

*Моим детям Борису и Дарье*



# ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Десять лет тому назад я мог сказать: “Я знаю, что такое жизнь”. Сейчас я бы не отважился на подобное заявление. Десять лет тому назад я мог бы сказать: “Я знаю, что такое психотерапия”. Сейчас я не уверен, что могу повторить и эту фразу. Я чувствую необходимость в таком признании, потому что эта книга — о содержании психотерапии, о содержании личностного роста и, может быть, отчасти о содержании жизни. Перед тем, как согласиться на ее опубликование, я несколько раз перечитывал этот текст. Иногда я хочу поспорить с автором. Иногда я с ним соглашаюсь.

Несколько пояснений для тех, кто знаком со мной в первую очередь как с преподавателем гештальт-терапии. Когда этот текст зарождался и оформлялся, у меня еще не сформировалась привычка осмысливать терапевтический процесс в понятиях теории контакта Ф.Перлза и П.Гудмана. Поэтому пришлось привлекать и изобретать другие понятия вроде «полноценного инкаунтера». Сегодня я бы слегка по-другому определял свои теоретические рамки, но это не столь важно. Ведь теория — лишь средство осмысления, а отнюдь не содержание терапии.

Я также хотел извиниться перед последователями научного детерминизма за то, что не придумал более строгого метода исследования, и перед сторонниками атеоретизма за использование элементов детерминизма в своих построениях, но вовремя подумал, что это может упредить проявление здоровой агрессивности как с одной, так и с другой стороны, а без нее понимание психотерапевтических текстов весьма затруднительно.

Единственное, от чего я не могу удержаться, — от того, чтобы сказать «спасибо».

Спасибо Дмитрию Леонтьеву и Елене Калитеевской за то, что они воодушевили меня на опубликование этой книги. Я благодарен Ирине Федорус, с которой обсуждались и развивались мои идеи, и во многом благодаря поддержке которой этот текст оказался написанным. Спасибо Ф.Е.Васильку, Т.П.Гавриловой и Т.С.Снегиревой за их доброжелательную критику и помощь в доработке текста. Я хочу также выразить благодарность моим друзьям по Гештальт Институту, и другим друзьям, и всем, кого я люблю, просто потому, что предисловие дает возможность это сделать.

*О. В. Немиринский*  
*Май 1998 года*

# ВВЕДЕНИЕ

Данная работа представляет собой попытку построения общепсихологической концепции группового психотерапевтического процесса. Процесс групповой психотерапии рассматривается в ней не столько в контексте его отношения к коррекции симптомов или дезадаптивного поведения, сколько в качестве модели развития личности в группе, как конкретное развертывание процесса личностного роста.

Понятие личностного роста пришло в психологию из работ психотерапевтов экзистенциально-гуманистической ориентации (*Роджерс*, 1994; *Maslow*, 1962). Существующий в течение долгого времени разрыв между психотерапевтической практикой и общепсихологической теорией сказывается среди прочего в том, что понятие личностного роста не является достаточно теоретически проработанным; этот термин в профессиональном просторечии порой употребляется в качестве синонима понятия развития личности. В то же время термин «личностный рост» является более узким и специфичным и, на наш взгляд, отражает в первую очередь содержание развития личности. Для того, чтобы уточнить значение понятия личностного роста, необходимо ответить на вопрос о том, *что* именно растет в личности в ходе ее развития.

Человек меняется в ходе своего развития по множеству параметров, он приобретает одни черты и отбрасывает другие, иерархизированность его мотивов становится то большей, то меньшей, когнитивная сложность его внутреннего мира то увеличивается, то уменьшается. *Больш-*

ше здесь не всегда означает более развитую личность. На наш взгляд, то, что растет — это *способности* личности, способность к принятию ответственности за свое существование, способность доверять другим людям, способность любить, способность отстаивать свое мнение и т.д. Конечно же, имеются в виду личностные способности, а не операциональные навыки, то есть нечто, прямо соотносимое со смыслами целостной жизнедеятельности человека. В отличие от черт или структурных характеристик личности способности имеют *безусловную* ценность для личностного развития потому, что они однозначно увеличивают свободу выбора и тем самым однозначно обогащают личность. Таким образом, личностный рост есть содержательный аспект развития личности, касающийся последовательного приобретения человеком ряда личностных способностей.

