



## ГРУППА ПО САМОРАСКРЫТИЮ В ОБУЧЕНИИ ППТ<sup>1</sup> | РУКОВОДСТВО ДЛЯ ППТ ТРЕНЕРОВ

ОДОБРЕНО СОВЕТОМ ДИРЕКТОРОВ ВСЕМИРНОЙ АССОЦИАЦИИ ПОЗИТИВНОЙ И  
ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ (WAPP), ЯНВАРЬ 2021

Это руководство предназначено специально для мастер-тренеров (МТ) по Позитивной Психотерапии, которые проводят базовые и мастер-курсы. Это руководство разъясняет самораскрытие в процессе обучения (СР) в соответствии со стандартами WAPP. Согласно требованиям WAPP (основанным на Законе Германии о психотерапевтах от 1998 г.), есть три темы, которые играют центральную роль в самопознании:

- 1. Рефлексия и изменение личных (в том числе, биографических) условий, необходимых для терапевтического опыта и действий.*
- 2. Признание значимых аспектов своих переживаний и действий в контексте терапевтических отношений.*
- 3. Осознание важных аспектов переживаний и действий в контексте личного развития во время обучения.*

Самораскрытие в рамках обучения ППТ, коренным образом отличается от личной психотерапии и других форм самопознания, которые являются терапевтическими или чисто добровольными по своей природе.

Всемирная Ассоциация Позитивной и Транскультуральной Психотерапии (WAPP)



Website:  
[www.positum.org](http://www.positum.org)



Email:  
[wapp@positum.org](mailto:wapp@positum.org)

<sup>1</sup> В тексте использованы сокращения: ППТ: Позитивная психотерапия (по Н. Пезешкиану); СР; БК: базовый курс; МК: мастер курс; БТ: базовый тренер; МТ: мастер-тренер

# Что такое обучающее самораскрытие (СР)?



В первую очередь, обучающее самораскрытие должно помочь студентам (кандидатам, резидентам, проходящим обучение) развить психодинамическую психотерапевтическую идентичность и способность к саморефлексии. Они должны столкнуться со своим центральным внутренним конфликтом и со своей структурой личности. Они должны испытать на себе, как работает психотерапия и насколько сложной она может быть. Личное проживание бессознательного – центральный аспект психодинамического СР.



Хотя обучающее самораскрытие и имеет дело с личными проблемами, это – не личная терапия. Студент – не пациент, а будущий коллега и будущий психотерапевт. Если в процессе обучающего самораскрытия студент и/или его тренер обнаруживают, что есть много нерешенных личных вопросов, то студенту следует пройти индивидуальную терапию. Это также означает, что личная терапия не может засчитываться как обучающее самораскрытие.

## Каково содержание обучающего самораскрытия?

Самораскрытие должно подготовить студентов к работе с психотерапевтическими пациентами. WAPP рекомендует полу-структурированный подход при работе с нижеописанными темами, чтобы не оставить «слепых зон», табуированных тем или бессознательного избегания отдельных тем. Ниже приведены основные темы, которые могут возникнуть в ходе психотерапевтического процесса, и с которыми студенту следует разобраться заранее. Пожалуйста, относитесь к этому списку тем, как к ориентиру, а не как к контрольному списку:



**Отношения** (способность к взаимодействию, способность осознавать привлекательность – самодостаточность, опыт общения, контактов дружбы, общения с властями, работы с границами, дифференциации своих и чужих потребностей)



**Биография** (развитие в семье, собственная семья, братья и сестры, дефицит конфликтов, модель взаимоотношений в семье и т. д.)



**Тело** (образ тела; впечатление, производимое на окружающих; одежда / внешняя физическая форма; сексуальность; борьба с болезнью и т. д.)



**Жизненные цели / смысл жизни** (образ человека, экзистенциальные вопросы ценностей, религия, умирание и смерть, планирование жизни с учетом этих аспектов)



**Достижения / карьера** (совладание с успехом и неудачей, обращение с деньгами, признания, сознательная и неосознанная профессиональная мотивация и т. д.)



**Развитие саморефлексии** с особым вниманием к самовосприятию и восприятию («Какие чувства/импульсы я провоцирую в тех, с кем общаюсь? Как люди воспринимают при первой встрече? Какова структура моей личности? Как это влияет на мои отношения с пациентами?»)



**Групповая динамика** (несоответствие самовосприятия восприятию окружающих, чужих точек зрения, работа с критикой и конфликтами, эмпатия, работа с иерархией справедливости и т. д.)



