

Кирилл Кошкин
Групповая онлайн-терапия



Кирилл Кошкин

**Групповая онлайн-терапия.
Исследовательский отчет
в виде цикла лекций**

«Издательские решения»

Кошкин К.

Групповая онлайн-терапия. Исследовательский отчет в виде цикла лекций / К. Кошкин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-936247-6

Эта книга — итог (надеюсь, промежуточный) почти пяти лет исследования группового формата терапии, которая проходит в виртуальном пространстве. В некоторых проектах я работал с котерапевтами и потому выражаю признательность и благодарность: Ольге Кошкиной, Руслану Магомедову и Елене Годо.

ISBN 978-5-44-936247-6

© Кошкин К.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Онлайн-терапия. Начало	9
Глава 1. Плюсы и минусы терапевтических онлайн-проектов	9
Начну с минусов	9
Теперь о плюсах, о том, что мне кажется важным	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Групповая онлайн-терапия Исследовательский отчет в виде цикла лекций

Кирилл Кошкин

Редактор Ольга Нуждова

© Кирилл Кошкин, 2018

ISBN 978-5-4493-6247-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Моя книга – отчет о проделанной за два-три года работе с терапевтическими онлайн-группами. В ней собраны впечатления, наработки, рассказано о сделанных ошибках и совершенных открытиях. Книга будет полезна тем, кто собираются делать собственные онлайн-проекты.

Я более четырнадцати лет веду длительные и продолжительные терапевтические группы: в среднем по девять – двенадцать месяцев. Кое-что понимаю в работе групп и в происходящих процессах. И однозначно предпочитаю сейчас работать онлайн, а не офлайн.

Конечно, я слышу от коллег очень много возражений, сводящихся к тому, что настоящей может считаться только офлайн-группа и нужно придерживаться давно установленных правил, работать вживую. И что всё виртуальное – искусственное. Но совсем недавно я узнал, что существует даже специальный онлайн-институт, в котором обучают гештальт-терапии. Также есть институт западной онлайн-терапии и психоаналитические онлайн-группы (например, в Израиле).

Я считаю, что развитие технологий не остановить. Это жизнь. Онлайн-групп, онлайн-обучения, онлайн-проектов с каждым годом будет становиться всё больше и больше. И психотерапия не исключение. Поэтому имеет смысл обратить внимание на эту область и прокачать свои навыки.

Прежде, чем прийти к комфортному для себя формату, я три-четыре года назад провел испытательную смешанную группу. Тогда часть участников была офлайн – в Москве. Там же были установлены веб-камера и микрофон. А вторая часть территориально присутствовала в Киеве и Минске, и общались мы онлайн. Несмотря на то, что такой формат, возможно, когда-нибудь тоже станет интересным, мне он однозначно не подошел, во многом из-за технических проблем. Поэтому отныне я решил четко разграничивать форматы и сосредоточиться на пригланувшейся мне онлайн-терапии.

Следующие два года я провел два больших девятимесячных терапевтических онлайн-проекта: «Скотина» и «Ясно-понятно» (завершился летом 2018-го). Многие попробовал и в своей книге хочу поделиться опытом.

Во-первых, у меня есть простая установка: некоторым людям подходят только офлайн-группы, а некоторые никогда в офлайн-группу не придут. В силу очень разных причин, личных особенностей или иных обстоятельств такие люди просто не могут встречаться вживую. Онлайн-группа – это очень хороший вариант для них, чтобы всё-таки попробовать терапию. Потому что они в ней всё равно нуждаются.

Какими могут быть обстоятельства, мешающие прийти на терапию? К примеру, человек может жить в маленьком городе, в котором все всех знают. Соблюсти конфиденциальность, сохранить анонимность в таких условиях совершенно невозможно. Если кто-то посетит психотерапевта, рано или поздно это всё равно станет достоянием всех жителей небольшого поселения. Поэтому онлайн-терапия для таких ситуаций и групповая терапия – очень привлекательные предложения, позволяющие решать многие задачи и отвечать на многие вопросы.

Во-вторых, я, конечно, уважаю правила, но, если они мешают делу, предпочитаю эти правила нарушать. На мой взгляд, терапия направлена на улучшение качества жизни людей. Соответственно, если я ставлю перед собой некую профессиональную задачу, то решаю ее всеми доступными способами. И если необходима именно онлайн-терапия, то это правильный, хороший вариант и правильный, хороший выбор.

