

Группы и групповые процессы

Автор: Пушкина Татьяна Петровна

Определение групповой психотерапии

Групповая психотерапия - психотерапевтический метод, специфика которого заключается в целенаправленном использовании групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и группового психотерапевта, в лечебных целях.

Типы групп

Группы бывают:

- **большими и малыми (от двух человек и более);**
- **условными и реальными (реальные группы делят на малые и большие);**
официальные и не официальные;
- **устойчивые и ситуативные;**
- **организованные и стихийные;**

Малые группы

Малая группа – это немногочисленная по составу группа, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов (Андреева, 2004).

Признаки малых групп

размер – число членов группы;

психологический климат группы – нравственно-эмоциональная окраска взаимоотношений в группе;

композиция – характеристика входящих в группу членов (численность, половой и возрастной состав, национальность, социальное положение членов группы), т.е. индивидуальный состав группы;

структура группы – те функции, которые выполняют члены группы, а также состояние формальных и неформальных взаимоотношений в группе;

групповые процессы – показатели актуальных социальных отношений, существующих в группе (лидерство – руководство, стадии развития группы,

Групповая динамика

Групповая динамика [от греч. dynamis — сила]

а) весь комплекс интрагрупповых социально-психологических процессов, феноменов, явлений, эффектов, раскрывающий психологическую природу существования малой группы, особенности ее жизнедеятельности, основные этапы ее жизненного пути и функционирования с момента зарождения до «умирания» и окончательного распада как единой, целостной общности;

б) название достаточно широкого и хорошо разработанного направления исследований малых групп с социально-психологических позиций, заложенного в США еще в середине XX века К.

Содержание групповой динамики

- ✓ структурирование,
- ✓ лидерство и руководство,
- ✓ межличностные конфликты,
- ✓ самоопределение личности в группе,
- ✓ групповое давление,
- ✓ формирование групповой сплоченности и совместимости,
- ✓ межличностная идентификация,
- ✓ интрагрупповое нормообразование и т. д.

Групповая сплоченность

Групповая сплоченность (интеграция) - один из базовых процессов групповой динамики, характеризующий степень приверженности к группе ее членов. Она является результирующей действия сил, которые влияют на членов группы, побуждая их оставаться в группе и любой ценой сохранять ее.

Факторы, подпитывающие групповую сплоченность

удовлетворение личных потребностей участников как актуальных, так и потенциальных;

симпатия между членами группы;

стремление к членству, включая усилия, приложенные для попадания в группу; комфортная атмосфера внутри группы; престиж группы;

групповая деятельность;

соперничество с другой группой;

наличие внешнего давления или угрозы;

наличие в группе девианта;

определенная и одобряемая структура неформальной

Групповое напряжение

Групповое напряжение (дифференциация) - следствие противоречия между личными интересами и необходимостью иметь в виду потребности остальных членов группы и группы в целом, а также соблюдать групповые нормы и следовать групповым традициям. Оно, также связано с внутренним напряжением каждого члена группы, что является следствием подсознательных влечений, потребностей и

Факторы, «подпитывающие» групповое напряжение

агрессивное поведение членов группы;

деструктивные способы коммуникации (двойные послания, подтексты и т. п.); неадекватное поведение лидера;

отсутствие ясно сформулированной цели;

дефицит ресурсов (некомпетентность);

**дефицит информации (неизвестность и неопределенность);
неопределенность и слабую легитимность распределения
неформальных властных полномочий в группе;**

**конкуренцию между сложившейся структурой неформальной
власти в группе и официальной властной иерархией (внутри
и вовне группы).**

Развитие группы

С точки зрения теории групповой динамики, развитие группы - последовательность ряда универсальных стадий, характеризующихся сконцентрированностью на определенных динамических процессах.

Выделяют пять таких стадий:

- (1) формирование,
- (2) смятение и конфликт,
- (3) принятие ответственности и заключение соглашения,
- (4) достижения и свершения,
- (5) завершение.

