьи. Поведение всей семьи по отношению к отдельному его члену помогает понять как семья поддерживает определенное поведение. Поэтому в ходе семейной гештальт-терапии каждый член семьи рассматривается одновременно как самостоятельная единица и как интегрированная часть целого.

Нил Харрис выделил несколько наиболее важных характеристик группового поля в гештальт-подходе:

- группа рассматривается как поле организм-среда;
- опыт группы имеет свою структуру;

- групповое поле является многослойным и имеет множественные границы;
- группа имеет множество состояний поля (контекстов), влияющих на текущий групповой процесс;
- исследование структуры и природы группового поля возможно путем наблюдения и экспериментирования;
- каждый член группы имеет собственную точку зрения;
- наблюдатель (терапевт) – влияет на группу и является неотъемлемой частью ситуации «здесь и сейчас»;
- гештальт-терапевт обязан отделять свой непосредственный опыт от теорий, концепций, предположений и т. п.;
- описание феноменов предпочтительнее их объяснения (поскольку для гештальт-терапии важно не «почему», а «каким образом»; это также помогает в узнавании феноменов);
- все данные, полученные в процессе терапии, потенциально важны.

Фокусом семейной гештальт-терапии являются особенности формирования контакта внутри семейной системы. В процессе терапии психолог помогает семье найти фигуру, которая вызывает интерес у всех членов семьи и осуществлять работу с ней.

Карл Витакер выделяет следующие цели семейной терапии:

- усиление межличностного напряжения;
- развитие семейной общности;
- расширение контактов семьи с родственниками;
- расширение связей семьи с культурой и окружающими людьми;
- установление границ семьи;
- установление границ между разными поколениями;

- восстановление игровой способности;
- развитие цикла отделения-присоединения;
- разрушение мифа об индивидуальной личности;
- индивидуация членов семьи.

Внутри семейной системы существуют subsystemы, необходимые для осуществления различных функций семьи. К примеру, детская subsystem выполняет игровые и учебные функции. В здоровой системе subsystemы гибкие и имеют подвижные границы (могут быть проницаемыми или непроницаемыми). Так, детская subsystem может периодически объединяться со взрослой для выполнения некоторых функций. Две взрослые или детские subsystemы также могут объединяться друг с другом. Например, для выполнения воспитательной функции могут быть объединены две взрослые subsystemы разных поколений. Здоровая семья также оставляет место для автономного функционирования своих членов.

Семейная система функционирует под воздействием двух законов:

1. Закон гомеостаза – каждая система стремится сохранить своё положение. Этот закон применим и к функциональным, и к дисфункциональным семейным системам.
2. Закон развития – каждая семейная система проживает свой жизненный цикл, состоящий из определенных стадий (по Б. Картеру и М.МакГолдрику):
 - а) Время монады или добрачный период.
 - б) Время диады или заключение брака.
 - в) Семья с маленьким ребенком.
 - г) Семья с ребенком подросткового возраста.
 - д) Отделение детей от семьи.
 - е) Жизнь после отделения детей.

Функциональная семья – это семья, которая справляется с поставленными перед ней внешними и внутренними задачами. Дисфункциональная семья, напротив, не справляется.

В зависимости от способа прерывания контакта со средой дисфункциональные семьи делятся на:

1. Конфлуэнтные – семьи с жесткими внешними границами и слабыми границами между субсистемами. Например, семья мало контактирует с другими семьями или людьми, но внутри неё ни один член не имеет личных границ. Дела одного становятся делами всей семьи, взрослые излишне вовлечены в дела детей, все психологические границы нарушаются и т. п.

2. Ретрофлексивные – семьи, в которых существует запрет на выражение чувств. Члены семьи тщательно контролируют жизнь друг друга.

3. Дезорганизованные – семьи с излишне свободными внешними границами, но жесткими индивидуальными. В таких семейных системах не существует правил и традиций, её члены не заботятся друг о друге. В некоторых случаях в семье могут жить посторонние люди.

Как правило, в реальных семьях описанные проблемы выражены не ярко, к тому же одна и та же семья может иметь проблемы разных видов.

Во время семейной гештальт-терапии для успешного её завершения от терапевта требуется анализировать:

- состояние внешней границы и семейной системы (наличие контакта с миром, его характер);
- состояние границ субсистем (их выраженность, подвижность);
- личностные границы членов семьи (наличие или отсутствие, особенности);
- отношения членов семьи друг с другом;
- процессы, происходящие в семейной системе.

Немаловажно также ориентироваться в работе на позитивные стороны семейного функционирования, помогать клиентам распознавать свои ресурсы. В процессе терапии психолог не должен ориентироваться на идеал семьи и помнить, что поддерживать идеальный уровень функционирования невозможно. Полезнее сосредотачиваться на том, что у семьи уже хорошо получается и на том, на улучшение чего направлена терапия.

Упражнения

Постарайтесь в течение месяца выполнить каждое упражнение хотя бы один раз.

Упражнение «Дом моей семьи» постарайтесь выполнить с как можно большим количеством семей (не одновременно).

