

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО РФ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра теории и технологии социальной работы

ПСИХОТЕРАПИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

**МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАНЯТИЙ**

Самара

2010

Психотерапия в социальной работе. Методическое сопровождение практических занятий / Сост. Вострикова Т.П. — Самара: Типография «Инсома-пресс», 2010. - 48с.

Методическое пособие является сборником практических занятий по дисциплине «Психотерапия в социальной работе».

Задания к темам курса предназначены для применения студентами теоретических знаний и овладения основными психотерапевтическими методами.

Составитель: кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и технологии социальной работы ГОУВПО «Самарский государственный университет» Вострикова Т.П.

Рецензенты: кандидат психологических наук, доцент ГОУВПО «Самарский государственный педагогический университет» Акимова М.Н.

кандидат психологических наук, доцент ГОУВПО «Самарский государственный университет путей сообщения» Глухова Т.Г.

*Печатается по решению кафедры «Теории и технологии социальной работы», социологический факультет ГОУВПО «Самарский государственный университет» протокол № 10
от 29.06.10 г.*

Пояснительная записка

Пособие «Психотерапия в социальной работе» предназначено для базовой профессиональной подготовки студентов специальности «социальная работа».

Цель дисциплины - ознакомить студентов с основными направлениями современной психотерапии и методами психотерапевтической работы, востребованными при решении комплекса задач социальной помощи населению.

Практические занятия занимают существенное место в подготовке студента к профессиональной деятельности. Их цель - помочь студентам осмыслить изучаемый материал; сформировать навыки и умения интеллектуальной и учебной деятельности; установить связь теории и практики, научить переносить знания в новые ситуации; осознать связь научных знаний с их будущей профессиональной деятельностью. Значительную часть их объема составляет выполнение заданий и упражнений, имеющих важнейшее значение для усвоения программного материала. На них падает и большая доля внеаудиторной самостоятельной работы студента.

Одни упражнения служат иллюстрацией теоретического материала и носят воспроизводящий характер, тем самым, выявляя качество понимания студентами теории.

Другие предназначены для овладения основными методами решения профессиональных задач и применения теоретического материала.

Кроме типовых игр и упражнений в пособии представлены задания, содержащие элементы творчества. Творческие задачи требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их решения необходимо привлечь ранее приобретенные знания и умения. Решение других требует дополнительных умений, которые студент должен приобрести самостоятельно.

Структура пособия состоит из двух разделов.

Первый раздел содержит тематический план и задания к десяти практическим занятиям по различным направлениям психотерапии.

Во втором разделе даются методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

**И. Раздел. Практические занятия по дисциплине
«Психотерапия в социальной работе»**

Темы и задания практических занятий

№ п/п	Но-мер темы	Тема практического занятия	Кол-во часов
1.	2.1	Коллоквиум по книге И. Ялома «Когда Ницше плакал»	2
2.	2.2.	Рационально-эмотивная терапия	2
3.	2.3.	Тренинг «Психотехники формирования помогающих отношений»	2
4.	2.4.	Работа с научными трудами Э.Фрома. Адаптация к логотерапии упражнений клиент-центрированной терапии.	
5.	2.5.	Семейная психодрама.	2
6.	2.6.	Гештальттерапия. Освоение комплекса базовых техник.	2
7.	2.7.	Трансактный анализ общения. Исследование своего жизненного сценария.	2
8.	2.8.	НЛП. Определение репрезентативных систем. Работа над приемами: подстройка, отзеркаливание, зрительная обработка информации.	2
9.	2.9.	Психосинтез Р. Асаджиоли	2
10.	2.10.	Арт-терапевтические техники	2
		Всего	20

Задания к практическим занятиям.

Практическое занятие 1

Коллоквиум по книге И. Ялома «Когда Ницше плакал»

(тема 2.1.)

Задание

1. Прочитайте книгу И. Ялома «Когда Ницше плакал» /Пер. с англ. М. Будыниной. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.- 416 с. (Электронная библиотека lib.ru).

2. Будьте готовыми к коллоквиуму по ней. Ниже перечислены вопросы, на которые следует дать ответы.

Вопросы

I. В романе Ирвина Ялома «Когда Ницше плакал» мы встречаем персонаж, имя которому Йозеф Брейер. Этот человек пребывает в состоянии кризиса. В чем симптомы этого кризиса? В чем его причины? Какие средства избирает Фридрих Ницше, чтобы помочь Брейеру? Какие действия, предложения, средства воздействия кажутся Фридриху Ницше невротичными, уходом от решения проблем? Что, в конце концов, помогает Йозефу Брейеру?

II. В романе Ирвина Ялома «Когда Ницше плакал» мы встречаем персонаж, имя которому Фридрих Ницше. Можно ли сказать, что этот человек пребывает в состоянии личностного кризиса? В чем симптомы этого кризиса? В чем его причины? Какие средства избирает Йозеф Брейер, чтобы помочь Фридриху Ницше? Что помогает Фридриху Ницше, а что нет?

III. Почему, с точки зрения Фридриха Ницше, Йозеф Брейер хочет помогать ему, даже не получая за эту помощь материальных средств? Почему Фридрих Ницше поначалу отказывается лечь в клинику Лаузон в Вене?

IV. Какие полезные последствия своей болезни для себя видит Фридрих Ницше? Почему, с точки зрения Фридриха Ницше, ему в жизни необходим стресс? Какие еще источники стресса кроме болезни предложил Фридриху Ницше Йозеф Брейер?

V. Что мы можем сказать о Лу Саломе? Имеет ли эта женщина проблемы и каковы они? Что могло бы ей помочь? Каков прогноз ее будущего в благоприятном и неблагоприятном случае?

VI. Что мы можем сказать о Матильде Брейер, супруге Йозефа Брейера? Имеет ли эта женщина проблемы, и каковы они? Что могло бы ей помочь? Каков прогноз ее будущего в благоприятном и неблагоприятном случае?

VII. Что мы можем сказать о персонаже по имени Макс, муже сестры Матильды, супруги Йозефа Брейера? Имеет ли этот мужчина проблемы и каковы они? Что могло бы ему помочь? Каков прогноз его будущего в благоприятном и неблагоприятном случае?

VIII. Что мы можем сказать о Берте Паппенгейм, недавней пациентке Йозефа Брейера, от страсти к которой он долгое время не мог избавиться? Имеет ли эта женщина проблемы, и каковы они? Что могло бы ей помочь? Каков прогноз ее будущего в благоприятном и неблагоприятном случае?

IX. Что мы можем сказать о Еве Бергер, бывшей медсестре Йозефа Брейера, уволенной по подозрению его супруги Матильды в интимной связи с ним? Имеет ли эта женщина проблемы и каковы они? Что могло бы ей помочь? Каков прогноз ее будущего в благоприятном и неблагоприятном случае?

(Елизаров А.Н. Концепции и методы психологической помощи: А.Адлер, К.Хорни, К.Г. Юнг, Р. Ассаджоли. – М.: «Ось-89», 2004.)

Практическое занятие 2 Рационально-эмотивная терапия (тема 2.2.)

Задание 1. *Определение иррациональных мыслей.*

В следующих примерах описаны ситуации ABC, но во всех отсутствует «В». Вам нужно подумать, какие мысли (В) следует вставить, чтобы связать ситуацию (А) и эмоции (С). Определите в каждом случае А и С, и впишите В.

1. Начальник Анатолия отчитал его за опоздание. После этого Анатолий чувствовал себя подавленным.

2. Елена прошла два сеанса терапии и бросила ее, потому что посчитала, что она не действует.

3. У Катерины заболел живот. Ей стало страшно.

4. Олега оштрафовали за превышение скорости, и он сильно разозлился.

5. Ирина смутилась, когда ее друзья заметили, что она плачет на романтических сценах фильма.

6. Сергей был разъярен, когда служащий попросил его документы в то время, как он заполнял анкету.

Задание 2. *Обучение начальными принципами РЭТ*

Приведите пять примеров из своей жизни, в которых ваши мысли (В) вызывали болезненные эмоции (С). Опишите их в терминах

ABC.

1.

A _____

B _____

C _____

2.

A _____

B _____

C _____

и т.д.

Задание 3. Освоение навыков слышать иррациональные идеи и высказывания клиентов

Главным в этом методе является умение выявить и понять иррациональные идеи клиента. Наше общество приучило нас не обращать внимания на многие иррациональные идеи, которые мы ежедневно слышим, поэтому надо научиться слушать людей и применять ABC-анализ к их высказываниям.

1. В течение трех дней посвятите свое время выслушиванию иррациональных идей.

Заметив иррациональную идею у приятеля, сослуживца, члена семьи, выясните, с каким событием их жизни она связана. К примеру, вы услышите «Цены так растут, что невозможно свести концы с концами», или «У меня ужасные дети, я должно быть плохая мать». Составьте список иррациональных идей, которые вы слышали. Вы заметите, что факты, события как-то связаны с определенными высказываниями, мыслями, поступками этих людей. Но не обязательно эта связь носит логический характер.

2. Научившись выслушивать иррациональные идеи, наберете двадцать самых интересных утверждений и примените к ним ABC-анализ письменно (см. схема 4, пособие «Психотерапия в социальной работе» 2009).

Например, фразу «У меня плохие дети, я должно быть плохая мать» разложите так:

«А». Объективный факт.

Дети плохо вели себя в магазине, разрушив пирамиду из консервных банок.

«В». Личностные убеждения.

Дети, которые разбрасывают товары в магазине - плохие. «Если бы я была хорошей матерью, мои дети так бы не поступили». Поэтому...

«С». Эмоциональное следствие. Мать чувствует себя плохой, у нее чувство вины за детей.

3. Попробуйте выявить собственные иррациональные идеи и подвергните их АВС-анализу. Попробуйте это упражнение с другими участниками тренинга, которые согласны поделиться с вами своими мыслями.

4. Попробуйте свои способности к АВС-анализу в ролевой консультации. Задайте одному из участников тренинга «проблему», которая выражается в виде иррациональной идеи, почерпнутой из ваших наблюдений. Затем, используя технику «Обучение основной формуле АВС», попробуйте применить АВС-анализ, взяв на себя роль практикующего специалиста. Повторите упражнение, пока не будет достигнута необходимая легкость.

Техника «Обучение основной формуле АВС»

1. Первый шаг в любой когнитивной терапии — доказать «клиенту» важность образа мыслей. Чтобы прояснить ситуацию, начните с двух простых формул.

Старая формула: А → С

(Нарисуйте эту схему «клиенту» в процессе сеанса.)

Объясните: Разные буквы обозначают разные явления.

«А» обозначает активизирующее событие, ситуацию, в которой вы оказались, толчок из внешнего мира, стимул — все, что обуславливает процесс реагирования в целом.

«С» обозначает либо ваши эмоции, либо поведение. «С» — последствия «А». Это могут быть чувства или действия.

Старая теория утверждает, что «А» вызывает «С», что внешняя ситуация вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определенным образом.

Правильная же формула следующая:

А → В → С

(Нарисуйте это «клиенту»)

«В» обозначает когниции, убеждения, установки. «В» обозначает ваши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно «А».

(Мак Малин Р. Практикум по когнитивной терапии. — СПб.: Речь, 2001)

Практическое занятие 3

Тренинг «Психотехники формирования помогающих отношений» (тема 2.3.)

Метод «недирективного» обучения, автором которого является К. Роджерс, стал одним из первых методов активного учения. Активным его делает использование особых принципов. «Эти принципы могут применяться любым фасилитатором, устанавливающим определенные отношения». С точки зрения К. Роджерса, это помогающие отношения, или отношения, «способствующие развитию», которые включают отношения между родителями и ребенком, учителем и учеником, консультантом и клиентом.

(К.Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Эксмо-Пресс, 1999.- с. 360).

Задание 1.

Подобрать различные формы (упражнения, игры, дискуссии) и методы активного обучения адекватные темам занятий тренинга.

Пример выполнения задания дан в Приложении 1 (упражнение «Заповедник», содержание и анализ).

Программа тренинга

«Психотехники формирования помогающих отношений»

Тема 1. Отношения как связь

Виды отношений - осознаваемые и неосознаваемые, симбиотические и зрелые, невротические и здоровые. Эмоциональный, рациональный и поведенческий компоненты отношений.

Упражнение «Заповедник».

Тема 2. Ответственность и отношения

Два уровня ответственности - уровень использования чувств и уровень использования определенного языка. Ответственность и актуальность. Техники возвращения ответственности. Ответственность и выбор.

Упражнение.

Тема 3. Роль психологических границ в поддержании отношений

Виды личностных границ - телесные, границы ценностей, доверия, проявлений и открытости. Блокирование, сдерживание и экспансия как формы нарушения психологических границ.

Упражнение.

Тема 4. Этапы построения отношений

Фазы цикла контакта — знакомство, узнавание, активное взаимодействие, переработка впечатлений и ассимиляция опыта.

Упражнение.

Тема 5. Влияние опыта прошлых отношений

«Прошлое в настоящем» или «незавершенные ситуации» с проблемными партнерами как барьер в установлении актуальных отношений.

Упражнение.

Тема 6. Личностная зрелость и качество отношений.

Убеждения и ценности, эмпатия как факторы отношений.

Упражнение.

Тема 7. Конгруэнтность как фактор отношений

Составляющие конгруэнтности - искренность, открытость, рефлексия, доверие, безоценочность.

Упражнение.

Тема 8. Навыки, обеспечивающие практическую реализацию помогающих отношений

Приемы активного слушания. Перефразирование, отражение чувств, резюмирование. Выражение чувств в форме «Я-высказывания».

Ролевая игра.

Тема 9. Эффективная обратная связь

Условия осуществления обратной связи в общении с Другими - безоценочность, описательность, своевременность.

Упражнение.

Тема 10. Чувства как помощники.

Влияние чувств на наши поведенческие реакции в адрес Другого. Телесная представленность разных эмоциональных состояний. Способы конструктивного выражения эмоций.

Упражнение.

Тема 11. Пирамида потребностей и качество отношений

Потребности, которые удовлетворяются в отношениях с «беспроблемными» клиентками. Идеализированные отношения.

Упражнение.

Тема 12. Рефлексия и ассимиляция приобретенного опыта.

Способы расширения осознания - внимание к невербальным проявle-

ниям, чувствам и желаниям. Способы ассимиляции опыта - проговаривание вслух, письменное изложение, символическое изображение на телесном уровне, рисование, отправление ритуалов.

Упражнение.

(Середа Е.И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост. - СПб.: Речь. 2006)

Задание 2.

Для установления и развития отношений их необходимо осознавать. Осознание - это сенсорный опыт, который заключается в спонтанном увеличении осведомленности личности о том, что происходит в ее внутреннем мире и в окружающей ее среде в процессе установления контакта между ними.

Определите собственный уровень осознанности отношений на основании опросника «Уровень осознанности отношений» (*Психотерапия в социальной работе. Методическое сопровождение учебной дисциплины / Сост. Вострикова Т.П. — Самара: Типография «Инсома-пресс», 2009. С.27-28*). Интерпретация шкал дана в Приложении 2.

Практическое занятие 4

Работа с научными трудами Э.Фромма.

Адаптация к логотерапии упражнений клиентцентрированной терапии (тема 2.4.)

Написано множество работ, авторы которых ставят вопрос о сущности человека. По-видимому, этот вопрос относится к числу тех вечных вопросов, которые будут разрабатываться до тех пор, пока существует само человечество. Ниже предлагается ознакомиться с одной из известнейших в экзистенциальной психологии концепций человека Эриха Фромма (1900 - 1980).

Задание 1

Прежде чем обратиться к чтению текста, попробуйте ответить для себя на следующие вопросы:

1. Можно ли определить, в чем смысл жизни человека вообще или этот вопрос надо адресовать только каждому отдельному индивиду?
2. В каких областях проявляется высокий смысл жизни?
3. Внутренняя свобода человека: как ее понимать?
4. При каких обстоятельствах происходит потеря смысла жизни?
5. Чем объяснить обращение человека к наркотикам, суициду, к преступным формам поведения и др.?

6. Как вы понимаете действие компенсаторных механизмов, замещающих высокий смысл жизни (например; философия жизни Дон-Жуана, Скупого рыцаря и др.)? Сравните свое понимание этих вопросов с тем, что предлагает вам Э.Фромм. (*Электронная библиотека lib.ru*).

Человек - цель или средство?

В конечном счете, необходимо отличать тех, кто считает, что человек является самоцелью, от тех, кто утверждает, что человек, как и все другие вещи в природе, есть лишь средство для иных целей - государства, семьи, богатства, власти и т.д. Многие из великих мыслителей принадлежали к первой группе. По их мнению, человека характеризует способность осознавать, искать и находить ценности и цели...

Если мы считаем, что человек - не вещь и не средство для целей, *находящихся вне его*, то тогда, действительно, понимание человеческой природы никогда не было более сложным, чем в нашем индустриальном обществе.

Это общество с помощью интеллекта достигло такого господства над природой, которое казалось немыслимым еще сто лет назад. Подхлестываемый постоянно возрастающими техническими возможностями, человек сконцентрировал все свои усилия на производстве и потреблении вещей. В этом процессе он ощущает себя как вещь, которая манипулирует машинами, а те, в свою очередь, манипулируют ею. Если его не эксплуатируют другие, то он эксплуатирует сам себя; он использует свою человеческую сущность как средство для обслуживания собственного бытия; свои человеческие способности - как средство для удовлетворения постоянно растущих и во многом искусственных материальных потребностей. Существует, таким образом, опасность, что человек может забыть о том, что он человек. Следовательно, критический анализ традиционных представлений о природе человека никогда не был столь труден, но в то же время столь необходим, как сегодня.

Человек и свобода

Не многие слова употреблялись в столь разных - и порой столь неясных - смыслах, как слово *свобода*. Свобода может означать физическую свободу - возможность перемещаться с одного места на другое; она может означать психическую свободу - нечто вроде изначальной спонтанности, неотъемлемо присущей природе человека; она может означать гражданские свободы, согласно которым человек волен действовать в рамках закона или, как это сформулировал Монтескье: "делать все, что позволяет закон". Многие другие значения - мы даже не будем пытаться дать исчерпывающий список - могли бы быть найдены в словосочетаниях: "свобода прессы", "свобода слова", "свобода совести", "свобода обучения", "академическая свобода". Большинство из них, однако, часто двусмысленны и даже внутренне противоречивы, судя по тому, как их используют. Свобода прессы, например, которая должна олицетворять право всех людей (высказывать свое мнение), может быть использована "тайными идеологами", "людьми организации" и им подобными, чтобы заставить нас "свободно" мыслить в соответствии с их пра-

вилами игры. Похожее случается и со свободой совести, которая может и должна быть драгоценным достоянием всех людей и которая может становиться инструментом неразумия и духовной нищеты. Свобода оказывается тесным образом увязанной с вопросом о средствах и целях. Еще в V веке Иоанн Златоуст утверждал, что греховно рассматривать человека как средство или как инструмент. Эта идея, которая может быть найдена в Библии, в Евангелиях, в философских размышлениях Отцов церкви и далее, вплоть до наших дней, у Спинозы, Канта, Фейербаха, Маркса, Кьеркегора, Фрейда и Шелера, предполагает, что понятие автономности человека является предпосылкой идеи его свободы...

Итак, из этих двух дополнений следует, что человек, для того, чтобы быть свободным, не должен использовать себя или других в качестве средства, но, как говорит Кант, должен быть целью в себе самом. Средства всегда инструментальны, и индивид, используемый или использующий себя в качестве средства, перестает быть свободным действующим лицом и становится объектом, вещью.

Свобода и детерминизм

Вплоть до этого момента мы рассмотрели несколько определений свободы и указали на то, что, вероятно, является базовым условием свободного и независимого действия. Но реальная проблема заключается не столько в определении, она состоит скорее в понимании того, свободны ли мы и в какой степени мы действительно и доподлинно свободны.

Детерминизм обычно противостоял свободе. Так, например, обстоит дело с физическим детерминизмом, который сводит человека к чисто природному бытию и который утверждает, что законы причинности, управляющие природой, управляют и действиями человека...

Идея свободы стара, как человеческая мысль. Она присутствует в санскритских текстах, у Аристотеля, Эпикура, Эпиктета, Августина и Декарта...

Мы едва ли можем сказать, что свобода *существует*; нам следовало бы скорее сказать, что мы добиваемся свободы. И именно в этом смысле свобода, согласно гуманистам Возрождения, есть проявление человеческого достоинства, другими словами, самой природы человека - того, что он собой являет и на что он способен, преодолевая препятствия, преграды и ограничения, коренящиеся в его конечности.

Современный мыслитель Пьер Тейяр де Шарден выразил эту идею со всей ясностью. Для Тейяра, как и для Спинозы, существуют позитивные аффекты, к ним могла бы быть причислена боль, которую мы испытываем в процессе нашего роста и развития. Но существуют и другие аффекты, которые Тейяр называет "коверкающими страстями", и которые действительно ограничивают нас: страх, ужас, слабость, старость, смерть. Подлинная свобода, согласно Тейяру, заключается в "завоевывающих" страстях, преодолевающих ужас и страх. Только таким путем возможно, по его словам, "освятить" человеческую жизнь. "Уставшие", "робкие" и пессимисты не могут за-

воевать для себя свободу (или, лучше сказать, мы не можем завоевать ее, поскольку каждый из нас пессимистичен, робок и утомлен).

Только "вдохновленные свыше" могут быть свободными, те, которые верят в жизнь и ее святой характер, те, которые, если выразить это в терминах психологии, не уступают регрессии, а способствуют прогрессии, предполагающей независимость и в то же самое время любовь ко всем людям-братьям.

Загадка смысла жизни

Познай самого себя: сами корни свободы могут быть найдены в этом классическом древнегреческом изречении. Самопознание всегда означало преодоление нашей (человеческой) ограниченности, приближение к зрелости, способ стать таким человеком, каким каждый из нас потенциально является.

С того момента, когда человек начал размышлять о себе, и с того момента, когда он начал ясно писать об этом (достаточно искусно уже с VIII-VI веков до н.э. в Индии, Китае, Палестине и Греции), он старался ответить на вопрос о загадке и смысле жизни. Существует ли какой-нибудь ответ на этот важнейший вопрос? Жизнь представляется нам противоречием, парадоксом и страданием. Но вместе с тем мы видим, что способ придать смысл нашему бытию заключается в преодолении наших страданий и нашей пассивности...

Человек может быть свободен в той степени, в какой он может стать "пробужденным" к реальности. Имеет ли жизнь смысл? Этот вопрос волновал умы философов, теологов, моралистов, мистиков и психологов: "Зачем мне (или индивиду) стоит жить?"

Само существование человека ставит вопрос о возможности и значении того, что было названо "спасением" христианами, "освобождением" и "прозрением" буддистами, любовью и единством с другими людьми или гармонией и самоценностью нетеистическими гуманистами.