Первая динамическая стадия

Первая динамическая стадия
характеризуется: **преобладанием**
сплоченности над напряжением,
сконцентрированностью участников на
конкретизации целей совместной
деятельности. Параллельно идет процесс
формирования первичной неформальной
структуры группы.

Вторая динамическая стадия

Вторая стадия характеризуется резким смещением динамического баланса в сторону «напряжения» и сконцентрированностью участников на межличностных отношениях.

Третья динамическая стадия

Третья динамическая стадия характеризуется балансом сплоченности и напряженности на достаточно высоком уровне и сконцентрированностью участников на нормирование деятельности группы. Фактически заново формируется интрагрупповая структура уже на рациональных и отчетливо рефлекслируемых всеми членами сообщества основаниях.

Четвертая динамическая стадия

На четвертой стадии сплоченность преобладает над напряжением, но последнее сохраняется на достаточно высоком уровне. Группа на данной стадии сконцентрирована на решении предметных задач, ориентированных на достижение общей цели. Важно понимать, что данная стадия жизненного цикла группы ни в коей мере не является бесконфликтной. Другое дело, что конфликты не носят здесь преимущественно личностный характер и, как правило, связаны с различием подходов к решению общей задачи.

Пятая динамическая стадия

Пятая, завершающая стадия характеризуется постепенным снижением уровня баланса «сплоченность-напряжение» и сконцентрированностью на «отделочных работах», связанных с общей целью, а также на ритуальных и эмоциональных аспектах завершения жизненного цикла группы.

Групповые нормы

Групповые нормы — принятые, устойчивые, сознательно не формулируемые правила поведения, руководящие действиями участников группы и определяющие санкции наказания при их нарушении.

Общие элементы функционирования норм в малой группе

1) Групповые нормы могут возникать двумя различными путями: в первом они появляются как результат социального взаимодействия в процессе жизнедеятельности группы. Другой вариант — навязывание групповых норм более крупной социальной общностью.

2) Групповые нормы формируются лишь для тех ситуаций, которые имеют некоторую значимость в жизни группы (т. е. происходит установление норм для каждой потенциально значимой ситуации).

3) Нормы могут выступать как сугубо ролевые стандарты поведения, регламентирующие реализацию той или иной роли в разных ситуациях, а могут прилагаться к определенной ситуации вне зависимости от ее участников и исполняемых ролей.

4) Нормы имеют разную степень принятия в каждой конкретной группе. Некоторые нормы могут одобряться почти всеми участниками группы, а другие могут поддерживаться лишь незначительной частью или не поддерживаться вообще.

Конформность в группе

Конформность (нормативное влияние группового большинства)

В таких группах преобладает коллективистическое самоопределение, присутствует ценностно-ориентационная сплоченность, проявляющаяся в совпадении позиций и оценок членами группы значимых для группы объектов (лица, идеи, события).

Факторы конформного поведения

Склонность к конформному поведению противопоставляется таким качествам как: лидерство, интеллект, толерантность к стрессу, социальная активность и ответственность.

Групповые факторы конформного поведения: величина группы, структура коммуникативных путей, степень групповой сплоченности и особенности композиции группы (гомогенные группы, некомпетентность участников).

Интенсивность конформности зависит от особенности деятельности участников(например, педагоги более конформны, чем специалисты в области техники).

Внешняя и внутренняя конформность

Внешняя и внутренняя конформность — внешнее согласие с групповыми нормами или внутреннее личное одобрение этих норм членами группы. Сознательное приспособление к мнению группы, сопровождающееся или не сопровождающееся внутренним конфликтом. Внутреннее подчинение, при котором он начинает воспринимать мнение группы как свое собственное имеет 2

Различие между влиянием большинства и меньшинства

При влиянии большинства значительно больше степень стрессогенности, возникающая в случае не совпадения мнения индивидуума с мнением большинства, поэтому субъект демонстрирует внешнее согласие (не обязательно приняв его);

При влиянии меньшинства, не совпадение мнений не вызывает у индивидуума особого стресса (часто

Отклонения от групповых норм

Человек, который остается верен групповым нормам на протяжении всей групповой сессии, считается другими членами наиболее популярным (И. Ялом). Его поведение усиливает адаптационные социальные навыки вне группы.