До проекта «Скотина» я работал в ко-терапии. И он стал первым проектом, который я провел один. «Ясно-понятно» уже опять вел в ко-терапии. По моим впечатлениям, в онлайн-проектах одинаково интересно работать и одному, и в ко-терапии. И то и другое возможно

и хорошо получается. В онлайн-ко-терапии необязательно быть в каком-то одном месте, чтобы группа продолжала существовать. Можно находиться в очень разных местах, и это тоже большой плюс, потому что есть шанс поработать над большими проектами с интересной командой.

Разумеется, в онлайн-работе есть свои нюансы, свои плюсы и минусы. Кроме того, для проведения группы требуется техническая подготовка, то есть нужно освоить некоторые технологии. Должны быть четкая, понятная организация рабочего пространства и техническое обеспечение. Этим вопросам я посвятил первую часть книги.

Во второй части речь пойдет об особенностях лечебных факторов. В групповой терапии выделяют лечебные факторы, которые, собственно говоря, обеспечивают терапевтический процесс. Они понятны, и их работа ясна в офлайн-проектах. Но у них есть некоторые особенности в онлайн-проектах. Я опишу групповые лечебные факторы в онлайн-процессе, а также недостатки и преимущества.

Третья часть будет о форматах. Важно понять, какими способами осуществляется онлайн-терапия. Можно общаться через определенную программу (например, ZOOM), видеть и слышать друг друга, что-то обсуждать, задавать вопросы в чате.

В западной онлайн-терапии выделяется совершенно отдельный формат – терапия в электронных письмах. Это когда терапевт и клиент обмениваются некоторыми текстами и, по сути, находятся в переписке. Не уверен, насколько это можно считать именно онлайн-терапией, потому что люди всегда переписывались разными способами и всегда находили возможность каким-то образом в сложных ситуациях помочь другому с помощью текста. К примеру, библиотерапия как способ влияния на мировоззрение и ценностную структуру человека – это тоже давно известный метод. Поэтому мне и кажется, что электронные письма – это просто переложение старых технологий в новые технические обстоятельства.

Был у меня такой опыт, и я понял, что формата писем не чувствую, он для меня сложен. Формат больше похож на консультационный режим: информирование и выдачу рекомендаций. Я считаю, что наиболее близка к пониманию онлайн-терапии так называемая чат-терапия, то есть терапия с помощью мессенджеров и всевозможных чатов. Потому что это живое, активное общение, которое помогает создавать терапевтическое пространство.

Из необычного: существует терапевтический чат-бот, который до сих пор обучается с помощью лежащего в его основе искусственного интеллекта. Его даже хвалят, поэтому можно ориентироваться на то, что тема текстов будет развиваться.

Недавно мне рассказали еще об одном формате – аватар-терапии. Это когда человека сопровождают голосом в течение его жизни, общаются с ним в постоянном режиме, отдают ему какие-то рекомендации, команды. Деталей, правда, не знаю, как-нибудь обязательно выясню. Есть еще технологии, которые касаются виртуализации персонажа, то есть создается определенное виртуальное пространство, куда можно поместить своего объемного аватара.

Также существуют форматы уже внутри проекта. Например, это может быть обучающий проект, и тогда он должен содержать навыки упражнения, задания, которые участники должны выполнять. Это может быть чисто динамический проект, когда задача группы – обеспечить через развитие отношений большую осознанность и через нее уже решить личные задачи. Либо смешанный формат. Либо формат, который подразумевает вещи типа аквариума. Я в недавнем проекте делал аквариум, то есть были разные возможности участия в терапевтическом процессе. Тут я могу однозначно сказать, что это мне это очень сильно не понравилось.

Говоря о форматах, необходимо коснуться оснований, по которым действует терапевт. Можно принадлежать к разным школам: гештальт-терапии, аналитической, транзактному анализу, психодраме и так далее. У всех есть свои представления о том, как должна проходить групповая терапия, что это вообще за событие, по каким основаниям там имеет смысл действовать.

Расскажу, по каким основаниям действую я сам. Мне помогает ориентироваться и опираться операционализованный психодинамическая диагностика второго пересмотра, ОПД-2. В частности, я отработываю там четвертую ось: ось организации личности или когнитивных способностей, которые позволяют мне оценивать динамику в группе и обстановку в целом. Подробнее я напишу об этом позже, непосредственно в части о форматах проведения группы.

В четвертой части речь пойдет о групповой динамике. По моему мнению, в онлайн-проектах групповая динамика ярче, насыщеннее, отлично заводится. Как будто бы онлайн-формат, эта дистанция, нахождение на собственной территории, возможность в любой момент выйти из эфира способствуют тому, что участники полнее и безоглядно включаются в отношенческие процессы, дают очень хорошие динамические аспекты.

У меня за два проекта было несколько ситуаций, в которых, как говорится, сердце замирало, потому что это что-то из ряда вон: с такой насыщенностью, с такой интенсивностью в живых группах я не сталкивался. Всё-таки есть в офлайн-формате, в живом формате ограничения, которые накладывает само присутствие.

Финальная часть коснется позиций ведущего группы, того, как ему делать, что ему делать, как себя вести и как это всё организовывать.

Вот то, что касается структуры моей книги. Добавлю, что написана она для того, чтобы рассказать о некоторых идеях, поговорить о некоторых вещах, описать реакции людей на определенные вещи. В дальнейшем я планирую написать большую книгу по онлайн-терапии.

На всякий случай подчеркиваю: всё, что происходит в группе, там и остается. Конфиденциальность распространяется и на эту книгу. Я не выношу события и информацию, касающуюся участников моих проектов, на всеобщее обозрение, а привожу только факты и собственные рассуждения.

Часть 1. Онлайн-терапия. Начало

Глава 1. Плюсы и минусы терапевтических онлайн-проектов

Начну с минусов

– *Нужно заводить динамику отношений внутри терапевтического онлайн-проекта, так как сама она не заводится.*

Это самый главный минус.

В классическом, динамическом режиме совершенно нормально вести группу и наткнуться на то, что пришли все, но полтора часа молчат. Напряжение копится, копится, копится – и потом из этого рождаются какие-то события. В онлайн-процессе такого нет. Если люди не разговаривают, молчат, не знают, с чего начать, никакого напряжения не накапливается, потому что нет общего пространства, нет никакого поля по этому поводу. Даже если напряжение и возникнет, оно ни к чему не приведет, кроме того, что люди, скорее всего, просто отключатся от группы, комментариев и не будут принимать в ней участие.

Мои терапевтические групповые проекты устроены так, что раз в неделю проводятся сессии. Мы выходим в ZOOM с человеком, который заявился на сессию, работаем тридцать-сорок минут. Сессия записывается и потом выкладывается в группу. Обязанность всех участников – каким-то образом отреагировать на эту видеозапись в течение недели, то есть до следующей сессии. Это могут быть текстовые комментарии, видеокomментарии или картинки. Любые, так как формат я не регламентирую. В течение недели люди обсуждают эту сессию, делятся своими впечатлениями. И потом в обсуждениях развивается очень много событий.

Мне кажется удачным вариантом не только проведение индивидуальных сессий онлайн, но и включение раз в три недели или по запросу группы так называемой групповой динамической сессии. Когда люди приходят в группу и там уже происходит динамический процесс. Его не нужно заводить, потому что, когда участники просят о динамической сессии, у них, как правило, уже что-то назрело. Они готовы это обсуждать в таком живом, непосредственном формате.

Также я обычно спрашиваю у клиента, нужна ли ему группа. Если он говорит, что нужна, мы приглашаем участников, они приходят и сидят с выключенными или включенными камерами, присутствуют во время сессии. А после того, как сессия заканчивается, дают обратную связь, завершающий шеринг.

Или же когда возникает конфликтная тяжелая ситуация между двумя, тремя или более людьми и они хотят это в живом режиме выяснить, просят о модерации, тогда это тоже не индивидуальная сессия. Мы также встречаемся, и эта сессия проходит в проясняющем ключе: мы выстраиваем отношения, что-то проговариваем.

Как люди попадают на сессию? В «Фейсбуке», например, есть возможность организовать голосование. Я обычно проводил сессии по средам, а по вторникам делал отдельным постом голосование, говорил: «Предлагайте, друзья, или самовыдвигайтесь на сессию». Было несколько вариантов выбора, и участники голосовали за тот или иной вариант проведения сессии. Так принималось решение о том, кто выходит на сессию.

Человек может сам выдвинуться на сессию, его могут выдвинуть, и это происходит благодаря каким-то событиям в обсуждении. Неделю обсуждается чья-то сессия, люди о чём-то раз-

говаривают, кто-то себя проявляет, и, соответственно, люди хотят увидеть конкретного человека на сессии. При этом ничего не регламентируется. Это может быть один человек, у него может быть одна сессия за весь проект. А некоторые берут по три-четыре сессии. Этот вопрос я никак не регулировал. Группа сама решала, кто будет работать.