А также другие **темы** (принятие ответственности за терапевтический процесс и (терапевтическое) действие, признание слепых зон в собственной биографии, разъяснение собственных конфликтных областей, развитие помогающего терапевтического отношения, культурной идентичности и т. д.).

## Цели развития



Хотя, развитие каждого студента, как и каждого пациента, уникально, а каждый тренер самораскрытия предлагает свой особенный стиль работы, **конечной целью** обучающего самораскрытия всегда остаётся развитие следующих характеристик личности терапевта:

- ✓ Опыт психотерапевтических интервенций, методов и техник, приобретённый в процессе работы над собственными конфликтными проблемами.
- ✓ Изучение собственных представлений о человеке, концепций, паттернов отношений, и особенностей биографии.
- ✓ Осознанное восприятие и рефлексия собственных аффектов в таких темах, как агрессия, гнев, власть, сексуальность, деньги, смерть, болезни – с которыми позже придется столкнуться в терапии.
- ✓ Работа со способностью к интроспекции и со своими собственными «слепыми зонами» (например, с убеждениями, с переносом, с участием, и с физическим опытом).
- ✓ Способность справляться с эмоционально заряженным содержанием (контейнирование), развитие навыка определять пригодность к терапии и способности воспринимать ассоциативные паттерны в терапевтической встрече.
- ✓ Развитие навыков эмоциональной коммуникации для выполнения терапевтических задач и конфронтации в сложившихся терапевтических отношениях.
- ✓ Усиление способности давать людям связь и стабилизирующую поддержку, прояснять и понимать на протяжении длительного времени и, наконец, конструктивно отделяться, завершать терапевтические отношения (опыт привязанности).
- ✓ Распознавание и практика стратегий для сложных терапевтических ситуаций (таких как разрешение конфликтов, непредсказуемых ситуаций, экзистенциальных проблем, кризисов, несправедливостей).
- ✓ Рефлексия личных требований к терапевтической работе.
- ✓ Работа над бессознательными мотивами выбора профессии и метода.
- ✓ Создание психотерапевтической идентичности принимая во внимание свои ресурсы и ограничения (психическая гигиена).
- ✓ Понимание и уважение уникальности каждого человека с особым учетом культурных сходств и различий (культурная чувствительность).
- ✓ Осведомленность об этическом поведении представителя лечебной профессии.



## Как тренеру проводить самораскрытие?

Как личность школьного учителя определяет его стиль преподавания стандартной учебной программы, так и личность тренера и членов группы в значительной степени определяет процесс самораскрытия. Вот несколько практических мыслей на эту тему:

- Помните о **3 стадиях взаимодействия** и следуйте им на каждой сессии (зависимость, дифференциация, самостоятельность). Организуйте упражнения для каждой стадии, связанный с темой, которую вы хотите исследовать.
- В книге «Позитивная семейная терапия» есть вопросы по каждой из четырех областей модели баланса, а также по четырем областям модели для подражания. Можно давать некоторые из этих вопросов для дискуссии в малых группах, чтобы позже обсудить результаты в большой группе.
- На **стадии дифференциации** очень важен дебрифинг: после выполнения упражнения задайте вопросы для рефлексии в малых группах, поделитесь ими в большой группе, выберите с группой 1-2 вывода.
- **Упражнения на саморефлексию** – например: одно из самых легких и пробуждающих упражнений для СР – это найти себе символ и говорить от лица этого объекта (карандаш - я длинный, люди могут использовать меня, мне есть чем поделиться...). После этого упражнения спросите участников об их опыте отождествления себя с объектом, что было на них не похоже, что они узнали о себе, как они могли бы использовать это упражнение для своих пациентов / клиентов и почему.
- **Упражнение на групповую рефлексию** – например: вы можете разыграть пот ролям какую-нибудь восточную историю из книг Носсрата Пезешкиана. Каждый участник выбирает себе роль, а затем группа разыгрывает историю. В конце вы можете спросить участников в большой группе: почему они выбрали именно эту роль, как они чувствовали себя в этой роли, что они сделали иначе, чем описано в истории? Люди могут также поделиться своим мнением о чужих ролях, о том, как они видят связь между ролью и человеком в реальной жизни и т. д. Это можно обсудить в большой группе.
- Вы, как тренер, должны **четко структурировать** (паттерны отношений, динамика конфликтов, структура личности) то, что вы видите и слышите в упражнении.
- **Ведите записи по каждому участнику** (в формате Excel или записи от руки) о том, что вы видели во время семинаров. Это поможет вам следить за развитием участников, за их особенностями и сильными сторонами, а также поможет вам дать окончательный отзыв и определиться с дальнейшим планом для каждого из них.