Групповая психотерапия: взгляд изнутри. Гештальт-подход. Процесс, динамика, риски, перспективы.





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 18.10.2025

Гештальт-подход в психологической психотерапии является одним из самых распространённых подходов групповой работы. Главной целью которого является «повышение осознанности участников, чтобы они смогли понять свои потребности, осознать свои эмоции и способы взаимодействия с миром в условиях безопасной "лаборатории контакта"».

В данной статье мы не будем углубляться в теорию, поскольку с теорией ознакомиться легко, достаточно лишь купить несколько книг и монографий на эту тему, а рассмотрим опыт участия в данной форме работы. Также в статье будут рассмотрены процессы, которые происходят внутри группы, с чем там можно столкнуться и чего точно не будет, риски и перспективы.

Прежде чем попасть в группу состоящей из 10-12 таких же участников, как и Вы, Вам необходимо будет пройти **собеседование** с одним из психологов-психотерапевтов ведущих данную группу. Как правило группу ведут 2 психолога специализированных на гештальт-подходе. В дальнейшем, если все проходит гладко, Вас записывают в группу. Вы вносите оплату за первые 3 дня работы. Всего таких трех-дневок будет около 8-10 в году. Это и есть первый этап групповой гештальт-терапии. Каждый день работы в группе длиться около 6 – 8 часов. По итогам прохождения данного обучения Вам выдается соответствующий сертификат.

Теперь **давайте рассмотрим, что же происходит в группе**. Вы садитесь в круг вместе с такими же участниками, как и Вы, которые могут иметь разный жизненный опыт, разные профессии, разные типы характеров и т.д. Это не обязательно психологи.

Рассмотрим 3 мини-этапа с которыми вы столкнетесь:

1) Шерринг;

2) Групповая динамика + возможна краткая теория;

3) Завершающий шерринг.

Первый этап как правило это «шерринг» – проще говоря это этап знакомства и проговаривания того, что произошло за время с момента последней сессии. Если же речь идет о самой первой встрече, то на этом этапе каждый из участников высказывается на тему того, как зовут, сколько лет, что здесь ищет, чего ожидает и т.д. То есть краткая биография. И так делает каждый из участников. Могут быть вопросы к человеку, который рассказывает как от других участников, так и от психологов. Данный этап может длиться вплоть до 2 часов времени.

После которого наступает первый перерыв, где каждый может куда-то сходить, поговорить или заняться своими делами.

После перерыва начинается **второй этап** групповой динамики, в ходе которой каждый может высказать те или иные проблемы, которые его волнуют. Психологи же подмечают особенности рассказчика, психологические защиты типа проекции, мысли человека и т.д. Пытаясь фиксироваться не только на том, что рассказывает непосредственно человек, но и на том, почему он это рассказывает, почему он/она решили это вспомнить в принципе, чем это отзывается непосредственно у них, что из этих событий говорит непосредственно о говорящем и т.д. Суть данного метода заключается в том, чтобы перевести разговор с фактологического описания на осознание того какими потребностями руководствуется человек. Вероятно такое теоретизирование не совсем понятно, поэтому мы приведем пример.

К примеру, Катя (имя вымышленное) начинает рассказывать о своем прошлом, возможно о взаимодействии с родителями или со сверстниками. Психолог же, как и все участники внимательно слушают, после чего специалист может задать те или иные вопросы (о мотивации, о чувствах и т.д.), если кто-то из участников (например Вася) хочет что-то сказать/дополнить/спросить и т.д., то он может это сделать. Катя отвечает на вопрос Васи, но психолог прерывает этот процесс и обращается уже к Васе с вопросом «что отзывается в тебе, когда Катя начала говорить о своих родителях? Ты решил дополнить и спросить Катю не просто так, а потому что, это что-то говорит о тебе, вероятно похожая ситуация была и в твоем детстве». После чего психолог концентрируется на Васе пытаясь понять, что он чувствует. Ведь позже станет известно, что **люди используют механизм проекции как главный способ взаимодействия с другими людьми**. Как бы домысливая за других их историю. Но эти истории могут отличаться друг от друга, но просто быть похожими. То есть на самом деле Вася решил дать комментарий для Кати не просто так, а потому что он проецировал свои проблемы и свое детство на нее и то, о чем она говорила.