Автор: Я. Старак, Т. Кей, Д. Олдхейм

Упражнение «Созидание и разрушение»

Начните с состояния «творческого безразличия», попробуйте осознать какую-либо физическую потребность, которая приходит вам в голову — например, вы можете захотеть поменять положение тела на более удобное или почесаться, или утолить жажду. Пусть эта потребность разовьется в сильное образование «фигура—фон». Затем позвольте себе удовлетворить свою потребность (пошевелитесь, почеситесь, напейтесь), что по гештальту означает разрушение образования «фигура—фон». После этого вернитесь к исходной точке творческого безразличия, пока другая фигура не начнет всплывать для вас из глубины ваших ощущений.

Упражнение «Проекция на людей»

Подумайте о ком-нибудь, чье поведение не нравится вам. Поставьте пустой стул напротив себя и представьте, что этот человек сидит на нем. В течение некоторого времени старайтесь сформировать его образ. Посмотрите, как он сидит, во что одет, каково выражение его лица и как он разговаривает с вами. Обратите особое внимание на то в его поведении, чего вы не любите. Теперь представьте, что вы и есть этот человек, и начните вести себя так, как вам не нравится. Приложите усилия, чтобы быть точно таким, каким вы представляете себе этого человека. Потом постепенно попробуйте приспособить его поведение к своему стилю. Если вы работаете с партнером,

пытаться обращаться с ним так же. Если вы одни, используя такое поведение, побеседуйте в своем воображении с кем-нибудь из вашей жизни.

Упражнение «Родительские ценности»

Закройте глаза и представьте, что ваша мать стоит перед вами. Обратите внимание на то, как она выглядит, как держится. Скажите ей, что вы чувствуете, глядя на нее, и поделитесь чем-нибудь, что всплывет в памяти в этот момент.

Когда почувствуете, что закончили, поменяйте место и представьте, что теперь вы — это мать. Сядьте так, как сидит она, пусть выражение ее лица станет вашим. Осознайте, что вы чувствуете, будучи вашей матерью, и выскажите эти чувства вместе с тем, что проясняется в тот момент, когда вы смотрите на себя. Меняйтесь ролями, давая диалогу развиваться. Осознайте области согласия и разногласия между вами и вашей матерью. Обратите внимание на те аспекты ее поведения, с которыми вам легко идентифицироваться, и на те, с которыми трудно. Выделите те аспекты, поведения вашей матери и те ценности, которые вам не нравятся, но вам легко им подражать и выражать.

А теперь позвольте себе, насколько вы сможете, продемонстрировать это поведение и ценности своим собственным способом. Адаптировав ценности и поведение к своему стилю, испытайте их на партнере или друге. Много ли раз вы ими пользовались, не осознавая этого?

Упражнение «Должен»

Здесь дано несколько предложений, закончите их. Конечно вы можете добавить и свои. Начиная читать предложение, постарайтесь не думать — позвольте проявиться чему бы то ни было и затем закончите предложение. Немного задержитесь над каждым предложением, пока не всплывет нечто новое для вас — постарайтесь захватить это появившееся чувство, прежде чем перейти к следующему предложению.

Хороший муж (хорошая жена) должен (должна)...

Женщина (мужчина) моего положения должна (должен)...

Хороший отец (хорошая мать) должен (должна)...

Когда я злюсь, я должен...

Автор: К. Наранхо

Цикл упражнений «Я / Ты»

Упражнение 1. Присутствие

Сядьте друг напротив друга и закройте глаза.

Обратите внимание на телесные ощущения, позу, выражение лица, произведите коррекции в позе или отношении, если этого потребует сознание.

Будьте такими, какими хотите быть – мгновение за мгновением.

Теперь откройте глаза, однако оставаясь застывшими телом и мыслью.

Расслабьте глаза, все еще оставаясь застывшими телом и мыслью.

Расслабьте тело и позвольте себе расслабиться, не пытаясь что-либо сделать, и поскольку теперь ваш мозг молчит, сконцентрируйтесь на чувстве существования – Почувствуйте «Я здесь».

После концентрации в течение некоторого времени на ощущении Я, расслабившись при этом и с умолкнувшим рассудком, внесите свое дыхание в осознание и переведите внимание с «Я» к «здесь», и мысленно повторяйте «Я – здесь» одновременно со вдохом, паузой, выдохом (не пытайтесь что либо делать, в особенности во время выдоха).

Продолжайте с возможно продолжительным вниманием.

Упражнение 2. Ощущение «Ты»

Как и прежде, начните с того, что сядьте лицом друг к другу, закрыв глаза, приняв удобную позу, отношение, состояние.

Затем, после того, как достигнуто полное умиротворение, откройте глаза, при этом сидя, физически расслабившись, сконцентрировавшись на предполагаемом, ни словесном, ни не словесном диалоге; забудьте о себе, насколько это возможно, во время фокусировки на ощущении, что человек перед вами действительно существует, что он человек, а не вещь, сознательное существо, смотрящее на вас.

