

выпуск 92

библиотека
психологии
и психотерапии



КЛАСС
независимая
фирма

Екатерина Милютина

Психотерапевтические
рецепты
на каждый день

Москва
Независимая фирма «Класс»
2001

УДК 615.851

ББК 53.57

М 85

Милютина Е.Л.

М 85 Психотерапевтические рецепты на каждый день. — М.: Независимая фирма

“Класс”, 2001. — 384 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 92).

ISBN 5-86375-037-5

Эта книга — собрание самых разных техник и методов самопомощи в процессе личностных изменений. Она построена так, что вызывает активный интерес: несложные диагностические тесты, эффективные упражнения, тексты для релаксации, притчи, метафоры, истории... Читать ее можно с любого понравившегося места — как специалисту (психологу, психотерапевту, студенту соответствующего вуза), так и человеку, имеющему непрофессиональный интерес к психологии.

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль

Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

ISBN 5-86375-037-5

© 2001 Е.Л. Милютина

© 2001 Независимая фирма “Класс”, издание, оформление

© 2001 Мастерская-таф, дизайн обложки

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству “Независимая фирма “Класс”. Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

www.kroll.igisp.ru

Купи книгу “У КРОЛЯ”

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге рассказывается о проблемах, с которыми сталкиваются обычные люди в своей жизни, а также о том, как их распознавать и правиться с ними. Если груз проблем превышает допустимую для данного человека норму, его реакции на мир и самого себя становятся необычными, окружающие начинают называть его “слишком нервным”, “невротиком”, “психопатом” или другими обидными словами. Хочется измениться, сделать свою жизнь более гармоничной, но не получается... И тогда ответы, способы решения проблем мы ищем в книгах, общении с друзьями, общении с психологом-психотерапевтом.

Книга возникла как результат моей повседневной работы с клиентами, чтения различной литературы, участия в тренингах и семинарах.

На многое из того, что здесь написано, оказали влияние идеи из книг (их список приведен в разделе 12), семинары таких выдающихся мастеров психотерапии, как Ф. Пьюселик, Э. Энтус, М. Аткинсон, Р. Будрис, С. Златопольский и других. Книга сочинялась при непосредственном участии и непрерывной критике Владимира Скачко, за что ему персональная благодарность.

Автор и издатель благодарят психолога-менеджера Сергея Костяного за помощь в издании книги.

1. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ “ЭТОГО”

ЭТО — не совсем книга, ЭТО — игра, учебник, словарь, алгоритм... Она не только читается, но и общается с читателем.

Оглавление выглядит необычно, его обозначения — это адреса, по которым можно направиться после чтения какого-то другого микрораздела.

Первый вопрос: ты, держащий в руках книгу, — психолог, врач, психотерапевт, студент соответствующего вуза? Тогда твои указатели в этой книге такие:

===== змея

Ты считаешь себя клиентом (невротиком, психопатом или вообще не от мира сего)? Если да — твои указатели:

===== солнышко

Книга попала тебе в руки случайно и ты исследуешь себя? Можно следовать любым указателям, которым тебе захочется, или читать все подряд... Указатели задают определенный алгоритм усвоения опыта, изменения себя, предупреждают от попытки пострадать всеми невротами одновременно.

Кроме того, в некоторых разделах есть и другие условные обозначения:

АС — как чувствуется проблема изнутри.

ДС — как выглядит со стороны.

Итак, на старт! Счастливого пути по моим страницам!

===== змея К1

===== солнышко К2

2. ИСТОРИИ

“Истории” — это рассказы о разных типах личности. Может, в некоторых из них вы узнаете себя или своих знакомых. Этого не следует пугаться. Ведь к тому или иному типу личности принадлежат 98% населения.

══ солнышко К16

И1. СОЛНЫШКО НАШЕ!

АС

У меня все всегда получается. Везучий я, что ли? Сотрудники на работе попались хорошие — отмечаем вместе все праздники, дни рождения, живем как одна семья. Кризис? Зарплату не платят? Ну и что за беда — можно еще работу найти, или две, или три. Что за проблема-то? Конечно, работать приходится много, новые специальности осваивать, но разве это сложно — поговорил с людьми, посмотрел, как делается, встал, да и делаю себе спокойно. Нет, пожалуй, *спокойно* — не могу! Если делаю, то быстро, мне надо, чтоб все сейчас и сразу. А зачем кому-то может быть надо когда-то, послезавтра, через неделю... Я тогда уже и хотеть перестану. Еще есть люди — все время о прошлом думают: как сделал то, как это, кто что сказал. А зачем? Жить надо СЕЙЧАС... Ну, в будущем, в крайнем случае...

Одна у меня проблема — я очень женщинам нравлюсь, прямо спасу нет. Правда, я и не спасаюсь особо... Мой отец такой же был — всю жизнь по Союзу мотался, через два-три года в другой город переезжал и там новой семьей обзаводился. Так его жены друг с дружкой переписываться стали, с детьми в гости ездить. Много у меня братиков и сестричек, я даже не знаю всех, наверное. Да и у меня уже детей по белу свету немало... Я же чувствую, как женщине приятно сделать и самому удовольствие получить — зачем же отказываться. Вот если бы в сутках 60 часов было, я бы и тогда их все занял. Спал бы часа три (и не один!)

ДС

Когда он влетает в комнату, все начинают улыбаться, общаться. У него для каждого есть время и энергия. Это фонтан шуток, идей, проектов, которы-

ми нужно сразу же щедро поделиться со всеми окружающими. Движения мягкие, округлые и в то же время быстрые. Это прирожденный лидер — организатор праздников, вечеринок, душа компании. Большая жизненная энергия наполняет пространство, организует поведение других людей. Его прирожденный оптимизм не зависит от кризисов, финансовых и политических проблем. Удовольствие доставляют простые радости жизни: еда, выпивка в хорошей компании, ухаживание. Жизнь заполнена и разнообразна: обычно это несколько работ, различные компании, часто не только жена, но и любовницы... Кажется, что в сутках не 24 часа, а значительно больше.

Внимание сконцентрировано на окружающих людях и предметах, жизнь идет быстро: “Я обедаю, думая о следующем блюде!” Попытка задуматься о себе, внутреннем мире, философских проблемах бытия вызывает удивление: “А зачем?”.

Опасными являются периоды вынужденного одиночества и неподвижности (даже в связи с кратковременным заболеванием). Трудно переносится также монотонная, регулярная работа.

И2. ПО КОЧКАМ, ПО ГОРКАМ

АС

В детстве я была самым веселым ребенком, центром внимания: всегда староста, председатель совета отряда, потом — вожатая в лагере. Песни, конкурсы, концерты — ничего без меня не обходилось. Институт, КВН, свидания... Подружки удивлялись — некрасивая, толстая, а мальчики с ума сходят. Все успевала — и учеба, и дом, и мальчики! Вышла замуж, родила, работаю, уже зав. отделом.

Но вот что-то стало разлаживаться — обижаюсь по пустякам, муж пришел чуть позже — боюсь, не случилось ли чего. Стала замечать странную бессонницу — просыпаюсь от малейшего шороха на рассвете и не могу уснуть. Мешают глупые мысли — как бы не случилось чего с близкими, что-то побаливает, сердце прихватывает. Чувствую, что уже старая, всем мешаю, ничего не успеваю. Составляю список дел на неделю и все равно не успеваю... А потом это наваждение проходит, как страшный сон, и опять все хорошо: звоню подружкам, собираемся компанией, помогаю детям, забочусь о сотрудниках, планирую летние путешествия. Сейчас эти смены настроения заметны только мне и мужу. Но что произойдет потом?

ДС

Ей уже за сорок. Кажется, все есть — работа, квартира, дети выросли... Кажется, что иногда все благополучно, работа идет успешно, много новых

планов, идей, любит командировки и путешествия. Старается обзавестись еще чем-то: спортивными увлечениями, друзьями, любимой собакой. Легко сходится с людьми, чувствует себя “в своей тарелке” и на презентации, и в лесу у костра. Друзья, подруги, дети не дают скучать, и все получается. Но вдруг... Накатывает тоска, одиночество, все валится из рук. Ночами не спится, все раздражает, и в то же время чувствует свою вину: “Не успеваю, не делаю, если делаю, то не так...” Иногда тянет выпить.

Работа, общение строится “по кочкам, по горкам” — периоды повышенной активности сменяются печалью, депрессией. Это “длинные волны” — по несколько недель, месяцев. Можно даже вычислить их периодичность: обычно хуже весной и осенью, лучше — летом и зимой.

Внимание направлено в окружающий мир, на близких людей. Время неравномерное — то быстрое, то медленное. В “хорошие” периоды — много планов на будущее, в “плохие” — тяжелые воспоминания о прошлом. Все время находится внутри событий, нет взгляда на себя со стороны. Независимо от настроения чувствует себя ответственной за все происходящее вокруг: свою работу, жизнь близких, успешность сотрудников.

Опасная ситуация: увеличение нагрузки или конфликт с окружающими в собственный “тяжелый период”.

ИЗ. ГРИБНОЙ ДОЖДИК

АС

Сейчас купила новое платье, легкое, струящееся, и сама чувствую себя в нем летящей бабочкой. Завтра надену, надо показать всем, порадовать. Ой, дождь с утра пошел... И платье не наденешь, прямо плакать хочется, с утра настроение испортили. Ничего, сейчас кофе попью, съем что-то вкусненькое. Да, жизнь не так уж плоха! Начальник выругал, и чего он придирается, ведь и опоздала-то всего на двадцать минут, вот вредный. Надоед, уволюсь, пусть поищет на мое-то место, на мою-то зарплату! Ой... Он оказывается, вчера в аварию попал, машину разбил, вот и ходит, как туча. Конечно, я бы вообще на работу не пришла, если бы у меня такое стряслось. Бедненький... Сейчас чай заварю, ему отнесу. Ну вот, все в порядке, можно и за работу. День прошел, вроде все успела — здорово! Еще бы в парикмахерскую зайти, надо бы голове форму придать. Почему мне так не везет! Представляете? Мой мастер заболела, я в кои-то веки выбралась, время освободилось, весна на дворе, решила пойти к другой девочке. И девочка вроде симпатичная, и я ей объяснила, что хочу. А она!.. Весь вечер я дома проплакала, но что же поделаться... Ха! Таня говорит, что это самый пик моды, все сбежались посмотреть, спрашивают, где такую стрижку сделала. Классно все-таки жить!

ДС

Настоящая женщина! Легкая, подвижная, эмоциональная... Эмоции быстро сменяют одна другую, только что плакала — а уже смеется, а через минуту — строга и серьезна, и вновь набежало облачко печали. Движения легкие, порывистые, кажется, что не идет, а летит над землей, как бабочка или воздушный шарик. В работе тоже человек настроений — в один день все “горит в руках”, в другой — ничего не клеится... И невозможно предсказать, от чего это зависит: иногда достаточно запаха кофе, красивого цветка, музыки из открытого окна — и все в порядке. А иногда — беспорядок на столе или не очень вежливый телефонный звонок доводит до слез.

Внимание быстро перескакивает между людьми, предметами, событиями и своим внутренним миром. Попытки контролировать свои эмоции, “брать себя в руки” обычно ухудшают дело. Время летит быстро, незаметно: “Ой, заговорила, не знаю, как три часа прошло... Совсем забыла...” Жизнь протекает в настоящем, она полна глаголов и прилагательных: “Ой, что случилось! Какое ужасное! Прекрасное! Странное!”

Опасные ситуации — постоянные переговоры, на которых себя надо контролировать; пунктуальный начальник; болезни или проблемы у кого-то из близких (те ситуации, где нужна длительная, равномерная помощь).

И4. СИЛ НЕТ...**АС**

Сил нет... Действительно нет, ни на что... Легла бы и спала сутки, а лучше неделю или месяц. Утром просыпаешься — руки и ноги холодные, голова кружится. Ставлю будильник на полчаса раньше, чтобы было время полежать. Выползаю... Готовить завтрак сил нет. После чашки кофе в голове чуть проясняется, можно одеться, умыться и на работу. Ехать в транспорте сил нет, душно, давят, толкают, голова кружится. Спускаться в метро совсем страшно — боюсь, что потеряю сознание и никто не поможет, перешагнут и пойдут. Они сильные, здоровые, а я с детства такая. Мама вечно ругала: “Лентяйка, соня!”, теперь начальница туда же... Ну, наконец добралась, сижу: компьютер, стол, стул — все родное, привычное. Работаю, пока строчки не начинают сливаться, а тут еще новый сотрудник курит, от дыма головная боль усиливается, но сказать страшно — кто его знает, как ответит. Наконец перерыв!

Надо бы к врачу сходить, но что он нового скажет — вегето-сосудистая дистония. Нужен спорт, секс, бегать, лучше питаться... А как? Ведь сил нет... С работы — домой, пельмени и под одеяло. Надо бы с подружкой созвонить-

ся. Краны текут — надо бы отремонтировать. Письмо не могу дописать неделю — лень. Наверное, мама была права — я лентяйка, ничего у меня не получится, никому я такая не нужна... Ладно, спать пора!

ДС

Серая мышь. Слабая, хрупкая, говорит тихим шепотом, во что одета — непонятно, что хочет, любит, чем увлекается — непонятно. Приходит, делает, что скажут, сколько надо, но быстро устает. С людьми не общается, но не от природной замкнутости, а из страха ответить что-то не то, не так. Все делается медленно, но очень тщательно и аккуратно — чтобы потом не переделывать. Часто болеет — не грипп, так ангина, не ангина — так почки. Все время как бы немного отсутствует, погружаясь в процесс работы или в свои ощущения. Если не получает достаточной похвалы, поддержки, может “уйти в болезнь”, почувствовать, что страдает самыми страшными и неизвестными науке болячками. На попытки флирта, ухаживания некоторое время отзывается (“так надо!”), может даже выйти замуж. Но естественная потребность в сексе невысока, да и утомление от обычных дел за день настолько велико... Больше потребность в прикосновениях, объятьях, заботе. Женщина-ребенок...

Внимание направлено внутрь себя. Время — неопределенное, сильные затруднения с целеполаганием, планированием, простройкой и конкретизацией будущего. Часто заводится недоброжелательный “внутренний голос” — “лентяйка”, “как тебя только терпят”, что не добавляет энергии.

Опасная ситуация — большие физические и эмоциональные нагрузки, переход на другую работу, переезд, неосторожные фразы врачей и близких о состоянии здоровья.

И5. МИМОЗА

АС

Любят ли меня? Нужен ли я?

В детстве любимой моей сказкой был “Маугли”, клич джунглей “Мы одной крови, ты и я!” Наверное, так и остался девизом моей жизни. И сейчас я чувствую все, что переживают мои близкие: если у жены грипп, и у меня поднимается температура. Если у моей дочки проблемы в музыкальной школе с сольфеджио — начинаю вслушиваться в ноты...

