

Руководство для ППТ Тренеров

Одобрено Советом Директоров Всемирной Ассоциации Позитивной и Транскультуральной Психотерапии (WAPP), январь 2021

Группа по самораскрытию в обучении ППТ ¹

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.

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

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

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 привязанность – дифференциацию – самодостаточность, опыт общения, контактов дружбы, партнерства, общения с властями, работы с границами, дифференциации своих и чужих потребностей и т. д.)

- **Биография** (развитие в семье, собственная семья, братья и сестры, дефициты / потери / конфликты, модель взаимоотношений в семье и т. д.)

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

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

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

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

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

- А также **другие темы** (принятие ответственности за терапевтический процесс и собственное (терапевтическое) действие, признание слепых зон в собственной биографии, распознавание и прояснение 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, связанных 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 CP – 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.