Вульгарно утилитарный подход к жизни и обыденное к ней отношение, противостоят возможности, какой бы то ни было гармонии, какого бы то ни было единства, прозрения или спасения именно потому, что они дают *э-за-ц* решения проблемы жизни. Обыденный утилитаризм - политический или какой-либо иной - склонен нивелировать человека, превращать его в существо отчужденное, вещь среди других вещей, низводить до положения инструмента.

Утилитарный взгляд на жизнь начинает захватывать нас, извращая нашу сущность. Вместо того, чтобы стараться *быть*, мы стараемся *иметь*, и во многих случаях наше обладание становится более реальным, чем наше бытие. Отчуждая себя в обладании собственностью, мы становимся этой собственностью, мы перестаем быть самими собой, человеческими личностями.

(Личность: внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды. / Сост-ли Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская. – СПб.: Ин-т образования взрослых, 1996)

Задание 2.

Самостоятельная работа по адаптации к логотерапии упражнений клиентцентрированной терапии.

Темы: «трудность в общении с друзьями, в семье», «скука», «озабоченность в связи с болезнью», «потеря чего-то»...

Практическое занятие 5

Семейная психодрама

(тема 2.5.)

Якобом Леви Морено, считал, что роли, которые мы принимаем в жизни (и которые определяют наше поведение), принадлежат к трем измерениям: социальные роли (социальное измерение); психосоматические роли (физиологическое измерение); психодраматические роли (психологическое измерение, или измерение «я сам»).

При всем разнообразии типов ролевых конфликтов, описание которых встречается в литературе, их можно разделить на две большие группы: 1) внешние, или межличностные (зависящие от объективных характеристик — реальных ролевых ожиданий, ролевого поведения, ролевых норм и т.п.); 2) внутренние, или внутриличностные (зависящие от компонентов когнитивной структуры индивида, например его представления о ролевых ожиданиях, Я-концепции).

Психодрама предлагает метод для работы с семейной ситуацией в том виде, в котором она сохранилась и живет внутри человека. Не всегда существует возможность работать непосредственно с членами родительской семьи, тем не менее, можно воспроизвести «внутреннюю правду» и вынести родительскую семью из памяти на психодраматическую сцену. В ходе психодрамы всплывают на поверхность защитные тактики и способы решения конфликтов, сформировавшиеся в детстве как попытка облегчить жизнь в окружении, казавшемся враждебным. Как только они оказываются на поверхности, их легче идентифицировать, а затем прочувствовать и понять, почему они стали необходимыми.

Задание 1

1. Ознакомиться с техниками психодрамы.
2. Подготовиться к психодраматической проработке семейной истории, в частности с помощью обмена ролями и дублирования.
3. Уделить особое внимание «деталям» внутрисемейных отношений, благодаря которым возможен доступ к осознанию не предна-

значенного для внешнего мира языка внутрисемейного общения. Детали, сохраненные семейным преданием, бесценны и всегда выходят за рамки бытового смысла: работая с семейной историей, специалисты имеют дело не с фактами (каковы бы они ни были), а с мифологическим сознанием.

Техники семейной психодрамы

Техника «Создание скульптуры семьи»

Упражнение используется в психодраматических группах для исследования семейных взаимоотношений. Оно также позволяет исследовать сложности в отношениях между членами семьи и дает полезный материал для дальнейших занятий.

Один из участников добровольно вызывается создать живую картину своей семьи. Ведущий дает ему следующие инструкции:

«Выберите участников, которые имеют сходство с членами вашей семьи. Включите в свою семью всех, кто жил с вами, пока вы росли. Расположите членов семьи в характерных для них положениях. Создайте сцену, которая изображает какой-то момент взаимоотношений в вашей семье.

Например, вы можете расположить свою семью вокруг обеденного стола или воссоздать случай из жизни семьи, имеющий для вас особое значение.

Проинформируйте участников, занятых в создании скульптуры, о каждом члене семьи. Используйте дистанцию, чтобы отразить взаимоотношения членов семьи друг с другом. Обязательно включите в сцену себя как члена семьи. Вы можете попросить кого-нибудь из группы изображать вас, пока вы ставите сцену.

Когда сцена поставлена, сообщите каждому участнику фразу, характеризующую данного члена семьи. Затем попросите участников поделиться с группой своими чувствами. Обязательно поделитесь тем, что вы чувствовали в процессе упражнения».

Техника «Замена ролей»

Упражнение помогает увидеть новые перспективы и научиться ценить различия между людьми. Этому способствует переживание полярности разных ролей и точек зрения.

Замена ролей — это обмен ролями между двумя участниками психодрамы, когда они, уже получив некоторый опыт взаимодействия друг с другом, пытаются влезть «в шкуру» другого и возвратиться,

если это необходимо, в собственную роль, чтобы уточнить и улучшить свой портрет, изображаемый партнером.

Техника замены ролей существует в трех вариантах.

Классическая замена ролей — два участника группы обмениваются ролями, так что протагонист играет вспомогательного игрока, и наоборот. Например, двух спорящих игроков меняют местами и просят продолжить спор, но с точки зрения партнера. Вернувшись в собственную роль, они могут подправить или детализировать свой портрет, который им был представлен.

Неполная замена ролей — протагонист играет роль реального, но отсутствующего в данный момент человека. Например, мать исполняет роль дочери, которая не входит в группу, а роль матери играет вспомогательный игрок.

Социодраматическая замена ролей — протагонист играет роль отвлеченного или фантастического персонажа, например обобщенного другого, снежного человека, Бога, злой колдуньи, идеальной матери, неопытного учителя и т.п.

Техника «Зеркало»

Вспомогательный игрок проигрывает какие-то моменты поведения протагониста, а тот наблюдает, сидя в зрительном зале. Иногда какая-либо характерная черта или особенность протагониста может отражаться в зеркале в преувеличенном виде для того, чтобы он мог изучить ее тщательнее. Режиссер может специально настроить дублеров на то, чтобы они преувеличивали те эмоции, которые протагонист подавляет.

Техника зеркального отражения позволяет смоделировать новые виды поведения и показывает дисфункциональные аспекты старых. Она расширяет зону самопознания протагониста, демонстрируя ему, как его действия воспринимаются окружающими людьми.

Техника «Монолог»

Протагонист вербализует свои мысли и чувства вслух перед зрителями. Он выходит из разыгрываемой в данный момент сцены и произносит монолог о том, какие внутренние реакции та у него сейчас вызывает. Обычно ему предлагают говорить о своих проблемах, расхаживая по сцене. Монолог можно использовать как для разогрева протагониста, подготовки его к трудной работе, так и для его успокоения.

Вариант этого упражнения — «В сторону». Режиссер останавливает действие, когда видит в том надобность, и спрашивает протагониста, какие мысли и чувства тот сейчас переживает.

Эта процедура используется в тех случаях, когда протагонист страшится говорить о своих мыслях и чувствах прямо. Проговаривание мыслей вслух позволяет участнику отстраниться от эмоциональных реакций и сформировать новый взгляд на свою проблему. Эта техника способствует инсайту и когнитивной проработке проблемы.

Техника «Дух дома»

Техника позволяет выявить неосознаваемую атмосферу родительского дома и высвободить сохранившиеся ощущения от этой атмосферы.

Участники на короткое время визуализируют атмосферу, характерную для родительского дома. Им предлагают расслабиться и вернуться в то время, когда они жили в родительской семье. Они должны постараться мысленно представить свои семьи как можно ярче: где в доме они находятся, как выглядят, какая царит атмосфера и пр.

На роль протагониста приглашают человека, который максимально разогрет. Надо попросить его выбрать участников группы, которые будут исполнять роли членов семьи, домашних животных и пр., а также человека, который будет играть протагониста. Протагонист указывает местонахождение и положение каждого члена семьи, придает им наиболее характерные позы и выражение лица. «Вспомогательные Я» замирают в этих позах.

Протагонист проходится вокруг «скульптур», рассматривая их и переживая те чувства, которые они вызывают. Затем он берет на себя роль «духа дома», произнося: «Я дух этого дома и...». В этот момент он может высказать все, что ему хотелось бы сказать о неосознаваемых настроениях, царивших в родительском доме. Он может встать перед любым из действующих лиц, включая самого себя, и продублировать, что происходит у того внутри. В конце протагонист от имени «духа дома» говорит все, что ему кажется правильным.

Затем происходит обмен чувствами.

Вариации

Эту технику можно использовать для разогрева перед семейной психодрамой или в качестве самостоятельного упражнения с обсуждением в конце. Его также может выполнять один протагонист, выступающий с монологом от имени «духа дома» (психодрама вдвоем).

Техника «Семейные правила»

Цель — довести до сознания непроговариваемые семейные правила и проанализировать их. Каждый член группы должен приготовить бумагу и две ручки разного цвета. Ведущий, начиная разогрев, говорит: «Закройте глаза и погрузитесь в воспоминания своего детства и юности, оживите чувства, связанные с семьей, или мысленно нарисуйте образы дома, которые вам кажутся важными».

После этого участники открывают глаза и им дается инструкция: «Одним цветом запишите семейные правила, которые декларировали вслух в вашем доме, например: «Мы — хлебосольные хозяева» или «Все, что лежит на тарелке, должно быть съедено».

Ведущий продолжает: «Другим цветом запишите правила, которые оставались «подразумеваемыми», правила, которые молча принимались всеми в семье, — их никогда не формулировали вслух, но никогда и не нарушали».

В конце происходит обсуждение правил с доверенным лицом или группой.

Техника «Двойные послания»

Техника позволяет обнаружить несовместимые послания и ожидания, которые передавали родители, и выявить их двусмысленность.

Участники берут ручку и бумагу и выполняют упражнение «Семейные правила» по следующей инструкции: «Схематически изобразите собственную фигуру и расположите вокруг нее фигуры других людей из вашей родительской семьи: бабушек и дедушек, других родственников, домашних животных — всех, кого вы считаете нужным включить».

Спросите себя: «Что ожидали от меня в семье?» И запишите правила, которые транслировались родителями, бабушками и дедушками или любыми другими семейными фигурами. Затем подчеркните правила, по которым ваши родители жили сами и исполнения которых ожидали от вас. Теперь подчеркните правила, исполнения которых родители и другие семейные авторитеты ожидали от вас, но по которым сами не жили».

После этого участники делятся полученной информацией с доверенным лицом или группой.

(Малкина-Пых. Семейная терапия.-М.: Эксмо, 2008)

Практическое занятие 6
Гештальттерапия. Освоение комплекса базовых техник
(тема 2.6.)

Основатель гештальттерапии Фредерик Перлз, считал, что его метод предназначен не просто для лечения больных или работы с маргиналами, но и помощи тем, кто испытывает трудности перед лицом экзистенциальных проблем (конфликт, разрыв отношений, одиночество, скорбь по умершему, депрессия, безработица и т.д.). Он ратовал за терапию с вызывающим названием «*терапия нормальных людей*». Такое представление аналогично понятию *личностного роста*, развития человеческого потенциала, и отличается от нормализаторских концепций, нацеленных на социальную адаптацию.

К.Голдштейн, один из первых учителей Ф.Перлза, утверждал: «Норма должна определяться не способностью к адаптации, а, наоборот, способностью изобретать новые нормы».

(Голдштейн К. "Структура организма". - Нью-Йорк, 1934).

Задание 1

Ниже перечислены двадцать базовых понятия гештальттерапии.

Выберите одно из них и сделайте короткое сообщение, акцентируя внимание на возможностях в системе социальной работы.

- 1.Теперь и как (now and how)
- 2.Процесс
3. Awareness (осознавание)
4. Граница-контакт
5. Поле и система
6. Творческое приспособление
7. Цикл опыта
8. Незакрытый Гештальт
9. Механизмы сопротивления
10. Гомеостаз
11. Способность к ответственности
12. Экспериментирование
- 13.Право быть непохожим на других; своеобразие каждого человека
14. Отношение "симпатии"
15. Холистический подход к человеку
16. Взаимодополняющие полярности
17. Эмоциональное и телесное участие
18. Агрессивность

19. Креативность и воображение

20. Индивидуум в группе

(Гингер С.. Что такое гештальт? Пер с франц. – СПб.: С-П ин-т Гештальта, 1996)

Задание 2

Подготовиться к участию в групповой работе в качестве ведущего. Упражнения направлены на развитие взаимоотношений между партнерами в группе. Акцент внимания переносится с себя на партнера, его тело и его чувства.

Упражнение 1

Описание. Участники ходят произвольно по помещению и произносят звуки. Без слов можно договориться друг с другом и совместно произносить звуки, выкрикивать, напевать мелодии. Группа может вынудить кого-либо из своих членов проявить себя голосом, засмеяться, громко закричать или зарыдать.

Инструкция: "Доверьте себя своим ощущениям и озвучивайте проживание настоящего момента. Дайте свободу своим чувствам".

Замечания ведущему. Упражнение ориентировано на релаксацию и развитие групповых процессов. Участие ведущего ускоряет снятие поведенческих стереотипов.

Упражнение 2

Описание. Группа свободно двигается в пространстве. Участники касаются друг друга. Бессловесно общаются друг с другом, встречаются, касаются, приветствуют друг друга. Встречаются взглядами, пытаются понять друг друга или сообщить друг другу что-либо.

Инструкция "Свободно продолжайте движение и установите телесный контакт с присутствующими. Взаимодействие можно установить вначале с помощью легких касаний и позже развить в невербальное общение. Все касаются всех, все общаются со всеми.

Замечания ведущему. Разминочное упражнение, направленное на поддержание теплой атмосферы в группе и внутреннего раскрепощения участников.

Упражнение 3

Описание. Вчувствование в партнера. Участники в парах садятся напротив друг друга и стараются определить чувства другого.

Инструкция: "Представьте себя в какой-либо ситуации. По-

пробуйте вжиться в нее. Расположитесь в кресле в соответствии со своими чувствами. Ваш партнер сосредоточится на вашей внешности, буквально повторит положение вашего тела и постарается понять, что вы переживаете. Сравните свои и его переживания. Поменяйтесь ролями... принимая позу напарника не старайтесь угадывать его чувства, а сосредоточьтесь на своих собственных в принятой позе. Сообщите о них ему"

Замечания ведущему. Упражнение позволяет участникам убедиться на собственном опыте в выразительной возможности тела. От них требуется чуткость и внимание к другому человеку. Предполагается концентрация внимания на собственных чувствах и их сознание.

Упражнение 4

Описание. Один из участников сворачивается в клубочек. Другой должен его раскрутить.

Инструкция: "Выберите партнера по желанию. Один из вас сворачивается в клубочек и сохраняет это положение. Ваша задача — развернуть его. Найдите подход к партнеру. Создайте условия, при которых "ежик" "захочет" сам раскрутиться. Установите взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами"

Замечания ведущему. Упражнение считается выполненным, если участник в роли "ежика" производит произвольные движения, т.е. есть реакции против своей воли на действия партнера. Отметьте установление психологического контакта. Упражнение развивает внимание, бережное и чуткое отношение к партнеру, учит находить взаимопонимание

Упражнение 5

Описание. Партнеры свободно формируют пары. Один - "слепой", другой - "поводырь". Поводырь ведет "слепого" по помещению между кресел, так, чтобы не задеть их. Задача - провести по помещению и вернуть "слепого" на его место в кресло. Опора - ладонь, "поводырь" касается ладони партнера снизу и не захватывает ее. "Слепой" расслаблен, доверяет "поводырю", чувствует каждое движение поводыря. Затем упражнение усложняется: опора - палец (палец "поводыря" снизу, "слепого" сверху). Смена партнеров в свободном порядке по желанию. Информация передается через мышцы. Затем "слепой" проговаривает вслух свои ощущения.

Инструкция "слепому": "Положите свою ладонь (палец) на ладонь (палец) поводыря, не захватывая ее (его), расслабьтесь и двигай-

тесь в направлении, указываемом вашим "поводырем (через тактильные ощущения). Доверьтесь вашему "поводырю" и сообщайте вслух все, что вы чувствуете, думаете, представляете. Если возникнет чувство страха, обязательно сообщите об этом."

Инструкция "поводырю": "Ведите "слепого" осторожно. Думайте о его возможностях, следите за тем, чтобы он понимает вас. В случае необходимости можете повторить свое сообщение "Объясните" столько раз, сколько необходимо. Не спешите"

Замечания ведущему. Следите за телесными сообщениями партнеров, помогайте им ощутить свободное положение рук и тела. Обратите внимание на выражение их лиц, т.к. возможно отреагирование. Одновременно выполняют упражнение не более двух пар. Если ведущих группу больше, чем один, то можно подсоединит еще пары. Возможно выполнение упражнения в два этапа. Сначала отработать свободное перемещение в пространстве с партнером, а затем сознание и проговаривание вслух ощущений.

Упражнение 6

Описание. Тень и человек: тень следует за человеком. Он не зависит от нее и движется в любом направлении. Тень следует за ним с учетом условного расположения солнца.

Инструкция: "Выберите партнера. Распределите роли тени и человека. Установите взаимодействие так, чтобы воспроизвести естественный процесс. В ходе упражнения постоянно помните о партнере, чувствуйте его, учитывайте его скорость движения, пластику и т.д. Поменяйтесь ролями"

Замечания ведущему. При выполнении упражнения и после нужно предложить всем по очереди поделиться переживаниями. Возможно отреагирование. Упражнение развивает способность чувствовать другого человека, подготавливает к диалогу. Вскрывает личностные особенности (эгоцентризм, рассеянное внимание, личную дистанцию и т.д.).

Упражнение 7

Описание. Партнеры встают напротив друг друга. Достаточно близко, чтобы можно было прикоснуться к друг другу при желании. Один из них человек, смотрящий в зеркало, другой его отражение. Отражение - точная обращенная копия человека. Человек движется, отражение ему вторит. Задача: установить взаимопонимание так, чтобы движения были практически синхронными. Настроенность одного участника на другого позволяет выработать одинаковую скорость движения, с тем, чтобы первый мог "угадывать" намерения отражаемого. Проще начинать с движения рук, затем, когда выработан общий

язык, можно подключить и другие части тела. Смена ролей. Смена партнеров.

Инструкция: "Представьте, что между вами и вашим партнером протянуты ниточки от клеточки к клеточке, таки образом, что при вашем движении мгновенно приходит в движение и ваше "отражение". Вы можете двигаться только так, чтобы не порвать эти ниточки. Между, вами и вашим партнером неразрывная связь. Вы можете существовать только вместе. В ваших интересах сохранить невредимыми эти нити. Чувствуйте своего партнера, думайте о нем, старайтесь выработать "общий язык", с тем, чтобы ваша совместная "жизнь" приносила удовольствие обоим"

Замечания ведущему. Важно вначале показать движение на собственном примере, ладонями рук. Необходимо добиться, чтобы партнеры чувствовали друг друга (например — тепло рук). Все варианты упражнения в ходе их выполнения предполагают многократную смену партнеров чем достигается значительное увеличение сенсорного опыта.

(Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. — СПб.: Речь, 2000)

Задание 3

Упражнение. «Рискните быть живым»

Упражнения предназначено для индивидуальной работы и обсуждения в группе или в парах.

Составьте список своих планов, которые вы хотели бы выполнить.

Сконцентрируйтесь на том замысле, который можно реализовать в обозримый срок. Запишите все неприятности, которые могут случиться с вами, если вы попытаетесь это сделать. Являются ли какие-либо из этих опасностей теми, которыми вы обычно останавливаете себя при воплощении своих замыслов в жизнь: подумайте некоторое время о последствиях своих попыток.

А затем рискните заняться этим делом и проверьте, сколько из ваших «катастрофических» ожиданий сбылось. Если что-то все же случилось — *оказались ли последствия столь же плохими, как вы предполагали? Стоила ли игра свеч? И как вы себя чувствуете теперь?*

Будучи замкнутыми в мире запретов наших мыслей и фантазий, мы не можем проверить или опровергнуть их мрачные предсказания до тех пор, пока мы не рискнем и не почувствуем то, что случится на самом деле.

(Старак Я., Кей Т., Олдхейм Д. Техники гештальт-терапии на каждый день: Рискните быть живым/ Пер с англ. под ред. Г.П.Бутенко. — М.: Психотерапия, 2009; Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. Техники гештальта и когнитивной терапии. — М.: Изд-во Эксмо, 2004)

Практическое занятие 7
Транзактный анализ общения
Исследование своего жизненного сценарий (тема 2.7.)

Упражнения и вопросы

Выполняя предложенные упражнения, имейте в виду, что их цель состоит в освобождении ваших мыслей и чувств.

Помните, что, какими бы ни были ваши переживания, они не оцениваются и всегда приветствуются; не бойтесь проверки или контроля: все, что вы делаете, вы делаете для себя, а не для отчета или оценки. Если вы решите разделить с кем-либо свой опыт переживаний, делайте это самым непосредственным образом, не бойтесь использовать свежие выражения, метафоры или телесную экспрессию.

Упражнение 1. «Правила жизни и родительские послания»

Мы живем, руководствуясь множеством правил, предписаний и долженствований, о происхождении которых редко задумываемся. Попробуем обнаружить корни некоторых из них. Сядьте поудобнее, прикройте глаза и отправляйтесь в путешествие по своему детству... вы мягки и восприимчивы, как воск или губка; вы впитываете слова, взгляды, прикосновения близких, они ощущаются всей кожей...

Что говорили ваши родители о вас, вы слышите... «ты бесценная редкость»... «обуза»... «недотепа»... «солнышко»?

Они гордятся вами... жалеют... беспокоятся о вашем будущем?

Что слышите вы от них по поводу других людей - им можно доверять, они добрые или злые, их надо опасаться, избегать драться?..

Что такое жизнь - страдание, радость, тяжелый труд и груз, бессмыслица... поле битвы... случайность... дар?

Закончив упражнение, запишите все «родительские послания». Каковы ваши смутные впечатления об ощущениях своего «детского Я».

Отметьте свою собственную *теперешнюю* эмоциональную реакцию на них. Вы чувствуете симпатию, благодарность, уважение, негодование, обиду на родителей? Как они «снарядили» вас к жизни?

Упражнение 2 «Установка в адрес Я»

«Ребенок во мне». Прислушайтесь к своим чувствам и телесным ощущениям и опознайте преобладающие эмоции вашего ребенка, это поможет вам опознать повторяющиеся эмоциональные паттерны, шаблоны самовосприятия.

Ваш ребенок чувствует себя отверженным, одиноким, униженным?

Он весел, энергичен, готов на выдумки?

Ему нравится одиночество или он предпочитает петь, танцевать, дурачиться?

Чувствует он себя критикуемым, пренебрегаемым, испытывает в глубине своего Я невыразимую ярость?

Ощущает себя в безопасности или нет, ему комфортно или дискомфортно?

Отметив свои переживания, попробуйте выразить их в рисунке. Напишите письмо «ребенку в себе», поделитесь с ним испытанными чувствами.

Упражнение 3. «Установка в адрес других людей»

Каковы ваши ожидания при первой встрече с людьми:

Ожидаете вы, что они понравится вам сразу или только после внимательной и подозрительной проверки?

Опишите, как вы чувствуете себя, входя в комнату, полную незнакомых людей. Вы полны энтузиазма, но предвидите скорую боль разочарования? Вы заранее скептически и ваше недоверие возрастает?

Какими бы ни были ваши установки, что вы чувствуете по этому поводу?

Упражнение 4. «Самоконтроль»

Иногда мы позволяем себе испытывать сильные эмоции - гнев, страх, ярость, любовный экстаз. Но некоторые эмоции принять трудно, особенно если они противоречат сложившемуся образу Я или «родительским посланиям».

Скажем, мужчине трудно признаться в чувстве страха, ведь «настоящие мужчины никогда ничего не боятся» и т.п.

Пожалуйста, обнаружьте свою «ахиллесову пяту», найдите эмоцию, контроль над которой вы боитесь потерять больше всего; позвольте себе выразить ее, используйте для этого любые предметы, игрушки; выразите свои чувства в танце, борьбе, в любом движении. Попробуйте изобразить свои переживания в рисунках, в лепке... Теперь вернитесь к своему чувству, посмотрите, как оно изменилось, как изменилось ваше отношение к этому чувству. Вы все еще боитесь его или вы стали с ним друзьями?

(Айви А.Е. и др. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теория и техники. – М.: Психотерапевтический колледж, 2000)

Практическое занятие 8

НЛП. Определение репрезентативных систем. Работа над приемами: подстройка, отзеркаливание, зрительная обработка информации (тема 2.8.)

Задание 1. Тест «Ведущая репрезентативная система»

У каждого человека есть своя ведущая репрезентативная система, с помощью которой он получает наибольшее количество информации, ориентируется в окружающем мире, проявляет свое отношение к происходящему в мыслях, словах, чувствах, поступках. Общение происходит успешно, если собеседники могут согласовать свои репрезентативные системы, вести общение на «одном языке». Необходимо выполнить тест «Опросник КАВД», который позволит более четко определить, какая репрезентативная система является для вас ведущей (см. «Психотерапия в социальной работе». Методическое сопровождение учебной дисциплины / Сост. Вострикова Т.П. — Самара: Типография «Инсома-пресс», 2009, стр. 29-30)

Вариант 2. «Прогулка в лесу»

Выявление ведущей репрезентативной системы посредством техники направленной визуализации «Прогулка по лесу» (сокращенный вариант).

«Представьте себе, что вы идете по лесу. Вокруг вас деревья и поют птицы. Солнечные лучи проникают сквозь листву, касаются вашей кожи... Воздух пропитан разнообразными запахами, почувствуйте их... Вы идете по тропинке, смотрите по сторонам. Постарайтесь запомнить все, что вы видите...

А теперь вы возвращаетесь обратно.

Откройте глаза, и когда вы будете готовы, опишите свои впечатления от путешествия»

Заполните таблицу (Приложение 3), используя слова предикаты, соответствующих репрезентативных систем. Для правильного соотношения слов текста со столбцами таблицы опирайтесь на характеристики субмодальностей приведенные в таблице (Приложения 4).

Подсчитайте общее количество баллов по каждой репрезентативной системе (одно слово соответствует одному баллу). Наибольшее количество баллов определяет репрезентативную систему как ведущую.

Задание 2. «Определение системы модальностей собеседника»

1. Разбейтесь на пары. Модальность ведущей системы, отвечающей за извлечение информации, можно определить, задавая вопросы собеседнику:

а) визуальной направленности (например, «Какого цвета глаза у вашей мамы? Какой формы буквы на вывеске вашего учреждения?» и т.п.)

б) аудиальной направленности (например, «Если хлопнуть дверьми в вашей квартире, какая из них хлопнет громче? Постарайтесь услышать, как кто-то из очень близких вам людей произносит ваше имя особо волнующим голосом» и т.п.)

в) кинестетической направленности (например, «Помните ли вы ощущение от воды на коже, когда принимаете душ? Какое ощущение вы испытываете, когда гладите кошку, собаку?»)

2. Задайте вопрос собеседнику: «Какое событие в вашей жизни вы считаете самым интересным или лучшим?» Пока собеседник будет отвечать на ваш вопрос, наблюдайте за движением его глаз и определите его «любимую» репрезентативную систему: глаза подняты вверх или расфокусированы - это глаза человека с визуальной репрезентативной системой, опущенные вправо и вниз - кинестетик, глаза на средней линии слева или справа, или опущены вниз-влево - у человека с аудиальной репрезентативной системой.

Модальность репрезентативной системы, отвечающей за предоставление полученной информации сознанию человека, можно определить по употребляемым в речи словам. Слова могут быть на уровне зрительного представления (видеть, яркий, ясный, туманный, отчетливо, расплывчато, мелькать, перспектива и т. п.), слухового восприятия (слушать, звучать, громкий, настраивать, согласовывать, скрипеть, оглушить) или чувственного ощущения, кинестетической направленности (чувствовать, притрагиваться, теплый, гладкий, жесткий, хватать и др.).

Модальность референтной системы, которая отвечает за сверку полученного результата с искомым, можно также определить по движению глаз. В стратегии мыслительного процесса собеседника происходит последовательное «подключение» ведущей, затем репрезентативной системы, в заключении референтной системы. «Подстроившись на волну» одинаковых модальностей с вашим собеседником, легче достичь необходимого уровня взаимопонимания с ним. Вступите в общение сами, переводя свой способ восприятия на язык собеседника.

Задание 3. «Сенсорная система»

Выберите себе партнера, которого менее всего знаете. Вначале задайте ему вопросы, на которые вы знаете, что последует ответ «Да» и наблюдайте за бессознательными различиями в лице и позе, пока партнер думает, как ответить. Затем задайте ему вопросы, на которые вы знаете, что человек ответит «нет» и наблюдайте за изменениями в дыхании, в лице, в нижней губе, когда человек отвечает «нет». Продолжайте задавать вопросы до тех пор, пока не почувствуете, что различаете ризницу в лице, дыхании, позе человека при ответе «да» и ответе «нет». Когда вы будете уверены, что знаете, как будет отвечать человек, например: «У вас были длинные волосы, когда вам было 14 лет? Ваша мать старше вашего отца?» — попробуйте угадать его ответ по невербальным проявлениям, прежде чем он выскажет свой ответ вслух. Если вы потратите неделю на такие упражнения с разными людьми, вы обнаружите, что узнаете ответ человека, прежде чем он его произнесет.

Задание 4. «Сенсорная чувствительность»

Разбиться по парам. 1 член пары должен подумать о своем знакомом, который ему нравится очень (говорить ничего не надо, пусть думает) 2-ой член пары наблюдает за изменениями выражения лица, позы, тонуса мышц, дыхания у 1-го члена. Затем первый должен подумать о неприятном знакомом. 2-ой член пары наблюдает за изменениями в его облике. 3-4 раза поочередно повторить: думать о приятном и о неприятном знакомом. Затем 2-ой член пары задает несколько сравнительных вопросов: Какой из этих людей выше? полнее? живет ближе к вам? У какого из них волосы темнее? У кого приятнее голос? 2-ой член пары наблюдает за изменениями в облике первого и пытается определить: приятный или неприятный человек моложе, выше и т. п., и говорит о своем «диагнозе», а 1-ый член указывает, верно или неверно «угадали» его мысленный ответ. Затем меняются ролями и повторяют упражнение.

Задание 5. «Пристройка дыханием»

Разбиться по парам. 2-й член пары должен пытаться повторить позу и начать дышать в ритме дыхания 1-ого члена, отслеживая ритм дыхания по плечам, грудной клетке партнера. Через 2-3 минуты после «пристройки дыханием» второй попытается незаметно замедлить свое дыхание, наблюдая за тем, начнет ли вслед за этим замедляться дыхание партнера. Если партнер «не последовал» за ним, 2 член вновь «пристраивается» к дыханию партнера.

Задание 6. Ролевая игра «Устройство на работу»

Каждый участник получает отдельно инструкцию, не зная, какие инструкции получили другие участники. Игра «устройство на работу» проводится 8—10 минут, затем участники рассказывают, какие инструкции они получили. Затем обмен опытом, полученным во время выполнения упражнения.

Сценарий 1. Участник «А» играет роль директора ресторана, он ищет подходящего человека для работы поваром. Участник «В» обращается за работой и он инструктирован таким образом, что он присоединяется к «А» дыханием. «В» дышит в таком же ритме, как дыхание «А», использует похожие глаголы в беседе и любыми другими способами стремится сделать, чтобы «А» чувствовал себя комфортно и захотел «принять» «В» на работу. «А» в то время инструктирован, что «В» ему не нравится как претендент, и он ему, возможно, откажет в месте повара.

Сценарий 2. Участник «А» — телевизионный продюсер. Ему нужен интервьюер для еженедельной передачи со съемками скрытой камерой. Два человека, пришедшие к нему и ищущие работу, представляются как брат и сестра. «А» проинструктирован таким образом, что примет на работу человека только тогда, когда твердо будет уверен, что это именно тот человек, который хорошо справится с этой работой. Он знает, что «С» хорошо справляется с работой интервьюера, но у него есть предубеждение против женщин-интервьюеров. «В» и «С» знают о предубеждениях «А», и брат «В» не захочет на него работать, а сестра «С» — захочет. В беседе сестра «С» будет присоединяться к «А» дыханием, позой, настроением. Если она это сделает успешно, то завладеет его вниманием и убедит его в том, что справится с работой.

(Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998)

Задание 7 «Проверь себя»

Упражнение I

Проверьте свое знание ключевых — зрительных (З), слуховых (С) и кинестетических (К) — слов ЗСК.

А. Подчеркните ключевые слова и выражения ЗСК в нижеследующих примерах.

Б. Определите доминирующий у собеседника способ приема и переработки информации.

1. Эта поездка вызывает у меня приятное ощущение.

() зрительный, () слуховой, (*) кинестетический.

2. Что ж, по крайней мере, идея ясна.

() зрительный, () слуховой, () кинестетический.

3. Посмотри в газете, в какой кинотеатр можно сходить.

() зрительный, () слуховой, () кинестетический.

4. Это очень неопределенно, я бы хотел перейти на более твердую почву.

() зрительный, () слуховой, () кинестетический.

5. Я все это уже слышал, но звучит это как-то неубедительно.

() зрительный, () слуховой, () кинестетический.

6. Я бы хотел, чтоб мой начальник не сидел у меня на шее.

() зрительный, () слуховой, () кинестетический.

7. Она всегда благоухает как роза.

() зрительный, () слуховой, () кинестетический.

8. Эта идея очень туманна.

() зрительный, () слуховой, () кинестетический.

Упражнение II

1. Вы идете на первую встречу с человеком и хотите произвести приятное впечатление. Вы уже знаете его (ее) тип. Куда этот человек предпочтет пойти развлекаться?

А. Зрительный тип: 1).....; 2).....; 3).....; 4).....

Б. Слуховой тип: 1).....; 2).....; 3).....; 4).....

В. Кинестетический 1).....; 2).....; 3).....; 4).....

2. У вас юбилей (годовщина свадьбы), и вы реши ли выбрать особый подарок. Что вы подарите своей любимой (любимому)?

А. Зрительный тип: 1).....; 2).....; 3).....; 4).....

Б. Слуховой тип: 1).....; 2).....; 3).....; 4).....

В. Кинестетический 1).....; 2).....; 3).....; 4).....

3. Представьте себе, что вы агент по недвижимости. Агенты по недвижимости часто утверждают, что дом, который клиент описывает как дом своей мечты, совсем не обязательно похож на тот дом, который он в итоге купит.

Специалист по общению, торгующий недвижимостью, сначала выяснит, как клиент воспринимает и перерабатывает информацию или как он принимает решение о покупке, а затем подбирает дом определенного типа, который соответствует внутренним потребностям этого человека.