Отклоняющееся от норм поведение сопровождается применением отклоняющихся санкций в виде насмешек, угроз и т. д.

Отклонения от групповых норм

Давление, оказываемое санкциями на девиантных членов группы, имеет следующие причины:

Стремление группы сохранить себя как целое;

Желание группы достичь поставленных целей;

Необходимость выработать «реальность» для соотнесения с ней индивидуальных мнений членов группы, т. е. установления точки отсчета, с которой человек мог бы соотнести свои мнения и суждения для определения их валидности. Такой точкой является «социальная реальность», которая представляет собой групповую норму (согласие) по поводу тех или иных жизненных явлений, ситуаций и т. д.

Помощь членам группы в определении своего отношения к социальному окружению, т. е. достижение членами группы согласия по поводу отношений с социальным окружением (другими группами, организациями). Это желание группы необходимо для обеспечения ее жизнеспособности и адаптации в социуме, а также

Механизмы социальной перцепции

К механизмам социального восприятия относят:

познание самого себя (рефлексия) в процессе общения;

познание и понимание людьми друг друга (идентификация, эмпатия, аттракция, стереотипизация);

прогнозирование поведения партнера по общению (казуальная атрибуция).

Ролевая структура группы

Ролевая структура малой группы — это совокупность связей и отношений между индивидами, характеризующихся распределением между ними групповых ролей, т.е. типичных способов поведения, предписываемых, ожидаемых и реализуемых участниками группового процесса. Так, при анализе группового решения задач выделяются роли «генератора идей», «эксперта», «критика», «организатора», «мотиватора». В учебном

Социальная власть в группе

Структура социальной власти и влияния в малой группе — это совокупность связей между индивидами, отражающих их способности оказывать актуальное или потенциальное влияние в группе. Основными характеристиками структуры социальной власти и влияния являются системы связей, лежащих в основе руководства группой как официально закрепленного и неофициального

(неформального) влияния

Психотерапевтические факторы

Психотерапевтические факторы - элементы групповой терапии, которые определяют улучшение состояния или ситуации пациента; их воздействие обуславливают действия терапевта, других участников группы и самого клиента.

Они действуют посредством как **осознаваемых**, так и **не осознаваемых** процессов и проявляются на «динамически-сиюминутном» или «генетически-регрессивном» уровне.

Классификация терапевтических факторов Ялома

Поощрение надежды — чем больше человек надеется на помощь, тем лучше результаты психотерапии. Среди участников группы могут быть люди, более успешно преодолевающие свои трудности, и это вселяет надежду, что действительно можно что-то изменить в своей жизненной ситуации. Для многих участников группы мощным источником надежды являются терапевтические изменения других участников в ходе работы группы. Поощрение надежды участников группы является очень важной частью работы, особенно на начальной стадии работы группы.

Классификация терапевтических факторов Ялома

Универсальность проблем — многие люди приходят на группу с убеждениями, что их проблемы, страхи, симптомы являются уникальными и неповторимыми, что усиливает чувство изоляции. Важно развенчать эту уникальность, не опровергая уникальность людей, обратить внимание на универсальность проблем, их общие стороны (например, страх показаться неудачником, чувство

Классификация терапевтических факторов Ялома

Информирование участников группы — предоставление ведущим информации и психическом здоровье, нарушениях и общих закономерностях психодинамики и всевозможные советы по поводу решения жизненных проблем, которые могут дать как терапевт, так и другие участники.