Знакомые смеются, не понимают, как я могу ходить на работу, где зарплату не платят по три месяца... Но я же не могу подвести начальника и сотрудников! Мы как одна большая семья: вместе отмечаем праздники и дни рож-

дения, хороним родителей... Даже странно, как можно уволиться, искать еще что-то. Однажды я подрядился на временный контракт, так и платили неплохо, но начальник был странный (или лично ненавидел меня?) — за все время ни разу не спросил о семье, иногда забывал и поздороваться. Кажется, его интересовали только сроки выполнения работ. Ну, я и работал ему точно в соответствии с контрактом, и как ни уговаривал себя, что это нехорошо — не мог сделать чего-то большего. Зато если ко мне относятся как к человеку — могу горы свернуть, если точно знаю, для кого это нужно, если он меня уважает.

ДС

В науке это называется сензитивным (чувствительным) типом характера.

==== змея K16

Встречается примерно одинаково часто как у женщин, так и у мужчин. Эти люди должны постоянно чувствовать, что к ним хорошо относятся, что о них заботятся, ценят, уважают. При этом они не любят специально выставлять себя напоказ, хвастаться своими талантами. В детстве с трудом переносят индивидуальные соревнования, конкурсы, олимпиады, хотя отлично участвуют в командных играх. В группе не занимают место лидера, но точно чувствуют назревающие конфликты и стараются пресечь их “в зародыше”. Имеют относительно мало друзей и подруг, но с теми, что есть, устанавливают длительные, очень открытые и доверительные отношения. Прерывание таких отношений воспринимается как предательство, вызывает сильную обиду.

Настроение меняется часто и зависит от отношений с окружающими людьми: отношения хорошие — жизнь прекрасна и полна смысла; отношения ухудшились — сильное чувство обиды, вины, вплоть до утраты смысла. Очень значимы родители, иногда это приводит к затруднениям в создании собственной семьи: “Боюсь жениться, чтобы не обидеть маму”.

Стрессовые ситуации — смена окружения; формальная, командно-административная атмосфера на работе; конфликты с членами семьи.

И6. ВСЕ ЛИ ПРАВИЛЬНО?

АС

Все должно быть безупречно, а как же иначе? Ужасно раздражает криво лежащая скатерть, муж опять разбросал носки в ванной, на зеркале — пятнышки от воды. Сейчас все приберу, вымою, будет порядок, наконец... Вроде бы все убрала... Можно и спать ложиться. Не помню, зеркало протерла

или нет? Надо пойти посмотреть, нет, вроде бы точно протирали. Или не протирали? Брала тряпку, думала об этих мерзких пятнышках. А вдруг все-таки не протерла, они там, весь вид портят. Пойти посмотреть? Что я, как дура, ночью пойду смотреть, еще мужа разбуджу. Нет, наверное, забыла... Чем вытерла? Пойду гляну. Точно вытерла!

Что же мне не спится, ведь все хорошо, правильно, как положено. Да, точно — проблема, муж говорил, что хочет поехать со мной вместе в отпуск, на море, спрашивает, куда я хочу. А куда я хочу? Я, конечно, ему сразу не ответила — ведь подумать надо, все взвесить. С одной стороны, на море хорошо — оздоровление, курорт, процедуры, но мне пять лет назад врач говорил, что солнце вредно. Но можно и не все время загорать, а точно по графику, с врачом согласовать. Нет, знаю я своего мужа, какой с ним график... Захочет вечерами по ресторанам ходить, никакой диеты, никаких процедур... Неправильно это. Никуда я с ним не поеду. Нет! Как же так без него? Неправильно. Муж и жена должны вместе отдыхать, как в прошлые годы — в Миргороде, водичку пить... Но он говорит, что надоело. Да и мне немного надоело, но ведь там я все знаю, спокойно, привычно... Что же это мне не спится? Пойти воды попить? Или не попить?

ДС

Практически идеальный сотрудник — спокойный, выдержанный, исполнительный. Правда, все делается медленно, но очень тщательно и аккуратно. В крайних проявлениях — это та медсестра, которая будит больного, чтобы дать ему снотворное. В семье и на работе человек этого типа больше всего ценит последовательность, плохо переносит изменения, противоречивые указания, необходимость быстрого принятия решений.

Позы, походка обычно очень “правильные”, с сильными зажимами мышц в плечах, спине, бедрах.

Одежда — традиционная, очень чистая, выглаженная, точно соответствующая внешней обстановке; люди этого типа любят и охотно надевают форму.

Внимание колеблется между внешними событиями и внутренними переживаниями, из-за высокой тревожности и постоянных сомнений в голове постоянно идет внутренний диалог. Поэтому взгляд при беседе часто направлен в сторону или “сквозь” собеседника — это не стремление обидеть или невнимание, наоборот — слова, фразы, интонации имеют большое значение. Часто обычная просьба или замечание, высказанное “не с той” интонацией, на несколько дней становится почвой для размышлений и переживаний.

Чувствительность к времени, пунктуальность очень велики. Окружающее пространство строго организовано — все вещи в безупречном порядке, на

своих местах, но порядок такие люди наводят самостоятельно, ни от кого этого не требуя.

Неблагоприятные ситуации — те, в которых требуется быстро принимать решения, отвечать не только за себя, но и за других людей. Ситуация повышенной ответственности может привести к выраженному напряжению, появлению навязчивых действий, ритуалов, “чтобы ничего не случилось”.

И7. БЕЗВОЛИЕ? И НЕ ТОЛЬКО

АС

Сегодня солнышко светит, погода хорошая, пойти погулять, что ли? Да, но ведь экзамен завтра... Так ведь это же завтра, успеется... Улица, ларьки, интересно, что новенького появилось? Ух ты! Сорт пива новый, я такого еще не пробовал. Вкусно, но ничего особенного. Вот Петька идет... Приглашает к себе — у него предков дома нету, можно будет посидеть, музыку послушать, видак посмотреть. Сидим, глядим, слушаем — хорошо! Танька позволила, сейчас с подружкой зайдет. Хорошо... Посидели, оттянулись, надоело... Уже вечер, того и гляди, Петькин папаня придет, пойти домой, что ли? Танька говорит, что ей надо домой идти, пойду провожу. Смотри-ка, кафе новое открыли! Давай заглянем? А что, ничего кафе, посидеть можно... Ой, Танька совсем опоздала, пойду и я домой, что ли? Да, уже двенадцать ночи, спать охота, мочи нет... Ладно, поставлю будильник на шесть, утром часа четыре поучу, авось шара и прокатит. Звонит! Орет, гад! А ну заткнись! Еще поплю часок, не страшно... Ой! Уже двенадцать, а препод назначил к одиннадцати. Ну ладно, пока всех спросит, как раз успею доехать. Может, у кого шпоры стрельну...

Не прокатило... Пересдача на послезавтра с другой группой. И чего мне так не везет?! А?... Идем выпьем...

ДС

Лентяй, слабовольный — эти определения преследуют его со школьных лет. Если постоянно кто-то стоит рядом: хвалит, ругает, контролирует, — то никаких особых проблем не возникает. Но стоит предоставить самому себе хоть на несколько дней — начинаются прогулы, недоделанные уроки, непонятные компании.

Такое поведение связано с недостаточной способностью планировать и организовывать свою деятельность, отсутствием представлений о дальнейшем развитии событий. Действия подчиняются сиюминутным потребностям, а длительные интересы и увлечения не могут сформироваться. Это со-

здает опасность быть вовлеченным в употребление алкоголя, наркотиков, стать членом тоталитарной секты.

Родители, видя такое поведение любимого “дитятки”, стараются контролировать каждый шаг, устроить на работу поближе к себе. Это еще больше затрудняет принятие самостоятельных решений, взросление, приобретенные чувства ответственности за свою жизнь. Отношение к работе напоминает отношение к игре: “Я помогаю маме, когда хочу...” Мягкость, безволие делают этого человека неспособным на решительный протест против избыточной опеки родителей. Даже создав свою семью, ищет жену-“маму”, и теперь она контролирует семейный бюджет, будит на работу, вытаскивает из компаний...

Опасной является ситуация, в которой надо прогнозировать развитие событий, вовремя остановиться, принять ответственное решение. Хуже всего, если в силу какой-либо причины становится начальником, — быстро разваливает работу либо уходит в запой.

И8. ДЕРЕВО И СТЕКЛО

АС

Люди — странные создания. Я их изучаю уже не первый год, стараюсь быть похожим на них, но не всегда получается. Я знаю, что люди считают правильным огорчаться, когда кто-то умирает. Почему? Ведь смерть — это такое же нормальное состояние, как и жизнь. Зачем плакать над покойником — он не слышит, может, они специально всем показывают, что им плохо — чтобы пожалели?

Мне трудно понять, когда люди притворяются, а когда действительно чувствуют что-то... С детства меня ругали, что я ничего не чувствую, деревянный какой-то. Может, они правы и я действительно не человек? Но кто тогда? Когда я был ребенком, то верил, что я инопланетный шпион, присланный сюда, чтобы изучать людей, собирать информацию. Что где-то там, далеко, в космическом корабле есть такие же, как я, что им нужна эта информация, и я могу ее отправлять мысленно. Ведь таким, как я, слова не нужны. Но потом я понял, что это глупая мечта — нигде нет таких, как я...

Я, по-честному, пытаюсь быть как они, чтобы не пугать, не удивлять людей все время! Я обычно очень спокойный, никто не знает, что я чувствую внутри. Если что-то меня действительно достает, я могу упаковать эту эмоцию в контейнер и отложить “на потом”, чтобы плакать или смеяться, когда вокруг не будет людей. Я этому научился еще в детстве: однажды мама купила мне красную куртку, а я хотел зеленую, незаметную, чтобы меня не

было видно среди деревьев... Я плакал весь день, но они не понимали, решили, что я заболел. Тогда я понял, что людям нельзя показывать то, что есть на самом деле. Кто же все-таки я?

ДС

Ему трудно устроиться на работу, иногда страшно даже выйти из дому, купить что-то в магазине, поехать в транспорте — “Ведь там люди!” При этом в какой-то конкретной деятельности — программировании, физике, химии — могут быть действительно очень большие успехи. Наибольшее число проблем у людей такого типа — во время учебы в школе. Если этот период пережит благополучно, то затем они находят свою “экологическую нишу” на границе болезни и гениальности.

Движения неловкие, телосложение — дисгармоничное, одежда для него самого просто не значима, не имеет смысла. Поэтому иногда может надеть костюм и галстук на пикник, а иногда явиться на заседание ученого совета в джинсах и рваном свитере. Это не стремление шокировать окружающих и даже не совсем рассеянность — чаще просто незнание, что для других людей это важно.

Внимание сконцентрировано внутри, мышление — очень оригинальное, с большой свободой ассоциаций: “А разве непонятно, что стол — это 100 “эл”? Что стол, корова и ЛЭП — четвероногие?” Время очень субъективно — иногда рядом с этим человеком оно сжимается или растягивается...

Если в коллективе есть сотрудник этого типа, следует быть готовым к неожиданным, всплескам творчества, необычным поступкам, но он может быть лучшим “генератором идей”, автором принципиально новых решений.

Ситуация риска — необходимость общаться и взаимодействовать с большим количеством людей (дружный коллектив более 5 человек), работа, в которую входят переговоры и продажи.

И9. ВОЛЯ И ПОРЯДОК

АС

Во всем должен быть порядок: все вещи на своих местах, на работе — все точно знают и выполняют свои обязанности, дома — жена и дети делают то, что положено. А как же иначе! Я должен всегда все это контролировать, стоит чуть-чуть расслабиться — и подчиненные начинают опаздывать, или я слышу “Я не успел...”, “Я не дозвонилась...” Как это может быть! Кругом одни разгильдяи! Возвращаюсь домой — жена опять разбросала флаконы с духами, косметикой по всей тумбочке. Должен же быть

порядок! Сколько раз ей говорил. Ну ладно, сам построил их по росту, пыль протер — красота.

Повел сына в спортзал, да ему всего 7 лет, на каратэ обычно ходят с 10—12-ти, но надо же воспитывать волю у пацана. А то ребята во дворе нос разбили — он плачет, как девчонка. Разбаловала его бабушка, но я возьмусь за дело — настоящим мужчиной станет, как я.

У меня с волей порядок — раньше выпивал, но один раз заметил, что не помню, что вчера делал (а я ведь и убить могу!). Завязал. И уже шесть лет — в рот ни капли! Не пью, не курю, два раза в неделю тренажеры, зарабатываю неплохо, секс — два раза в неделю, как штык! И что только жене надо, чем недовольна? Наверное, разбаловал я ее, строже надо контролировать. Ведь без меня они все пропадут.

ДС

Тяжелый характер... Пытается все проконтролировать: как помыт пол, как завязан бантик у дочки, работу каждого сотрудника. Относительно благополучно справляется с ролью начальника, труднее — с ролью подчиненного. Ищет и часто находит те места работы, где царит жесткая дисциплина, четкое распределение обязанностей, чувствует себя там очень комфортно и работает долгие годы. Малейшая неопределенность, случайности, настроения выбивают из колеи, провоцируют приступы гнева. Во время такого приступа припоминает все “прегрешения” за ближайшие 10 лет. Может очень надолго обижаться, вынашивать планы мести годами и успешно их реализовывать в четко запланированный момент. Следит за своим здоровьем, опасается болезней, несчастных случаев: все нужно просчитать, предусмотреть. В семье и на работе ведет себя как деспот, часто страдает идеями ревности, воспринимая любой выход из сферы контроля как измену: “Жена пошла в парикмахерскую, не сказав об этом, — изменяет!”, “Сотрудник взял документы домой — шпионит на соседнюю фирму”.

Часто такое поведение порождено глубинной уверенностью в своей ненужности окружающим, страхом “быть брошенным”, остаться в одиночестве...

Опасны ситуации нестабильности, “двойной бухгалтерии”.

И10. Я? А Я КАК ЛЮДИ...

АС

Главное — чтобы все как у людей! Вот соседка электрочайник купила, красота, белый с ручкой — точно как в рекламе по телевизору. Муж зарплату принесет — и мы купим. Ну, чего он спрашивает — зачем? В телевизоре

показывают, у соседки есть, я и на работе спросила — почти у всех есть. И нам надо, чтоб как у людей! Так-то у нас все хорошо: я работаю, муж, сын уже в первый класс пошел. Все ему купила, форму, учебники, не как-нибудь — в гимназию отдала. Правда, учится он там плоховато, учителя жалуются, что не все понимает, что отстает. Ну, я ругаюсь, конечно, под горячую руку могу и подзатыльник дать — и чего ему не хватает, сидел бы да учился! Сказали, что контролировать надо, я стала — требую, чтобы все по десять раз переписывал, пока красиво не получится — как положено. А как ему еще больше внимания уделять? Ведь и на работе надо, и по хозяйству — убрать, сварить, постирать, купить, чтоб все правильно, все как у всех. Одна радость — сериалы! У нас все их на работе смотрят, не отрываются. Придешь утром — обсуждаем, какое у Моники платье новое, да что Дон Педро (подлец такой!) очередной раз учудил. Вот ведь живут люди, каждый день что-то новое, вот бы и мне так! Нет, не надо, пожалуй, мне и так хорошо. Подружки не завидуют, я им тоже, все правильно, ну, сын лоботряс... Это верно. Пойду к Таньке, спрошу, что она со своим делает?

ДС

Со стороны — никаких проблем, когда позади остался подростковый возраст с его сложностями. Но в период становления личности люди этого типа легко попадают под чужое влияние — любое, как плохое, так и хорошее. Из-за отсутствия четких собственных ориентиров их ценностями и убеждениями быстро становятся ценности и убеждения любой окружающей среды. Если эта среда благоприятная, законопослушная, то и поведение человека ничем не отличается от самой среды. Если же это фанаты “Спартак”, сектанты, наркоманы, то есть большой риск незаметно для себя оказаться членом такой группировки.

В более старшем возрасте люди с таким типом личности легко адаптируются на рабочем месте, выполняют требования, но крайне редко проявляют какую-то творческую инициативу. Критерием хорошо выполненной работы для них является мнение других людей. Преобладает стремление сохранять хорошие отношения с окружающими, даже в ущерб собственным достижениям. Наибольшие затруднения вызывает деятельность, требующая собственной творческой инициативы — написание курсовых и дипломных работ, составление собственного плана действий по продвижению какого-то товара и т.п.

Для успешной деятельности требуется стабильность условий труда и четкие инструкции, описывающие процесс деятельности.

И11. СМОТРИТЕ ВСЕ!

АС

Мама всегда говорила, что я у нее умница, красавица, самая-самая хорошая! А я все равно не верила: то прыщ на носу выскочит, то учителя придираются — говорят, что в сочинении тема не раскрыта. Одно хорошо — с мальчиками никогда проблем не было, стоит пройтись, улыбнуться — любой за мной хвостиком пойдет! Мама учила: выбирай того, кто тебя достоин, кто за тобой сможет хорошо ухаживать всю жизнь...

Я хотела в театральные поступить — и пела неплохо, и в школьных спектаклях участвовала, — но не вышло. Наверное, большой блат нужен! Пошла в инженерно-строительный... Скучно-то как... Хорошо, хоть в КВН участвовала все пять лет, как выйду на сцену — “Смотрите все!” — так аж жить хочется!

Замуж вышла... Он старше меня, обеспеченный, говорит: “Сиди дома, все есть, зачем на работу ходить?” Я и обрадовалась — ведь это не по стройкам прорабом лазить. Дом обустроила всем на зависть, по новым журналам интерьеры сделала, за собой слежу, чтоб и фигурка, и прическа: фитнес, бассейн, парикмахерская. Целый день заняты. Одна беда — муж у меня нелюдимый какой-то: ни сам в гости не ходит, ни к себе не зовет. Увидел раз моих подружек, так взглянул — они быстренько убежали. А я одна не могу! Стала чувствовать, что накапливается злость, раздражение, а в промежутках безразличия какое-то, даже жить не хочется. Я мужу сначала спокойно объясняла, потом кричала, потом даже раз вены порезала! А толку? Он ревновать начал. Ну, я ему назло любовника завела — надо же мне с кем-то поговорить, показаться, похвастаться... Теперь верчусь между ними, подружки смотрят, завидуют — наконец жизнь нормальная. И чего муж говорит, что я истеричка? Просто мне внимание нужно.

ДС

Этот тип личности несколько чаще встречается среди женщин, хотя бывает и в мужском варианте. Действительно, основное, что необходимо, как хлеб, как воздух, — внимание окружающих. Это внимание и достигается любой ценой: если для этого надо хорошо учиться — хорошо учится, если надо красиво одеваться — одета так, что никто мимо не пройдет. Если внимание обращают, только когда болеет — обзаводится (помимо своей воли и желаний!) “букетом” самых экзотических болезней. Одной из самых частых эмоций является обида: “На меня не смотрят, со мной не считаются!”, и тогда эта обида выплескивается в буйной истерике, вплоть до самоповреждений: “Я им всем покажу!”

Истеричка на рабочем месте может использоваться “в мирных целях” — когда она представляет фирму, блистает на презентациях и пресс-конференциях. Но ее отношения с сотрудниками обычно складываются напряженно — особенно когда начальник требует делать что-то равномерно, последовательно, от начала до конца... Человек этого типа просто не может справиться с такой постановкой задачи — он легко фантазирует, придумывает яркое и неожиданное решение проблемы, но крайне затрудняется при попытке внедрить его в жизнь. Лица с истероидной акцентуацией часто оказываются центром сплетен и интриг внутри коллектива, движимые тем же стремлением к вниманию со стороны других людей.

Опасными в плане резкого обострения негативных черт характера являются ситуации вынужденного одиночества, монотонного труда, отсутствие похвалы и поощрения.

Помогает работа, при которой общение с людьми, их внимание гарантировано в течение всего дня: прямые продажи, организация рекламных кампаний и т.д.

И12. ХУДЕЮ...

АС

Я слишком толстая. Безобразный, жирный живот, толстые ноги, круглые щеки. Однажды я решила, что надо с этим покончить: сесть на диету, заняться спортом — ведь в человеке все должно быть совершенным. Да, вначале не было сил делать упражнения, но я человек волевой, ответственный. Я не ложусь спать, пока не сделаю 50 приседаний, 40 наклонов и все остальные упражнения, что запланировала на этот день.

Сначала мои родители радовались, а теперь стали моими врагами: мама печет пирожки и уговаривает меня покушать, папа ругает, что я стала плоская, как доска, — но все это неправда! Я все равно жирная! Как только что-то съедаю, так и чувствую, что лишние килограммы откладываются на животе...

Доктор говорит, что это опасно, что может быть гастрит — конечно, при гастрите и нужна определенная диета, я ее придерживаюсь. Пока сил хватает, есть уже почти не хочется (точнее, страшно опять потолстеть!), успеваю нормально учиться, делаю все по хозяйству, чем родители недовольны — не понимаю! Все как сговорились — хотят, чтобы я опять стала толстая, как свинья!

ДС

Это заболевание чаще встречается у девочек, чем у мальчиков, чаще в подростковом возрасте (12—16 лет). По характеру эти девочки ответственные, усидчивые, очень “правильные”. Не увлекаются спортом, не хотят и

думать о мальчиках, дискотеках... И вот в какой-то момент девочка замечает в себе “страшный недостаток” — лишний вес — и начинает с ним упорно бороться.

Упорство и воля там действительно огромны, девочка ухитряется довести себя до полного физического истощения: при росте 170 см вес может составлять 35 кг. Нарушается работа органов, желез внутренней секреции: отсутствуют месячные, тело покрывается черной шерсткой. Состояние представляет реальную опасность — может привести к необратимым изменениям гормонального фона, даже к смерти. Разумные уговоры родственников, врачей не воспринимаются. Если на ранней стадии еще возможна психотерапия, то чуть позже уже нужна помощь врача-психиатра, лечение в стационаре.

==== змея К5,

==== солнышко Д5 (сбоку, напротив слов “ранней стадии психотерапия”).

Иногда такое поведение — это способ помирить домашних, привлечь к себе внимание взрослых (особенно отца), иногда протест против зарождающейся женственности...

И13. НЕ МОГУ (ОН)

АС

Виджу Ее, такую красивую, чистую, недоступную... Знакомлюсь, влюбляюсь, ухаживаю. Все нормально... Она удивительная — добрая, ласковая, умная! Я, наверное, ее недостоин; что только она во мне нашла? Но ведь нашла же что-то, приглашает зайти, выпить кофе. За кофе следует продолжение, идти домой уже поздно. Да ведь и правда — мы уже взрослые люди. Ужасно волнуюсь, у меня иногда не получается... Ну, не могу и все! А вдруг и в этот раз так будет, опозорюсь, стыдно будет в глаза смотреть. Какая у нее фигура! Какая гладкая, теплая кожа! А я ничего не чувствую... Как это со стороны выглядит? Вот кошмар! Она удивляется, успокаивает, говорит, что так бывает. Очень опытная, что ли? Или пытается утешить? Но я точно знаю, что внутри она смеется надо мной, считает неполноценным. Да я и есть неполноценный, инвалид какой-то! Какой смысл влюбляться, если я все равно ничего не могу. И что самое обидное — когда я наедине с собой или смотрю фильм (ну, вы понимаете) — все нормально, как штык! Не могу, иногда даже жить не хочется. Ведь мужчина должен быть всегда мужчиной. А может, это порча какая-то? Я к врачу ходил, он сказал, что это от нервов, успокоительное прописал, а я ведь и так слишком спокойный. Говорят, появились американские чудо-таблетки, попробовать, что ли?

А может, это женщины виноваты, притворяются, что любят, а сами в душе смеются, сравнивают... Что же делать? Ведь не могу так?!

ДС

При взгляде со стороны — красавец мужчина: высокий, худощавый, серьезный. Многие женщины даже боятся подойти — не верится, что такой мужчина — и холостяк. Если находит привлекательную девушку — красиво ухаживает, верит и дает ей возможность поверить, что она для него единственная. Но ухаживания затягиваются, дальше поцелуев дело не движется... И вот в один прекрасный момент девушка решается взять инициативу в свои руки и встречается с этой проблемой: “Не могу!”

Такая проблема часто возникает действительно “от нервов” — волнение, стресс, ощущение себя “в экзаменационной ситуации” приводят к определенной защитной стратегии поведения. Человек бессознательно отстраняется от ситуации, начинает видеть себя как бы “со стороны”, комментировать во внутреннем диалоге как свои действия, так и действия партнерши. Физические ощущения при этом значительно ослабевают... Это действительно удачная стратегия при стрессе (например, визите к зубному врачу), но малоуместная в других случаях. Когда же к ослабленной физической чувствительности добавляется еще и чувство долга: “Я обязан оказаться настоящим суперменом!” и связанная с этим тревога, то саморегуляция организма разлаживается окончательно.

В психологии часто используется метод так называемой “парадоксальной реакции”: если человек дает себе слово, клятвенно заверяет себя (можно и подругу), что сегодня они ничего *Такого* делать не будут... Просто повалются рядышком, сделают друг другу массаж, может быть, почитают и представят себе некоторые фантазии...

===== солнышко Ф12

===== солнышко Ф13

===== солнышко Ф14

===== солнышко Ф16

И14. БОЛЕЮ...

АС

Сердце колет, спина болит, температура — опять 37,1°... Болею... Что за напасть? Не одно, так другое, меня уже узнают все врачи поликлиники, и что самое обидное — не верят, не лечат, говорят: “Это у Вас от нервов, успокойтесь, займитесь спортом”. А какой тут спорт, если все болит!

Может, скрывают и я больна чем-то действительно опасным? Вдруг у меня рак или СПИД? Может быть, и СПИД... Я несколько лет назад порезала руку до крови... Вдруг тогда дотронулась ранкой до чего-то, что трогал спиданутый больной? Надо сделать анализ крови... Анализ отрицательный, слава Богу! Но ведь СПИД проявляется не сразу, да и тест-системы ненадежные, все газеты так пишут. Ведь от чего-то же мне плохо... Стоит понервничать на работе — начинаю задыхаться, не хватает воздуха, а иногда живот болит — просто сил нет терпеть. Вызываю “скорую” — а они даже ехать не хотят, уже мой адрес знают. Ничего не помогает.

Подруга пожалела, посоветовала, пошла я с ней к бабке. Та пошептала, яйцом выкатала — я как на свет родилась. Бабка говорит: это все бывшая жена моего мужа “сделала”, чтобы меня со свету сжить. Вот ведь гадина. Я мужу сказала, чтобы он ее приструнил, а он смеется, ничего не понимает, “бабские предрассудки”, говорит... А мне опять хуже стало. Болею... Бабка уже не помогает. Вот в газете объявление: “Маг-экстрасенс высшей категории”. Сходить, что ли, вдруг лучше станет? Или попить “суперлинию”? Говорят, очищает организм от всего...

===== солнышко Д1

===== змея Т4

ДС

Уход в болезнь... Со стороны это иногда выглядит как симуляция, как стремление достичь каких-то выгод, внимания за счет своего болезненного состояния. Но это — одна из психологических защит, форм реагирования на стресс. Часто в основе такого поведения лежит сочетание “правильности” — “я должна жить для других, поступать правильно” — и невозможности (либо нежелания) это делать. Не нравится место работы, сексуальные отношения с мужем не приносят удовлетворения, дети выросли и живут своей жизнью. Надо что-то менять, но что и как — непонятно, да и страшно, что будет еще хуже. Вот организм и начинает “помогать” — организовывать разные болячки. Тогда можно спокойно сидеть на больничном, да и муж гораздо внимательнее, и дети боятся лишней раз огорчить больную...

Внимание концентрируется на себе, своих телесных ощущениях, поисках малейшего дискомфорта. Ответственность за себя, свое здоровье возлагается на внешние силы: врачей, экстрасенсов, карму. Это поддерживается сильной тревогой, страхом смерти и одиночества. В то же время непрерывная борьба с реальными и мнимыми болезнями придает жизни смысл, организует время.

Такая тревога о здоровье может перенестись и на других членов семьи, часто на детей или внуков, тогда не только у себя, но и у других начинают находиться тяжелые недуги.

Опасны чтение медицинской литературы, контакт с разного рода “целителями”, испытание на себе новейших “очистителей”, добавок и прочих подобных препаратов.

Желательны самостоятельные действия, направленные на заботу о здоровье: закаливание, гимнастика и т.д.

И15. ЗЛЮСЬ...

АС

Я человек добрый! Если меня не доводить — могу последнюю рубаху снять, всегда нищим подаю... Но если кто-то меня выведет — тут уж ничего с собой поделать не могу! “Планка падает”, и я уже не могу остановиться — ругаюсь, могу наговорить такого, о чем сам потом жалеть буду, часто и в драку лезу. Хорошо еще, Бог миловал, нож под руку не попадался, а то ведь и до убийства недалеко. Потом быстро успокаиваюсь, отхожу, назавтра могу и не вспомнить, из-за чего так сцепились. Я с детства такой, в школе была кликуха — “Бешеный”. В армию не попал, срок мотал по малолетке: двое ребят дрались, я разнимать полез, а тут на меня и накатило! Им-то ничего, в больнице отлежались да вышли, а мне вкатили 3 года за хулиганство! На зоне меня научили, что с этой злостью делать: если накатит, полоснуть себя бритвой по руке, кровь пустить, оно и полегчает, не вытворишь чего-нибудь. Я попробовал — и верно, помогает. У меня ведь когда злость, то красная пелена перед глазами, как у быка, кровь в голову кидается, а там уж...

Пробовал жениться, но девушка как увидит эту злость, — боится, что я ее бить буду. Пробовал я выпивать — говорят, “выпьешь, на душе легче становится...” Но не тут-то было! Когда я пьяный, то вообще злюсь не пойми на что, а наутро не помню, где был, с кем, что натворил. Так что я пить боюсь.

Вот и сейчас, припомнил все это, и такая злость и обида на меня нашли... Что же это за жизнь поганая! Ни жениться, ни напиться, как люди! А тут еще и напарник мой стоит, ухмыляется! Надо мной смеется, наверное!!! Ну, сейчас я ему!!!

ДС

Повышенная возбудимость, характерная для людей этого типа, создает неприятности как для них самих, так и для окружающих. Непрерывные ссоры, драки, конфликты сопутствуют этим личностям в течение всей жизни — с детского садика до старости. Они достаточно быстро приобретают устойчивую репутацию “психов”, “бешеных”, что, с одной стороны, умень-

шает желание с ними связываться, но, с другой стороны, не дает возможности нормально общаться. Ведь все окружающие ожидают “бешеных” поступков... Эти черты характера часто передаются по наследству, и трудно сказать, имеем ли мы дело именно с генетическим фактором или с особенностями семейного воспитания.

===== змея Ж20

Такая повышенная возбудимость, естественно, мешает устанавливать деловые взаимоотношения в коллективе, да и не всякая семья способна выдерживать регулярные вспышки разрушительного гнева по самому пустяковому поводу.

Такой стиль поведения может быть привычной защитной реакцией на дискомфортные внешние обстоятельства. Этот тип реакции подкрепляется тем, что сам человек не чувствует себя в полной мере ответственным за свой гнев: “На меня нашло...”, да и окружающие относятся с некоторым сочувствием: “Он отходчивый...” При таком отношении вспышки гнева становятся более частыми и разрушительными, вплоть до реальной опасности.

Ситуациями риска являются употребление алкоголя и некоторых видов наркотиков; наличие оружия в пределах досягаемости человека этого типа, привычка во время приступа злости садиться за руль и ехать, “куда глаза глядят”.

Помогает осознание своего гнева, навыки релаксации и саморегуляции эмоционального состояния.

===== солнышко У21

===== солнышко У11

===== солнышко Т2

===== солнышко Ф10

И16. ОБМАНЫВАЮ...

АС

Все всегда меня ругают за то, что я обманываю... А разве я виновата? Еще в детстве, когда я жила с родителями и двумя бабушками, ко мне все время приставали с расспросами: “А что ты ела? А где ты гуляла? А что тебе читали?” При этом я знала, чувствовала, что им неинтересно, что я действительно делала, а это такой странный способ начать ругаться друг с другом: “Ты ее не тем кормил!”, “Ей нельзя там было гулять!” и т.д. Конечно, я быс-

тро выучила, кому и что отвечать, чтобы они не ругались и в доме на некоторое время стало тише...

Но потом я пошла в школу и опять началось: выучила ли я уроки, да что сказала учительница, да что я делала на перемене! Ну, какое им дело? Раз я так и ответила, но тут ТАКОЕ началось... Они принялись кричать все сразу, да еще и меня упрекать, что я у них единственная, что они все ради меня делают. Я просила, что ли? Пришлось и тут врать и выкручиваться как-то. Конечно, рано или поздно они все узнавали о моих школьных делах и ругались, но не так уж часто.

С друзьями я тоже боялась быть откровенной: распустят сплетни или так все вывернут, что сама же я виноватой и окажусь.

Теперь замуж вышла, так муж все время пристаёт: где была, что делала. Ревнует, что ли? И чего он каждый мой шаг контролирует? Ну, я ему назло и выдумываю: сама у подружки сидела, а говорю, что в кино пошла; продукты покупала (полдня по магазинам пробегала), а ему рассказываю, что с одноклассником в кафе сидела! Теперь помучается, будет знать, как приставать со своими подозрениями.

Да и сама уже так запуталась, что не всегда понимаю, что правда было, что я выдумала, а что ночью приснилось...

ДС

Постоянная мелкая или крупная ложь, естественно, вызывает недовольство у всех окружающих, особенно раздражая близких. У окружающих возникает чувство, что от них что-то специально скрывают, появляется ощущение ненадежности и предательства. Попытки выяснить правду вызывают только раздражение всех участников ситуации...

В некоторой степени облегчает жизнь, если окружающие *вообще* не пристаёт с расспросами, не слушают оправданий и реагируют только на реальные поступки, а не на слова. Тогда привычная ложь лишается своего смысла — привлечения внимания и получения определенной реакции близких. Постепенно человек обучается доверять окружающим и быть откровенным.

Но “невинная ложь” и хвастовство могут оставаться чертами характера в течение всей жизни. Этому помогает специфический защитный механизм человеческой психики — способность забывать, “вытеснять” неприятные события и замещать их фантазиями, в которых собственная личность выступает в более благоприятном свете. Справиться с этим типом психологической защиты самостоятельно достаточно трудно, но участие в группах, особенно группах такого типа, как Г5, помогает в этом процессе.

Ситуацией риска, обостряющей нарушения поведения, является попытка установить постоянный контроль, проверку, *требования* откровенности...

И17 УХОЖУ...

АС

Самое важное — ни к чему не привязываться! Где-то я услышал простой закон выживания: “Не верь, не бойся, не проси” — и понял, что это закон моей жизни. Если я чувствую, что вдруг начинаю верить кому-то или чему-то, просить о чем-нибудь (нет, не просить, подумывать о том, чтобы попросить!), если я боюсь потерять этих людей или человека — ухожу. Ухожу сразу, ничего и никому не объясняя, чтобы не успеть привязаться еще больше, чтобы не было так больно уходить... Никто не знает, как мне больно терять тех, с кем я рядом, — работу, женщин...

Я пытался пойти в секту, говорят, что братство в духе, в любви к Богу объединяет. Но как только я чувствую, что начинаю решать не сам, что меня “охватили и втянули” — вырываюсь, как зверь из капкана. Если работа становится смыслом жизни, когда чувствую, что еще немного и затянется, не смогу уйти — убегаю сам, или бессознательно делаю всякие гадости, чтобы выгнали.

С женщинами еще хуже: если она “никакая”, то могу жить рядом довольно долго. Но зачем — я скучаю, она мучается. А если она Любимая, то стараюсь и не приближаться, чтобы потом не рвать по живому. Многие не понимают, спрашивают, зачем так странно, да я и сам понимаю, что странно... Но ничего с собой не могу поделать. Может быть, понимаю, что “кому я такой нужен?”. Пробудешь где-то подольше, привыкнешь — а тебя выгонят, поймут, что не такой уж и подарок. Я замечаю, что там, где я нахожусь, начинают происходить странные вещи — люди меняются, работа начинает идти быстрее, лодыри сами убегают. И как только все действительно налаживается — ухожу!

ДС

Со стороны производит крайне странное впечатление: многообещающий сотрудник, с хорошими навыками, с хорошими рекомендациями с предыдущих мест работы... Задает толковые вопросы, начинает успешно работать и действительно делает все точно, правильно, проявляет достаточную творческую активность. Естественно, у окружающих возникает стремление поощрить: заплатить премию, способствовать карьерному росту. И вдруг, без всякой видимой причины, человек прекращает работать: устраивает тихий саботаж или интенсивный конфликт, срывает выполнение важных

заданий, иногда молча увольняется сам. Такое поведение сильно обескураживает начальников и сотрудников: “Может, мы сделали что-то не то, чем-то случайно обидели?”

Вряд ли стоит в данном случае задаваться такой проблемой — реакция привычного ухода не спровоцирована сотрудниками, она возникает как результат собственного страха стать зависимым, лишиться одиночества и исключительности.

Истоки формирования этого страха могут быть самыми разнообразными, но в итоге человек обзаводится убеждениями типа “Я не такой, как все!” и панически боится стать “таким”.

Что делать, если этот типаж достался Вам в качестве сотрудника или возлюбленного? И у Вас есть неременное желание поддерживать с ним отношения как можно дольше? Да, бывает... Можно попробовать сближаться постепенно, ничего не требуя взамен, медленно приучая к мысли, что уйти всегда можно, но вот хочется ли?

Ситуацией риска для людей этого типа могут быть обстоятельства, которые они расценивают как необратимые, “связывающие” — беременность подруги, подписывание трудового контракта на несколько лет и т.п.

===== солнышко С5

===== солнышко У14

===== солнышко У8

===== змея Т1, Т4

И18. БОЮСЬ...

АС

Вокруг — одни микробы. По улице идешь — грязь, мерзость, люди плюются (туберкулезные, наверное), в транспорт вообще зайти противно и страшно — еще подцепишь что-нибудь. Не грипп, так СПИД. А ведь от гриппа тоже умереть можно. Продукты на лотках, на прилавках валяются, грязь везде! Продавщица теми же руками и за деньги и за колбасу берется, заразу разносит.

Я стараюсь с этим как-то бороться. Прихожу домой — руки мою, обувь хлоркой протираю, полы тоже, конечно, с хлоркой мою. Потом опять руки мою — после полов как не помыть? Потом покупки разберу — и опять руки помою. Хлеб обжаривать над огнем надо — чтоб микробы подохли.

Ну, мясо-то я давно не ем — вдруг в нем сибирская язва, да и врачи сами говорят, что там холестерин, белки, гормоны, радиация... Лучше и не покушать. Рыбу тоже нельзя есть, кто ее знает, в каких условиях ее заморозили, сколько хранят.

Ну вот, поужинала наконец, теперь боюсь: отравилась или нет? Кажется, все правильно сделала — проварила, прожарила, руки мыла. Ой, я за ведро, кажется, бралась, надо пойти еще раз руки помыть. Всех микробов смыла или нет? Как проверишь? Лучше еще разок помою, а то боюсь!

Что-то кожа на руках шелушиться стала, пойду к кожнику проверюсь, наверное, лишай в транспорте подцепила. Он говорит, что кожа пересушена, слишком часто мою, к психотерапевту послал. Может, я и вправду сумасшедшая? всю жизнь боюсь с ума сойти, ведь и перестану понимать, что опасно, а что нет. Пойти, что ли, к психотерапевту этому? Но ведь это в консультацию, а там, наверное, психов больных полно. Боюсь! Пойду лучше руки лишний раз помою... Конечно, это не от нервов, от микробов все!

ДС

Страх перед возможной инфекцией, брезгливость, повышенное стремление к чистоте, казалось бы, только добавляет очарования женщине и хозяйке. Действительно, у нее все блестит, на кухне и в комнатах царит хирургическая чистота. В некоторых случаях к этому присоединяется такое же навязчивое следование каким-то “оздоровительным” программам — уринотерапии, очистительным клизмам... На первый взгляд это похоже на заботу о своей безопасности и здоровье своей семьи. Но через некоторое время усилия могут доходить до абсурда: хлеб обжаривается, продукты кипятятся (даже не предназначенные для такой обработки), в экстравагантные диеты начинает вовлекаться вся семья... Усилия по сохранению и поддержанию такого образа жизни забирают все больше сил и нервов, превращаются в навязчивости, от которых невозможно избавиться.

Рациональные уговоры, обращения к здравому смыслу мало помогают. В этой стадии развития невроза (а оно уже выходит за границы нормы) *необходима* консультация опытного психотерапевта, а в ряде случаев и врача-психиатра. Причины такого нарушения поведения могут быть самыми разнообразными, и помочь справиться с ними в каждом конкретном случае может только специалист. Достаточно невелика вероятность, что это расстройство “пройдет само”. Обычно с течением времени оно только усугубляется, ведь больной на собственном опыте убеждается, что его меры против инфекций действительно эффективны, а если он простывает или обзаводится гастритом — то это сигнал о том, что следует повысить бдительность...

И19. ПОДОЗРЕВАЮ...

АС

Меня все обманывают. Вот вчера чуть отвлеклась — сдачу недодали, целых десять копеек. Не то чтобы мне этих копеек жалко было, нет! Но зачем обманывать, ведь это нарочно. Еду в автобусе, мне парень место уступает, улыбается так ехидно: “Садитесь, бабушка”. А какая я ему бабушка? Я его и не знаю вовсе! Точно, это он хочет, чтобы я села, чтобы ему удобнее было кошелек из кармана стянуть. Ну, я садиться, конечно, не стала, отошла по дальше, стою там.

Всюду обманывают! Недавно в магазин пошла, 200 грамм сыра купить, дома взвесила (у меня специальные весы есть) — так ведь 196 дали... Это они специально меня ненавидят, чувствуют, что я старая, слабая, за себя постоять не смогу.

Соседи тоже — газом травят! Как выйду на лестницу — чувствую, что газом пахнет. Я уже и газовщиков вызывала, они говорят, что ничего нет, что мне мерещится. Но я же чувствую! Наверное, они с соседкой сговорились меня извести. Но я им это не дам. В милицию напишу. Я так уже делала: раз на соседей сверху заявила — они специально на пианино играли, чтобы у меня голова болела, — так они квартиру сменили. Боюсь, как бы не отомстили.

ДС

Подозрительная, склочная, всем надоедающая... Общение с человеком этого типа может вызывать раздражение у всех, как близких, так и дальних. Но не всегда такая черта характера — просто черта. Часто это симптом психического расстройства. Если подозрительность становится чрезмерной и внезапно проявляется в пожилом возрасте, то это может потребовать лечения у врача.

Отличить, где и что, помогает наличие критического отношения к своему состоянию. Здоровый человек извиняется, если не прав, старается изменить свое поведение, найти компромисс. В случае болезни человек всегда считает себя правым и не поступается принципами.

Ситуацией риска для самого носителя этих качеств является отсутствие достаточно доброжелательных близких, которые могли бы спокойно разъяснять возникающие проблемы и создавать чувство безопасности.

Помогает избавиться от подобного поведения участие в открытых и доброжелательных группах, типа Г5.

И20. НЕ МОГУ (ОНА)

АС

У меня все хорошо: муж непьющий, двое детей, работаю. Устаю, конечно: надо всех накормить, убрать, постирать, вечером добираться до кровати — только бы заснуть и никого и ничего не видеть. А тут муж пристаёт... Я понимаю: я должна доставить ему удовольствие, я не возражаю... Даже прочитала несколько романов, где описано, как женщина должна себя вести, так и поступаю — извиваюсь, учащенно дышу, даже вскрикиваю иногда, чтобы показать мужу, что мне все нравится. А как же иначе? Вдруг он решит, что я какая-то неполноценная, и пойдет “налево” — себе получше искать! Но надоедает до ужаса, да и побаливать внизу живота стало. Пошла к врачу, он говорит, что застойные явления, что так и до воспаления недалеко... Нужна, говорит, сексуальная разрядка. А какая уж тут разрядка, если на работе, да по хозяйству, да дети подрастают — с утра до вечера сплошная “зарядка” получается. С подружками поговорила — они в один голос считают, что это муж у меня слабак: “Сунул, вынул и пошел...”, что надо любовника завести. Но я же не могу, я порядочная, да и мужа своего люблю — уже семь лет вместе. А одна подружка посоветовала порнографию посмотреть — мол, она сама как поглядит, так сразу и кончает... Я попробовала, поглядела — тошнота к горлу подкатывает, срам один! Разве можно такое вытворять, как они там! Да еще и показывать! Вот бы моя бабушка или мама увидели... Они ведь меня в строгости воспитывали — одна учеба, никаких мальчиков, танцев-шманцев. Я и замуж-то вышла в двадцать пять лет девушкой... Может, я и вправду какая-то не такая? Но не могу — и все тут!

ДС

Образцовая мать, хозяйка, сотрудница — казалось бы, в чем проблемы? А проблема есть, и очень существенная — отсутствие удовольствия от сексуальной жизни, когда счастье оргазма сменяется унылым “супружеским долгом”. Может показаться, что проблема связана с большой эмоциональной и физической нагрузкой в течение дня (большинство женщин и объясняют себе это таким образом), но при более внимательном анализе становится очевидным, что женщина сама загружает себя сверх меры. И получается замкнутый круг: чем больше неуверенность в своей сексуальной привлекательности, тем больше сил уходит на то, чтобы стать “образцовой домохозяйкой”, а “замученная хозяйка” не очень-то привлекательна и совсем не готова к получению удовольствия... Через несколько лет вращения в этом порочном круге у жены начинаются гинекологические заболевания, а у мужа — попытки уйти из семьи тем или иным способом (в алкоголизм, к любовнице, в круглосуточную работу...)

Причиной такого нарушения часто является то, что в нашей культуре развитие женской сексуальности считалось “грязным”, “неприличным”. Девушка стесняется и стыдится своих влечений, делает все, чтобы не показывать их окружающим, а лучше и не осознавать самой. Найдя любимого, такая женщина начинает воспринимать себя как инструмент, предназначенный для деторождения и доставления удовольствия Ему, Любимому. Все внимание в интимные моменты концентрируется на ощущениях партнера и наблюдении со стороны за собой. Попытки имитировать оргазм еще больше фиксируют внимание на самоконтроле, а не на получении удовольствия. Как же разорвать эти круги? Как начать действительно жить с радостью и удовольствием?

===== змея Т1

===== солнышко Ф15

===== солнышко Ф14

===== солнышко Ф16

===== солнышко Д7

И21. РИСКУЮ...

АС

А что?! Кто не рискует, тот не пьет шампанского. Ну, нужен мне адреналин в крови, как воздух, как вода. Помоложе был — автогонками увлекался. Какие призы брал! Ну, переворачивались, бились, конечно, я тоже три раза в реанимации лежал. Бог миловал, выжил, даже спину врачи склепали — хожу вот, хоть с палочкой, но не в коляске инвалидной. Говорите, что, если бы инвалидом остался? А что — ничего! Вот недавно по телевизору видел Олимпийские игры инвалидов, там так колясочники гоняют, куда здоровым! Да и я, не смотрите, что с палочкой. Вот сейчас собаку завел, питбуля. Говорят, рискованное дело, хозяина покусать может, да авось не покусает. Сейчас ее к собачьим боям готовлю. Я уж староват драться, так пусть она за меня порадуется. А мне на старости лет какие удовольствия?.. Нет, бывают, конечно. Летом я на плотках сплавлялся через пороги: в карты выиграл, думаю, куда бы деньги девать? Купил путевку и поехал на Урал. Здорово, пару раз чуть не утонули. Меня инструктор ругал, говорил: “Сниму с маршрута!” А что я такого сделал? Ну, проплыл через порог просто так, без плота, так ведь даже спасжилет надел. После такого приключения даже рабочий год выдержать могу.

Работа у меня спокойная, особых стрессов нет. Кто по специальности? Судебный эксперт — ножи, оружие определять, которым преступление было

совершенно... Скучновато, конечно... Но ничего, я собаку дотренирую, а потом думаю таким спортом заняться — парашютизм называется, спуск с гор на парашютах. Просто так прыгать мне по здоровью запретили, а на парашютах вроде этой инструкции нет еще!

ДС

Повышенная склонность к риску — неотъемлемая черта многих профессионалов. Она необходима каскадерам, автогонщикам, сотрудникам спасательных отрядов.

Хорошо, когда эта черта характера уравновешивается разумной осторожностью и способностью принимать ответственные решения в экстремальных ситуациях, в условиях дефицита времени. Когда эти дополнительные условия не выполняются, повышенная склонность к риску может стать реально опасной как для самого человека, так и для его окружения.

В некоторых случаях такие проявления личности могут быть результатом перенесенных в детстве травм, нарушивших представление человека о продолжительности своей жизни. Приходится встречаться с высказываниями такого типа: "А зачем мне беречь себя, все равно мне на том свете давно прогулы ставят!" За внешней бравадой и бесшабашностью часто скрывается глубокая неуверенность в себе, стремление скрыть и компенсировать собственную (чаще мнимую) неполноценность. Риск как способ доказать что-то себе и другим нередко заканчивается несчастными случаями.

В то же время встречается, и нередко, буквально физическая склонность "лезть в самое пекло" и выходить оттуда целым и невредимым. Нарбатывается опыт преодоления экстремальных ситуаций; несмотря на всю нестандартность такого поведения, у человека с высокой склонностью к риску присутствует стремление к выживанию, забота о себе и других. Этот тип людей часто встречается в "горячих точках", на службе в ОМОН... Может быть, это связано с так называемыми гипермаскулидными чертами характера — убеждениями, что мужчина должен быть сильным, храбрым, не показывать эмоций и в первую очередь страха.

Помочь в профотборе и самодиагностике могут

===== змея M10, M6

И22. НЕ ХОЧУ ЖИТЬ...

АС

Болею... Все время, с самого детства — не одно, так другое. Мама рассказывала, что еще до года был сильный диатез, потом бронхиты, потом астма... В школу ходил изредка, в свободное от болячек время. Когда все ре-

бятя играли в футбол — лежал дома и читал. Мама была довольна, говорила, что нечего глупостями заниматься, учиться надо. Она у меня хорошая, заботливая, как только заболел — от меня не отходит. Приучила за собой следить — температуру, давление каждый день мерить, регулярно лекарства пить. Но все это мало помогает: как понервничаю на работе, так температура поднимается, кашель, тут и до астматического приступа недалеко. На работе все о моих болячках знают — раз с начальником поругался, так приступ прямо в кабинете начался, “скорую” вызывали, еле откачали. Теперь не ругаются — свои и мои нервы берегут, работник-то я хороший...

Одна беда — никак не могу с хорошей девушкой познакомиться. Уже заметил: когда знакомлюсь, влюбляюсь — и болячки вроде бы отступают. Но как подумаю, что ее надо домой привести, с мамой познакомиться — кашель, приступ, прямо во время свидания! Кто ж такое выдержит! Одни говорят: “Пойди полейся”, а сами убегают; другие начинают жалеть: “Бедненький, несчастненький...” — так меня самого от такого тошнит...

Болею... У кого только ни лечился — не помогает. Уже и у гомеопатов, и у экстрасенсов был. Вроде легчает, а потом с новой силой начинается. Последний врач меня к психотерапевту послал, а я что, псих, что ли? Ведь с головой у меня все в порядке. Или не все? Надо бы обследование пройти.

ДС

Уход в болезнь — один из способов психологической защиты от стресса. Если человек не наработал в течение жизни других, более эффективных методов взаимодействия с окружающим миром, то накопление стресса, напряжения достаточно быстро начинает проявляться в виде так называемых *психосоматических и сердечно-сосудистых* заболеваний. Они обостряются в периоды конфликтов, стрессов, изменений в жизни. Достаточно часто при исследовании жизни больного мы обнаруживаем “вторичную выгоду” от воздействия этой болезни. В период недомогания достается больше внимания со стороны близких и сотрудников. Можно избежать каких-то неприятных действий или решений и получать в ответ лишь сочувствие окружающих: “Он хочет это сделать, но не может — болеет ведь!” При этом уход в болезнь — это ни в коей мере не сознательная симуляция, это непроизвольное стремление организма справиться с неприятностями.

Проявления такой защитной реакции усиливаются в том случае, если ее поддерживают окружающие, начинают старательно заботиться о страдальце, жалеть, справляться за него с возникшими проблемами.

Реакции ухода в болезнь ослабевают, если сам человек осознает их и учится вежливо договариваться со своим организмом о том, как выходить из стрессовых ситуаций другим способом.

3. УПРАЖНЕНИЯ

В этом разделе описаны достаточно короткие и эффективные приемы самопомощи. Они особенно полезны, если мешает какое-то “страдание” или несколько надоело чувствовать себя главным героем “Историй”.

=====солнышко К22

У1. НЕЙРОЛОГИЧЕСКИЕ УРОВНИ

Польза: можно проанализировать свою жизнь, свой способ взаимодействия с людьми, подготовиться к изменениям.

Ограничение: не следует делать, если не хочется задумываться о себе, если есть ощущение пустоты и бессмысленности.

Возможный дополнительный эффект: может оказаться, что это не одна конструкция, а несколько.

=====солнышко Д2

Базовая конструкция:



Инструкция №1

Найдите то окружение (дом, природу, место работы...), где вы чувствуете себя комфортно... Начинаем подниматься по уровням вверх:

- Что ты там делаешь?
- Какие твои способности, умения, знания проявляются в этих действиях?
- Когда ты способен делать все это, чем оно особенно ценно?
- Как ты можешь назвать себя, когда это реализуется в полной мере?
- Позволь себе насладиться этим чувством столько, сколько это необходимо.

Можно записать эту последовательность на отдельном листе.

Инструкция №2

Если у тебя есть проблемы на каком-то из уровней:

- Кто-то в моем окружении мне не нравится.
- Я делаю не то (не так), как хочу.
- Я не способен...
- Я убежден, что... (см. "Страдания")
- И вообще я...

Обнаружив проблему такого типа, постарайтесь задать себе вопрос на уровень выше. Например:

- | | |
|---|---|
| "Меня достал Петров" | ↑ "Что я делаю, чтобы меня не доставал Петров?" |
| "Мне не нравится, что я мало забочусь о доме" | ↑ "Какая моя способность лучше проявлялась бы в заботе о доме?" |
| "Я не способен выучить английский" | ↑ "Что ценного произойдет в жизни, если я его выучу?" |

Инструкция №3

Если вы планируете работу фирмы (организации), полезно задать себе эти же вопросы, как если бы организация была отдельной личностью:



Потом можно это использовать при переговорах, в рекламе, в процессе принятия решений и т.д.

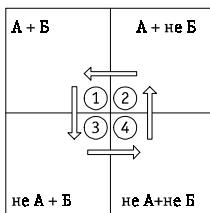
У2. ЛОГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ

Польза: позволяет взглянуть на привычное поведение под совершенно другим углом зрения, освободить время от лишней деятельности.

Ограничение: не очень уместно делать это, если большую часть жизни организует не сам человек, а кто-то за него: учителя, родители, милиция...

Возможный дополнительный эффект: прекрасно сидеть и страдать, иду и делаю! Ой!

Базовая конструкция:

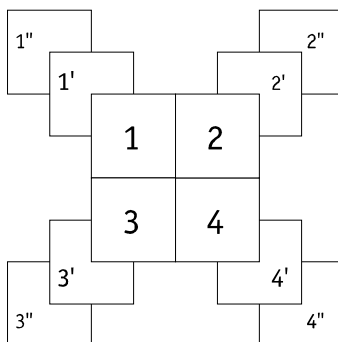


Инструкция №1

Последовательность действий	Пример
Подставили вместо А и Б слова “хочу” и “делаю”. Нашли проблему из какого-нибудь квадрата: “Хочу, но не делаю...”, “Не хочу, но делаю...” и т.д.	Хочу выучить английский язык, но не учу...
Что вижу, слышу, чувствую, делаю, когда нахожусь в этом квадрате?	Обращаю внимание на учебники по английскому языку, покупаю кассеты, ругаю себя...
Что увижу, услышу, почувствую, если перемещусь в квадрат 1?	Буду учить, регулярно слушать кассеты, читать, переводить, хвалить себя.
А в квадрате 3? Не хочу, но делаю! Вынужден...	Если бы поехала в Англию? Наверное, учила бы устно и быстро. Курсы — тоже такой тип учебы.
А в квадрате 4? Не хочу и не делаю!	Если бы расслабилась? Ну, наверное, меньше бы ругала себя, не покупала ненужные учебники, не приставала с ненужной проблемой к подругам...

Инструкция №2

Представим себе последствия пребывания в каждом квадрате достаточно долго... задавая себе вопрос: “Что произойдет потом?”



Например:

2' Еще год страдаю из-за невыученного английского, не могу поехать по контракту за рубеж.

2" Замедляется карьерный рост, могут уволить; но и не ищу себе работу, где бы английский был совсем не нужен.

3' Иду на дорогостоящие курсы с "полным погружением", не могу их бросить — дорого!

3" Выучиваю наконец, свободно разговариваю, еду по контракту в США, а там уж точно — хочу не хочу, но должна...

4' Расслабляюсь, перестаю страдать, ищу что-то другое. Может, больше займусь личной жизнью, буду встречаться с С...

4" Да, так недолго и замуж выйти!

Решено: Иду вместе с С. на курсы! Долой самоучители!

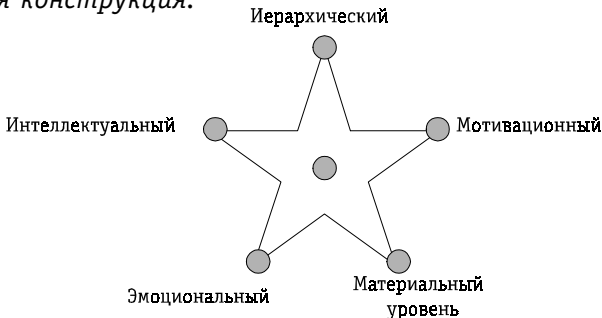
УЗ. ЗВЕЗДОЧКА

Полезьа: это подробный анализ жизни — как на интеллектуальном, так и на эмоциональном уровне. Хороший способ планировать будущее — оценить, к каким последствиям приведет достижение планируемого результата.

Ограничения: это упражнение следует воспринимать как некоторую игру, не относясь к нему слишком серьезно.

Возможный дополнительный эффект: некоторое (возможно, довольно сильное) чувство огорчения, беспомощности после выполнения инструкции №1, это довольно естественно. Если такое произошло — сразу же взяться за выполнение инструкции №2 или послать автора и его упражнения подальше и жить себе спокойно!

Базовая конструкция:



Инструкция №1

Для выполнения потребуется 5 листов формата А4, на которых стараемся максимально честно ответить на вопросы:

Листик 1. Материальный полюс	Что я имею? (квартиру, мебель, работу...) Нарисовать (желательно в цвете) себя самого — владельца этого.
Листик 2. Иерархический полюс	Кем я являюсь (мамой, сотрудницей...) Нарисовать себя, когда я являюсь всем этим.
Листик 3. Эмоциональный полюс	Что я чувствую? (любовь, печаль...) Как я выгляжу с этими эмоциями? (нарисовать).
Листик 4. Мотивационный	Что для меня важно? В чем я убежден? Как я выгляжу с этими убеждениями? (нарисовать)
Листик 5. Интеллектуальный	Как я думаю? Как я выгляжу с этими мыслями? (рисунок)
Листик 6. Центральный	Разложив все 5 предыдущих листов вокруг себя, оценить, как устроена жизнь сейчас. Нравится ли это? Обобщить: кто я, когда я живу так? (Это имею, чувствую, думаю...) Нарисовать этот собирательный образ.

Инструкция №2

Повторить этот процесс в отношении желаемого будущего: что я хочу иметь, кем хочу являться, что чувствовать, добиваться, думать... Пока не получится действительно согласованное и желаемое будущее.

У4. ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ ЖЕЛАНИЙ...

Польза: можно осознать, что же вы действительно хотите, и начать этого достигать.

Ограничения:

- 1) Желания должны быть сформулированы как “Хочу”, а не “Что не хочу” (“Хочу билет в Париж”, вместо “Хочу билет не в Жмеринку...”).
- 2) Желания должны быть свои (“Хочу, чтобы мне было тепло” вместо “Хочу, чтобы солнышко выглянуло”).

Возможный дополнительный эффект: желания начинают реализовываться, и довольно быстро.

Если их не больше десяти, то

=====солнышко У6

Базовая конструкция:

листик бумаги, на котором пишется список из 25 “Я хочу...” (не меньше!)

Инструкция №1

Те желания, которые можно произнести вслух, следует сообщить окружающим. Может быть, они помогут в их осуществлении или знают кого-то, кто хочет и может помочь. Часто мы не достигаем желаемого просто потому, что боимся сообщить об этом...

Инструкция №2

Посчитайте, сколько желаний относятся к следующим категориям:

- 1) Хочу иметь...
- 2) Хочу уметь...
- 3) Хочу быть...
- 4) Хочу, чтобы они...

Попробуйте перевести из одной категории в другую и посмотрите, что изменится?

Например:

Хочу иметь зарплату в 500\$	↑	Хочу быть высокооплачиваемым специалистом
Хочу быть счастливым	↑	Хочу иметь жену и ребенка
Хочу, чтобы мама не ругалась	↑	Хочу уметь поддерживать мирные отношения с мамой...

Инструкция №3

Записав в наиболее удобной формулировке (см. инструкцию №2), прочитывать список каждое утро.

Инструкция №4

Выбрать самое актуальное сейчас желание и направиться с ним в

—— солнышко У5

У5. ХОРОШО СФОРМУЛИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Польза: Ваше желание из несбыточной мечты превращается в конкретный план действий.

Ограничения: не делать, если хочется лежать и мечтать...

Возможный дополнительный эффект: результат не выдерживает проверки по какому-то из критериев — переформулировать с уточнениями.

Базовая конструкция:

- 1) Позитивная формулировка.
- 2) Зависит от собственных возможностей.
- 3) Достаточен уровень конкретизации.
- 4) Можно предположить, что произойдет после ее достижения.
- 5) Эти последствия позитивны.
- 6) Учтено воздействие на других людей.
- 7) Знаю первый шаг.
- 8) Иду и делаю!

Инструкция

Найдя то желание, которое действительно хочется выполнить, задаем себе эти вопросы, пока желание не превратится в ясно видимую цель с понятным способом ее достижения.

У6. ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ

Польза: помогает избавиться от тех убеждений и правил, которые связаны с окружением (не всегда благоприятным), и сформулировать *собственные* потребности и желания.

Ограничения: сильный страх смерти и (или) навязчивые мысли о самоубийстве.

Возможный дополнительный эффект: сильное чувство замешательства, страх “потери себя”. Если такое появилось:

===== солнышко У2

или

===== солнышко У10

Базовая конструкция:

Некоторое время (около 2 часов), бумага и вера в бессмертие души...

Инструкция №1

Если бы по какой-то причине вы знали, что *неизбежно* должны умереть через 24 часа, то чем бы заполнили это время? Напишите по часам график событий.

Например:

12:00—12:30 — обедаю в ресторане

12:30—16:00 — навещаю друзей

и т.д.

Инструкция №2

И все-таки вы умерли. Что напишут на надгробном памятнике? Каким он будет? Что скажут о вас родственники? Друзья? Враги? Чем они займутся после вашей смерти? Постарайтесь ответить на все эти вопросы максимально честно, может быть, нарисовать эскиз памятника...

Инструкция №3

Пропрощавшись с близкими, ваша душа направилась к Богу. И он даровал вам еще один день (24 часа) на Земле, но при условии, что прошло 100 лет, и все знающие вас давно умерли. У вас молодое, здоровое тело и достаточно денег. Задача та же, что в Инструкции №1 — график своих дел, по часам.

Инструкция №4

Отдохнуть, погулять, поспать и не раньше чем через сутки посмотреть на все эти записи: №1, 2, 3... Что в этом нравится? Что можно позволить себе делать прямо сейчас, не откладывая на последний день? Какие новые желания возникли?

=====солнышко У4

Что показалось давно устаревшим и ненужным? Сколько лет хотелось бы прожить?

=====змея Д4

У7. БОЮСЬ — ХОЧУ

Польза: это упражнение позволяет достичь сразу двух полезных целей: прояснить свои желания и избавиться от надоевших страхов.

Ограничения: требуется достаточно мужества, чтобы взглянуть в глаза собственным страхам и вступить с ними в диалог. Более эффективно при работе со “взрослыми” страхами (типа “Боюсь потерять работу”), чем с “детскими” страшилками (типа “Боюсь черных собак”).

Возможный дополнительный эффект: негативные эмоции при заполнении колонки № 2.

Базовая конструкция:

Лист бумаги, разделенный на три части:

Боюсь	Хочу	Хочу на самом деле
-------	------	--------------------

Инструкция

В первую колонку в любом порядке пишем все, чего надоело бояться. Когда чувствуется, что список исчерпал себя, добавляем еще два-три страха (Я боюсь Х...).

Затем (набравшись мужества) признаемся себе, что каждый страх — это стремление, потребность какой-то части вашей души.

===== солнышко Т4

Медленно, достаточно осознавая это, переписываем страх в колонку №2, представляя в виде: “Я хочу Х...”

А теперь — представляем себе последствия этого Х... Какая польза от него может быть на самом деле... Как достичь этого результата иначе, не используя страх?

Например:

Боюсь	Хочу	Хочу на самом деле
Остаться без работы	Хочу остаться без работы	Хочу отдохнуть, хочу найти новую, более интересную работу

У8. ПОЛЬЗА? ПЛАТА?

Польза: можно найти те причины, по которым странное (с точки зрения окружающих) действие не прекращается, и научиться добиваться полезного результата своим, более приемлемым способом.

Ограничения: при выполнении этого упражнения следует точно осознавать, что ответственность за твое поведение лежит на тебе, а не на других людях.

Возможный дополнительный эффект: уменьшение количества и интенсивности угрызений совести и обид.

Базовая конструкция:

Лист бумаги, разделенный на три части:

Поведение Польза Плата

Инструкция №1

1. В колонку №1 записываем в случайном порядке те проявления своего поведения, которые требуют более пристального внимания.
2. В колонке №2 указываем любую пользу от этого поведения (как для себя самого, так и для окружающих).
3. В колонке №3 перечисляем последствия от этого поведения.

Например:

Поведение	Польза	Плата
Выкуриваю пачку сигарет ежедневно	Успокаиваюсь Заняты руки	Страдаю бронхитом С трудом общаюсь с некурящими

Инструкция №2

Принимаем решение в отношении данного поведения (действия) в зависимости от его пользы и цены за это.

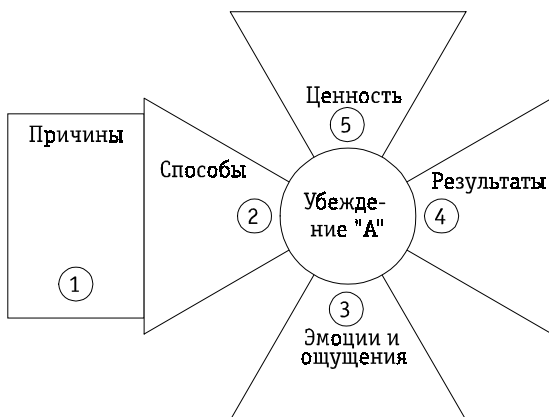
У9. РАБОТА С УБЕЖДЕНИЯМИ

Польза: если во время предыдущих упражнений удалось найти какое-то странное высказывание, несколько мешающее жить и достигать успеха (см. "Страдания"), и страдать таким образом определенно надоело, то эта схема позволит либо расстаться с данным убеждением, либо использовать его более осознанно.

Ограничения: страдание должно быть действительно надоевшим, а не горячо любимым.

Базовая конструкция:

рисуется горизонтально, лучше на листе формата А3.

**Инструкция №1**

Начинаем заполнять с квадрата (1), отвечая себе на вопрос: “Почему я считаю, что убеждение А верно?”

Когда список ответов исчерпался, переходим в сектор (2): “Что я вижу, слышу, представляю себе, когда имею это убеждение? Как я узнаю о его существовании?”

Затем сектор (4): “К каким результатам (последствиям) в моей жизни приводит наличие убеждения А?: Следует обратить внимание как на неприятности, возникающие в результате этого убеждения и соответствующего поведения, так и на позитивные последствия.

После этого переходим в сектор (3) — “Какие ощущения в теле и эмоции сопровождают убеждение А?”

Внимательно познакоившись со всеми проявлениями данного убеждения, можно перейти в сектор (5) — “Что важнее, чем иметь убеждение А? Как эту ценность можно сформулировать максимально точно и коротко?”

Инструкция №2

Имея ценность из сектора (5), прописываем на новом листике все, что с ней связано, — причины и результаты ее присутствия в жизни, способы, которыми вы убедитесь в ее существовании, эмоции и чувства... Пока не

появится ощущение, что эта ценность для вас действительно важна и является само собой разумеющейся нормой.

У10. МОЛЕКУЛА

Польза: помогает осознать и справиться со своими страхами, сильными (и малообоснованными) эмоциями.

Ограничения: лучше в первый раз делать с посторонней помощью, чтобы другой человек помог направлять движения глаз в нужную сторону.

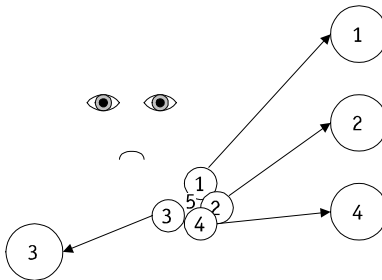
Возможный дополнительный эффект: яркое и отчетливое воспоминание о конкретном психотравмирующем событии прошлого; тогда можно перейти к другим упражнениям.

===== солнышко У11

===== солнышко Ф3

===== солнышко Ф8

Базовая конструкция:



Инструкция №1

Обратить внимание на то, где в норме у вас расположены зрительные воспоминания (1), слуховые ощущения (2), воспоминания об ощущениях в теле (4); куда направлен взгляд, если человек говорит о чем-то сам с собой (3). Это определенные “места в пространстве” и соответствующие движения глаз. Определили? Тогда переходим к Инструкции №2.

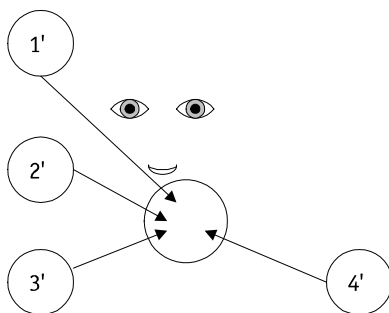
Инструкция №2

Сосредоточьтесь на своем страхе или другой необоснованной эмоции. Зафиксируйте место расположения “этого” в пространстве (обычно это се-

рое, расплывчатое пятно “молекулы” прямо перед глазами (5)). Теперь начинаем “растаскивать” ее на исходные “атомы”, размещая их там, где им полагается быть (исходя из Инструкции №1). Теперь можно точно вспомнить, что вы видите, слышите, чувствуете, говорите в то время, когда есть этот страх. На месте бывшей “молекулы” осталась “дырка”.

Инструкция №3

Собираем приятные эмоции: что хотел бы видеть, слышать, чувствовать, говорить себе? Склеиваем это в новую “молекулу” и помещаем ее в “дырку”.



Проверим, как эта новая реакция включается в тех ситуациях, где раньше была “молекула”.

У11. ПЕРЕПРОСМОТР

Польза: иногда жизнь начинает казаться фильмом ужасов, а вы себе — жертвой, которая с трудом выжила вопреки обстоятельствам. Если хочется изменить такое восприятие себя и окружающей среды, то это упражнение следует сделать своей ежедневной практикой примерно на месяц.

Ограничения: трудно выполнить при нарушениях памяти и внимания.

Возможный дополнительный эффект: в результате выполнения этого упражнения несколько снижается способность эмоционально реагировать на ситуации, повышается уровень собственной ответственности за происходящие события (не “Меня обидели”, а “Я решил обидеться”).

Базовая конструкция:



Инструкция №1

Вечером, когда все дела окончены, вспоминаем прошедший день, шаг за шагом, кадр за кадром в *обратном* направлении, стараясь не упустить ни одной детали.

Инструкция №2

Если обнаружилось какое-либо “страдание”

=====солнышко “Страдания”

либо странное напряжение в теле, можно начать вспоминать ситуации, когда это ощущение было раньше... Точно так же двигаемся в обратном направлении — от “сейчас” к моменту первого возникновения ощущения. Этот момент раскладываем на мелкие составляющие кадры, задавая себе вопрос “Что было до этого?”, пока не восстановится запись конкретного события. Просматриваем ее от конца к началу, обращая внимание на свою фигуру как участника (или наблюдателя) события.

Инструкция №3

Если событие оказалось *очень* эмоционально насыщенным и вызывает плач, гнев и т.п., то сопровождаем перепросмотр *медленным* выдохом и поворотом головы во время выдоха справа налево. Это помогает сохранить направление перепросмотра “задом наперед” и способствует сохранению относительно спокойного, отстраненного отношения к событию. Завершается упражнение тогда, когда устаревшее событие перестает влиять на эмоциональные реакции, поведение, отношения с людьми “здесь и сейчас”.

У12. МЕТАПРОГРАММЫ

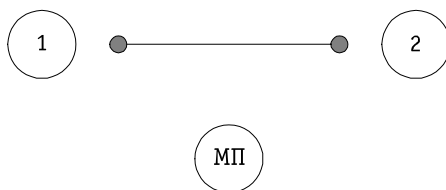
Польза: упражнение помогает лучше понимать других людей, разговаривать на их языке.

Ограничения: явное нежелание изменять свой природный способ жить и думать.

Возможный дополнительный эффект: изменение реакций в привычных ситуациях.

Базовая конструкция:

“Линейка” поведения в реальном пространстве: два маркированных места на полу, на расстоянии 2—3 м друг от друга, и место для наблюдателя со стороны (метапозиция).



Инструкция №1

Представляем себе по краям линейки такие способы мышления, как “цель” и “процесс”.

Способ мышления, ориентация на “цель” — это когда человек прежде всего задает себе вопрос, *чего* хочет достичь, и в меньшей мере обращает внимание на способы достижения.

“Процесс” — это когда внимание концентрируется на вопросе “как”: какая последовательность действий является правильной, и результат считается достигнутым, если выполнены все действия.

Теперь можно вспомнить те моменты, когда ваше собственное внимание было в максимальной степени сконцентрировано в точке 1 — “процесс”, в точке 2 — “цель”. Находясь в “МП”, можно вспомнить эти ситуации, свое поведение в них, самочувствие... А теперь найти точку 3 — свое состояние сейчас: ближе оно к “цели” или к “процессу”? Где расположено на линейке? Войти в точку 3 и начать движение к одному из концов линейки, чувствуя, как нарастает это состояние. Дойдя до границы “линейки”, начинаем движение в обратном направлении... Теперь можно найти точку 4, наиболее комфортную, которая в зависимости от обстоятельств может смещаться либо к “цели”, либо к “процессу”. Выйти через “МП”, еще раз вспомнив все, что тут происходило.

Инструкция №2

Если понравилось, аналогичным образом можно пройти следующие мета-программы:

Мотивация “к”

Хочу достичь определенного позитивного результата

Внутренняя референция

Я сам знаю, когда выполняю действия успешно. Оценивая результат, ориентируюсь на себя самого

Совпадение

При восприятии новой информации думаю, в чем она похожа на уже известную, с чем можно согласиться. “Да, и...”

Мотивация “от”

Хочу избежать негативных последствий

Внешняя референция

Другие люди лучше знают, когда результат достигнут; ориентируюсь на мнение окружающих

Несовпадение

Прежде всего обращаю внимание на несходство, различия, спорные утверждения. “Нет, но...”

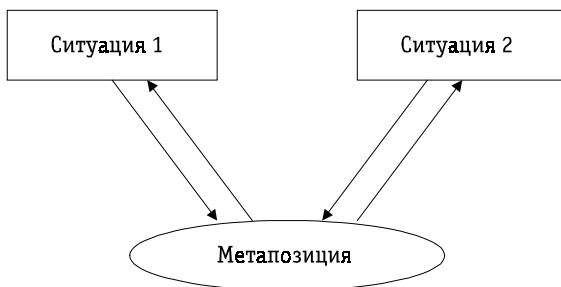
У13. СВЕТОВЫЕ КАРТИНЫ

Полезьа: приобретение новой информации и нового поведения в “тупиковых” ситуациях.

Ограничения: требует некоторого навыка представлять себе зрительно различные ситуации.

Возможный дополнительный эффект: приобретение большей свободы выбора.

Базовая конструкция:



Инструкция №1

Найти в помещении три удобных места:

- для метапозиции (МП) — откуда удобно смотреть и оценивать происходящее со стороны;
- для ситуации №1 — стоя в этой позиции, вспоминать ту ситуацию, которая кажется “тупиковой”;
- для ситуации №2 (приятной, благополучной).

Войдя в ситуацию №1, как можно подробнее вспоминаем, что там происходит, какие это вызывает ощущения в теле, эмоции, как реагирует другой человек.

Затем, *отступив в МП*, представляем ситуацию №1 в виде потока света, энергии, информации.

Отвечаем себе на вопросы:

- Как я выдаю эту информацию?
- Что с ней происходит потом (рассеивается, отклоняется, прерывается...)?
- Как мой партнер (партнеры) выдают информацию?
- Как я ее принимаю?
- Какие потери и трансформации происходят в процессе этого обмена?

Созерцание ситуации №1 продолжается до тех пор, пока вместо реального обмена словами, жестами не возникает голографическая световая картина обмена энергией, светом... Нарисовать это изображение.

Теперь обратимся к ситуации №2 (в которой все обстоит благополучно). Войти внутрь, ощутив максимальное удовольствие от взаимодействия в этой ситуации. Выйдя в МП, сформировать “световую картину” ситуации №2 и также нарисовать ее.

Инструкция №2

Имея всю информацию об этих ситуациях, сосредоточиться на том, какое изменение в *свое* взаимодействие с информацией следовало бы внести в ситуации №1:

- выдавать ее иным способом?
- делать это более концентрированно (более свободно)?
- как лучше воспринять встречный поток?

Продолжать это до тех пор, пока “световая картинка” №1 не превратится в полный шедевр.

Войти в ситуацию №1, оценив, как эти изменения повлияют на реальное поведение в данной ситуации, к каким последствиям это приведет. Если результат показался неудовлетворительным — войти в МП и трансформировать “световую картину” в нужном направлении. Вновь проверить, находясь *внутри* ситуации.

Собрать все ситуации внутрь!

У14. МАНДАЛЫ ПРОШЛОГО, НАСТОЯЩЕГО И БУДУЩЕГО

Польза: можно проверить отношение со стороны бессознательной части своей личности к тем планам, мечтам и проектам, которые возникли в результате упражнений: “Звездочка” (У3), “25 желаний” (У4) и других.

Ограничения: упражнение требует времени, одиночества и некоторого навыка самососредоточения. Не требует навыков рисования!

Возможный дополнительный эффект: планы могут оказаться не такими уж приятными, как казалось... Это естественно, и их можно изменить прямо сейчас, не ожидая, пока появятся непонятные препятствия. Если это необходимо, то можно навестить У10 (“Молекула”).

Базовая конструкция:

Собственноручно нарисованный на бумаге формата А4 круг, плюс набор цветных карандашей или мелков.

Инструкция №1

Взяв в руки мелок понравившегося цвета, начинаем описывать круг *над* бумагой. Когда рука начнет двигаться точно и уверенно, опускаем ее чуть ниже и позволяем провести круг по бумаге. Может быть, это потребует сделать несколько раз, повторяя движение, на том же листе, чтобы круг был действительно ровным. При этом он может стать несколько толще...

А теперь позволяем руке брать любые цвета и рисовать свое состояние сейчас... Таким, какое оно есть в настоящем.

Когда рисунок окончен, можно прикрепить его на стену и посмотреть со стороны. Нравится ли? Как можно было бы назвать? Какая это эмоция? Какое ощущение в теле?

Есть ли что-то, чего в нем не хватает?

Было ли это чувство у меня раньше?

Инструкция №2

И вновь круг... А в нем — то состояние прошлого (может быть, недавнего, а может — и раннего детства), когда было то чувство, состояние, которого не хватает сейчас...

Когда рисунок готов, размещаем его на стене выше или ниже предыдущего. Смотрим на них по отдельности и вместе... Пока не появится образ желаемого будущего, того состояния, в котором всего достаточно...

Инструкция №3

Еще один круг... И еще одно состояние — на сей раз состояние будущего. Что это — восхождение? Или спуск к глубинам своего “Я”? Что значит этот рисунок? Как его можно назвать?

===== солнышко T1

===== змея T1

Можно сохранить его и смотреть время от времени, если это состояние действительно нравится и воспринимается как желаемое будущее... А если явно нет, то, может быть, навестить У10 (“Молекула”) или У9 (“Работа с убеждениями”).

У15. ТВОРЕЦ — ТВОРЕНИЕ

Польза: повышение творческих возможностей.

Ограничения: весьма желательно, чтобы произведение, выбираемое для данного упражнения, не только нравилось вам, но и имело позитивный эмоциональный заряд (например, “Реквием” подходит мало...)

Возможный дополнительный эффект: обретение на некоторое время эмоционального состояния, характерного для избранного произведения искусства.

Базовая конструкция:

Творец ●—————● Творение



Инструкция №1

Вспомните произведение искусства, которое вам действительно нравится. Легче работать со скульптурой, картиной, несколько сложнее — с произведениями музыки и литературы (хотя для кого как). Отметьте места на полу (на расстоянии около 2 метров) для спокойного наблюдения (“МП”), творца-создателя этого произведения и самого произведения.

Инструкция №2

Выйдя в “МП”, постарайтесь как можно точнее представить себе Автора-Творца этого произведения. Его возраст, время, когда он это создавал, его настроение в тот момент. И когда почувствуете себя готовым, войдите в состояние Творца: как создается замысел произведения, как ему придаются новые очертания, дополняются последние детали и возникает совершенное творение. Насладитесь этим процессом и возвращайтесь в “МП”. А теперь можно обратить внимание на Творение. Как оно жило, стремилось воплотиться, использовало автора как проводника, для того чтобы реализоваться в мире, иметь возможность говорить с людьми... Войдите внутрь и ощутите себя Творением (картиной, скульптурой...) Как ощущается изнутри процесс созидания? И вновь — в МП.

Инструкция №3

Когда обе позиции станут достаточно ясными и в обеих появится прекрасное ощущение творчества, можно обратить внимание на то, как между ними возникают силовые линии напряжения, взаимодействия, Творчества... И войти внутрь, между ними, ощутив энергию Творчества, единства Творца и Творения...

У16. УЛИЧНЫЕ ПРАКТИКИ

—— змея К23

Польза: вынуждает преодолеть собственные ограничения.

Ограничения: может быть, то, что преодолевать не хочется, если не нужно? Упражнение не рекомендуется делать одному!

Возможный дополнительный эффект: оказывается, проблемы не у окружающих людей, а в нас самих...

Базовая конструкция:

Пара людей, выполняющих упражнение, и улицы родного города.

Инструкция №1. “Слепой и поводырь”

“Слепой” закрывает глаза (и рот) и полностью доверяется своему “поводырю”. Так они бродят по улицам родного города. “Поводырь” заботится о безопасности “слепого” и рассказывает ему обо всем, что видит. Затем они меняются ролями. Время работы “в одну сторону” для малознакомой пары 10—15 минут, для родителя и ребенка или для супругов — 30—40 минут.

По окончании упражнения полезно задать себе и партнеру некоторые вопросы:

- Легко ли было расслабиться и доверять партнеру?
- Что мешало и что помогало доверию?
- Что нового о себе и партнере я узнал во время упражнения?

Инструкция №2. “Темп продвига”

Пара выходит на улицу. Один находит подходящего прохожего и просит своего партнера задать какой-либо вопрос. Партнер подходит и спрашивает. Но *темп*, в котором задан вопрос, должен быть раза в два медленнее обычной человеческой речи: “Ск-а-а-а-ж-и-и-т-е-е, п-о-о-ж-а-а-а-л-у-у-й-с-т-а-а...” и т.п. Работа одного партнера — до пяти вежливых и понятных ответов, данных прохожими. Мастер-класс — ответы в том же темпе. Затем партнеры меняются ролями.

Инструкция №3. “Собери-отдай...”

И вновь партнер страхует, помогая в выборе собеседника. Задача второго — собрать у прохожих определенную сумму денег (эквивалентную цене пачки печенья). Собирать можно любым способом, кроме краж и грабежей — просить, продавать, менять, петь песни, гадать по руке... Когда сумма набрана — купить пачку печенья и раздать его прохожим на улице. Затем партнеры меняются ролями.

Это помогает задуматься о следующем:

- Как я зарабатываю?
- Могу ли попросить деньги?
- Могу ли их заработать?
- Могу ли расстаться с ними?
- Охотно ли мне дают?
- Охотно ли я беру?
- Берут ли у меня?
- Что нового я узнал о себе?

У17. “КТО Я?”

Польза: четкое осознание того, что действительно важно в данный момент, а что представляет собой случайные проявления.

Ограничения: наверное, не существует.

Возможный дополнительный эффект: “Жил-был великий аскет... И с каждым днем он понимал все больше: то, что он считал своим “Я”, вовсе таковым не является. И вот однажды он пришел к берегу ручья, увидел свое отражение и внезапно понял: “Мое тело — тоже не Я?! Что же тогда Я?”

Базовая конструкция:

Чистый лист бумаги и 20 минут времени.

Инструкция №1

В течение 10 минут, в любом, совершенно произвольном порядке пишем все, что приходит в голову в ответ на вопрос “Кто я?” (не меньше 15 вариантов ответа).

Инструкция №2

Следующие 10 минут посвящаем вычеркиванию того, без чего можно обойтись, что не является “Я”, пока не останется 3—4 высказывания, *действительно* определяющих в данный момент.

Если появились дополнительные эффекты —

===== солнышко У15

===== змея У18

У18. ИНВЕРТИРОВАННОЕ “КТО Я”

Польза: расширение своих возможностей, увеличение поведенческой гибкости.

Ограничения: если и предыдущее упражнение вызывало эмоциональный дискомфорт — ни в коем случае не делать!

Возможный дополнительный эффект: некоторое размывание границ личности и связанные с этим трудности в принятии решений.

Базовая конструкция:

Лист бумаги со списком “Кто я” и 20 минут времени.

Инструкция №1

Взяв полный список из У17, дописываем противоположные (со своей точки зрения) определения.

Например: “мужчина” — “женщина”, “трудоголик” — “лодырь”.

Продолжим, пока весь список не превратится в “нечто противоположное”. А теперь можно пофантазировать, как бы выглядела, была организована жизнь, если бы я определял себя словами из списка №2 (“Как бы я жил, если бы был женщиной?” “Как бы я проводил время, будучи лодырем?”)

Если понравилось —

===== солнышко Ф9

Инструкция №2 (только для ===== змея!)

Отобрать те определения, которые вызывали наибольшую неприязнь, и задать себе вопросы:

- Для чего я не позволяю себе быть X?
- Как я отношусь к людям, которые X?
- Как часто они становятся моими клиентами?
- Могу ли я отнестись к ним с полным принятием?

Если мало показалось —

===== змея Т1

Если не поможет —

===== змея Т4

===== солнышко Ф4

===== солнышко Ф9

У19. САМООЦЕНКА “КАЧЕСТВА”

Польза: можно обратить внимание на то, в какой мере особенности собственной личности зависят от окружающих.

Ограничения: незнание смысла слов, написанных на этой странице.

Возможный дополнительный эффект: некоторые качества могут явно не понравиться, и появится потребность в изменении...