На какие особенности дома вы, агент по недвижимости, укажете клиенту?

А. Зрительный тип: 1).....; 2).....; 3).....; 4).....

Б. Слуховой тип: 1).....; 2).....; 3).....; 4).....
В. Кинестетический 1).....; 2).....; 3).....; 4).....
Подумайте, в каких еще случаях вы могли бы применить этот метод?

Упражнение III

Проанализируйте беседу между двумя коммерсантами, которые воспринимают и перерабатывают информацию разными способами, по разным каналам.

Антон-продавец. Я хочу, чтобы вы взглянули на наши цены. Вы увидите, сколько сможете сэкономить.

Инна-покупательница. Да, я чувствую, что вы затронули болезненный вопрос. И все же ваше предложение несколько размыто, а нам бы хотелось твердо знать, что мы получим.

Антон-продавец. Дело в том, что вы не рассмотрели картину в целом. Я признаю, что с вашей точки зрения наше предложение выглядит пока слишком схематично, но если вы позволите мне продемонстрировать все преимущества контракта с нашей компанией, я уверен, что предполагаемая экономия окажется в фокусе вашего внимания.

Инна-покупательница. Но, Антон, наша компания строит свою политику на твердой основе. Я чувствую необходимость отложить решение. Мы не стеснены во времени. Когда будете готовы снова поднять этот вопрос, установите со мной контакт.

Тип *Антон-продавца*: () зрительный, () слуховой, () кинестетический. Тип *Инны-покупательницы*: () зрительный, () слуховой, () кинестетический.

Получит ли *Антон* заказ? () да, () нет.

Кто выиграет от улучшения взаимопонимания? () *Антон*, () *Инна*, () оба.

Как вы общаетесь с людьми? Сколько раз вам доводилось слышать или самим говорить: «Не понимаю, что вы хотите этим сказать (что вы имеете в виду)»? Потратьте время на выявление типа приема и переработки информации у каждого, с кем приходится общаться, и попрактикуйтесь в установлении взаимопонимания в соответствии с этим типом.

(Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. – СПб.: Питер Пресс, 1996)

Практическое занятие 9.
Психосинтез Роберто Асаджоли
(тема 2.9.)

Цель занятия – исследование бессознательных сторон личности для создания плана психосинтеза. Главное в этом плане – образ клиента в глазах его самого, т.е. каким он должен стать по достижении конечной стадии психосинтеза – «идеальная модель», к соответствию с которой он постепенно придет.

Задание 1. «Техника разотождествления»

Выполнить упражнения на самоидентификацию или разотождествление. Метод предполагает ряд шагов:

1. Закрыв глаза, постарайтесь осознать факт: «У меня есть тело, но я – это не мое тело». Мы часто ошибочно приписываем «Я» наши физические ощущения. Например, говорим: «Я устал». На самом деле устало наше тело и сообщило «Я» ощущение усталости. Каждый раз, когда мы отождествляем себя с физическим ощущением, мы попадаем в рабство к телу.

2. Постарайтесь осознать факт: «Я живу эмоциональной жизнью, но я – это не мои эмоции и чувства». Когда некто говорит: «Я раздражен», «Я доволен», «Я неудовлетворен» – это также случай ложной идентификации «Я» с теми психологическими состояниями, которые меняются и порой противоречат друг другу. Правильнее сказать: «Во мне присутствует чувство раздражения».

3. Постарайтесь осознать факт: «У меня есть интеллект, но я – это не мой интеллект, я им не являюсь». Как правило, мы отождествляем себя с нашими мыслями, но если начать анализировать их, если понаблюдать за собой в процессе размышления, то можно заметить, что мы используем интеллект лишь в качестве инструмента. Мы можем созерцать деятельность своего ума, логические и алогичные построения как бы «сверху». Это доказывает, что мы – это не одно и то же, что наши мысли.

Мысли – как тело и эмоции – также подвержены изменениям: сегодня мы думаем одно, а завтра, возможно, – противоположное. Эти факты свидетельствуют о том, что тело, чувства, разум – инструменты ощущения, восприятия и действия – инструменты переменчивые и непостоянные, которыми, однако, может овладеть и пользоваться «Я», некая инстанция, которую мы в ходе осуществления данного упражнения в себе обнаруживаем. Это есть нечто простое, не меняю-

щееся, постоянное и сознающее себя. Это центр чистого сознания. Если человек утверждает это с убежденностью, это начало совершенного владения своими психическими процессами. Человек начинает ощущать себя центром воли, то есть, что он может владеть, направлять и использовать свои психические процессы, свое физическое тело.

Задание 2. Техника «Отождествление с центром Я»

Выполняется после того, как усвоено предыдущее упражнение. Разотождествив свое Я с телом, чувствами, умом, вы мысленно говорите себе: «Осознаю, что я — центр чистого самосознания и воли. Я отождествляю себя с этим центром чистого самосознания, признаю его устойчивость и силу... Из этого центра, который и есть мое истинное Я, я могу наблюдать, управлять и согласовывать между собой волевой ум, и свои чувства, и свое тело».

Конечная цель упражнения состоит в том, чтобы, быстро пройдя все стадии разотождествления, находится в «чистом» Я столько, сколько нужно. С такой позиции можно яснее увидеть смысл и значение ситуации и выработать для себя оптимальную линию поведения.

Задание 3. Техника «Развитие воли»

Техника предполагает прохождение ряда этапов:

1. Займите удобное положение, расслабьтесь. Вообразите как можно более живо все неприятности, случившиеся с вами и с окружающими из-за того, что у вас недостаточно сильная воля. Вообразите те неприятности, которые могут произойти в будущем. Тщательно и по одной изучите их, ясно сформулируйте их смысл, затем перечислите их письменно. Пусть чувства, вызванные такими воспоминаниями и прогнозами, сполна помучают вас.

2. Вообразите как можно более живо те преимущества, которые принесет вам тренировка воли, всю выгоду для себя и окружающих. Проанализируйте одну за другой эти перспективы, ясно их сформулируйте и запишите. Ощутите радость от тех возможностей, которые открываются перед вами, желание скорее реализовать их, сильнейший импульс начать немедленно.

Вообразите как можно более живо, что вы уже обладаете сильной волей: представьте, как вы идете твердым и уверенным шагом, решительно, сосредоточенно и настойчиво действуете в различных ситуациях, противостоите слабостям. Представьте, как вы успешно достигаете желанной цели. Выбирайте ситуации из числа тех, в которых прежде вы потерпели поражение из-за недостаточно сильной во-

ли; теперь вообразите, что вы обладаете желанными качествами.

3. Читайте произведения, специально подобранные таким образом, чтобы развивать и поддерживать чувства, возникшие по ходу предыдущих шагов. Это должна быть ободряющая, оптимистичная и динамичная литература, стимулирующая уверенность в себе и жажду действий. Читать нужно медленно, очень внимательно, отмечая те места, которые вас особенно поразили, и, переписывая те, которые вас потрясли и которые особенно соответствуют вашему случаю. Хорошо перечитать их по нескольку раз, «впитывая» весь их смысл. Для этой цели идеально подходят биографии выдающихся личностей, проявивших сильную и конструктивную волю. Не говорите об этом ни с кем - разговоры приводят к рассеиванию энергии, собранной для действия.

4. Ежедневно выполняйте действия, не имеющие какой-либо практической цели и направленные исключительно на то, чтобы укрепить волю. Делайте что-либо только потому, что это трудно, и тогда в час, когда вам действительно придется трудно, вы будете готовы выдержать испытания. Отказывайтесь от вещей, в которых нет прямой необходимости.

5. Выполняйте действия, направленные на укрепление воли в повседневной жизни. Например, одеваться утром, выполняя необходимые движения внимательно и сосредоточенно, быстро, но без спешки. То есть научиться «медленно спешить». Окружающая жизнь с ее стрессами и напряжением формирует в нас привычку постоянно торопиться, даже если в этом нет необходимости - как результат «массового внушения. «Медленно спешить» - путь к эффективности и продуктивности без стресса и истощения. Это непросто, так как требует от нас раздваиваться: на того, кто действует, и того, кто постоянно наблюдает за первым. Таким образом, мы получаем хорошую возможность тренировать свою волю. Сюда же относятся:

- Сохранять спокойствие, что бы ни случилось.
- Сдерживать желание есть быстро, думая о работе или о чем-нибудь еще, тщательно пережевывать пищу, получать от нее удовольствие в то время, как наш ум пребывает в спокойном и расслабленном состоянии.
- Не поддаваться людям или вещам, отвлекающим нас от наших занятий.
- Решительно прекращать работу, почувствовав себя усталыми, не уступать искушению поспешить, чтобы доделать ее до конца.
- Делать физические упражнения во время отдыха.

• Ложиться спать в определенное время, решительно прерывая чтение или интересный разговор.

6. **Делайте физические упражнения, направленные на тренировку воли.** Благодаря им приходит сознание собственной физической силы, ощущение тепла и бодрости, ощущение того, что тело слушается тебя, ускоряется кровообращение. Все это придает моральную силу, решимость, чувство уверенности, повышает силу воли, придает ей запас прочности.

Задание 4. Техника «Воображение»

Проблема, на которую направлена работа в рамках этих техник — противостояние между волей и воображением, когда в поединке между волей и воображением побеждает последнее.

Необходимо сделать так, чтобы воображение служило тем целям, какие ставит перед ним воля, сознание человека. Сначала же хотя бы обратить внимание на те ситуации, когда наше воображение плохо нам повинуется, сделать это предметом своего критического анализа и определенных волевых усилий.

Например, клиента просят представить черную классную доску и последовательное появление на ней фигур в виде чисел до тех пор, пока он уже больше не сможет визуализировать образ с новым прибавлением числа. Цифры, как получается, имеют свойство исчезать или менять свой размер, что говорит о слабой подчиненности образов воображения воле. После завершения работы со зрительными образами переходят к вызыванию в воображении слуховых образов. Далее переходят к кинестетическим, тактильным, вкусовым и обонятельным ощущениям.

Задание 5. «Формирование нужного качества»

Упражнение рассчитано на формирование такого качества, как спокойствие, но это могут быть и смелость, и сострадание или любые другие эмоции, желания, черты характера, поведения.

Расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Повторите упражнение на разотождествление, зафиксируйте состояние своего «чистого» Я. Теперь сосредоточьтесь на понятии «спокойствие», осознайте ценность этого качества, его пользу в вашей бурной, полной тревог жизни.

(Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники / Пер. с англ.- М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002).

Практическое занятие 10.
Арт-терапевтические техники

Задание 1. «Техники рисования»

Упражнение 1. «Рисование в парах».

Рисуйте с партнером на одном листе бумаги. Если вы испытываете затруднения из-за отсутствия "правил игры", можете следовать следующим условиям:

- один рисует извилистыми линиями, другой – прямыми;
- каждый использует свой определенный цвет или группу цветов;
- один пытается копировать то, что рисует другой (одновременно).

Упражнение 2. «Разговор»

Каждый в группе выбирает для себя цвет, отражающий его индивидуальность, и находит партнера, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают "разговор цветов" на одном листе бумаги, пытаясь вести свою линию параллельно линии партнера.

Варианты:

- используйте различные формы и пятна в ответ на формы и пятна партнера, пользуясь разными цветами;
- попытайтесь имитировать эмоционально-окрашенный разговор, например, ссору;
- рисуйте поочередно, пытаясь продолжить линию партнера;
- рисуйте одновременно, свободно ведя свою линию в любом направлении;
- рисуйте одновременно, пытаясь вести свою линию параллельно линии партнера;
- меняйтесь цветами через некоторое время;
- используйте другую руку при сохранении прежних условий;
- несколько пар, располагаясь друг против друга вдоль длинного листа бумаги, начинают "разговор" с партнером напротив, а затем вступают в "разговор" с партнерами слева и справа.