Классификация терапевтических факторов Ялома

Альтруизм — появляется в группе при оказании участников поддержки друг-другу, когда они делятся своими проблемами, стараются быть полезными и нужными друг-другу, забывают о себе, жертвуют собой ради других. Многие участники приходят на группу с низкой самооценкой, чувствуют себя растерянными, деморализованными и когда кто-то признает, что он ему помог,

Классификация терапевтических факторов Ялома

Коррекция опыта первичной семьи — многие участники реагируют на терапевтов как на родителей, а на других членов как на братьев, сестер и т. д., что дает возможность увидеть стереотипы поведения, сложившиеся под влиянием воспитания в семье. Это отражается в ситуациях межличностного взаимодействия: одни демонстрируют полную зависимость от терапевтов

Классификация терапевтических факторов Ялома

Совершенствование социальных навыков

— группа, это реальные межличностные взаимодействия (микро социум), где происходит обучение и совершенствование социальных навыков (умение гармонично общаться, терпимость по отношению к другим, гармонично «включаться в общение», умение не оценивать, продуктивно противоборствовать и решать

Классификация терапевтических факторов Ялома

Имитационное поведение — проявляется тогда, когда участник группы получает пользу от психотерапевтического опыта другого участника группы благодаря идентификации с ним; когда имитирует определенные позитивные аспекты поведения терапевта и других участников группы, усматривая в них подходящую модель для изменения своего поведения.

Классификация терапевтических факторов Ялома

Корректирующий эмоциональный опыт и катарсис — компонент группового процесса без которого трудно представить психотерапевтическое воздействие.

Классификация терапевтических факторов Ялома

Сплоченность группы — совокупность процессов, побуждающих участников оставаться в группе, «коллективное выражение личной принадлежности к группе». Она начинает развиваться еще до начала работы группы, на стадии ее организации.

Классификация терапевтических факторов Ялома

Экзистенциальные факторы — мы постоянно сталкиваемся с экзистенциальными данностями: смертью, свободой, изоляцией, бессмысленностью. В психотерапевтических группах можно затрагивать данные темы, когда ведущий готов к этому. Жизнь группы позволяет увидеть, что ответственными за нее должны быть сами участники, как

Классификация терапевтических факторов Ялома

Межличностное (социальное) научение — одна из важнейших задач психотерапевта — помочь «перевести» психологические проблемы участника на «межличностный язык». Каждый участник в группе раскрывает стиль межличностного общения, с помощью реакций других участников и самонаблюдения каждый участник начинает раскрывать сильные стороны, ограниченность своего

Классификация терапевтических факторов Ялома

Инсайт — участник узнает что-то новое и важное о себе.

Уровни достижения инсайта:

- участники более объективно видят свои межличностные отношения, это начинается с узнавания того как тебя видят другие члены группы;

- участники понимают способы и стереотипы своего поведения с другими

Модификация факторов И.Ялома Мак-Кензи

1. Фактор поддержки — чувство принадлежности к группе, включая осознание универсальности опыта, взаимное принятие, альтруизм и надежду, а также фактор поддержки посредством группового сцепления.

2. Фактор самораскрытия — выражение участником своих мыслей и катарсис, которые отличаются по признаку преобладания когнитивных или

Теории формирования групп

Теория «социального микрокосма» утверждает, что так как группа — это человечество в миниатюре, где пациенты вынуждены развивать новые методы межличностного взаимодействия, то группы должны быть гетерогенной, чтобы максимизировать возможности научения. Она должна походить на реальный социум, в котором присутствуют представители всех возрастов, различных социально-экономических и образовательных уровней, другими словами, она должна быть

Теории формирования групп

Теория диссонанса, применительно к групповой терапии, также предполагает гетерогенный подход, но по другим причинам. Научение или изменение, вероятно, происходит, когда человек, находясь в состоянии диссонанса, стремится его редуцировать. Диссонанс создает ситуацию дискомфорта и побуждает человека пытаться достичь более гармоничного состояния.