Механизм проекции крайне важен в данном аспекте. Ведь как правило то, что мы думаем о других, то, что говорим о других – на самом деле мы говорим и думаем о себе.

Например, когда мы говорим, что Вася глупый, то на самом деле нам все равно на этого Васю, а наша глубинная обеспокоенность заключается в том, что нас в прошлом когда-то могли назвать глупым, задеть и потом мы как-то пережили этот опыт и сейчас пытаемся приписать наши проблемы (с которыми мы активно боремся), желания и намерения другим людям. Ведь на самом деле мы не знаем Вася действительно глупый или нет. Мы же его не спросили об этом. Мы просто сделали заключение основываясь на нашем опыте и догадках, проще говоря спроецировали. И таких механизмов в нашей психике не мало. Задача психологов в данном ключе их подмечать и как бы направлять внимание человека, который говорит о ком-то - говорить непосредственно о себе.

В данной статье мы не будем рассматривать все возможные процессы, которые происходят в группе, а затронем лишь основные. В целом, этих процессов не мало.

Вполне логичный вопрос может возникнуть у Вас: «Я плачу деньги за то, что я просто прихожу пообщаться? А где же обучение?»

На данных занятиях действительно участники больше говорят. Там не будет скучных лекций, а если они и будут, то минимальны. Основа – это групповая динамика. Поэтому такой формат подходит не всем. Многие, придя туда ожидают получить набор инструментов на все случаи жизни, по принципу «как ответить обидчику в конфликтной ситуации», «как справляться с депрессией и

тревогой» и т.д. К сожалению или счастью, но гештальт подход не дает таких инструментов, цель данного подхода совершенно другая. Если задача убрать симптомы, то лучше посетить занятия по когнитивно-поведенческой психотерапии, поскольку КПТ-подход строится на естественно-научной базе и работает быстрее чем гештальт-подход для решения таких вопросов.

На **третьем этапе** после групповой динамики опять идет шерринг. То есть обсуждение, кто что понял за день, что осознал, что чувствует, с чем уходит и т.д.

Минусы (риски) групповой работы:

1) Участники могут быть резкими в высказываниях. Они могут быть не психологами, и просто с высоким уровнем психопатичности (и такую форму общения вроде газлайтинга они будут считать «нормой», потому что по-другому они не умеют). Резкие высказывания могут быть не только обидными, но и провоцирующими. Участник, который переживает сильные эмоции, может «отзеркалить» их на других, создавая напряжение;

2) Могут повторяться сценарии из детства, которые вы хотели бы избежать (типа буллинга, иерархии, конкуренции и т.д.). Задача психолога данные моменты пресекать, но ситуации все же бывают разные. Однако некоторые источники указывают, что «то, что кажется минусом, на самом деле может стать мощным инструментом для исцеления».

3) Обесценивание проблем, высмеивание, пассивно-агрессивная форма общения, сарказм, игнорирование чувств, откровенное пренебрежение одним участником другого. В особенности это заметно на первом этапе, когда группа только формируется;

4) Конфликты и недопонимание между участниками;

5) Потеря внимания терапевта. Внимание терапевта в групповой работе распределено между всеми участниками. Если кому-то требуется индивидуальная работа, группа может не удовлетворить эту потребность. То есть не высказавшись ты просто можешь уйти из группы ни с чем;

6) Давление группы. Иногда участники могут чувствовать давление со стороны группы, чтобы раскрыться или соответствовать её ожиданиям;

7) Проблема с конфиденциальностью. Существует риск того, что кто-то из участников решит нарушить конфиденциальность и вынести вне то, что обсуждалось в группе;

8) Ты можешь выйти из группы в состоянии абсолютной разбитости и психологической подавленности (в особенности если психотерапевты некомпетентны, ибо так быть не должно – это не норма!), так как ты незащищен от высказываний других социопатичных участников. Задача психотерапевтов поддерживать безопасное пространство для всех участников. Если же участник испытывает опыт ре-травматизации – это очень тревожный знак.