Упражнение 3. "Рисование и наблюдение".

Варианты:

- Один партнер в паре наблюдает, что рисует другой и пытается развить тему в своем воображении, сообщая о своих ассоциациях рисующему. Тот вправе использовать это по своему усмотрению.
- Один партнер в паре пытается имитировать рисунок другого, а третий наблюдает за работой двоих, затем участники меняются ролями.

Упражнение 4. "Общее пространство".

Сначала партнеры рисуют поочередно, затем продолжают одновременно. *Варианты:*

- выберите три цвета на двоих и изобразите характер своих отношений на общем рисунке, обращая внимание на то, как вы пользуетесь пространством листа;
- аналогично предыдущему, но с обменом цветами через некоторое время;
- используя технику коллажа, каждый выбирает бумагу определенного цвета для создания общего образа.

Упражнение 5. «Общий рисунок».

Оба партнера рисуют одновременно, по возможности молча, при этом каждый из них реагирует на действия другого. Перед рисованием необходимо выбрать тему. После выполнения упражнения следует обсуждение работ в парах.

Варианты:

- просто рисуйте молча одновременно с партнером;
- нарисуйте окружающую среду, в которой Вам хотелось бы находиться с партнером;
- начните рисовать каждый своим цветом с закрытыми глазами, затем откройте глаза и завершите рисунок;
- перед рисованием выберите тему;
- старайтесь создать целостную композицию;
- каждый рисует что-либо с закрытыми глазами, затем партнеры открывают глаза и, основываясь на ассоциациях имеющихся набросков, создают законченное изображение. Когда рисунок закончен, сочиняют историю на его основе.

Примерные вопросы для обсуждения работ в парах:

1. Какие ощущения возникали на протяжении всего хода работы?
2. С какими чувствами участники начали работу, какие были ожидания?
3. Какие моменты были приятными, какие вызывали тревогу, дискомфорт?
4. Изменилось ли впечатление о человеке, с которым вы работали?
5. Узнали ли вы что-то новое о себе?
6. Как вы оцениваете результат? Это продуктивное взаимодействие или нет?
7. Какое название вы можете дать своей работе?
8. Вы можете подумать над тем: Кому принадлежала инициатива? Кто под кого подстраивался? Были ли роли или нет?

Упражнение 6. «Каракули Д. Винникота»

Нарисуйте каракули и передайте партнеру, который должен создать из них образ.

Варианты:

• Нарисуйте символ или образ текущего момента или состояния. Поменяйтесь с партнером и попытайтесь продолжить рисунок, не нарушая нарисованное им. Затем обсудите вместе ваши ассоциации, связанные с рисунками друг друга.

• Аналогично предыдущему, но с выбором темы или, напротив, совершенно спонтанно.

Упражнение 7. «Интервью-презентация».

Попросите партнера рассказать о его жизни, интересах, планах и т.д., а затем изобразите на рисунке то, что он Вам рассказал.

Упражнение 8. «Диалог».

Один партнер начинает с изображения какого-либо состояния, другой изображает реакцию на него. Затем меняются ролями.

Варианты:

• один рисует свою проблему слева, другой - ее разрешение справа;
• один рисует путь с препятствиями, другой - способы их преодоления;
• один рисует персонажи, другой сочиняет диалоги между ними согласно определенному сюжету;

• партнеры рисуют поочередно определенные моменты развития какой-либо сюжетной линии (без диалогов).

(Копытин А. И. *Арт-терапия: разнообразие подходов.* - СПб.: Иматон, 1998)

Задание 2.

Упражнение 1. «Библиотерапия»

1. Прочтите стихотворение Дж. Китса.

Тому, кто в городе был заточен, такая радость – видеть над собою
Открытый лик небес и на покое дышать молитвой, тихой, точно сон.
И счастлив тот, кто, сладко утомлен, найдет в траве убежище от зноя
И перечтет прекрасное, простое преданье о любви былых времен.
И, возвратившись к своему крыльцу, услышав соловья в уснувшей чаше,
Следя за тучкой, по небу скользящей, он погрузит, что к скорому концу
Подходит день, чтобы слезой блестящей у ангела скатиться по лицу.

Дж. Китс. Перевод С. Маршака

2. Попробуйте изобразить образы, вызванные им.

3. Поддержите дискуссию или диалог, в котором участники группы переведут внимание с буквального понимания содержания стиха к интерпретации, к практическому приложению, анализу, синтезу и оценке этой информации.

Упражнение 2. «Музыкотерапия»

Варианты:

- прослушайте музыкальное произведение несколько раз и затем попытайтесь изобразить образы, вызванные им;
- быстро рисуйте под музыку, используя несколько листов бумаги;
- после создания рисунка, коллажа или скульптуры на основе музыки сравните свои реакции, чувства, образы в группе;
- одновременно рисуйте под музыку на одном листе бумаги;
- рисование, которому предшествует движение под музыку, отражающую различные состояния и психические качества, например, можете пользоваться следующими упражнениями:
 - "поиск" (под звучание африканского барабана),
 - "танец" (под музыку Бородина "В степях Центральной Азии");
 - "рост" (под музыку Шопена);
 - "эволюция" (под фортепианную музыку Г. Сабо);
 - "обособление и воссоединение" (под концерт для кларнета А. Копланда);
 - "кокон" (под "Reverie" Дебюсси).

(Сусанина И.В. Введение в арт-терапию. – М.: Когито-Центр, 2007.)

Задание 3.

Упражнение 1. «Рисование мандал»

Материалы: белая бумага размером 30×45 см, черная бумага размером 30×40 см (допускается разрезать ее на более малые размеры квадратной формы), сухая и масляная пастель (используйте и ту и другую для прорисовки деталей или более обобщенного изображения). Тарелка диаметром приблизительно 25 см для изображения окружности, карандаш и линейка для изображения прямых линий.

Так как рисование мандал является релаксирующей деятельностью, данное задание имеет смысл начать с прослушивания спокойной инструментальной музыки для создания соответствующего настроения.

1. На листе белой бумаги, используя тарелку в качестве направляющей, нарисуйте окружность. Окружность можно нарисовать и от руки.

2. Используя художественные материалы, нарисуйте внутри окружности все, что вы захотите (линии, формы, цветные пятна). Вы можете начать с центра, вы можете разделить пространство внутри окружности тем или иным способом. Вы можете выйти за пределы окружности. В рисовании мандал нет никаких жестких правил, и работу можно продолжать до тех пор, пока вы не почувствуете, что она завершена.

3. Когда вы закончите рисование, поставьте точку на вершине своего рисунка и стрелкой обозначьте направление.

4. Повторите то же самое, используя черную бумагу.

5. Прикрепите рисунок к стене и постарайтесь придумать название работе и подписать ее с обратной стороны рисунка или прямо на рисунке. Вы можете также дать короткое описание рисунка, тех форм и красок, которые вы использовали, а также идею рисунка.

Возможно, что вы увидите разницу между мандалами.

(Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И. Копытина – СПб.: Речь, 2002; Копытин А.И., Корт Б. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. – СПб.: Речь, 2007)

Задание 4. Арт-терапия в сочетании с движениями и танцем.

Упражнение 1. «Ведущий и ведомый»

Разделитесь по парам. Ведущий, надев повязку на глаза ведомому, должен подводить его к различным материалам для осязания. Поменяйтесь ролями и затем изобразите свои впечатления движениями.

Упражнение 2. «Тактильное знакомство»

Закрыв глаза, члены группы касаются рук и лиц друг друга, стараясь запомнить возникающие при этом образы и ощущения. Затем изображают их.

Упражнение 3. «Эмоции»

Изобразите мимикой и жестами различные состояния или ситуации, например: различные состояния моря, встречу друзей или врагов, состояния, вызванные музыкой и т.д.

Упражнение 4. «Рисунок жестов»

Используя выразительные жесты для передачи чувств и различные материалы, постарайтесь изобразить качественно различные состояния в виде пятен или линий.

Варианты:

- по рисункам постарайтесь идентифицировать их авторов в группе;
- постарайтесь изобразить противоположные качества или состояния: тревогу и покой, радость и отчаяние, любовь и ненависть и т.д.;
- используйте правую и левую руку аналогичным образом;
- меняя карандаши, изобразите своей рукой движение муравья, бульдозера, лягушки и т. д.

*(Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. – М.: Издательство Эксмо, 2005)
(Справочник практического психолога)*

Задание 4. «Драматическая арена»

Упражнение 1. «Оживающие картины».

Нарисуйте образы на определенную тему, связанную с текущей ситуацией, и затем разыграйте сцену. *Варианты:*

- постарайтесь через драматическое действие изменить ситуацию в желательном для Вас направлении;
- изобразите цепу своего будущего и разыграйте ее.

Упражнение 2. «Маски»

Нарисуйте и вырежьте маски, а затем разыграйте сцену, используя их. *Варианты:*

- создайте маски монстров, чудовищ или злодеев и разыграйте сцену, используя их;
- аналогичным образом нарисуйте и используйте маски "счастливых", «восторженных», «одаренных» и т.д.

Упражнение 3. «Головные уборы»

Сделайте из картона головные уборы и разыграйте различные ситуации, используя, персонажи в соответствующих головных уборах.

Упражнение 4 «Театр кукол»

Сделайте кукол и разыграйте различные ситуации. Можно использовать разные виды кукол: марионеток, тени, напальчиковых кукол

Упражнение 5. «Театральные костюмы»

Изобразите себя в театральном костюме и разыграйте групповую импровизацию на основе образов в соответствующих костюмах.

Упражнение 6. "Рассказывание историй с исполнением ролей".

Расскажите историю и исполните роль. Можно использовать разные виды индивидуальной или групповой деятельности для развития артистизма: игру с песочницей, бумажные фигурки, маски, куклы.

Упражнение 7. «Использование магнитофона или видеоманитофона»

Помогает запечатлеть свои реакции и комментарии, связанные с созданными работами, а также развить артистические способности и анализировать динамику группового процесса.

(Копытин А.И. Тренинг коммуникации: Арт-терапия. – М.: Ин-т Психотерапии, 2006)

II. Раздел. Методические рекомендации студенту по подготовке к практическим занятиям по дисциплине «Психотерапия в социальной работе»

2.1. Рекомендации по организации самостоятельной работы

Главным результатом учебной деятельности студента по освоению программы учебной дисциплины «Психотерапия в социальной работе» должно стать умение подходить к жизненным явлениям и практическим задачам с научных позиций, мыслить на основе полученных научных знаний. Усвоение учебного материала невозможно без самостоятельно работы студентов.

Для успешного овладения программой дисциплины студенту необходимо систематически, ежедневно заниматься самостоятельно. Эффективность интеллектуального труда находится в прямой зависимости от его правильной организации. Однако далеко не все студенты владеют навыками самостоятельной работы. Именно поэтому, определяя объем, вид и форму самостоятельной работы студентов, следует дать необходимые комментарии:

- работайте в одни и те же часы, формируйте у себя привычку к умственному труду;
- планирование умственного труда позволяет работать четко и ритмично;
- планируйте точно, что вам нужно сделать за сегодняшний день, но не забывайте о перспективе;
- выполнение сложной работы планируйте по частям;
- ритмичность труда и отдыха способствует повышению работоспособности;
- правильная организация рабочего места - один из первых признаков культуры умственного труда;
- ежедневно подводите итоги проделанной работы.