Теории формирования групп

Теория сплочения, в основе которой лежит **гомогенный** подход к формированию группы, постулирует довольно часто, что привлекательность группы — это критическая промежуточная переменная результата и что формирование должно происходить по линии набора сплоченной, совместимой группы.

Методы групповой психотерапии

К вербальным методам относятся
дискуссию и психодраму, к
невербальным —
психогимнастику, проективный
рисунок и музыкотерапию.

Методы групповой психотерапии

Групповая дискуссия

В качестве ее предмета выделяют обсуждение биографии участника группы, определенной темы и межличностного взаимодействия (интеракций) в группе.

Три типа ориентации групповой дискуссии:

биографическая;

тематическая;

интеракционная (рассматривается в качестве ведущей).

Интеракционная — направлена на анализ межличностного взаимодействия в группе и ситуаций, возникающих в ходе группового процесса.

Биографическая — обсуждение истории жизни участника, отдельных эпизодов и событий его биографии, его проблем, конфликтов, отношений, установок, особенностей поведения на

Методы групповой психотерапии

Основные содержательные моменты дискуссий:

знакомство;

обсуждение ожиданий участников, их страхи и опасения, переживания в связи с началом группы и взаимодействием с другими участниками;

переживание и обсуждение группового напряжения, связанного с рассогласованием между ожиданиями участников и групповой реальностью;

нарастание сопротивления и агрессии в отношении ведущего, соотнесение их с прошлым жизненным опытом;

вскрытие проблем, связанных с самостоятельностью, ответственностью и активностью, отношением к авторитетам;

выработка групповых норм;

доминирование интеракционной проблематики, анализ групповой динамики с выходом на проблематику отдельных участников;

Методы групповой психотерапии

Психодрама

Представляет собой ролевую игру, в ходе которой создаются необходимые условия для спонтанного выражения эмоций, связанных со значимой проблематикой участника.

Методы групповой психотерапии

Фазы психодрамы:

инициальная (подготовительная) — фаза «разогрева». Выбор протагониста, обсуждение проблемы, организация пространства и психодраматического действия (используются различные вспомогательные приемы: дискуссия, «живая скульптура», импровизация и т.д.);

психодраматическое действие —

Методы групповой психотерапии

Ролевая обратная связь — обратная связь «из роли», помогает протагонисту понять что чувствуют окружающие его люди, как они воспринимают и как реагируют на его поведение и т. д.

Идентификационная обратная связь — обратная связь от участников не принимающих участие в психодраме, но активно наблюдая за ней. Она с одной стороны, демонстрирует протагонисту, что

Методы групповой психотерапии

Психогимнастика

Позволяет участникам проявлять себя и общаться без помощи слов.

Включает три части:

подготовительную — цель уменьшение напряжения между участниками группы, снятие страхов и запретов, сокращение эмоциональной дистанции между участниками (передача ритма или движения по кругу, двигательные игры,

Методы групповой психотерапии

Телесная психотерапия.

Групповые методы, которые подчеркивают важность физических привычек как ключей к диагностике.

Основные понятия:

энергия — все, что нарушает течение энергии в любой части тела, воздействует на человеческое чувство удовольствия и целостности.

Методы групповой психотерапии

Гештальттерапия

Целью гештальттерапии является — пробуждение организмических процессов участников путем поощрения расширения сознания и продвижения по направлению достижения зрелости. Руководитель обычно работает с одним добровольцем, который находится на «горячем» месте.