Наилучшим эмпирическим полем для исследования процесса личностного роста является область психотерапии. Целью психотерапии (во всяком случае, личноориентированной, а не симптоматически-ориентированной психотерапии) является именно содействие обретению новых личностных способностей в ходе проживания нового, субъективно недоступного ранее для данного человека опыта. С этой точки зрения групповая форма психотерапии есть модель личностного роста в конкретных социальных условиях. Иначе говоря, процесс групповой психотерапии является уникальной «естественно-социальной лабораторией» для изучения феноменов личностного роста. Приближенность групповой формы психотерапии к реальности достигается в значительной степени за счет того, что в ходе работы группы в ней складываются и начинают действовать объективные закономерности развития взаимоотношений в

малых группах; этот последний феномен принято называть групповой динамикой.

Однако с общепсихологической точки зрения нас интересуют не столько закономерности развития группы, сколько закономерности развития личности, точнее, личностного роста участников группы. Вместе с тем, построить модель периодизации личностного роста на основе наблюдений за изменениями, происходящими с отдельными участниками, представляется маловероятным. Каждый участник входит в группу со своим уровнем развития, он имеет различную «скорость продвижения». Иначе говоря, нельзя сравнивать закономерности личностного роста отдельных участников, имеющих различные точки старта, различные интервалы на условной шкале личностного роста и, следовательно, свести это все в общую шкалу не удастся. Общий для всех участников «ноль» на этой шкале имеет динамика той группы, частями которой они являются. Тогда у нас остается единственный путь — вычленив в ней аспект, который является отражением закономерностей личностного роста участников группы. То есть группа в силу своего развития и изменения «предлагает» участникам объективные возможности для обретения (рождения и отставания) то одних, то (в другой стадии) других личностных способностей. Обретая эти способности, участники затем «возвращают» их в групповое пространство, изменяя характеристики группы как целого. Если мы вычленим этот аспект групповой динамики, способствующий терапевтическому продвижению (личностному росту) отдельных участников, то увидим проекцию личностного роста на динамику группы. С другой стороны, в этом случае мы ответим на один из центральных вопросов групповой психотерапии — вопрос о терапевтической

роли социально-психологического феномена групповой динамики.

Таким образом, перед автором стояла двоякая задача: в общепсихологическом плане — построение модели периодизации личностного роста и выяснение внутренних закономерностей этого процесса, а в плане психотерапевтической практики — исследование терапевтической роли групповой динамики.

В качестве объекта этого исследования выступили 15 интенсивных психотерапевтических групп, работа каждой из которых длилась в общей сложности тридцать часов в течение пяти дней. Участники попадали в группу после индивидуальной терапевтической работы. С ними проводилась личностно-ориентированная психотерапия экзистенциальной направленности, точнее, подход, интегрирующий в себе принципы гештальт-терапии, инкаунтер-групп и концепции интенсивной психотерапевтической жизни А.Е. Алексейчика.

Чтобы уточнить рамки объекта исследования, необходимо оговорить, что мы подразумеваем под личностно-ориентированной психотерапией. Оппозиция личностно-ориентированной и симптоматически-ориентированной психотерапии восходит к принципиально различным общетеоретическим моделям взаимодействия между психотерапевтом и пациентом (клиентом) в медицине и психологии, что нашло свое выражение в различении субъект—объектного и субъект—субъектного подходов к анализу общения (*Хараиш*, 1979; *Петровская, Спиваковская*, 1983). Это различие, а в особенности работы М.М.Бахтина (1979 *а, б*), послужили основой для выделения двух видов рассмотрения психотерапевтической практики — объектного и диалогического ведения консультативно-психотерапевтического процесса (*Ко-*



валев, 1991; Копьев, 1990; 1992). В рамках объектного рассмотрения взаимодействия между психотерапевтом и клиентом терапевт «воздействует» на личность, стремясь добиться определенных изменений, опираясь на более или менее очерченные, статичные представления о характере пациента, о норме и патологии. В рамках диалогического рассмотрения терапевт занимает позицию партнера по диалогу, стремясь способствовать «диалогическому прорыву» клиента как преодолению его «самозамкнутости» в непродуктивном стиле отношений с миром (Копьев, 1990; 1992). При этом «объектные» характеристики клиента не игнорируются, а получают новое, подчиненное значение в контексте живого общения между психотерапевтом и клиентом.

Безусловно соглашаясь с Б.Д.Карвасарским в необходимости различения личностно-ориентированной и симптоматически-ориентированной психотерапии, вряд ли можно принять проводимое им и его сотрудниками отождествление личностно-ориентированной и реконструктивной психотерапии (Карвасарский, 1985; Исурина, 1990 и др.). В то время как последняя является лишь одним из подходов, термин «личностно-ориентированная психотерапия» относится к сущностной характеристике терапевтического процесса и охватывает практически весь спектр экзистенциально-гуманистического направления в психотерапии (Maslow, 1967; May, Angel, Ellenberger, 1958; May, 1977; Yalom, 1980; Rogers, 1970; 1980; Роджерс, 1984; 1993; 1997; Джендлин, 1993; Мэй, 1997; Перлз, 1998; Франкл, 1982; 1990), а также, в определенной степени, широкий спектр ответвлений современного психоанализа. (В классическом психоанализе с его кушеткой и практически обездвиженным пациентом на ней, продуцирующим цепочку отчужденных от Я ас-

социаций, сама субъектность клиента парадоксальным образом выступает в качестве объекта — *Docherty et al*, 1977.)

На наш взгляд, существует три основных критерия личностно-ориентированной психотерапии.

1. Личностно-ориентированная психотерапия есть проживание заблокированного опыта. (Английское *experience*, которое переводится на русский одновременно как «опыт» и как «переживание», более точно отражает значение употребления слова «опыт» в данном контексте. *Опыт-переживание* есть процесс внутреннего поведения, ориентированного на преодоление критической ситуации.) Под «*проживанием*» подразумевается восстановление в ходе естественной жизни или терапевтического моделирования жизненных отношений подавленного и отчужденного переживания, что, в свою очередь, восстанавливает способность к разрешению человеком значимого противоречия в его жизнедеятельности.

Данное определение отвергает принципиальные различия между психотерапией и вспомоществованием личностному росту. Это определение личностно-ориентированной терапии основано на убеждении в том, что как большая часть душевных заболеваний, так и наличие личностных трудностей, блокирующих жизнедеятельность человека, прямо связаны с его осознанными и неосознанными жизненными выборами, с субъектной стороной жизнедеятельности. Иначе говоря, не только потребности, побуждения, ценности, но и «сопротивления», «защиты» и другие внутренние барьеры самореализации относятся к проявлениям активности человека как субъекта жизнедеятельности.

2. Второй критерий относится к *диалогичности* психотерапевтических отношений. Разработанная в психоанализе концепция трансференции (переноса) подчеркивает, что в отношениях с терапевтом клиент ре-актуализирует и проживает инфантильные отношения, ставшие основой для развития невроза. Однако фигура терапевта не сводится исключительно к экрану для проецирования образа родителя или другого человека из прошлого опыта клиента. В самом терапевтическом процессе, который являет собой своеобразную форму диалога клиента с миром, перед клиентом разворачивается множество альтернатив. В этом процессе возможно не только изживание непродуктивных отношений, но и «простраивание» (Копьев, 1992), материализация (Алексейчик, 1991) нового типа отношений, ранее не встречавшегося в опыте клиента. Этот новый опыт, конечно же, не есть механическое восприятие внутреннего опыта терапевта. Суть эффективных отношений между терапевтом и клиентом в значительной степени заключается в том, что диалогичность их общения пробуждает внутреннюю диалогичность личности клиента.

Понятие диалогичности терапевтических отношений и структуры личности созвучно идеям гештальт-терапии. По представлениям ее основателя Ф.Перлза (Перлз, 1998), личность имеет диалогическое строение и включает в себя систему взаимосвязанных полярных тенденций поведения. Основой для развития неврозов служит подавление и отчуждение одной потенции поведения за счет разрастания другой, противоположной поведенческой тенденции. Смысл работы психотерапевта в значительной степени состоит в содействии освобождению этой внутренней диалогичности. О роли же межличностного контакта в этом процессе Эрвин и Мириам

Польстер высказались так: «Контакт по самому своему существу несовместим с неподвижностью. В контакте, однако, нет нужды пытаться измениться; изменения происходят сами по себе» (*Польстер, Польстер, 1997*).

3. Личностно-ориентированная терапия не стремится к прямой дезактуализации значимости «проблемы». Напротив, она предполагает столкновение человека с его проблемой, ибо дезактуализация возможна лишь как следствие *разрешения* значимого противоречия. Отсюда акцент личностно-ориентированной терапии на *актуальности*, на «здесь-и-теперь», на актуальной материализации значимого противоречия в самой реальности психотерапевтического взаимодействия. Отсюда же трудность и субъективная противоречивость психотерапевтического процесса для самого клиента. В ходе психотерапии клиент возвращается к переживанию, на избегание которого он потратил так много сил в своей «невротизированной» жизни.

Эта внутренняя противоречивость личностно-ориентированной терапии явилась одной из причин поиска более интенсивных и действенных форм психотерапии, в частности (и в первую очередь), *групповой* психотерапии, широко распространяющейся в мире с 1950-х гг. и являющейся одной из основных форм психотерапевтической помощи (*Ezriel, 1973; Foulkes, 1948; 1961; 1973; Pines, 1978; 1981; 1983; Lieberman, Yalom, Miles, 1973; Levine, 1979; Rogers, 1970; Slavson, 1950; Yalom, 1985*).

Групповая психотерапия, между тем, предоставляет богатейший материал для теоретического анализа развития личности, так как она является уникальным «лабораторным социумом» участника группы. При этом важно, чтобы группа не представляла в этом анализе в качестве некой неоформленной *среды* развития. Логичнее

анализировать группу в качестве целостного субъекта, в первую очередь, через понятие группового развития или (как более устойчивый термин) *групповой динамики*. Собственно говоря, групповая психотерапия в узком смысле слова, если не включать в это понятие психотерапию в группе (*Slavson, 1957; Wolf, Schwartz, 1962*), есть использование групповой динамики в психотерапевтических целях. По точному замечанию Г.Л.Исуриной: «Специфика групповой психотерапии как самостоятельного метода заключается в целенаправленном использовании всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы — групповой динамики — в лечебных, психотерапевтических целях» (*Исурина, 1990, с. 96*).

Групповая динамика описывалась достаточно подробно многими авторами (*Agazarian, 1992; Bennis, Shepard, 1956; Cople, 1978; Fried, 1970; Kernberg, 1975; Mintz, 1971; Rogers, 1970; Saravay, 1975; Shutz, 1966; Tuckman, 1965; Yalom, 1985*). Вместе с тем, крайне мало работ посвящено отношениям между групповой динамикой и индивидуальной динамикой терапевтических достижений участников группы. Несмотря на развернувшиеся с 1960-х гг. шумные баталии западных психотерапевтов по вопросу о том, является ли групповая динамика позитивным «терапевтическим фактором» или нет (*Slavson, 1957; Foulkes, Anthony, 1965; Horwitz, 1977; Nicholas, 1984*), практически не было предложено конкретной гипотезы о *механизмах* влияния групповой динамики на терапевтический процесс. Исключение составляют, пожалуй, лишь несколько работ группаналитического направления, в первую очередь, *Whitaker* и *Lieberman* (1964), а в нашей стране — работы Г.Л.Исуриной (1979; 1990). Эту ситуацию можно объяснить двойственностью

самого понятия «групповая динамика терапевтической группы», так как первоначально понятие групповой динамики пришло в психотерапию из социальной психологии. Отчего же вдруг, как эмоционально замечал Э.Вулф (см.: *Nicholas*, 1984), групповая динамика, тяготеющая к реализации социальных целей (функционирование социальной группы), проявляясь в условиях терапевтической группы, становится фактором личностного развития?

Такого рода вопросы останутся риторическими, если не перевести их в более конкретную плоскость. Какова терапевтическая роль групповой динамики? Иначе: каким конкретным образом групповая динамика влияет на индивидуальные терапевтические достижения участников группы? Можно без преувеличения сказать, что это — один из центральных вопросов в групповой психотерапии. По сути дела это является конкретизацией вопроса о том, что есть групповая психотерапия как использование групповой динамики в терапевтических целях.

Исследованию этой проблемы и посвящена настоящая работа.

\*\*\*

Касаясь методологического аспекта работы, необходимо заметить, что в данном исследовании сделана попытка частичной интеграции методологических принципов отечественной психологии, в первую очередь, школы Выготского—Леонтьева—Лурия, и принципов экзистенциально-гуманистического направления в западной психотерапии.

Содержательный аспект групповой динамики анализируется сквозь призму разрешения значимых противो-

речий в жизнедеятельности человека. Вместе с тем, эти противоречия рассматривались через их непосредственную представленность в сознании в форме личностных проблем.