Самостоятельная учеба как система имеет свою структуру. Студенту важно использовать сполна все элементы этой структуры, предусматривающей следующие виды деятельности: чтение конспекта лекций; чтение, комментирование и конспектирование учебной и научной литературы; подготовка к практическим занятиям; выполнение тестовых заданий; выполнение контрольной работы, подготовка к экзаменам.

2.2. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Проведение практических занятий предусматривает групповую форму обучения и выполнение учебных задач, заданий и игр.

Понятие «задача» широко используется в социальных науках.

Задача - это знаковая модель какой-то прошлой проблемной ситуации. Если в этой ситуации выделить условия и искомые, то она превращается в задачу. Учебной задачей называют задачу, специально подобранную или сконструированную для целей обучения.

Задание понимается нами как требование выполнить какое-то действие. У задания менее строгая, чем у задачи, логическая формулировка, но требования похожи: ответить на вопрос, выполнить какое-то действие и т.д.

Для обучения психотерапевтической работе были выбраны две группы учебных задач:

- 1) задачи, целью которых является овладение студентами учебной информацией;
- 2) задачи, целью которых является овладение профессиональными знаниями, умениями и навыками.

Каждая группа перечисленных задач может содержать:

а) прямые вопросы, требующие знаний учебного материала и способности его припомнить. Они обеспечивают актуализацию учебного материала, что позволит вам понять, какие виды знаний являются наиболее существенными (основные понятия, функции, механизмы, свойства, закономерности различных психологических явлений и др.; например, «раскрыть понятия «трансфер», «инсайт»);

б) косвенные вопросы, требующие размышления, на которые невозможно ответить путем простого припоминания. Это задачи на интерпретацию психологических фактов, законов, на сравнительный анализ концепций, точек зрения, представлений (например, практическая работа по адаптации к логотерапии упражнений клиентоцентрированной терапии по темам «трудность в общении с друзьями, в семье», «скука», «озабоченность в связи с болезнью», «утрата» и т.д.).

Игровые формы обучения в наибольшей мере способствуют глубокому усвоению студентами профессиональных знаний через личностную причастность к профессии и приобретению навыков социального взаимодействия в ходе игровых действий. В пособии для обучения умениям и навыкам психотерапии использовались игровые формы трех видов:

- 1) ситуационные игры;
- 2) ролевые игры;
- 3) деловые игры.

Ситуационная игра как метод анализа конкретных ситуаций состоит в том, что преподаватель предлагает студентам какую-то реальную ситуацию, которая характеризует определенный аспект деятельности социального работника. Затем при совместном обсуждении моделируются альтернативные решения, и принимается наиболее подходящее. Цель таких игр в усвоение профессиональных знаний, что предполагает решение следующих задач:

- иллюстрация профессиональной ситуации;
- понимание ее сущности (причин проблемы, мотивации поведения участников и др.);
- формирование навыка принятия решений.

К игровым ситуациям можно отнести, например, ситуацию «Конфликт», целью которой может стать отработка действий по принятию решений в ситуации конфликта методами психодрамы.

В ролевой игре студент находится в двух планах: реальном и условном (игровом). С помощью ролевой игры можно проигрывать профессиональные и социальные отношения, учиться принимать самостоятельные решения. В заданиях к темам курса в основном предложены небольшие по времени исполнения, с простым сюжетом и ограниченным количеством участников игры. Например, игры: «На приеме у специалиста социально-психологической службы». Роли: клиент, специалист по социальной работе (остальные студенты - зрители).

Специфика деловой игры заключается в том, что она моделирует предметное и социальное содержание будущей профессии в целом. Цели деловой игры:

- формирование целостного представления о профессиональной деятельности и ее динамике;
- формирование профессиональной компетентности специалиста (профессиональных умений, навыков, способностей);
- развитие социальной компетентности (умения принимать совместные решения, способности к управленческой деятельности, творческого отношения к делу; понимание себя и других);
- формирование профессиональной мотивации.

Предложенные в пособии деловые игры выступают как условная практика (квазипрактика), где приобретается профессиональный и социальный опыт, компенсируется разрыв теории и практики.

Участие в деловых играх, тренингах, выполнение творческих заданий позволяет студентам побывать в различных жизненных и профессиональных ролях; поверить в уникальность индивидуальности другого, принять другого с его недостатками встать на его точку зрения; снять зажимы, комплексы, овладеть техникой смены ролей, научит расслабляться; почувствовать себя человеком, совершенствующим свои качества; предвосхищать события и заданное соотносить с реальным.

Для подготовки к практическим занятиям рекомендуется использовать схемы и таблицы (стр.31-42), а также литературу к темам курса (стр. 45-55), предложенные в пособии «Психотерапия в социальной работе». Методическое сопровождение учебной дисциплины / Сост. Вострикова Т.П. — Самара: Типография «Инсома-пресс», 2009.

Приложение 1

Упражнение «Заповедник»

Данное упражнение предназначено для исследования характера отношений специалиста (психолога, социального работника, педагога и т. д.) с теми, кто обращается к нему за помощью.

Это упражнение является проективным и состоит из двух частей. Первая часть выполняется в режиме направленного воображения, вторая — в режиме гештальт-подхода.

Участников группы просят сесть удобнее и сосредоточиться на дыхании и своих телесных ощущениях. После этого ведущий проговаривает следующий текст.

«Представьте себя и своих подопечных (учеников, клиентов и т. д.) в виде обитателей большого заповедника или национального парка, находящегося под охраной государства. Что собой представляет этот заповедник? Это горная страна или лесной массив, или, может быть, это африканская саванна, или еще какая-то территория? Есть ли вокруг нее какие-то ограждения естественного или искусственного характера? В качестве кого или чего вы обитаете в этом заповеднике, и в каком качестве - ваши подопечные? В виде животного, растения или какого-то природного явления? Если вы животное, то какое — одиночное или живущее в стае себе подобных? Как выглядят ваши подопечные? Где они живут и чем питаются? Кто ваши друзья, а кто враги в этом заповеднике? Чем питаетесь вы и как добываете себе пищу? Есть ли у вас собственная территория, и каким образом отмечена ее граница? Где находится ваш дом и что он собой представляет? Как вам живется в этом заповеднике? На что похожа ваша жизнь и насколько вы удовлетворены ею? Где и когда вы встречаетесь с остальными обитателями заповедника? Что при этом происходит?

Как вы себя при этом чувствуете и чего хотите? Постарайтесь предста-

вить все как можно ярче и детальнее, не критикуя и не оценивая возникающие образы. Когда вы представите достаточно полную и четкую картину, попробуйте нарисовать ее или описать словами».

Приложение 2

Шкалы опросника «Уровень осознанности отношений»

Модель концепции осознания, пригодная для диагностических целей, состоит из пяти следующих компонентов (шкал), соответствующих пяти аспектам осознания опыта (*чувства чужие, чувства свои, негативные чувства свои, вербализации и связанные с ними действия, реакции на других людей*), и двух интегральных показателей (уровень осознанности внешней зоны и уровень осознанности внутренней зоны).

1. *Чувства чужие*. Выражение или проявление эмоциональных процессов, потребностей другого человека к миру, к тому, что он испытывает и делает в нем, в форме непосредственного переживания. К ним относятся раздражение, скука, жалость, тревога, смешанные, противоречивые чувства, т.д.

2. *Чувства свои*. Собственные эмоциональные процессы, выражающие целостное отношение человека к другим и к самому себе в форме непосредственного переживания. К ним относятся удовлетворение, удовольствие, уважение, доверие, веселье, любовь, привязанность, тревога и т. д.

3. *Негативные чувства свои*. Собственные эмоциональные реакции, которые определяются системой ценностей личности и ее суждениями о действительности в форме разного рода оценок, даваемых ею другим людям в зависимости от их значимости. Они представлены чувствами раздражения, беспокойства, нетерпеливости, отсутствия или потери интереса.

4. *Вербализации и связанные с ними действия*. «Выражение словами» (описание) объектов, сцен, действий, отношений, опыта и т.д. Они представлены внутренними диалогами, планами, предположениями, фантазиями и связанными с ними моторными действиями.

5. *Реакции на других людей*. Модели взаимных действий, связанные причинной зависимостью, при которых поведение одного человека является одновременно и стимулом, и реакцией на поведение другого человека или других людей. Эти модели могут быть выражением как осознаваемых, так и неосознаваемых или частично осознаваемых субъективных намерений. К ним относятся паттерны участия, стили коммуникации, нормы, климат.

Интегральные факторы. Первый интегральный фактор - «осознанность внешней зоны» - представляет собой сумму показателей по шкалам «реакции на других людей», «негативные чувства свои» и обратного показателя по шкале «чувства чужие». Второй интегральный фактор - «осознанность внутренней зоны» - представляет собой сумму показателей по шкалам «чувства свои» и «вербализации».

Таблица 1. Каналы восприятия

Зрительный	Слуховой	Кинестетический
Количество баллов для каждой категории		

Таблица 2. Субмодальные характеристики

Зрительные (картинки)	Слуховые (звуки)	Кинестетические (ощущения)	Обонятельные (запахи)
Цвет	Тон	Температура	Органический
Форма	Темп	Давление	Неорганический
Яркость	Громкость	Вес	
Контраст	Тембр	Влажность	
Затенение	Высота	Текстура (гладкое / шероховатое)	
Размер	Ритм	Напряженность	
Увеличение	Продолжительность	Твердое / Жидкое / Газообразное	
Угол зрения	Гармоничность	Движение	Вкусовые (вкусы)
Передний / Задний план	Временная привязка	Вибрация	
Резкость (четкое / расплывчатое)		Ускорение	Кислый
Угол обзора (узкое, широкое)		Расширяется / Сжимается	Горький
Объемное / Плоское		Трение (скользкое / липкое)	Сладкий
Края / Рамки		Однородность	Соленый
Фильм / Неподвижные кадры		Структура	

Содержание

Пояснительная записка.....	3
I. Раздел. Практические занятия по дисциплине «Психотерапия в социальной работе».....	4
Учебно-тематический план практических занятий.....	4
<i>Занятие 1.</i> Коллоквиум по книге И. Ялома «Когда Ницше плакал» (тема 2.1.).....	5
<i>Занятие 2.</i> Рационально-эмотивная терапия (тема 2.2.).....	6
<i>Занятие 3.</i> Тренинг «Психотехники формирования помогающих отношений» (тема 2.3.)	9
<i>Занятие 4.</i> Работа с научными трудами Э.Фрома. Адаптация к логотерапии упражнений клиент-центрированной терапии (тема 2.4.).....	11
<i>Занятие 5.</i> Семейная психодрама (тема 2.5.).....	15
<i>Занятие 6.</i> Гештальттерапия. Освоение комплекса базовых техник (тема 2.6.).....	20
<i>Занятие 7.</i> Трансактный анализ общения. Исследование своего жизненного сценария (тема 2.7.).....	25
<i>Занятие 8.</i> НЛП. Определение репрезентативных систем. Работа над приемами: подстройка, отзеркаливание, зрительная обработка информации (тема 2.8.).....	27
<i>Занятие 9.</i> Психосинтез Р. Асаджиоли (тема 2.9.).....	33
<i>Занятие 10.</i> Арт-терапевтические техники (тема 2.10.).....	37
II. Раздел. Методические рекомендации студенту по подготовке к практическим занятиям по дисциплине «Психотерапия в социальной работе».....	43
2.1. Рекомендации по организации самостоятельной работы....	43
2.2. Методические указания по подготовке к практическим занятиям	44
Приложение 1.....	46
Приложение 2.....	47
Приложение 3.....	48
Приложение 4.....	48
Содержание.....	49