Методы групповой психотерапии

Арт-терапия

Выражение внутреннего «Я» при помощи рисования, лепки и живописи. Способ от освобождения конфликтов и сильных переживаний, ускоритель терапевтического процесса, вспомогательное средство для интерпретации и диагностической работы. Поощряются свободные ассоциации членов групп и их попытки

Перенос в групповой психотерапии

Перенос (или Трансфер от англ. transference) — психологический феномен, заключающийся в бессознательном переносе ранее пережитых (особенно в детстве) чувств и отношений, проявлявшихся к одному лицу, совсем на другое лицо. Например, на психотерапевта в ходе психотерапии.

Перенос в групповой психотерапии

Возникновение переноса: мы все воспринимаем нового человека по уже знакомым нам формальным признакам из ранее приобретенного жизненного опыта. И "строим отношения" согласно тому опыту общения, который у нас уже имеется. Когда новый знакомый кажется вам похожим на кого-то в прошлом – вы и с ним начинаете общаться так же, как и с тем, из прошлого, даже не осознавая этого: не зря же говорят, что интуиция - это

Перенос в групповой психотерапии

Перенос может состоять из любых компонентов объектных отношений и переживаться как чувства, побуждения, страхи, фантазии, отношения, идеи или защиты против них. Лица, которые являются первоначальным источником реакций переноса, — это значимые и значительные люди из раннего детства.

Перенос в групповой психотерапии

Наиболее типичные характеристики, указывающие на реакции переноса

Неуместность реакций на текущие события — главный признак того, что личность, которая вызывает данную реакцию, не является решающим или истинным объектом. Это показывает, что реакция, вероятно, соответствует объекту в прошлом.

Перенос в групповой психотерапии

Интенсивность.

Интенсивные эмоциональные реакции к аналитику, как правило, служат показателями переноса. Это верно и для различных форм любви, ненависти и страха. Обычное умеренное, неназойливое поведение, согласующееся с отношением аналитика, реально не вызывает интенсивных реакций.

Перенос в групповой психотерапии

Амбивалентность.

Все реакции переноса характеризуются амбивалентностью, сосуществованием противоположных чувств. В анализе принято считать, что в случае амбивалентности один из аспектов того или иного чувства является бессознательным. Не может быть любви к аналитику без скрытой ненависти.

Перенос в групповой психотерапии

Непостоянство.

Другое важное качество реакций переноса — их непостоянство. Чувства переноса часто бывают неустойчивыми, беспорядочными и причудливыми. В особенности это верно для самого начала аналитической работы. Гловер определяет такие реакции как «плывущие» реакции переноса.

Перенос в групповой психотерапии

Стойкость.

Характерной чертой реакций переноса является то, что их природа внутренне противоречива. В ходе анализа пациенты имеют некоторый набор чувств по отношению к аналитику, которые он не будет готов интерпретировать.

Перенос в групповой психотерапии

Основные мотивы для формирования явлений переноса

Инстинктивная фрустрация и поиск удовлетворения — это основные мотивы для формирования явлений переноса. Удовлетворенные люди и люди в состоянии апатии имеют чрезвычайно мало реакций переноса.

Перенос в групповой психотерапии

Позитивный и негативный перенос

Позитивный перенос. Термином «позитивный перенос» коротко обозначают реакции переноса, которые состоят преимущественно из любви в любой ее форме. Позитивный перенос существует, когда пациент испытывает по отношению к аналитику какое-либо из следующих чувств: любовь, нежность, доверие, влюбленность, симпатию, интерес,

Перенос в групповой психотерапии

Негативный перенос. Термин «негативный перенос» используется для обозначения чувств переноса, которые основаны на ненависти в любой из ее многочисленных форм. Негативный перенос может быть выражен как ненависть, гнев, враждебность, недоверие, отвращение, антипатия, негодование, горечь, зависть, неприязнь, презрение, раздражение и т. д.

Контрперенос в групповой психотерапии

Контрперенос проявляется тогда, «когда терапевт испытывает чувство тревоги при работе с пациентом, когда он боится переживания и мыслей, вызванных терапевтической работой и когда его желание избежать тревоги и ее психодинамические корни вынуждают его к принятию защитных установок» (Singer, 1970).

Контрперенос в групповой психотерапии

В более широком смысле контрперенос лучше всего может быть понят как проявление нежелания терапевта узнать или усвоить что-то новое о самом себе.

Это может быть:

отражение склонности не обращать внимания на определенные грани самого себя;

оставлять нерешенными внутренние

психологические проблемы

Контрперенос в групповой психотерапии

Все реакции контрпереноса, по Зингеру, могут быть грубо разбиты на три категории (Singer, 1970):

реакции иррациональной «доброты» и «заботы»,

реакции иррациональной враждебности по отношению к пациенту,

тревожные реакции терапевта из-за пациента.

Контрперенос в групповой психотерапии

Все эти реакции могут проявляться:

в обычной жизни;

в снах;

фантазиях терапевта.

Контрперенос в групповой психотерапии

Многие авторы проводят различие между:

«контрпереносной структурой»;

«неврозом контрпереноса»;

«контрпереносным расстройством характера»

Контрперенос в групповой психотерапии

Контрпереносная структура – это согласованное и относительно постоянное образование, включающее чувства, фантазии и способы реагирования, которое развивается у терапевта в ответ на перенос и на личность пациента в течение длительного периода терапии.

Контрперенос в групповой психотерапии

Невроз контрпереноса начинается тогда, когда пациент становится для терапевта более важным, чем кто-либо еще в его жизни. За исключением некоторых определенных ситуаций, в частности, психотерапии шизофреников (Searles, 1965), невроз контрпереноса почти всегда патологичен и может быть очень опасен. Такая реакция происходит из-за нарушения функций эго у терапевта, но это

Контрперенос в групповой психотерапии

Типичный контрперенос на перенос идеализированного Я-объекта идет через мобилизацию архаического грандиозного Собственного Я терапевта, приводящую к проявлению защитных «укреплений» пациента в виде различных вариантов идеализации. Типичные контрпереносные реакции на зеркальный перенос – скука, утрата интереса к пациенту, невнимательность, раздражение, сарказм и

Контрперенос в групповой психотерапии

Взаимодействие переноса пациента и контрпереносной структуры аналитика это, вероятно, один из основных и наиболее важных факторов психоаналитической психотерапии.

Пациент должен пытаться справиться с сопротивлением путем внутренних психологических усилий;

Выражение чувств в групповой психотерапии

Выражение положительных чувств нередко столь же трудно, как и отрицательных.

Это может быть связано:

с убеждениями о том, что «вредно перехвалять»;

страхом отвержения «Он будет смеяться надо мной, если я выражу ему свою симпатию»;

Выражение чувств в групповой психотерапии

Три причины нарушения эмоциональной экспрессии:

Тенденция отвергать или игнорировать собственные чувства (и)или чувства других.

Что формируется под воздействием принятых в обществе ограничений: «Успокойся», «Не грусти», «Не волнуйся», «Не расстраивайся»

т. е. установка: «Не чувствуй то, что ты чувствуешь». В результате чего мы

ограничиваем свои эмоции, искажаем их выражение как в собственном восприятии, так

и в выражении перед другими. Отсутствие

Выражение чувств в групповой психотерапии

И. Ялом выделяет два типа эмоционально заряженных событий в группе, важных, для нового осознания себя в мире:

Выражение актуальных негативных чувств к одному из участников группы и последующее сохранение отношений после такого инцидента

Выражение добрых чувств, поддержки, сопереживания и их принятие другим.

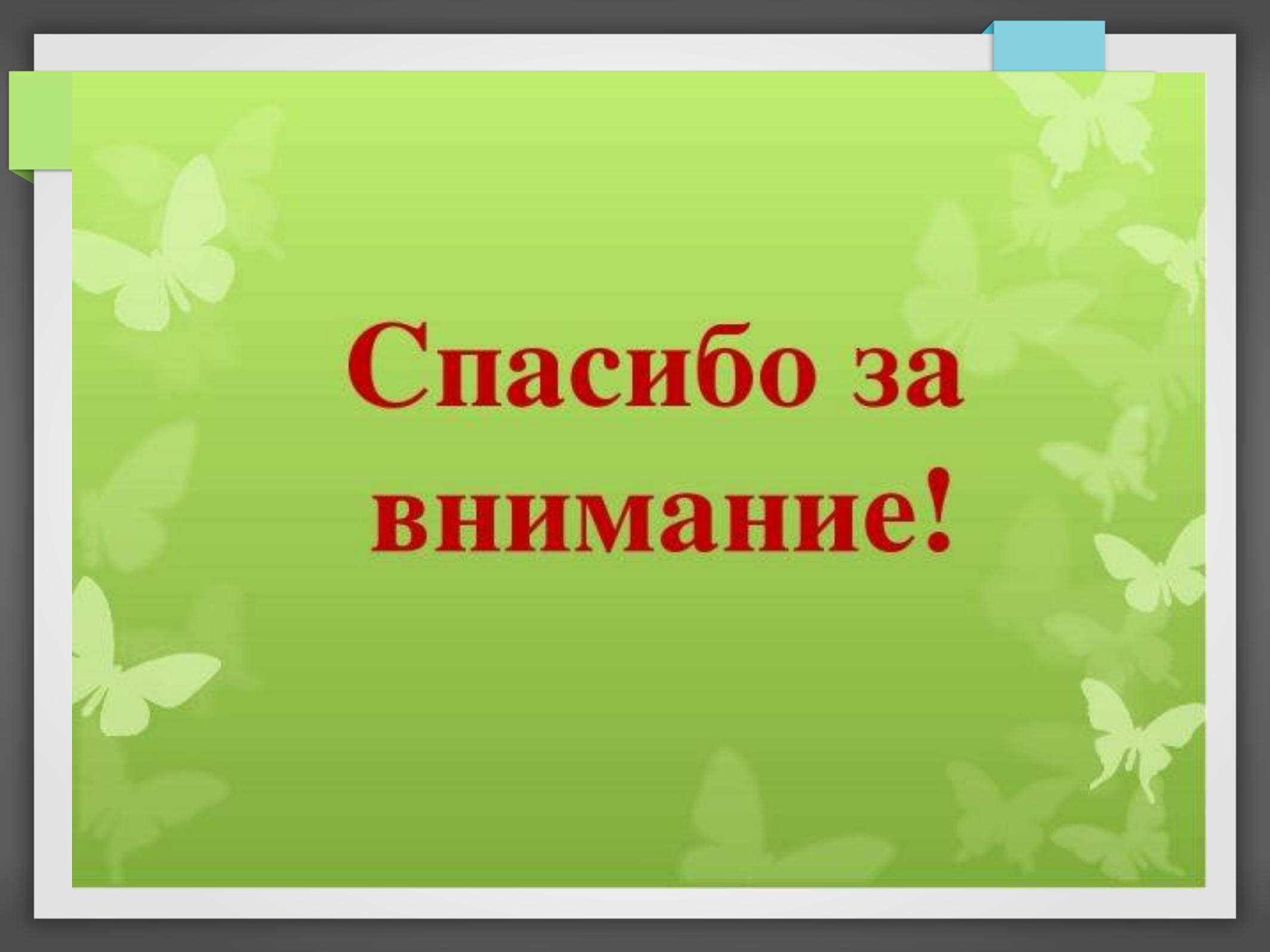
Выражение чувств в групповой психотерапии

Компоненты **корректирующего эмоционального опыта:**

Мощное выражение чувства, которое межличностно направлено и при этом участник берет на себя риск.

В группе достаточно поддержки, чтобы допустить такой риск.

Тестирование реальности, дающее участнику возможность разобраться в



**Спасибо за
внимание!**