Личностная проблема может быть операционально определена как противоречие между желанием достижения определенной личностной способности и некоторым внутренним барьером на пути к реализации этого желания. Движение от одной личностной проблемы к другой регистрировалось не как момент смены темы разговора, не как изменение «вербальной продукции», а как отражение реального разрешения личностной проблемы. Разрешение происходит путем *проживания*. Понятие проживания в данном случае весьма близко к положению Ф.Е.Василюка (1984) о внутренней работе переживания. Однако для того, чтобы «зарегистрировать» проживание, как в исследовательских, так и в непосредственно-терапевтических целях, необходима *материализация* данного изменения. Иначе говоря, о проживании личностной проблемы можно говорить тогда, когда мы имеем не только вербальное утверждение самого клиента, но и его реальные действия в пространстве жизни группы, подтверждающие наличие той или иной способности. Таким образом, можно сказать, что в указанных группах мы наблюдали не изменение вербальных тем, а реальное проживание проблем.

Одним из важнейших методологических принципов в школе Выготского—Леонтьева—Лурия является принцип вычленения *единиц анализа* (Выготский, 1982; Леонтьев, 1975; Асмолов, 1984).

За единицу индивидуального личностного роста мы приняли разрешение личностной проблемы. За единицы анализа групповой динамики были приняты стадии

и фазы, отражающие изменения социальной структуры группы и стиля межличностных взаимодействий. Однако для сопоставления групповой и индивидуальной динамики необходимо описание стадий и фаз не через социально-психологические характеристики межличностных взаимодействий, а через проблемное содержание групповой динамики. Тогда за единицу анализа групповой динамики логично принять *групповую тему*, то есть комплекс личностных проблем, актуальный для группы в целом на данной стадии ее функционирования.

Анализ группы в качестве целостного субъекта своего развития, проведенный З.Фуксом (*Foulkes, Anthony, 1965*), а также Д.Витакер и М.Либерманом (*Whitaker, Lieberman, 1964*), показал, что группа в своем развитии последовательно сталкивается с рядом проблем, причем «проблемы группы» изоморфны проблемам ее участников. Таким образом, понятие групповой темы у этих исследователей имеет двоякое значение. С одной стороны, групповая тема — это комплекс личностных проблем, актуальный для группы в целом на данной стадии ее развития. С другой стороны, групповая тема — отражение проблем, с которыми сталкивается сама группа как целостный субъект.

Выбрав обозначенные единицы анализа, мы встаем перед возможностью исследовать *системный* феномен терапевтической динамики группы. Его системность в данном случае состоит в том, что, выражая закономерности индивидуального личностного роста, этот феномен проявляется (порождается и развивается) исключительно в «интериндивидуальном» пространстве (термин *В.А.Петровского* — 1981), частным случаем которого в нашем рассмотрении выступает развивающаяся группа. Закономерности терапевтической динамики группы



одновременно являются и закономерностями личностного роста, осуществляемыми в конкретно-социальных условиях. В исследовании А.В.Петровского с соавт. (Психологическая теория коллектива, 1979) выявленные феномены коллективистического самоопределения, действенной эмоциональной групповой идентификации и другие, нельзя было без остатка отнести ни к «индивидуальным», ни к «социальным». Так и в анализируемом нами случае невозможно противопоставить и даже строго отделить индивидуальное и непосредственно-социальное.

В качестве конкретного *метода* исследования терапевтической динамики группы был выбран разработанный нами метод проблемного фокусирования (*Немиринский, Федорус, 1993; Fedorous, Nemirinsky, 1992; Nemirinsky, Fedorous, 1992*). Этот метод заключается в связывании между собой двух уровней терапевтической работы: отношений «терапевт — индивидуальный клиент» и «терапевт — группа». Связывание достигается за счет фокусирования внимания группы на личностной проблеме отдельного участника, но таким образом, чтобы в этой проблеме отражалась актуальная групповая атмосфера. Иначе говоря, проблемное содержание определенной стадии групповой динамики находит своего индивидуального выразителя и выступает для группы в форме личной проблемы.

Практический смысл подобного фокусирования состоит в интенсификации терапевтического процесса, так как за счет резонанса между задачами группы как целого и индивидуальной проблемой, энергия отдельного участника и энергия группы питают друг друга. Исследовательское же значение проблемного фокусирования состоит в синхронизации социального и терапевтического

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)