

Книга действительно полезна для начинающих психологов. Провела по ней занятие (в группе обучения практической психологии), в результате полгруппы сделали заказ в Лабиринте. Главным достоинством книги является ее лаконичность при большом объеме информации. В сжатой форме освещены направления и техники работы, трудные вопросы, ошибки и методы профессиональной самодиагностики психолога. Считаю, что книга является базовым фундаментом знаний, на котором можно построить успешную психологическую деятельность.

*Гусева И. К.,
психолог*

Обожаю труды Геннадия Старшенбаума! Человеческое спасибо ему за книги. Пишет просто, доходчиво, читается книга на одном дыхании, с юмором, что позволяет закорить прочтенное. В книге много полезного материала. Все тесты использую в практике, они несложны и на каждый даны ключи. Автор — Бог в психологии. Мой поклон!

*Лаптева Светлана,
врач-психотерапевт*

До того как мы начали изучать групповую психотерапию, в нашей группе сложились определенные отношения, которые были построены на том же фундаменте, на котором мы привыкли их выстраивать в обычной жизни. Поэтому на первом же занятии не в лекционной форме группа показала сильнейшее сопротивление — всем было некомфортно в непривычной роли. Я открыто высказала недовольство этим, и для меня это была новая и непривычная роль — ведь я привыкла замалчивать свое возмущение, чтобы избежать конфликта. Этот новый опыт для меня положил начало выстраиванию совершенно новых отношений внутри группы вне занятий: я взяла на себя роль бунтаря. И ничего страшного не произошло, мир не рухнул.

Я начала активно пользоваться этим новым для меня умением во внешнем мире: говорить открыто о своих чувствах и эмоциях, стала более внимательна к своим истинным ощущениям, перестала подстраиваться под ситуацию, в которой теряются мои личные интересы и желания. Это дало мне понимание того, почему группе необходимо напряжение. Именно оно, мобилизуя ресурсы психики, может позволить человеку выйти из привычной роли, из зоны комфорта и открыть внутренние ресурсы для того, чтобы произошли изменения. Ведь, даже посещая индивидуальную терапию, мы часто рассказываем мифы о себе, оставаясь в привычной роли. И все изменения, хоть и происходят, все равно оставляют нас в рамках той же привычной, часто навязанной в детстве роли. Принцип «здесь и сейчас» сыграл важную роль для нашей группы, открыв новые грани личности многих и позволив им приблизиться к истинному Я.

*Лариса К.,
студентка Московского института психоанализа*

Геннадий
СТАРШЕНБАУМ

БИБЛИОТЕКА
УСПЕШНОГО
ПСИХОЛОГА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ТРЕНИНГ

САМОУЧИТЕЛЬ

РАБОТЫ
С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ГРУППОЙ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.963

ББК 88.6

С77

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77 Психологический тренинг. Самоучитель работы с психологической группой / Геннадий Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 640 с. — (Библиотека успешного психолога).

ISBN 978-5-17-121950-5

Психологический тренинг — это, как правило, работа с группой. Каждому психологу важно развивать профессиональные навыки в этом направлении. Автор книги — известный психотерапевт, профессор Московского института психоанализа Г. В. Старшенбаум обобщил свой многолетний опыт работы с психологическими группами для создания интерактивного учебника.

Учебник поможет оценить и развить качества, необходимые руководителю группы, улучшить свои профессиональные навыки с помощью упражнений.

Автор подробно изложил особенности создания терапевтической группы, групповые процессы, тактику ведущего во всех ситуациях; привел специфические техники, используемые в терапевтических группах разной направленности для лечения амбулаторных и стационарных пациентов; проанализировал типичные ошибки начинающего ведущего и указал, как их избежать.

Книга адресована обучающимся и практикующим психологам, психотерапевтам, педагогам, социальным работникам и администраторам. Она может быть полезной также для участников учебных и терапевтических групп.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast

instagram.com/prime.ast

facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-121950-5

© Старшенбаум Г., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ И КНИГЕ	11
--------------------------------	----

ПРЕДИСЛОВИЕ. МОИ ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ РАБОТЫ С ГРУППАМИ	12
---	----

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	16
Требования к ведущему	19
Преодоление трудностей	22
Исправление ошибок	28
Упражнения	31

ГРУППА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА	38
Факторы группового процесса	39
Виды групп	44
<i>Размер группы</i>	45
<i>Формирование группы</i>	46
Функции ведущего	47
Групповые роли	52
<i>Фазы группового процесса</i>	54
<i>Проведение групповой сессии</i>	57
Группа супружеских пар	58
Упражнения	62
<i>Из отчетов студентов</i>	83

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ГРУППА	85
Экзистенциальный подход	85
Динамика терапевтического процесса	87
Функции ведущего	88

Упражнения	90
<i>Из отчетов студентов</i>	108
ГРУППА ВСТРЕЧ	110
Группоцентрированный подход	110
Функции ведущего	112
<i>Инструктирование участников</i>	114
<i>Когда не стоит применять интерактивные игры</i>	116
Психологический марафон	116
Упражнения	118
<i>Какой я</i>	118
<i>Наблюдательность</i>	122
<i>Какой ты</i>	124
<i>Выражение чувств</i>	128
<i>Метафорическое взаимное восприятие</i>	134
<i>Эмпатия</i>	135
<i>Обратная связь</i>	141
<i>Сплочение</i>	143
<i>Разрешение конфликтов</i>	149
<i>Социометрия</i>	153
<i>Оценка своего участия в работе группы</i>	159
<i>Из отчетов студентов</i>	163
ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ГРУППА	167
Теоретические основы	167
Терапевтический процесс	171
Групповые защиты	174
Функции ведущего	177
Технические приемы	180
Контрперенос	182
Упражнения	184
ГЕШТАЛЬТ-ГРУППА	194
Основы гештальт-подхода	194

Терапевтический процесс	198
Гештальт-техники	203
Функции ведущего	209
Упражнения	217
<i>Из отчетов студентов</i>	230

ГРУППЫ ТЕЛЕСНОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ

ТЕРАПИИ	233
Телесно-ориентированная терапия	233
Двигательная терапия	238
Требования к терапевту	246
Упражнения	249
<i>Границы</i>	249
<i>Контакт</i>	252
<i>Конфликт</i>	255
<i>Раскрепощение</i>	257
<i>Эмпатия</i>	265
<i>Связывание</i>	267
<i>Обратная связь</i>	270
<i>Поддержка</i>	279
<i>Ритмика</i>	282
<i>Из отчетов студентов</i>	290

ГРУППА АРТ-ТЕРАПИИ 294 |

Волшебная сила искусства	294
Студийная открытая группа	296
Закрытая аналитическая группа	299
Тематическая группа	304
Детские группы	308
<i>Сказкотерапия</i>	310
<i>Арт-терапевтическая группа детей и их родителей</i> ..	312
<i>Этапы терапии</i>	313
Психорисунки	314
<i>Темы проективного рисования</i>	315

<i>Виды работ</i>	316
<i>Техники психорисунка</i>	318
Прочие методы	319
Функции арт-терапевта	323
Ролевые игры	325
Упражнения	327
<i>Пение</i>	327
<i>Рисование</i>	328
<i>Животные</i>	334
<i>Пластика</i>	337
РОЛЕВОЙ ТРЕНИНГ И ПСИХОДРАМА	340
Ролевой тренинг	340
Психодрама	344
Основные техники	345
Театр сновидений	355
Терапевтический процесс	358
Функции драматерапевта	362
<i>Техники драматерапевта</i>	365
Упражнения	367
<i>Памятка для работы со снами</i>	374
<i>Ответы участников</i>	375
<i>Из отчетов студентов</i>	382
ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ	384
Основные принципы ТА	384
Терапевтический процесс	389
Функции ведущего	391
Упражнения	393
<i>Из отчетов студентов</i>	400
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ГРУППА	403
Теоретические основы	403
Методы поведенческой терапии	404

Группы тренинга умений	410
Ассертивный тренинг	412
Коммуникативный тренинг	415
Группа решения проблем	417
2. Фазы рабочего процесса	420
Коучинг	422
РЭПТ-группы	425
Упражнения	428
<i>Из отчетов студентов</i>	456
ОБУЧАЮЩИЕ ГРУППЫ	458
Учебная группа	458
<i>Тайные игры в моделировании терапии</i>	460
<i>Немного самокритики</i>	462
Группа супервизии	462
Этапы супервизии	468
Функции супервизора	471
Упражнения	478
<i>Памятка для докладчика</i>	505
<i>Схема представления случая для супервизии</i>	508
<i>Из отчетов студентов</i>	509
КЛИНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ	511
Соматические расстройства	511
Невротические расстройства	526
Расстройства личности	533
Шизофрения	543
Терапевтическое сообщество	550
Химические зависимости	553
<i>Алкоголизм</i>	553
<i>Наркомании</i>	558
<i>Рекомендации ведущему группы</i> <i>наркозависимых подростков</i>	561
<i>Поведенческий групповой тренинг отказа</i> <i>от наркотика</i>	561

<i>Случай из практики</i>	568
<i>Упражнения</i>	572
Психологическая зависимость	575
<i>Упражнения</i>	580
Общество взаимопомощи	585
<i>Преимущества АА</i>	589
<i>Недостатки АА</i>	590
Стрессовые расстройства	592
Депрессия	599
<i>Упражнения</i>	606
Кризисная группа	607
<i>Упражнения</i>	615
<i>Из отчетов студентов</i>	618
ПОСЛЕСЛОВИЕ	620
<i>Заключительное слово автора</i>	626
ЛИТЕРАТУРА	627

ОБ АВТОРЕ И КНИГЕ

Геннадий Владимирович Старшенбаум — практикующий врач-психотерапевт высшей категории, кандидат медицинских наук, профессор Института Психоанализа, где ведет, в частности, курс «Групповая психотерапия». Пятьдесят лет работы с терапевтическими группами различной направленности позволили автору изучить механизмы групповой динамики и на этой основе разработать программу групповой кризисной психотерапии.

«Мудрость сновидений», «Большая книга психологических кризисов», «НеЗависимость», «Психосоматика и психотерапия», «Психолог-практик», «Энциклопедия начинающего семейного психолога», «Психотерапия для начинающих» — вот лишь некоторые учебно-практические руководства, где можно познакомиться с богатым клиническим и педагогическим опытом автора.

Этот интерактивный учебник поможет вам развить профессиональные навыки, нужные для групповой психотерапии. В первой главе освещаются общие вопросы групповой работы, особое внимание уделяется типичным трудностям и ошибкам психотерапевта. Следующие главы посвящены детальному изложению техник проведения психотерапевтических групп различной ориентации.

Книга написана доступным языком, содержит большое количество упражнений, полезных как для учебных, так и для терапевтических групп. Предназначена для обучающихся и практикующих психологов, клинических психологов и психотерапевтов, врачей, педагогов и социальных работников.

Предисловие.

МОИ ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ РАБОТЫ С ГРУППАМИ

После окончания мединститута я начал работать психотерапевтом и сразу столкнулся с проблемой: как найти время для подростков с заиканием, которых набралось уже человек десять? Попробовал объединить их в группу для занятий аутогенной тренировкой. Действительно, получилась экономия времени. Кроме того, появилась возможность тренировать в группе публичную речь: в начале занятия ребята делились, как проходят у них самостоятельные занятия дома, как они применяют навыки аутотренинга в школе и на улице. В конце занятия все вместе придумывали домашние задания для закрепления нового упражнения аутотренинга «в полевых условиях».

Через пару месяцев я заметил, что жду группу (она собиралась один раз в неделю) с нетерпением. Можно полтора часа поиграть, что-то придумать, ощутить себя как бы в семье, которую вместе с другими создаешь, следя, чтобы всем было удобно. Вспоминаю сейчас этих парней и девушек с теплым чувством и благодарен им за то, что они были моими первыми учителями.

Несколько лет спустя мне довелось руководить реабилитационной программой в психиатрической больнице. Днем мои пациенты работали в лечебно-трудовых мастерских, а на ночь могли остаться в полустационаре со свободным выходом. Диагнозы у них были самые разные, но проблема одна: им трудно было приспособиться к обычной жизни. У большинства не было семьи, и, когда наступил Новый год, им пришлось провести его в больнице. Представьте себе радость пациентов полустационара, когда к ним в гости пришли пациенты детского отделения с новогодним концертом! На 8 Марта мужчины вручили дамам свои поделки из отходов производства и развлекли небольшим выступлением.

Завод, где наши пациенты работали в тарном цеху, подарил нам теннисный стол. Швейная фабрика, где у нас был перчаточный цех, — волейбольную сетку. По просьбе пациентов ночного стационара было решено сдвинуть на более позднее время прием вечерних таблеток, чтобы все могли досмотреть телефильм. На другой день вместо послеобеденного тихого часа мы проводили обсуждение некоторых фильмов, примеряя их сюжеты к собственной жизни. Создалась группа арт-терапии.

Войдя во вкус, пациенты попросили меня организовать им культпоход. Мы поехали в Москву на концерт цыганского ансамбля во Дворец культуры. Затем был «Дон Кихот» в Кремлевском дворце съездов. Пациенты были разбиты на пятерки, каждую возглавлял старший — пациент или медработник. Ей-богу, отличить «больных» от здоровых в зале не смог бы самый тонкий диагност. Радостно и немного грустно было через 2–3 года провожать тех, кто сумел найти работу, новых друзей, создать семью.

Этот опыт терапевтического сообщества и групповой арт-терапии вскоре пригодился мне при организации отделения пограничных состояний. Я проводил с пациентами занятия аутотренингом, и через какое-то время акцент на занятиях начал перемещаться с состояния участников на ситуации, некоторые члены группы «показывали» их в лицах, и естественно было предложить им разыграть эти ситуации по ролям. Так аутотренинг перерос в ролевой тренинг, а симптоматическая ориентация пациентов изменилась на проблемную.

Затем был наркологический полустационар при Московском авиационном заводе. Рабочий день в цеху заканчивался коллективной беседой с общим чаепитием и разговорами «за жизнь». Мы анонимно обсуждали архивные истории болезни, самые типичные и понятные. Читали статьи и рассказы, смотрели и обсуждали фильмы, затрагивающие тему пьянства. Разыгрывали проблемные ситуации: встречу с бывшими собутыльниками, корпоративную вечеринку, выезд на природу, семейное застолье.

Жена новичка рассказывала о его пьянстве, он делился своими переживаниями, затем все обсуждали его исповедь. Опрашивали пациента, у которого возник рецидив. После

выписки бывшие пациенты приходили навестить друзей, рассказывали о преимуществах трезвой жизни, поддерживали новичков.

Потом был Речевой центр, где я работал в команде с психологами и логопедами. Пациенты лечились от невроза речи, а я учился у психологов методам коммуникативного тренинга и невербальным методам групповой терапии: пантомиме, психорисунку. Вместе с пациентами мы придумывали все новые функциональные тренировки, занимались тренингом уверенности и эмпатии — чуткости к состоянию и реакциям собеседника.

С помощью ролевых игра моделировались ситуации общения в семье, в школе, с авторитетными лицами. Пациенты выступали в роли родителя, учителя, репетировали ответ у доски, звонили по случайным номерам телефона. «Запас прочности» вырабатывался с помощью различных помех: учащенного дыхания, перебивания, передразнивания, насмешек и т. п. Выпуск очередной группы сопровождался концертом, в котором участвовали и пациенты, перестававшие к этому времени заикаться, и команда специалистов.

Затем меня пригласили работать в Суицидологический центр, где я разработал программу кризисной терапии. Включение суицидента в группу обеспечивало ему эмпатическую поддержку членов группы, способствовало ликвидации у него чувства безнадежности и отчаяния, а также представления об уникальности и непереносимости собственных страданий.

Для одиноких беспомощных людей, испытывавших в кризисном состоянии исключительно высокую потребность в психологической поддержке и практической помощи, в том числе вне групповых занятий, кризисная группа становилась последним шансом для выживания. Работа в группе помогала ее участникам найти способ выхода из кризиса и при необходимости натренировать навыки, нужные для его разрешения и профилактики новых суицидоопасных кризисов.

Параллельно с работой суицидолога я проводил в Центре социально-психологической помощи «Диалог» группы коммуникативного тренинга, в том числе в форме психологических марафонов, которые начинались в пятницу в 14 часов

и заканчивались в понедельник в 14 часов. Перерыв делался только на еду, на стол выкладывалось все, что каждый принес с собой. Вопрос о сне даже не возникал. Обычные защиты слетали через пару часов, остальное время проходило, как у детей природы: все по-настоящему, безо всякого стеснения.

Когда рухнул железный занавес, появилась возможность участвовать в учебных группах, которые проводили иностранные специалисты: психоаналитики, гештальтисты, драматерапевты, рожерианцы... Я начал сам проводить бизнес-тренинги, группы встреч и личностного роста, экзистенциальные и аналитические группы.

Последние 20 лет я преподаю в Московском институте психоанализа, используя методы интерактивного обучения, для которого подготовил ряд учебников-самоучителей.