

Шебанова В.И. канд.психол.наук, доцент

*Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, докторант
кафедры психодиагностики и клинической психологии*

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ
МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ В
КОРРЕКЦИОННОЙ ГРУППОВОЙ РАБОТЕ
РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Применение метафорических ассоциативных карт (МАК) возможно в психокоррекционных группах различного формата. Они могут успешно применяться в коррекционных группах (направленных на коррекцию дезадаптивного поведения), тренинговых группах (направленных на обучение, развитие навыков и личностное развитие), в долгосрочных психотерапевтических группах, программах подготовки гештальт-терапевтов, арт-терапевтов и др. Мы приняли МАК в коррекционной групповой работе расстройств пищевого поведения.

Важной общей чертой работы психокоррекционных и психотерапевтических групп является их развитие, характеризуемое как переход от фазы к фазе. Как правило, можно выделить три основные фазы (стадии): начальную, рабочую и конечную. Иногда эти стадии характеризуют как этапы оттаивания, изменения, замораживания.

В зависимости от акцента на внутригрупповые процессы, на характер взаимодействия участников, на контекст индивидуальных изменений и др. разные авторы (И.Д.Булюбаш, А.И.Захаров, Б.Д.Карвасарский, С.Кратховилл, С.Б.Кузикова, Н.И.Олифирович, Э.Г.Эйдемиллер, И.Ялом и др.) выделяют разные стадии развития группы. Однако, большинство авторов, выделяют 3-4 стадии развития группы. Эти описания имеют больше сходства, чем различий, что позволяет говорить об относительно едином понимании процесса групповой психокоррекции [1].

Таким образом, можно выделить следующие фазы, которые проходит закрытая группа в своем развитии. На каждом этапе есть множество возможностей для использования МАК.

Первая фаза: адаптация

Время протекания: от момента образования группы.

Содержание фазы: начало работы клиентов в группе; знакомство друг с другом; ориентация на группового терапевта и зависимость от него.

Задачи ведущего группы: коррекция установок и ожиданий относительно групповой терапии; передача ответственности за процесс и результаты лечения самим участникам группы; снижение группового напряжения.

В литературе можно встретить различные названия этой фазы: «фаза ориентации и зависимости», «фаза пассивной зависимости», «регрессивная фаза», «фаза неуверенности», «фаза псевдоинтеграции», «фаза напряжения», «фаза поиска смысла» и др. Попав в группу, участники пытаются сориентироваться в новой ситуации. Группа встревожена, обеспокоена, неуверенная и одновременно зависима.

На этой фазе очень важно прояснить ожидания и установки членов группы относительно групповой терапии. Эти установки нередко бывают реалистичными, однако встречаются чересчур оптимистичные и нереальные ожидания, а также пессимистичные, основанные на недоверии, амбивалентности в отношении групповой терапии и группы. Кроме того, у членов группы часто отсутствуют адекватные представления о психотерапии вообще и о групповой терапии в частности. МАК могут быть использованы для исследования ожиданий, например, путем обозначения актуального и желаемого состояния участников. Если ожидания нереалистичны, их можно скорректировать.

На этом этапе участники группы ожидают, что ими будут руководить, пытаются перенести всю ответственность на группового психотерапевта. Они обращаются к нему за инструкциями, требуют активных действий, информации, объяснения целей и намерений, идеализируют ведущего и переоценивают его. Несоответствие поведения терапевта ожиданиям пациентов вызывает у них беспокойство и тревогу, усиленные наличием внутриличностных и межличностных проблем. Это приводит к высокому уровню напряжения на первой фазе развития группы. Актуальные проблемы каждого из участников можно обозначить при помощи МАК с последующим обсуждением.

Характерной особенностью данной фазы является убежденность членов группы в том, что главное средство помощи – это взаимные советы на рациональном уровне. Это происходит из-за недооценки важности друг друга и надежды на всемогущество терапевта. МАК позволяют обозначить роль каждого участника в группе с обсуждением его основных реакций, действий, переживаний.

Вторая фаза: конфликты и протест

Эта фаза характеризуется конфликтами между членами группы и группы с руководителем. Наблюдается соперничество, «борьба за власть», кристаллизация ролей на активные и пассивные, доминирующие и подчиняющиеся. В этой фазе возникает вполне обоснованная враждебность, протест и «бунт» против ведущего группы: она восстает против своего кумира. Члены группы испытывают глубокое разочарование по поводу необоснованных ожиданий и надежд на терапевта. Агрессивные чувства к терапевту возникают и тогда, когда он принимает роль авторитарного лидера, и тогда, когда он отказывается руководить группой и представляет ее собственной инициативе. Наиболее отрицательную реакцию вызывают те ведущие группы, которые не объясняют смысла, не формулируют целей и задач и этим сводят на нет ожидания группы. Группа может считать психолога врагом, неприятным и злым человеком. Она переносит на него ответственность за свое разочарование.