Упражнение 3. Я и Ты

После подготовительной концентрации как прежде – здесь двое, продолжающих выдерживать мысленное молчание с открытыми глазами и с поддержкой физической релаксации, концентрация на обоих ощущениях «Я» и «Ты», при одновременном пробуждении ощущения бесконечности вокруг них.

Попробуйте, пытаясь в то же время интенсифицировать ощущение присутствия в себе и другом и ощущение глубины.

Пусть ощущение бесконечности поддерживает ваше расслабление и растворяет ваш рассудок.

Упражнение «Незаконченное дело»

Это упражнение применяется в начале работы. Оно предназначено для улаживания и завершения разного рода дел, ситуаций и действий, начатых в прошлом. У большинства людей есть немало таких неулаженных вопросов, связанных с интерперсональными отношениями с родителями, родственниками и т. д. По мнению Перлза, наиболее часто встречающиеся виды незавершенных вопросов из области этих отношений – это невысказанные жалобы и претензии. Такие незаконченные дела требуют концентрации внимания и непродуктивно поглощают энергию пациента.

В этой игре пациенту предлагается завершить какое-либо дело, которое до этого было незавершенным. Например, если суть дела в невыраженном чувстве по отношению к члену терапевтической группы, то пациенту предлагают выразить свое чувство напрямую. Если речь идет о чувстве обиды, то предлагается игра, в которой коммуникация ограничена заявлениями, начинающимися словами «я обижен...».

Упражнение «У меня есть тайна»

Эта игра направлена на исследование чувства вины и стыда. Каждого из участников терапевтической группы просят подумать о каком-либо важном для него и тщательно хранимом личном секрете. Терапевт просит, чтобы участники не делились этими тайнами, а представили себе, как могли бы реагировать окружающие, если бы эти тайны стали им известны. Следующим шагом может быть предоставление каждому участнику случая похвастаться перед другими, «какую страшную тайну он хранит в себе». Довольно часто

оказывается, что многие неосознанно очень привязаны к своим секретам как к чему-то драгоценному.

Упражнение «Дом моей семьи»

Автор: А. Блищенко

Задание помогает:

1. проявить противоречия и ошибки в подходах каждого партнёра к общему супружескому проекту;
2. найти возможности оздоровления сложившихся положений и
3. задать наиболее оптимальный курс единого семейного построения.

Супругам (каждому по отдельности) предлагается вербально прорисовать своё представление о состоявшемся общем семейном здании. То есть изобразить «Домик своей семьи» по следующим пунктам:

- как это здание смотрится с внешней стороны;
- каково оно изнутри;
- сколько комнат в этом строении, кому из членов семьи они принадлежат и как каждая из них выглядит;
- есть ли нежилые помещения, для чего они предназначены;
- сколько окон в этом здании;
- существует ли труба;
- как выглядит прилегающий ландшафт;
- какова атмосфера этого семейного здания?

Описание происходит поочередно и полностью. Сначала один супруг описывает свой Домик, а дальше – следующий.

По мере описания проявляется текущее состояние каждого из участников в формате семейных объединений. А в общем – диагностируется уровень здоровья семьи.

Далее – анализируется схожесть и разница представленных семейных строений.

Главное понять:

1. Насколько созвучны положения каждого из супругов?
2. В чём принципиальная разница?

А так же выявить конфликтность и ресурсность проявившихся семейных отличий.

В этой части задания супруги предъявляют своё концептуальное отношение к построению семейного здания, а так же – принципы и устойчивости счастливых семейных объединений.

Диагностируем и фиксируем проявившуюся схожесть и разницу супружеских положений.

Смотрим на улучшенные картинки. Оцениваем гармоничность теперешних положений. Взвешиваем возможности дальнейших шагов: чего хотят супруги – объединить свои дома в одно целое; оставить каждое из обновлённых построек на отдельных началах в общем партнёрском взаимодействии; или на уточнённых положениях построить новое совместное здание – мощное, великое и ресурсное?

Далее следует самая интересная часть игрового супружеского задания – появление Волшебника и Феи в каждом из семейных Домов.

Представим, что вот так же, как в детской песенке, к каждому семейному Дому поочерёдно подлетает голубой вертолёт, оттуда выходят прекрасная Фея и замечательный, предобрый Волшебник (в формате супружеской игры это взрослая позиция каждого из супругов) и поочерёдно направляются к каждому из Домов.

Эти фантастические пришельцы обладают чудесной силой – исцелять и налаживать, преображая трудности в великий и прекрасный ресурс.

Они подходят к первому из Домов и по очереди:

- снимают с него «болезненный налёт» (искажённые модели, предвзятые представления, ломанные схемы, по которым в этом Доме живут),

- наполняют его Ресурсом (тем, от чего конкретный Дом исцелится и обновится).

То же самое происходит и со следующим Домом. Волшебники оздоравливают постройку, оставляя в ней добрый и прекрасный ресурс.

В этой части задания супруги объединёнными усилиями (в деликатной, игровой форме) корректируют возможные «скосы» отдельных, сложившихся дисгармоний, продвигая наилучшие перспективы совместности.

По исполнению волшебного исцеления – благодарим и провожаем волшебников.

Завершаем задание с опорой на пожелания супружеской пары.