Понятно, что для того, чтобы отношения начались, необходим зачин, какое-то обстоятельство, задающее русло, в рамках которого людям нужно приспособливаться и за счет этого процесса начинать взаимодействие друг с другом. Из этого уже начинаются отношения, которые потом развиваются.

В проекте «Скотина» я применял метод Эдварда де Боно «Шесть шляп мышления». Условно говоря, человек получал на неделю шляпу какого-то цвета, и она обозначала определенный способ поведения. И вот человек должен был, получив шляпу определенного цвета, вести себя в комментариях, обсуждающих сессию, соответственно цвету этой самой шляпы. Естественно, что такая навязанная поведенческая стратегия побуждала акцентировать, заострять свои особенности и проявлять то, что они, может быть, не проявили, если бы это не было условием существования группы. Месяца три, а то и четыре, я за этим жестко приглядывал, требовал исполнения шляп. А потом отношения завелись, и, честно говоря, я спустил идею со шляпами на тормоза, потому что и так начало происходить очень много всего.

То же самое в проекте «Ясно-понятно». Была тема о счастье, и мы обсуждали аспекты этого состояния, в частности то, что чаще всего препятствует ощущению личного благополучия. Эти темы, по сути, оказывались зачином для того, чтобы люди рассказывали свои истории, и из этого бралось обсуждение. Поэтому, на мой вкус, если планируется терапевтический проект, нужно подумать над сюжетом, темой, руслом, которое облегчит участникам начало взаимодействия, начало отношений.

С этим минусом ничего не поделаешь. Я лично ничего с ним не могу поделать, потому что не обо всем знаю и говорю о своем опыте. Мне приходится искусственно заводить динамику, а потом я уже спокойно спускаю процесс без какой-либо организации. На то, чтобы группа завелась и начала жить своей жизнью, в обоих проектах у меня уходило где-то три-четыре месяца из девяти.

– Очень маленький объем невербальной информации.

Когда человек сидит напротив в кабинете, вы его видите целиком, слышите все те звуки, с которыми он ерзает по стулу, вздыхает, чувствуете запахи, наблюдаете особенности в одежде и так далее. Вылезает масса всего, что несет за собой дополнительную информацию.

В онлайн-формате получить подобное чрезвычайно сложно. Потому что, во-первых, мы видим только то, что охватывает веб-камера, по сути, это только говорящая голова. Мы не видим пантомимики и очень большого объема телесных микрособытий. Да и передача видео всё-таки идет с существенной потерей качества, пикселизацией. Поэтому те тонкие вещи, которые видны и очевидны на офлайн-сессии, в онлайн-формате, конечно, недоступны. И это грустно. Надеюсь, что со временем появятся технологии способа присутствия в актуальном контакте другого человека.

Поэтому, да, потери существенные. Это даже если нормально работает Интернет, а, как известно, по разным причинам, его пропускные способности могут подниматься, падать, иногда еще и картинка плывет.

Получается, если, например, кто-то занимается невербальным коучингом, то есть, по сути, некоторыми терапевтическими процессами, консультационными, без слов, то онлайн-формат ему совершенно не подходит. Потому что потери велики, а возможности заметно ограничены.

Иногда техника дает сбой. Яркий пример: я недавно не мог включить звук, потому что слетел звуковой драйвер. Потом оказалось, что запись не состоялась, и это всё очень сильно огорчило. Если это самое начало проекта, то это, конечно, очень неприятное начало. То же

самое может происходить и во время терапии с группой: может подвисать связь, тогда вас плохо слышно, или вы плохо слышите. Продираться через технические сбои, чтобы сессия состоялась, – довольно мучительно и трудно. Это минус, конечно.

Например, я недавно путешествовал по Европе и убедился, что совсем не везде есть Интернет, который может потянуть эфир. И это большая проблема, о которой следует побеспокоиться заранее. Возможно, со временем появятся другие объемы передачи информации, и тогда всё будет устроено совсем по-другому.

– *Необходимость отчитываться перед налоговой.*

Важное обстоятельство, которое всё сильнее и сильнее проявляется, во всяком случае, в России. Например, если вы собираете онлайн-группу и она не может вам приносить наличные, перечисляя оплату иным способом, вы становитесь уязвимы. Эта информация доступна для налоговых служб, и, соответственно, либо вам нужно платить налоги, либо быть готовым отвечать на вопрос, что это за деньги и по каким причинам вы их получаете. Это вещи, которые требуют, на мой взгляд, белой деятельности, потому что так проще и меньше по этому поводу нервотрепки.

Теперь о плюсах, о том, что мне кажется важным – *Отсутствие конкретной локации, привязки группы к определенному местоположению*

Можно находиться в любой точке мира, где есть быстрый Интернет. И участники группы тоже могут находиться в любой точке мира. Это замечательно, потому что собираются люди, которые в обычной терапевтической группе встретиться никогда не смогли бы. К примеру, из Красноярска, Риги, Киева, Варшавы, то есть из разных мест, культур, объемов населенных пунктов. И получаются гораздо более интересные, насыщенные группы, чем живые. Потому что в офлайн-группу рано или поздно начинает приходить знакомая аудитория и вариться в одном и том же соку. Не всегда это так, но тем не менее.

Отсутствие конкретной локации дает гораздо больше возможностей получить интересных людей вместе, очень интересных процессов, возникающих из разных обстоятельств жизни. Потому что, понятное дело, что у кого-то мороз, у кого-то жара, у кого-то дождь, у кого-то облачно – даже такие вещи влияют на способы присутствия, не говоря уже о всяких социальных обстоятельствах. И это создает неповторимую атмосферу для каждой группы. Думаю, что это очень важно.

У меня была ситуация, в которой люди хотели, чтобы я в Нижнем Тагиле сделал гештальт-группу, обучающий проект. Но их было четверо. Люди очень мотивированные, им очень хотелось, чтобы у них такая программа состоялась. Но она была рентабельно невозможна, потому что перелет в Нижний Тагил, гонорар, проживание и так далее – всё стоит денег. Четверо не смогли бы столько оплатить. Это было бы очень золотое образование. Да и группа получилась бы слишком маленькой.

В общем, очень непонятный проект. Если бы на тот момент была возможность делать это онлайн, то и вопросов бы не было. Четыре человека из Нижнего Тагила, два из Красноярска, один из Подмосковья, двое из Калининграда – вот и собрался интересный, прекрасный проект. Причем щадящий по стоимости: не надо платить за дорогу, оплачивать аренду. Одним словом, выгодно. Тогда можно либо снизить стоимость участникам, либо самому заработать больше, то есть решить по-разному. Поэтому без локации открывается уйма возможностей, снижающих издержки и увеличивающих аудиторию, которая может принять участие в ваших событиях.

– *Разнообразие аудиторий.*

Это одна из самых приятных, на мой взгляд, возможностей онлайн-терапии. Можно делать терапевтические группы для русскоязычных эмигрантов со всего мира, людей с разных континентов. Не пробовал, но думаю, что это был бы очень интересный опыт.

Единственное, в чём могут быть сложности, так это в часовых поясах. Например, если я работаю в Калининграде, то люди из Владивостока точно не смогут попасть на этот эфир. Тут можно думать о том, как это обеспечить: делать утренние терапевтические группы или один раз собираться для одного часового пояса, потом – для другого.

Но сам факт того, что со сколькими интересными людьми можно поработать, конечно, очень и очень воодушевляет. Групповая динамика в целом способствует развитию и исцелению участников, она круче, ярче, насыщеннее и разнообразнее в своих проявлениях.

– *Наличие у группы полного архива.*

Каждая сессия, все обсуждения, развитие тех или иных отношенческих сюжетов внутри группы сохраняются. Есть полный архив того, как события развивались буквально каждый день. На мой вкус, особенно это касается претензии многих людей, например, к терапевтическим гештальт-группам и любым терапевтическим группам, подразумевающим те или иные формы фрустрации. Всегда можно найти людей, которые не только остались недовольны происходящим в группе, но и травмировались, не справились с ситуацией, обиделись, хлопнули дверью и ушли.

У меня было в онлайн-проектах несколько таких острых ситуаций, в которых человек попадал в пограничный драйв, и его несло, он ничего не слышал, ничего не понимал, ничего не хотел слушать. Но важна возможность показать ему скриншоты, ссылки на конкретные посты, комментарии, объективно существующие ответы людей. Это поможет ему без избыточного аффекта, без загона, который часто встречается в офлайн-группах, осмыслить, что действительно часть реальности потеряна. И тогда он поймет, что его реакция не соответствовала тем обстоятельствам, в которых развилась, потому что они не полностью учтены.

Возможность исторически возвращаться и, самое главное, возвращаться беспристрастно и объективно к сессии, комментариям и смотреть, как разворачивался разговор, в любую точку времени существования группы – это, конечно, бесценный именно терапевтический ресурс. Потому что человек может увидеть, как это с ним случилось, как ситуация развивалась.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.