МАК могут быть использованы для «легализации» агрессии: после выбора ведущий может спросить, что сказал бы ему или остальным участникам персонаж. Также может быть использована возможность выбора персонажей для идентификации и разыгрывание спектакля на тему групповой динамики. Терапевт также может принять в этом участие, обозначив себя тем или иным персонажем.

Третья фаза: сплоченность и сотрудничество

В этой фазе снижается напряжение, возрастает сплоченность, потребность в чувстве своей принадлежности к группе. Возникают общие нормы и ценности. Теряет свое значение проблема авторитета и лидера, повышается ответственность и активность членов группы, способность к групповой деятельности и совместной работе. Центральной темой является разговор о себе и остальных членах группы с

открытым выражением чувств. Группа вселяет в индивида чувство безопасности, предоставляет защиту, чтобы он смог открыться.

Некоторые ведущие прорабатывают все фазы развития группы. В первой фазе, когда члены группы ждут от психолога совета и помощи в решении своих проблем, психолог никак не реагирует на их ожидания, отказывается от руководства и намеренно повышает напряжение в группе. Во второй фазе психолог провоцирует группу на открытую конфронтацию с ним путем «раскалывания» постепенно возникающего единства и сплоченности группы, в результате чего группа, разочаровавшись в нем, начинает обвинять его во всех своих бедах. В третьей фазе, когда формируются групповые нормы и возникает чувство сплоченности, группа уже не зависит от ведущего и может плодотворно работать самостоятельно. Таким образом, в процессе развития группы ведущий последовательно переходит из позиции «альфа» через позицию «противника» в позицию «бета».

Существует и другая точка зрения. Так, по мнению С. Кратохвилла, ради конструктивной работы группа не обязательно должна проходить через стадию агрессивности к ведущему (цит. по К.Рудестаму) [2]. Возможен и другой, альтернативный вариант: ведущий, пользуясь своим авторитетом, организует и направляет активность группы, помогает ей выработать собственные нормы и стиль работы, а затем постепенно из активного руководителя (лидера) переходит на позицию наблюдателя. Можно с самого начала стимулировать и групповую сплоченность с помощью различных технических приемов, устранять изначальную неуверенность группы предоставлением ясной и точной информации.

На этой фазе, называемой также фазой зрелой группы, ведущий группы углубляется в исследование различных процессов взаимодействия участников, поддерживает их самораскрытие, используя различные варианты работы с МАК.

Четвертая фаза: завершение работы группы

Это фаза подведения итогов, благодарности, завершения и «сворачивания» различных процессов. На этой фазе МАК могут использоваться так же, как и на

первой («Кем я пришел и кем я чувствую себя сейчас»), для проективной обратной связи и др.

И. Ялом упоминает пять основных задач для ведущего:

1. Сдерживать тревогу группы.
2. Быстро установить терапевтическую атмосферу в группе.
3. Вести группу к проблемам, к которым можно обратиться в настоящее время.
4. Обеспечивать защиту от вредной закрытости и потери само-уважения.
5. Хорошо закончить [3].

Работа в групповом формате представляет огромное количество возможностей для работы с МАК. Это и рефлексия различных аспектов сказочного образа, и реальное взаимодействие из роли, и моделирование нового поведения с использованием ресурсных персонажей. В групповой работе, как и в индивидуальной, мы можем предлагать как открытый выбор участниками карт, так и вытягивание их из колоды вслепую.

При использовании МАК в групповой работе необходимо придерживаться нескольких правил:

1. Правило заботы о безопасности участников – обеспечивается принципом конфиденциальности и возможностью отказываться от вытянутых вслепую карт без всякого объяснения, показывая или не показывая их другим участникам группы.

2. Правило понимания различий между людьми – так как каждого участника группы может существовать своя интерпретация той или иной карты, то участникам предлагается не навязывать свое видение друг другу, а задавать уточняющие вопросы, чтобы лучше понять каждого, с уважением относясь к чужому мнению.

3. Правило ценности спонтанных высказываний и творческих ассоциаций.

4. Правило внимательного отношения друг другу, прежде всего наличие возможности свободно высказаться для каждого участника. В группе все дают возможность друг другу спокойно рассказать о себе, своих идеях и ассоциациях, не перебивая и не комментируя высказывания других людей.

5. Правило «приличного общества». В группе запрещено физическое насилие, оскорбления и унижающие высказывания в адрес других участников и ведущего.

В групповой работе МАК могут использоваться как для разрядки напряжения, погружения в процесс работы, так и для глубинного самопознания и самораскрытия.

Литература:

1. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. / С.Б.Кузікова – 2-е вид., стер. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 384с.

2. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия [пер. с англ Анатолий Голубев] / Кьел Эрик Рудестам 2-е междун. Изд. СПб.: Питер, 2006. – 384 с. (Серия «Золотой фонд психотерапии»).

3. Ялом И. Дар психотерапии [пер. с англ. Филипп Прокофьев] / Ирвин Д. Ялом. – М. : Эксмо, 2008 – 352 с. (Серия «Практическая психотерапия»).