По сути, Вы встречаетесь со всеми теми проблемами в общении, которые могут встречаться в реальной жизни при взаимодействии с разными людьми.

Плюсы групповой работы:

1) Проживание «здесь и сейчас». Можно высказывать свои чувства и переживания в реальном времени;

2) Обратная связь. Участники получают множество обратных связей позволяя обнаружить «слепое пятно»;

3) «Лаборатория контакта». В рамках групповой динамики проще понять, как мы строим отношения с другими людьми;

4) Поддержка и ощущение общности. Если группа достаточно зрелая и адекватная, то это позволит Вам понять, что Вы не одиноки в своих переживаниях и проблемах;

5) Экономическая выгода. Вообще это сложный вопрос, поскольку цены на психологические услуги сильно разнятся. Начиная от 10$ и заканчивая 150$ в норме за индивидуальную сессию. Иногда есть и космические запросы у психологов, но это в основном у пропиаренных и медийных персон.

Обычная сессия у хорошего взрослого психотерапевта стоит около 40-60$. Групповая же работа дешевле. В среднем 150-200$ за трехдневку;

6) Экологичное выражение чувств. В идеале участники должны научиться (если не умеют) выражать свои чувства так, чтобы не ранить других;

7) Глубокая проработка. По сути, это стартовая точка для самосовершенствования.

Кому не подходит групповая гештальт-терапия:

1) Групповая терапия может не подойти людям с высокой застенчивостью, социофобией;

2) Интровертам может быть сложнее переносить обстановку отсутствия эмпатии у участников группы. Так как интроверты склонны к глубокой обработке информации и поэтому пренебрежения со стороны некоторых участников ранят их сильнее и остаются в памяти дольше. Деструктивная группа, где приходится защищаться, а не работать над собой, — это худшее место для интроверта. Поэтому если Вы, будучи сензитивным человеком, меланхоликом или просто тревожным человеком – заранее обсудите на собеседовании с психологом вопрос о наполняемости группы, кто эти люди, какой опыт имеют и т.д.;

3) Людям в состоянии острого психоза, маниакальные состояния, тяжелые психические нарушения;

4) Людям с суицидальными мыслями. Ибо группа состоящая из разных людей не может обеспечить достаточный уровень контроля, эмпатии и безопасности для человека с явными суицидальными мыслями и намерениями. В этом случае лучше ограничиться индивидуальной работой;

5) Тяжелые расстройства личности: антисоциальное расстройство, нарциссические и шизоидное. Например, люди с антисоциальным расстройством могут как раз и быть теми самыми товарищами, которые занимаются буллингом, агрессией в сторону менее устойчивых эмоционально участников. Люди с шизойдным расстройством безопасны безусловно, но им самим будет трудно проявлять эмпатию, понять эмоциональный мир другого человека;

6) Людям с недавно пережитой психологической травмой (состояние шока, посттравматического стрессового расстройства и т.д.). Все это может привести к ре-травматизации. В таком случае показана только индивидуальная терапия!

7) Проблемы с доверием. Речь идет именно о тех людях, которые даже в очень безопасной и эмпатичной группе не могут раскрыться, молчат, бояться говорить или сообщают ложную информацию чтобы не быть уязвимым. Просто для них группа будет неэффективна. Это зря потраченные деньги;

8) Родственные отношения в группе. Наличие близких людей внутри группы может усложнить динамику и соблюдение принципа конфиденциальности;

9) Высокий уровень пассивно-агрессивного поведения у человека. Такие люди как правило портят работу группы, где интроверты больше закрываются, а экстраверты испытывают к ним взаимную неприязнь.

Таким образом, мы кратко постарались рассмотреть ситуацию с разных сторон без ухода, в теоретизирование. Важно помнить, что хорошая терапия должна способствовать росту и личностному развитию, а плохая терапия приводит к ре-травматизации и возникновению психологических проблем типа депрессии, повышенной тревожности и т.д. Также важно подходить к выбору терапевта взвешенно, проверяя документы, читая отзывы. Только так Вы сможете, если не гарантировать, то как минимум снизить риски.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте