

Исследование эффективности групповой психотерапии в процессинге

Сведения об авторе: Смирнов Александр Сергеевич, кандидат физико-математических наук, практикующий клинический психолог, психотехнолог, психосоматолог, технический директор и главный супервизор Международной Академии Ясного Коучинга Олега Матвеева.
E-mail assmirnov47@mail.ru, сайт <http://myprocessing.ru/>

Аннотация: Групповая терапия, как инструмент психолога, давно и широко используется в психотерапии. В статье описаны история возникновения групповой терапии, ее принципы, направления и типы групп, приведено сравнение групповой терапии с индивидуальной, исследованы достоинства и недостатки групповой терапии в сравнении с индивидуальной, описаны возможности клинического применения групповой терапии. Приведены результаты тестирования по методу Зонди участников группы.

Ключевые слова: групповая терапия, процессинг, тест Зонди, Ясное Племя, «сакральный круг», групповая психотерапия онлайн.

Содержание

1. Введение	2
2. Описание групповой терапии	3
2.1 История групповой терапии	3
2.2. Описание механизма работы групповой терапии	4
2.3. Направления в групповой психотерапии	6
2.4. Виды групповой терапии	7
2.5. Сравнение групповой и индивидуальной психотерапии	8
2.6. Ограничения и минусы групповой психотерапии	9
2.7. Возможности клинического применения групповой психотерапии	10
3. Групповые методы работы в процессинге	10
3.1. Краткое описание группового процесса Ясного племени	11
3.2. Анализ группового процесса Ясного племени	12
3.3. Краткое описание группового процесса ретритов	14
4. Обсуждение исследований и их результатов	14
5. Выводы	15
6. Литература	16
Приложение	17

1. Введение

Целью данной работы является исследование групповой терапии, как инструмента работы психолога и психотерапевта, механизмов ее работы, видов и рабочих факторов, а также достоинств и недостатков групповой терапии в сравнении с психотерапией индивидуальной. В настоящее время в связи с мировыми пандемийными ограничениями резко возросла актуальность психологической работы онлайн. В настоящее время еще мало опубликованных работ по изучению эффективности работы психолога онлайн по сравнению с работой «вживую»[15, 16]. В условиях локдаунов также резко выросла актуальность групповой терапии онлайн. В данной работе рассматривается работа терапевтической онлайн-группы по методу «Ясного племени». Исследование эффективности групповой терапии вообще, и в особенности групповой терапии онлайн, – очень актуальная и перспективная тема сегодня.

Групповая психотерапия — форма психотерапии, при которой специально созданная группа людей регулярно встречается под руководством психотерапевта для разрешения внутренних конфликтов, снятия напряжения, коррекции отклонений в поведении и иной психотерапевтической работы. Существуют методы психотерапии, изначально разработанные как групповые, например: психодрама, социодрама, психогимнастика. Этот термин так же можно отнести к любому групповому формату психотерапии, включая арт-терапию, когнитивно-поведенческую терапию или межличностную терапию, где групповая динамика используется в качестве механизма развития и изучения межличностных отношений в группе [1].

Таким образом, групповая психотерапия это, в более узком смысле, использование группового метода в лечебных или коррективовочных целях, обычно для лечения различных психических расстройств (клиническая групповая психотерапия). В более широком смысле это психотерапевтический метод, использующий факторы групповой динамики для решения эмоциональных, личностных, поведенческих проблем людей, а также для совершенствования личности [2].

Группа является мощным источником терапевтических изменений для ее участников, поскольку в группе для воздействия на личность и поведение участника группы используются не только навыки терапевта, но и психотерапевтический потенциал отдельных участников и всей группы в целом. Механизм этого воздействия будет рассмотрен в следующем разделе.

2. Описание групповой терапии

2.1 История групповой терапии

Одним из первых, кто начал использовать групповой подход в лечении клиентов был специалист по внутренним болезням из Массачусетского госпиталя в Бостоне терапевт Джозеф Пратт [3]. Он работал на Восточном побережье США в первой половине XX века. В 1905 г. Пратт лечил большое число больных тяжелой формой туберкулеза. Признавая наличие взаимосвязи между психологическим состоянием и физическим течением туберкулеза, Пратт решил лечить не болезнь, а больного. В связи с тем, что больные туберкулезом не могли позволить себе пребывание в дорогостоящем стационаре, Пратт собирал их в группы и проводил лекции, рассказывая о гигиене поведения, необходимости отдыха, лечебном воздействии свежего воздуха и хорошего питания. В свою очередь клиенты рассказывали о своих жизненных ситуациях, переживаниях, обсуждали проблемы и поведение отдельных участников своей группы. Они вели дневники, свидетельствовавшие о положительных сдвигах в течении болезни, формировании способности к групповому сплочению и заботе друг о друге. В результате их состояние начинало меняться в лучшую сторону, причем быстрее, чем у больных, получавших дорогое и классическое по тем временам лечение. Пратт заметил, что сама группа и воздействие её членов друг на друга, обладают высоким психотерапевтическим эффектом, который положительно сказывается на течении основного заболевания. Пратт проанализировал и оценил собственные результаты, на основании чего разработал методику групповой психотерапии для людей, не имеющих соматических заболеваний.

Тем не менее, родоначальником групповой психотерапии считают Якоба Леви Морено, ему же принадлежит и термин *групповая психотерапия*. Якоб Морено создал специфическую и высоко структурированную форму групповой терапии, известную как психодрама, которую он ввел в Америке в 20-х годах прошлого века. В 1931 г. Морено основал первый профессиональный журнал *Impromptu*, переименованный в последующем в *Group Psychotherapy*. В 1932 году Якоб Леви Морено представил свою работу по групповой психотерапии Американской психиатрической ассоциации и стал соавтором монографии на эту тему [4]. Начальные попытки Морено в использовании групповой терапии получили ускоренное развитие во время Второй мировой войны, когда наличие огромного числа психиатрических пациентов, раненных в боях, и лишь незначительного числа обученных психиатров сделало индивидуальную терапию непрактичной и возникла потребность в новых, более экономичных методах лечения. После Второй мировой войны групповая психотерапия

была развита Сэмуэлем Славсоном, Х. Спотницем, Ирвином Яломом и Лу Ормонтом. Подход Ялома к групповой терапии оказал большое влияние не только в США, но и во всем мире. Расцвет групповой психотерапии начался в 60-е годы XX в. с применения групповой терапии к различным клиническим условиям и различным типам клинических проблем. Так один из представителей гуманистической психологии Карл Роджерс придавал большое значение групповым формам, считая, что в них психотерапевт является моделью для участников, способствуя тем самым устранению тревоги и развитию самораскрытия, а отношения, складывающиеся между участниками группы, могут создавать оптимальные условия для терапевтического изменения. Работа Роджерса первоначально была связана с подготовкой в послевоенные годы консультантов для работы в ветеранских организациях и ориентировался он, главным образом, на личностный рост и развитие навыков межличностной коммуникации. Среди современных отечественных ученых много сделали для развития групповой психотерапии Сергей Сергеевич Либих, А. Л. Гроссман, Н. В. Иванов, А. И. Захаров, В. Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, Эдмонд Георгиевич Эйдемиллер, А. С. Слуцкий, В. Н. Цапкин и др.

2.2. Описание механизма работы групповой терапии

Ирвином Яломом был предложен ряд терапевтических факторов (первоначально называвшихся *лечебными факторами*, но переименованных в *терапевтические факторы* в 5-м издании *Групповая психотерапия: теория и практика*) [5].

- **Универсальность.** Люди приходят в группу каждый со своими проблемами, но скоро осознают, что и у других есть такие же трудности, такое же ощущение собственной несостоятельности и отчужденности от других.
- **Альтруизм.** Целительным действием обладает сознание того, что каждый в группе может быть нужен и полезен другим. Группа — это место, где участники могут помочь или что-то дать друг другу. Такой опыт может поднять самооценку и помочь развить навыки межличностного общения.
- **Внушение надежды.** В смешанной группе, члены которой находятся на разных стадиях развития или выздоровления, человек может быть вдохновлен или воодушевлен другим членом группы, уже преодолевшим подобные проблемы. Вера в возможность изменений сама по себе обладает терапевтическим действием.
- **Предоставление информации.** Хотя это не психотерапевтический процесс, однако участники часто сообщают, что было очень полезно узнать фактическую информацию от других членов группы, например, об их лечении или о доступе к услугам. В некоторых группах находят применение прямые инструкции и советы.

- **Множественный перенос.** Члены часто бессознательно отождествляют группового терапевта и других членов группы со своими родителями, братьями и сестрами в процессе, который является формой переноса, характерной для групповой психотерапии. Интерпретации терапевта могут помочь членам группы понять влияние детских переживаний на их личность, и они могут научиться избегать бессознательного повторения бесполезных прошлых интерактивных паттернов в сегодняшних отношениях.
- **Развитие навыков общения.** Групповая обстановка обеспечивает безопасную и благоприятную среду для участников, чтобы они могли рисковать, расширяя свой репертуар межличностного поведения и улучшая свои социальные навыки. Для овладения навыками общения используются различные приемы, например ролевые игры и обратная связь.
- **Подражательное поведение.** Один из способов развития социальных навыков у членов группы — это моделирование, наблюдение и имитация терапевта и других членов группы. Например, делиться личными чувствами, проявлять заботу и поддерживать других. На начальном этапе возможно подражание поведению руководителя или других особо популярных членов группы с целью получения одобрения. Постепенно участники начинают экспериментировать со всеми имеющими место в группе образцами поведения. [6]
- **Сплоченность.** Было высказано предположение [7], что это основной терапевтический фактор, из которого вытекают все остальные. Люди — стадные животные с инстинктивной потребностью принадлежать к группам и их личностное развитие может происходить только в межличностном контексте. Сплоченная группа — это группа, в которой все члены испытывают чувство принадлежности, принятия и признания, способствующих достижению группой успеха.
- **Факторы существования.** Человек должен нести ответственность за свою жизнь и последствия своих решений.
- **Катарсис.** Переживание облегчения эмоционального расстройства через свободное и раскованное выражение эмоций. Когда участники рассказывают свою историю благосклонной аудитории, они могут избавиться от хронического чувства стыда и вины. Главная польза от катарсиса состоит в усилении сплоченности, которое происходит вследствие интенсивного взаимодействия членов группы друг с другом в обстановке безопасности и понимания.

- **Межличностное обучение.** Члены группы достигают большего уровня самосознания в процессе взаимодействия с другими людьми, которые дают обратную связь о поведении члена группы и его влиянии на других.
- **Самопонимание.** Этот фактор пересекается с межличностным обучением, но относится к достижению более высокого уровня понимания происхождения своих проблем и бессознательных мотиваций, лежащих в основе поведения.

2.3. Направления в групповой психотерапии

Можно выделить три основных направления в групповой психотерапии:

1. Групповая психотерапия, **ориентированная на отдельную личность.** Здесь больше обсуждаются проблемы отдельных участников, терапевт концентрирует собственные усилия и подключает группу для работы с отдельным участником. Примером таких групп являются группы:

- ортодоксально психоаналитические (S.Slavson), классические гештальт (F.Perls),
- классические психодраматические (J.Moreno)
- поведенческие (J.Wolpe, A.Lazaras)
- Ясное Племя онлайн (Олег Матвеев).

2. Групповая психотерапия, **ориентированная на межличностное взаимодействие** участников. Здесь больше акцентируются отношения между участниками группы, между ними и терапевтом. Объектом обсуждения здесь бывают межличностные взаимодействия, возникающие "здесь и теперь", т.е. межличностный опыт. Примером таких групп являются группы:

- межличностная групповая психотерапия (I.D.Yalom),
- неофрейдистское психодинамическое направление (S.Scheidlinger),
- транзакционный анализ (E.Berne),
- группы недирективной терапии (C.Rogers),
- «группы встреч» (W.Schutz),
- Т-группы (J.Bradford, J.Gibb, K.Benne).

3. Групповая психотерапия, **ориентированная на группу как совокупность.** Здесь центром усилий терапевта является не отдельный участник или взаимодействие между участниками, а группа как целое. Акцентируются групповые действия, коллективные инициативы. К этому направлению относятся:

- тэвистокские группы (W.Bion),
- групповой анализ (S.Foulkes),
- группы, ориентированные на конфликт (D.Whitaker, M.Lieberman).

2.4. Виды групповой терапии

Если попытаться классифицировать группы по тем целям, которые они преследуют, можно выделить следующие три типа групп.

1. Группы совершенствования личности и обучающие группы (участники – здоровые люди).
2. Группы решения проблем (участники – люди, имеющие жизненные и личностные трудности).
3. Лечебные группы (клиническая психотерапия) (участники – люди с различными психическими расстройствами, проявляющимися в поведении и эмоциональной сфере).

Группы первого типа лучше всего представляют так называемые группы встреч и Т-группы. Группы встреч - наиболее распространенный тип групп совершенствования личности (группы роста личности). Они предназначены для здоровых людей, стремящихся с помощью группового опыта лучше познать себя, завязать более тесные и искренние отношения с другими людьми, найти и устранить препятствия, мешающие полнее реализовать свои возможности в жизни.

Здесь особенно подчеркивается спонтанность поведения, выражение всех чувств, поощряется конфронтация между участниками группы. Процесс развивается в пространстве "здесь и теперь", т.е. обсуждаются появляющиеся в группе отношения, возникающие чувства, непосредственный опыт. Продолжительность - обычно ограничена несколькими десятками часов.

Группы встреч неоднородны – их характер различается в зависимости от теоретической ориентации, установок, ценности терапевта. (например, К.Роджерс не указывал никакого направления группе, не определял правил работы, а заботился лишь о создании атмосферы взаимного доверия и заботы друг о друге, не использовал упражнений и техник для повышения интенсивности жизни группы, полагаясь на "мудрость" группы и способность творить жизнь и направлять ее в конструктивное русло). W.Schutz (1971, 1973), наоборот, был сторонником более строгого руководства группой, широко использовал различные групповые игры и приемы.

Т-группы — это самый распространенный вариант обучающих групп (тренинговые группы). В такой группе не ставятся лечебные цели. В отличие от групп встреч здесь акцентируется не столько совершенствование личности, сколько анализ развития группы – что происходит в группе, когда она проходит стадии своего развития.

Основная цель такой группы — совершенствование навыков межличностного общения, когда имеется стремление перенести приобретенные знания о динамике группы и межличностных отношениях непосредственно в свою жизненную среду.

Группы решения проблем — это такие группы, где решаются различные психологические проблемы, обсуждаются личные, социально-психологические и профессиональные проблемы. В таких группах не стремятся к структурным изменениям личности, а работают с осознанными проблемами, решение которых не требует продолжительного времени (например, года или более). Здесь ставятся больше профилактические и восстановительные цели.

В работе такой группы касаются трудностей в личной или профессиональной жизни, кризисных ситуаций членов группы. Многие проблемы имеют межличностный контекст, и группа является идеальным местом для их обсуждения и решения.

Во время работы в таких группах словно бы воссоздается жизнь ее участников вне группы, так как участники приносят и реализуют в ней стиль своей жизни, стиль общения, попадают в конфликтные ситуации, аналогичные встречающимся в повседневной жизни. Участники группы, реагируя друг на друга, помогают заново пережить свою реальную жизнь, ошибки общения, конфликты со значимыми людьми вне группы.

Здесь возникает возможность изменить свое поведение, при поддержке группы и искать новые способы сосуществования с другими людьми.

В группах клинической психотерапии (лечебных группах) происходит большее или меньшее изменение личности клиентов (зависит от теоретической ориентации терапевта). Например, психоаналитически, психодинамически ориентированные психотерапевты стремятся к глубокой реконструкции личности. В таких группах работают как с осознанными, так и со скрытыми в подсознании проблемами участников. Они длятся долго (от полугода до двух-трех лет). Участниками этих групп обычно бывают лица с тяжелыми эмоциональными проблемами, испытывающие глубокие невротические конфликты, психотические состояния, имеющие психосоматические расстройства, пограничные расстройства личности и т.п.

Лечебные группы ориентированы на глубокие терапевтические инсайты, прозорливость, лечение и устранение симптомов.

2.5. Сравнение групповой и индивидуальной психотерапии

1. Групповая психотерапия как правило является более экономичной, поскольку «час» пациента/клиента в групповой терапии по эффективности равнозначен часу пациента/клиента в индивидуальной терапии. Групповая психотерапия более экономична и для клиентов, так как стоит дешевле для отдельного участника.

2. В самой группе заложены уникальные психотерапевтические возможности, которые отсутствуют или занимают очень незначительное место в индивидуальной психотерапии. В группе есть межличностное (социальное) обучение, позволяющее более глубоко познакомиться со стилем своего общения с другими людьми, а также приобрести более

эффективные социальные навыки. Группа дает возможность глазами других посмотреть на себя и свои проблемы, моделировать свое поведение "здесь и теперь".

В группе можно получить различные реакции других ее участников на свое поведение, увидеть с их помощью последствия своего поведения не только в группе, но и вне ее.

Группа не только позволяет участникам всесторонне увидеть себя, но и оказывает поддержку при опробовании новых способов поведения. Только в группе можно полностью использовать возможность универсализации проблем и использования альтруизма.

3. Группа значительно лучше соответствует повседневной реальности индивида, чем контакт психотерапевт – клиент. В группе "воссоздается" повседневная жизнь каждого участника – в группе они бывают такими, какими обычно бывают в отношениях с другими людьми, что позволяет более "пространственно" увидеть их жизнь и в особенности проблемы и трудности отношений. В группе более высокая вероятность того, что усвоенные в группе новые способы поведения, изменившееся понимание себя и своих отношений с другими, будут перенесены в ситуации реальной жизни.

4. Группа предоставляет участникам возможность обмениваться жизненным опытом, способами "создания" и решения проблем, учиться на опыте других участников. Это дополнительная возможность самосовершенствования.

2.6. Ограничения и минусы групповой психотерапии

В групповой психотерапии имеются определенные ограничения в лечении эндогенных заболеваний, пограничных личностных расстройств.

Эффективность психотерапевтических групп в психиатрической клинике в настоящее время вызывает много сомнений и дискуссий.

Некоторые люди из-за своих личностных свойств не могут эффективно решать свои проблемы в группе, а попав в нее, мешают делать это другим участникам.

Групповая атмосфера, возникающая благодаря сплоченности участников и групповым правилам, может способствовать конформности поведения участников.

Некоторые групповые нормы (эмпатия, уважение, стремление к взаимопониманию, позитивная конфронтация, искренность, открытость и т.п.), необходимые для эффективной работы группы, могут порождать иллюзии.

Для некоторых участников группа может стать безопасной "экологической нишей", человек начинает "жить" в группе, ничего не меняя в своей реальной жизни. Окончание работы группы обычно становится для него катастрофой.

2.7. Возможности клинического применения групповой психотерапии

Групповая психотерапия широко используется в психиатрических и соматических больницах, в консультационных и психотерапевтических центрах, в университетах, организациях и т.п.

В настоящее время групповые методы психологической работы также используются в работе с людьми, имеющими невротические расстройства, психологические трудности.

Также групповые методы используются в соматических клиниках в работе с тяжелобольными и их близкими.

Однородные группы пациентов с тяжелыми нарушениями психики при постановке адекватных целей и выборе средств оказались подходящими для решения локальных терапевтических задач и поэтому групповые методы работы широко используются в стратегии лечения большинства подобных тяжелых нарушений психики. Благодаря созданию в такой группе атмосферы безопасности и терпимости, где не критикуют и не осуждают, такие пациенты находят возможность позитивного взаимодействия с другими.

Групповой метод считается особо ценным при решении проблем больных, страдающих хроническими соматическими заболеваниями (рассеянным склерозом, диабетом, дистрофией мышц, ревматоидным артритом и др. болезнями). Групповая психотерапия может помочь им более реально оценить свое положение, существующие возможности, принять в жизни то, что неизбежно, и изменить то, что возможно.

Кратковременная групповая психотерапия оказалась эффективной для больных СПИДом, особенно в преодолении психологических последствий после ознакомления с диагнозом.

Групповая психотерапия используется также для преодоления психологических кризисов, связанных с переживанием утраты.

Групповая психотерапия является хорошим стимулятором для пожилых людей, поскольку в этом случае образуется однородная психотерапевтическая группа, помогающая уменьшить изоляцию и преградить путь интеллектуальной атрофии.

3. Групповые методы работы в процессинге

В процессинге используются несколько групповых методов работы, одним из которых является процесс «Ясного племени» [17]. Прототипом его послужило торговое племя Эда Сейкоты, описанное им в его книге «Торговое племя» [8]. В настоящее время по всему миру регулярно собираются сотни групп, практикующих по этой методике. В основе метода лежит телесная терапия – «проявление телесной формы» одного из участников группы, при этом все остальные члены группы создают «поле непрерывного внимания». Перед началом и в конце каждого цикла, каждый член группы по очереди делится своими переживаниями, используя

для этого особый формат «Я-сообщения». Это означает, что он может говорить только о себе и только в настоящем времени. Результаты такой терапии впечатляют [9].

На основе этого процесса был создан процесс «Ясного племени». Подробное о нем рассказано в видео «Идея группового процесса по книге Эда Сейкоты «Торговое племя» [10].

3.1. Краткое описание группового процесса Ясного племени.

В настоящий момент используются два варианта Ясного Племени. Первый вариант, когда члены группы собираются вживую в одном помещении. И совсем недавно, в связи с пандемийными ограничениями был опробован и неплохо себя показал онлайн вариант Ясного племени, когда встреча проводится через Zoom.

В обоих случаях ведущий группы, он же вождь племени, руководит всем процессом. В начале он проводит процесс сонастройки членов группы. Первоначально для этого использовались двигательные практики с копированием членами группы действий одного человека. Позднее в Ясном племени был использован подход «сакрального круга».

Сакральный круг. Все члены племени садятся на стулья и образуют круг. Вождь объявляет три минуты тишины. Все члены племени фокусируются на пространстве вокруг, на себе и своем теле. Их задача - просто присутствовать и отмечать все, что происходит у них в теле, в их пространстве или в мыслях.

По окончании трех минут тишины вождь передает микрофон тому члену группы, который находится справа от него и запускает таймер на одну минуту.

Пока микрофон находится у него, член племени может поделиться с группой своими переживаниями. При этом обязательное условие – использование Я-формата (говорить только о себе и только в настоящем времени). Он может также просто молчать и присутствовать, пока длится его минута. Все остальные члены племени создают ему поле непрерывного внимания. Таким образом, все члены круга имеют возможность поделиться своими переживаниями, ожиданиями от предстоящей работы и своим запросом, если он у них имеется.

На этом этапе происходит сонастройка психоэмоционального состояния всех членов группы и активация материала для последующей работы.

Затем наступает вторая фаза. Вождь выбирает один из запросов и приглашает одного члена племени в круг. Далее «клиент», используя спонтанное движение под музыку, проявляет свои переживания с помощью аутентичных движений. Остальные члены племени создают ему поле непрерывного внимания и по ходу его процесса, могут присоединяться к его «танцу». Таким образом «танец» клиента может быть сольным от начала до конца, или к нему могут присоединиться часть членов племени (или даже все племя) и поучаствовать в его «танце».

По завершении танца, член племени, который был «клиентом», возвращается в круг. И вождь племени (ведущий) объявляет три минуты тишины, после чего он проводит процесс сакрального круга, когда каждый член племени в «Я-формате» может поделиться своими переживаниями со всеми.

Эта фаза с максимальным терапевтическим эффектом, который многократно усиливается из-за того, что по мере того, как каждый слушает переживания других, его собственные переживания активируются и усиливаются. А в момент, когда до него доходит очередь поделиться, происходит очень глубокая выгрузка, за счет того, что все остальные члены группы создают ему поле непрерывного внимания, образуя своеобразный «насос», который позволяет полностью «выкачать» все переживания данного человека.

Затем вождь может выбрать следующего клиента и процесс Ясного племени может повториться.

В условиях онлайн встречи группы в Zoom вместо телесной терапии посредством спонтанного движения используется процесс сессии процессинга, когда вождь является ведущим и проводит клиенту сессию процессинга по его запросу. Опыт показал высокую эффективность этого подхода и для клиента, и для наблюдателей. Групповой терапевтический эффект в этом случае ничуть не меньше, чем при живом общении.

Более того, есть основания предполагать, что сам тип процесса, с помощью которого клиент проявляет свои переживания, может быть любым. Главное, чтобы клиент мог проявлять свои переживания, а все остальные члены племени могли наблюдать за его переживаниями и наблюдать за тем, как каждый из них реагирует на то, что он наблюдает, отмечать эти свои переживания, и затем поделиться с ними со всей группой.

3.2. Анализ группового процесса Ясного племени.

В разделе 2.3 описаны три основных направления групповой терапии. Методика Ясного племени включает в себя элементы всех этих трех направлений.

Первое направление – это групповая психотерапия, ориентированная на отдельную личность. В процессе Ясного племени основным, центральным элементом является индивидуальная работа ведущего при поддержке непрерывным вниманием всей группы с одним, отдельно выбранным клиентом. Глубина и эффективность этой работы значительно усиливается воздействием группы.

Второе направление – это групповая психотерапия, ориентированная на межличностное взаимодействие участников. Этот элемент в некоторой степени проявляется на этапе «сакрального круга». За счет использования «Я-фактора» при выгрузке своих переживаний эффект межличностного влияния сводится к минимуму, но тем не менее, полностью

исключить его нельзя. Каждый член племени, когда воспринимает выступление другого, подсознательно ассоциирует его с кем-то значимым из своего окружения (родители, друзья, коллеги по работе и т.п.). В этот момент у него происходит активация психоэмоционального материала на подсознательном уровне, в памяти всплывают травматичные или болезненные эпизоды из прошлого и подтягиваются соответствующие эмоции и телесные переживания.

По мере того, как он воспринимает выступления других, у него самого происходит анализ, обработка поднявшегося материала, осознание связей и причин и последствий. Это позволяет ему получить мощный инсайт по поводу своей собственной травматичной ситуации или своих переживаний.

На этом этапе очень важно использование «Я-формата», поскольку это позволяет избежать переключения внимания от своих текущих переживаний и перенос их на других людей или в другие ситуации, избежать общих фраз и логических построений, которые человек неосознанно использует чтобы избежать болезненного контакта со своими собственными неприятными переживаниями.

И третье направление – это групповая психотерапия, ориентированная на группу как совокупность. Этот элемент является основным ресурсным элементом в Ясном племени, и он формируется благодаря сознанию «поля непрерывного внимания». Этим термином в Ясном Племени принято называть состояние активного интереса и направленного внимания, обеспечивающего полное присутствие каждого члена племени во время процесса, проводимого с клиентом.

В индивидуальной работе с клиентом присутствие ведущего является важнейшим терапевтическим фактором. Чем полнее ведущий присутствует, чем больше он находится в состоянии активного интереса в отношении того, что происходит с клиентом, тем более глубокие изменения с ним могут происходить.

Но один человек, насколько бы он не был тренирован, время от времени теряет контакт с клиентом, его внимание может переключаться на собственные мысли, анализ того, что происходит в сессии, и т.п. Пока эти отвлечения носят кратковременный и нерегулярный характер, клиент, находящийся в транс, и погруженный в наблюдение за своими процессами, может их не замечать. Но когда клиент что-то выгружает ведущему, он очень чувствителен к тому, насколько ведущий понимает и принимает то, что он ему выдает. И в этот момент даже кратковременное отвлечение ведущего будет замечено клиентом, и его транс нарушается, а вместе с этим падает и его способность погружаться в собственные неприятные переживания.

В Ясном племени, за счет того, что в круге одновременно находятся много наблюдателей, суммарное поле внимания остается значительным по силе, даже когда некоторые наблюдатели отвлеклись от наблюдения за клиентом, например, из-за того, что направили внимание на

возникшие в этот момент у них самих свои собственные переживания. Возникающее при этом «поле непрерывного внимания» оказывается достаточным по интенсивности, чтобы клиент ощущал его как поддержку и стимул к погружению в свои переживания.

Так группа работает как совокупность, как единый организм, усиливая многократно терапевтический эффект для клиента и для каждого члена племени.

Таким образом процесс Ясного племени совмещает в себе все три направления групповой терапии, описанные в разделе 2.3.

3.3. Краткое описание группового процесса ретритов.

Еще одним из методов групповой работы в процессинге являются многодневные ретриты. Особенностью ретритов является работа группы вживую. При этом все участники группы собираются в одном месте, как правило — это загородный гостиничный комплекс, ретритный центр или дом отдыха. В течение недели участники группы тесно общаются: и во время ежедневных занятий, и во время приема пищи и в свободное время. Смена окружения дает дополнительный терапевтический эффект.

Каждый ретрит имеет свою тему. Например, ретрит, где было проведено описанное в данной работе тестирование, назывался «Пространство и точки зрения» [11]. Это особым образом составленная программа упражнений, как по работе с внешним пространством, так и субъективные процессы, а также это и двигательные и телесные практики.

Важным элементом такого рода ретритов является «сакральный круг», описанный в разделе 3.1, во время которого происходит общение участников, где они делятся своими переживаниями и осознаниями.

4. Обсуждение исследований и их результатов

Для исследования влияния групповой терапии во время недельного авторского ретрита Олега Матвеева «Пространство и точки зрения» [11] было проведено тестирование десяти случайно выбранных участников ретрита до начала ретрита и по его окончании. Тестирование проводилось по методике портретных выборов Лепольда Зонди [12]. Обработка результатов производилась вручную. Для интерпретации полученных результатов использовалось описание восьми факторов влечений [13]. Кроме того, были частично использованы результаты онлайн-тестирования [14].

Результаты исследований приведены в приложении к данной работе. Имена испытуемых для обеспечения конфиденциальности были изменены.

Полученные результаты можно условно разделить на три группы.

1 группа. Изменения в психоэмоциональном состоянии в первом тесте и во втором у испытуемых явным образом не проявлены. Это кейсы №3, №4, №5, №6.

В кейсе №3 все факторы до и после ретрита находятся в норме. После ретрита произошло небольшое количественное увеличение факторов $e\pm$ и d (от \pm до $+$). В кейсе №6 все факторы оставались в норме.

В кейсе №4 перенапряжение по фактору $k-$! сохранилось во втором тестировании.

В кейсе №5 перенапряжение по фактору $s+$! сохранилось во втором тестировании.

2 группа. Во втором тесте появилось перенапряжение, которого не было в первом тесте. Это кейсы №1, №2 (было $d+$!, оно осталось и к нему добавилось $h-$!), №7, №9. В кейсе №8 в первом тесте перенапряжение в факторе $e-$! ушло, но вместо него появилось $k+$!.

3 группа. Произошли заметные улучшения. Кейс №10. В первом тесте было перенапряжение в факторах $s+$! и $e-$!, во втором они были скомпенсированы, но появилось $h-$!.

Таким образом, на основании анализа только тестов Зонди нельзя сделать однозначный вывод об эффективности групповой психотерапии на недельном ретрите у всех испытуемых.

5. Выводы

Групповая терапия играет заметную роль в современной психотерапии. Это обусловлено и ее эффективностью, и экономичностью для психотерапевта и для клиентов. Кроме того, иногда она является единственно возможной формой немедикаментозной психотерапии.

Проведенное исследование эффективности групповой работы с помощью метода портретных выборов Зонди не позволяет сделать однозначного вывода. Часть кейсов не показала существенных изменений в психоэмоциональном состоянии у испытуемых. Другая часть кейсов показала ухудшение по сравнению с тестом до начала работы в группе. Имеется также часть кейсов с очевидным улучшением состояния.

При этом при личной беседе все испытуемые без исключения отметили у себя положительные изменения в психоэмоциональном состоянии. Это также подтверждается наблюдением за внешним видом и поведением испытуемых. Черты лица разгладились, лицо порозовело. У нескольких испытуемых прошли соматические проявления в теле, перестали мерзнуть руки и ноги.

Вероятно, метод портретных выборов Зонди не является адекватным инструментом для оценки эффективности такого рода групповой терапии.

Однако, с помощью тестов Зонди можно рекомендовать для большей части испытуемых регулярную работу с психологом для снятия имеющихся перенапряжений, которые показывают их тесты.

6. Литература

1. Википедия. Определение групповой психотерапии.
https://ru.wikipedia.org/wiki/Групповая_психотерапия
2. Сулимина О.В. Лекция 6 Групповая психотерапия. Цикл лекций курса “Основы психотерапии”. 2021, МПСУ.
3. Рудестам Кьелл. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Пер. с англ. А. Голубев (предисловие, главы 1, 9, 10, 11, 12, 13), Л. Трубицына (главы 2, 6, 7), Э. Дикий (главы 3, 4, 5, 8). — К.,: PSYLIB, 2004.
4. Moreno Jacob Levy, Jennings Helen Hall, Whitin Ernest Stagg. Group method and group psychotherapy (англ.). Beacon House. Google Books (April 2018).
5. Ялом Ирвин. Групповая психотерапия: теория и практика. / Пер. с англ. Москва, 2005.
6. Kislev Elyakim. The Use of Participant-Observers in Group Therapy: A Critical Exploration in Light of Foucauldian Theory (англ.) // Group : Journal. — 2015. — Vol. 39, no. 1. — P. 9–24.
7. Joyce AS, Piper WE, Ogrodniczuk JS. Therapeutic alliance and cohesion variables as predictors of outcome in short-term group psychotherapy (англ.) // International Journal of Group Psychotherapy : Journal. — 2007. — Vol. 57, no. 3. — P. 269–296.
8. Эд Сейкота Торговое племя, 2009. Пер. с англ. <https://www.klex.ru/agy>
9. Сайт торгового племени https://www.seykota.com/tribe/TT_Process/index.htm
10. Смирнов А.С. «Идея группового процесса по книге Эда Сейкоты «Торговое племя», 2018, вебинар.
https://www.youtube.com/watch?v=cwJrgNNUqt&list=PLGVEAjN9Udb6WksHf5J8LFgD_ruFdOKKO&index=2&t=2679s
11. Олег Матвеев. Ретрит «Пространство и точки зрения» <https://icca.academy/solo-1>
12. Собчик Л. Н. Метод портретных выборов. Издательство Речь, 2013 г.
13. https://psylab.info/Тест_Сонди/Интерпретация_факторов_влечений
14. Онлайн тест по методу Зонди <https://psychojournal.ru/sondi.html>
15. Мамедова И.Р. Онлайн консультации с психологом: плюсы и минусы.
<https://zdescenter.ru/poleznoe/blog/stati-speczialistov/onlayn-konsultatsii-s-psikhologom-plyusy-i-minusy.html>
16. Абросимова Юлия Онлайн психотерапия: история развития и оценка эффективности.
<https://www.b17.ru/article/266781/>
17. Олег Матвеев. Ясное племя. <https://rideo.tv/video/141765/>

Приложение

Кейс №1

Мальвина, Ж, 48 лет, не замужем, детей нет, творчество.

02.01.2022 19:48								10.01.2022 14:34									
S		P		SCH			C		S		P		SCH			C	
h	s	e	hy	k	p	d	m	h	s	e	hy	k	p	d	m		
h+	s+	e0	hy-	k-	p+	d+	m+	h+	s+	e0	hy+	k-	p+	d+	m+		

До ретрита все факторы были в норме.

После ретрита фактор k- стал перенапряжен. Сущность эго-систолического фактора k - одобряющая или отрицающая позиция. Его функция связана с двумя противоположными тенденциями "Я": включение в себя - интроекция (k+) и отрицание - отречение (k-). k- выявляет отчасти бессознательное, отчасти осознаваемое стремление к самоограничению и вытеснению тех влечений, которые окружающими воспринимаются как несоответствующие морали и идеалам общества.

Можно предположить, кто в результате ретрита испытуемая обнаружила свои паттерны поведения в жизни, с перекосом в служение другим и игнорирование своих собственных потребностей и почувствовала острую необходимость поменять его на более сбалансированные отношения с другими. Отсюда – острое неприятие себя такой.

В результате работы на ретрите психоэмоциональное состояние испытуемой изменилось, и из привычного сбалансированного состояния перешло в новое, неустойчивое. Рекомендуется психологическая поддержка специалиста для «пересборки» личности.

Кейс №2

Максим, М, 49, женат, детей нет, инженер

02.01.2022 17:41								10.01.2022 13:13									
S		P		SCH			C		S		P		SCH			C	
h	s	e	hy	k	p	d	m	h	s	e	hy	k	p	d	m		
h-	s+	e+	hy0	k-	p+	d+!	m+	h-!	s+	e+	hy+	k0	p+	d+!	m0		

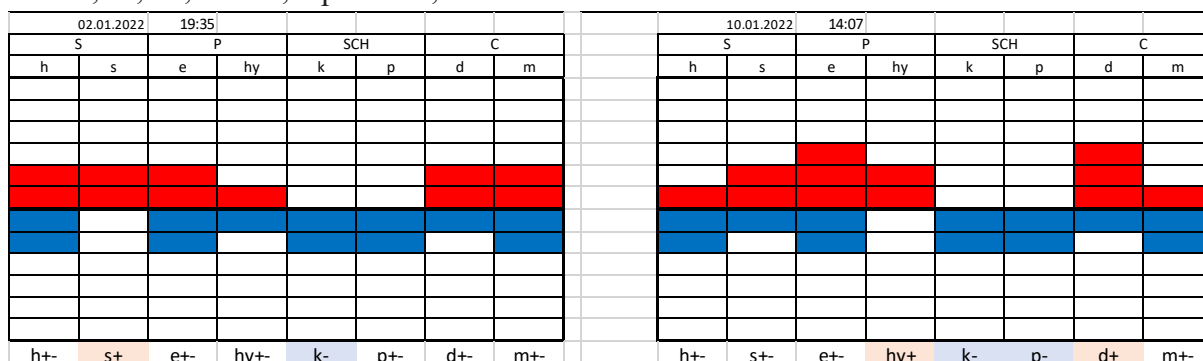
До ретрита все факторы, кроме d+! были в норме. d+ - напряженность потребности в единении с другими.

После ретрита фактор d+! остался, и появился фактор h-!, что может означать: вытеснение или подавление Эрос-тенденций, отказ от удовлетворения либидинозных потребностей, в ряде случаев - подавление гомотенденций. Реже - избыточную переполненность любовью к человечеству, склонность к гуманизации и культуре.

Ожидаемой компенсации перенапряжения фактора d+! не произошло, напротив, проявилось еще одно перенапряжение. У данного испытуемого психоэмоциональное состояние стало более неустойчивым, чем до ретрита. Рекомендуется индивидуальная работа с психологом для восстановления психоэмоционального баланса.

Кейс №3

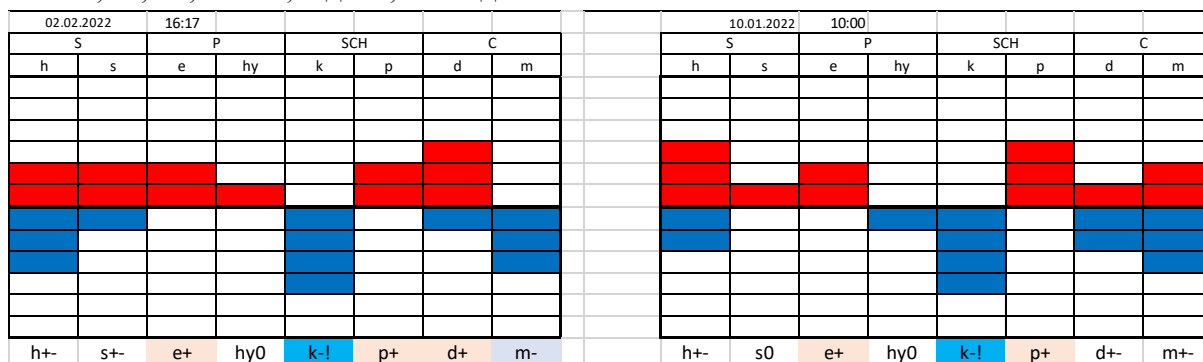
Остап, М, 49, женат, 1 ребенок, психолог



До ретрита все факторы были в пределах нормы, после ретрита они остались в норме. Однако, на втором графике можно увидеть небольшой рост факторов e+ и d+. По-видимому, также произошла некоторая разбалансировка привычного баланса личностных качеств. Вероятно, испытуемый сможет самостоятельно вернуться к привычному балансу. Можно порекомендовать кратковременную работу с психологом для более экологичного и быстрого восстановления баланса.

Кейс №4

Семен, М, 30, женат, 1 дочь, исследователь



Все факторы, кроме k-! и до и после ретрита в пределах нормы. Негативная реакция (k-) означает отрицание и отречение, самая экстремальная форма отречения - негативизм и "Я"-деструкция. k- выявляет отчасти бессознательное, отчасти осознаваемое стремление к самоограничению и вытеснению тех влечений, которые окружающими воспринимаются как несоответствующие морали и идеалам общества. Личность, притязающая на любовь и приятие себя другим значимым лицом, отвергается, но при этом пытается включить в собственное "Я" этих других, ощущая их как жестких и переоценивая их значимость (фаза интроекции k+). Затем, в результате утраты доверия, происходит разрушение всех ценностей, сперва внешних, а затем и внутренних (аутодеструкция вплоть до самоубийства).

Рекомендуется регулярная индивидуальная работа с психологом.

Кейс №5

Сабина, Ж, 47, замужем, двое детей, психолог

02.01.2022 19:10								10.01.2022 9:53											
S		P		SCH				C		S		P		SCH				C	
h	s	e	hy	k	p	d	m	h	s	e	hy	k	p	d	m				
h-	s+!	e+	hy0	k+	p+	d+	m-	h-	s+!	e+	hy0	k-	p+	d+	m-				

Все факторы, кроме s+! и до и после ретрита в пределах нормы. Фактор s+! означает напряженность деструктивной потребности с тенденцией к проявлению самоконтроля. Эмоциональная неустойчивость. Этическая проблема борьбы между добром и злом как базисная склонность. Доминанта этического начала при отсутствии тормоза. Открыто проявляются тонкие душевные переживания, связанные с любовью и нежностью. Разрядка после аффективной вспышки. Слабость моральной цензуры. Эксгибиционизм.

Рекомендуется регулярная индивидуальная работа с психологом.

Кейс №6

Инга, Ж, 49, не замужем, двое детей, медик

02.01.2022 16:00								10.01.2022 9:49											
S		P		SCH				C		S		P		SCH				C	
h	s	e	hy	k	p	d	m	h	s	e	hy	k	p	d	m				
h-	s+	e+	hy+	k-	p+	d+	m+	h-	s+	e0	hy+	k-	p-	d+	m+				

Все факторы и до и после ретрита остаются в пределах нормы. Испытуемая достаточно сбалансирована.

Работа с психологом может быть показана для целей личностного роста.

Кейс №7

Демид, М, 33, не женат, детей нет, программист

02.01.2022 16:10								10.01.2022 9:44											
S		P		SCH				C		S		P		SCH				C	
h	s	e	hy	k	p	d	m	h	s	e	hy	k	p	d	m				
h-	s+	e+	hy+	k+	p+	d+	m+	h-	s+	e+	hy+	k-!	p0	d+	m+				

До ретрита все факторы были в пределах нормы. После ретрита появился перенапряженный фактор k-!. В сочетании с фактором p0 это означает механизм вытеснения своего Я и Я-

референтной группы. Реакция на стресс эмоционально яркая со склонностью к страхам, механизм защиты психосоматический или вытеснение.

Рекомендуется регулярная индивидуальная работа с психологом.

Кейс №10

Нина, Ж, 51, не замужем, детей нет, администратор

02.01.2022 18:17								10.01.2022 9:28									
S		P		SCH				C	S		P		SCH				C
h	s	e	hy	k	p	d	m	h	s	e	hy	k	p	d	m		
h+	s+!	e-!	hy+	k0	p0	d+	m+	h-	s+	e-	hy-	k0	p+	d+	m+		

До ретрита было два перенапряженных фактора s+! и e-!.

Позитивные реакции с избыточным давлением s+! означают избыточное и угрожающее напряжение деструктивной потребности, что может привести к общественно опасным действиям. "Деструктивная гипертония" может указывать на садистические или садомазохистические сексуальные перверзии, особенно если одновременно имеет место реакция h±.

Избыточная, гипертоническая негативная e-реакция e-! всегда указывает на избыточное накопление грубого аффекта, которое может привести к неотвратимым поступкам или взрывам эмоций. Сочетание с hy± - это признак каиновых тенденций обыденного человека, прячущего злобу и зависть.

После ретрита эти факторы были скомпенсированы, но проявился фактор h-!. Гипертонические негативные реакции по этому фактору h-! могут означать: вытеснение или подавление Эрос-тенденций, отказ от удовлетворения либидинозных потребностей, в ряде случаев - подавление гомотенденций. Реже - избыточную переполненность любовью к человечеству, склонность к гуманизации и культуре.

В данном случае у испытуемой произошли глубоки изменения в психоэмоциональном состоянии.

Рекомендуется регулярная индивидуальная работа с психологом.