══ солнышко Ф4

══ солнышко Ф9

Базовая конструкция

Перечень личностных черт:

Пассивность	Подозрительность
Решительность	Общительность
Отзывчивость	Вспыльчивость
Ленивость	Жизнерадность
Скупость	Раздражительность
Терпеливость	Медлительность
Пунктуальность	Энергичность
Застенчивость	Нерешительность
Эгоизм	Холодность
Спокойствие	Любопытство

Инструкция №1

Пронумеруйте эти черты (от 1 до 20) в зависимости от того, насколько они вам свойственны...

Инструкция №2

А теперь пронумеруйте так, как хотелось бы, чтобы они проявлялись.

Инструкция №3

Запишите первые пять качеств из списка №1 в табличку. По горизонтали запишите тех людей, с кем постоянно общаетесь. Оцените в баллах от 1 до 5, насколько данное качество проявляется в общении с этим человеком.

Например:

Качества	Окружение				
	мама	папа	девушка	начальник	друг
Общительность	2	1	5	1	5
Возбудимость	4	5	1	2	4

Продолжение

Качества	Окружение				
	мама	папа	девушка	начальник	друг
Жизнерадостность	3	3	5	3	5
Застенчивость	1	3	1	4	1
Спокойствие	3	3	5	5	2

Оцените, какие люди помогают Вам тренировать желаемые качества?

С какими людьми следовало бы проявлять что-то большее или меньшее, чем сейчас?

Как в идеале должна выглядеть эта таблица?

У20. ОГРАНИЧЕНИЯ П. ТЕРРЕНЬ

Польза: можно понять, каким образом родительский стиль воспитания продолжает влиять на вашу сегодняшнюю жизнь.

Ограничения: очень конфликтные отношения с родительской семьей.

Возможный дополнительный эффект: стремление предоставить бóльшую свободу себе и своим домашним.

Базовая конструкция:

Таблица следующего вида:

Ограничения	Обстоятельства			
	В детстве меня ограничивали	Я ограничивал	Сейчас меня ограничивают	Я ограничиваю
Физические				
Временные				
Пространственные				
Интеллектуальные				
Религиозные				
Национальные				
Духовные				
Сексуальные				

Инструкция

Оцените (по 5-балльной шкале), в какой степени в вашей жизни были представлены эти ограничения:

- физические — физические наказания, драки, требования заниматься (либо не заниматься) тем или иным видом спорта;
- временные — требования типа “Делай быстрее!”, “Ты должен быть дома в таком-то часу”, “Заниматься музыкой 2 часа!”;
- пространственные — запираение в комнате, стояние в углу, запрещение перемещаться по городу. Те же требования к родителям: “Не уходи, мама!”;
- интеллектуальные — требования изучать (либо не изучать) тот или иной предмет, осваивать какую-то конкретную специальность, думать определенным образом. Запрет на чтение книг и изучение какой-либо информации: “Ты не имеешь права смотреть этот фильм...”;
- религиозные — запрет (либо предписание) придерживаться определенных религиозных убеждений: “Мы православные, и ты должен быть православным, а не ходить в непонятную секту!”;
- национальные — запреты и ограничения, связанные с общением и дружбой с людьми других национальностей, подчеркивание своей национальной принадлежности;
- духовные — запреты (либо предписания), касающиеся определенных духовных и моральных ценностей вне зависимости от контекста: “Нужно всегда быть добрым!”, “Христос терпел и нам велел...”;
- сексуальные — раннее вовлечение в сексуальную жизнь, развратные действия, сексуальные посягательства со стороны родственников или знакомых. Запреты на секс и информацию о сексе после достижения совершеннолетия, запугивание: “Все мальчики хотят только одного...”, “Ты не имеешь права думать о девочках, это неприлично”.

Как эти ограничения представлены сейчас: каким из них вы следуете сами, какие навязываете своим близким, какие они продолжают навязывать вам?

У21. “ЖУЮ, ЖУЮ, ЖУЮ...”

Польза: помогает справиться со многими вредными привычками — от курения до разбрасывания носков по комнате...

Ограничения: не рекомендуется прибегать к этому упражнению во время напряженной работы или в экстремальных ситуациях.

Возможный дополнительный эффект: снижение эмоционального отношения к каким-либо действиям или событиям. Сосредоточенность на *настоящем*, а не на прошлом или будущем.

Базовая конструкция:

Выполнение любого привычного действия: обеда, утренних сборов на работу.

Инструкция №1

Постоянное внутреннее проговаривание всего, что происходит в данный момент: “Спускаю ноги с кровати... нахожу правой ногой тапок... нахожу левой ногой тапок... встаю... иду... иду... открываю дверь рукой...” и т.д.

У22. СКАЗКА О СЕБЕ

Польза: осознание своего жизненаполнения.

===== солнышко Т1

Ограничения: нежелание думать о себе в форме этой теории.

Возможный дополнительный эффект: выход из привычного сценария, особенно при выполнении инструкции №3.

Базовая конструкция:

Лист бумаги или магнитофон и достаточно времени: 1,5 — 2 часа.

Инструкция №1

Если бы вы были сказочным персонажем (может, знакомой сказки, а лучше своей), то какая бы это была сказка? Сочините и запишите ее...

Инструкция №2

Когда сказка написана, можно прочитать ее и подумать:

- Кто я в этой сказке?
- Что я там делаю?
- Что со мной делают?
- Какой у нее финал?
- Как она называется?

- Нравится ли она мне?
- Похожа ли она на мою жизнь?

Инструкция №3

А теперь можно выйти из *своего* образа и побыть другими живыми и неживыми персонажами своей сказки. Что каждый из нас хочет, как живет, чего добивается. Ведь это тоже ваши части, ваши возможности... Как их можно использовать — какие постоянно, а какие — время от времени...

==== змея Т4

==== солнышко Д2

У23. ПОТРЕБНОСТИ

Польза: позволяет осознать и начать удовлетворять свои базовые потребности.

Ограничения: может понадобиться знакомство с соответствующей теорией.

==== солнышко Т3

Возможный дополнительный эффект: итоги могут вызвать страдание в связи с тем, что многие потребности не удовлетворяются. Если эта “страдалка” не нравится — то

==== солнышко У5

Базовая конструкция:



Инструкция №1

Оцените в процентах, насколько каждая из потребностей у Вас *сейчас* удовлетворяется.

Инструкция №2

А как хотелось бы удовлетворять? Оцените также в процентах.

У24. ФОРМУЛА СЕМЬИ

Польза: осознание и возможность изменить сложившиеся семейные стереотипы.

Ограничения: желательно, чтобы в этом упражнении участвовали *все* члены семьи, включая детей, бабушек и дедушек.

Возможный дополнительный эффект: выяснение причин давней взаимной напряженности.

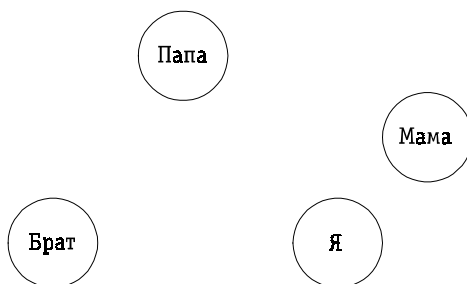
Базовая конструкция:

Кружочки с именами всех членов семьи (нарисованные или вырезанные).

Инструкция №1

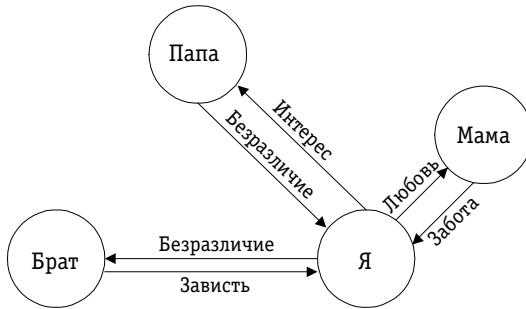
Положив свой кружок в центре, расположите относительно него других “членов семьи” в зависимости от того, какую степень близости с ними вы ощущаете.

Например:

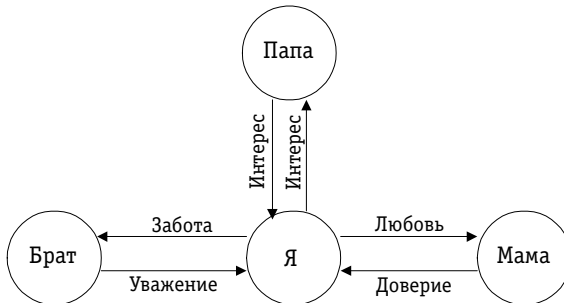


Инструкция №2

Проведите линии к ним и от них. Какие это эмоции, которые вас связывают или отталкивают?

**Инструкция №3**

Как хотелось бы изменить свои отношения с членами семьи, чтобы они были оптимальными?

**Инструкция №4**

Когда первые три шага выполнены всеми членами семьи *по отдельности*, вы можете показать результаты третьего шага друг другу, согласовать свои желания, чтобы в итоге получилась оптимальная для всех "формула семьи".

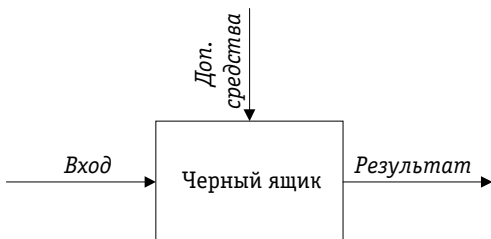
У25. ФОРМУЛА ОРГАНИЗАЦИИ

Полезьа: позволяет оптимизировать свою работу и (в некоторых случаях) работу всей организации.

Ограничения: для качественного выполнения упражнения может потребоваться помощь других сотрудников, администрации.

Возможный дополнительный эффект: некоторое (иногда значительное) перераспределение обязанностей.

Базовая конструкция:

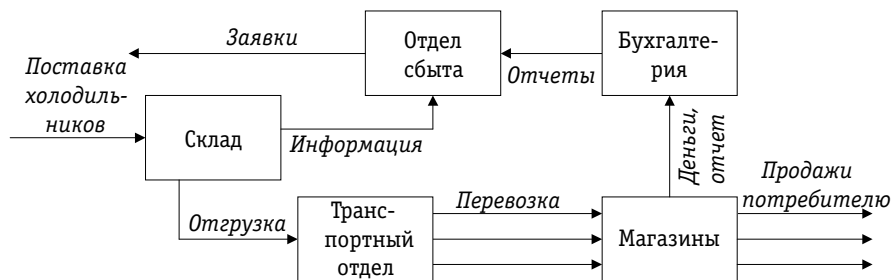


Инструкция №1

Продумайте, что является результатом деятельности вашей организации? Например, продажа холодильников. Что является необходимым входным условием? Поставка холодильников от фирм-производителей. Какие нужны дополнительные средства? Аренда помещения и т.д.

Инструкция №2

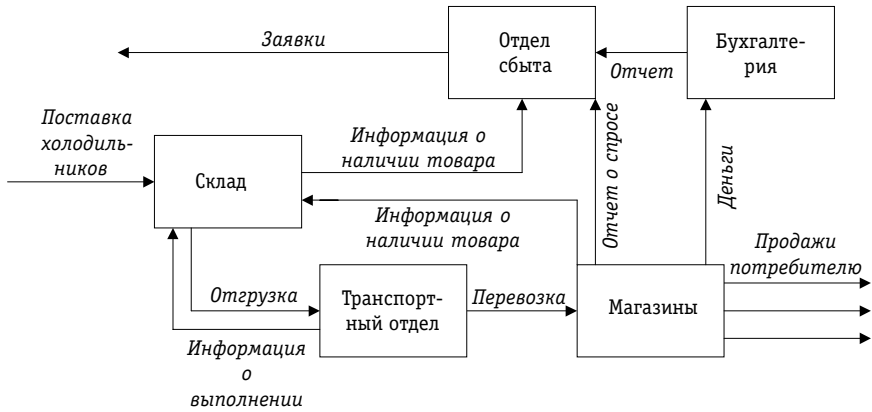
По тому же принципу опишите деятельность подразделений организации и их взаимосвязь:



Постарайтесь обнаружить слабые места в структуре — те, где:

- 1) отсутствует обратная связь,
- 2) не передается информация,
- 3) нет ответственного лица,
- 4) непонятны функции подразделения.

С учетом конечной цели проведите оптимизацию структуры:



Инструкция №3

В каждом процессе выделите человека, ответственного именно за этот процесс, и сообщите ему об этом.



Обсудите с ответственными лицами, могут ли они реально контролировать и управлять вверенным им процессом.

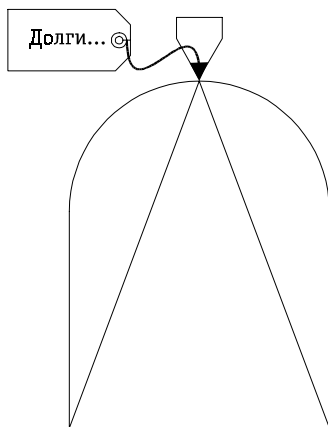
У26. МЕШОК С ДОЛГАМИ

Польза: помогает отказаться от ненужных долгов и обязательств, а оставшиеся выполнять *с удовольствием!*

Ограничения: если вам удобно делать все с помощью волевых усилий, а удовольствие является не ценностью, а грехом — ни в коем случае не делайте это упражнение!

Возможный дополнительный эффект: чувство легкости в плечах и спине, уменьшение приступов радикулита и шейно-плечевого остеохондроза.

Базовая конструкция:



Инструкция №1

Вспомнить все, что начинается со слов “я должен” (например, “я должен ходить на работу”). Записать все это внутри “мешка с долгами”. Когда работа будет закончена, мысленно взвалить его на плечи и почувствовать привычную тяжесть...

Инструкция №2

Достаем из мешка по одному долгу и задаем себе следующие вопросы:

- Что будет, если я вообще не буду это делать?
- Могу ли я прекратить эту деятельность?
- Если не могу, то чего я хочу достичь в результате?

Получившиеся желания — в

===== солнышко У5

Продолжаем до тех пор, пока на дне мешка не останется один-два долга, которые действительно хотелось бы сохранить именно в таком виде.

===== змея И9

Например:

Должен ходить на работу каждый день...

— Останусь без денег → Помру с голоду → Начну зарабатывать другим способом.

— Могу оставить эту надоевшую работу, но надо найти более подходящую.

— Хочу иметь более интересную работу с тем же уровнем заработка!

У27. ОЖИВЛЕНИЕ СНА

Польза: можно избавиться от привычных кошмаров или использовать их для роста и развития личности.

Ограничения: нежелание расставаться с любимым кошмаром.

Возможный дополнительный эффект: узнавание о своей личности чего-либо достаточно неожиданного и не самого приятного.

Базовая конструкция:

Сон (повторяющийся или просто достаточно яркий и вызывающий беспокойство).

Инструкция №1

Вспомните (возможно, письменно) содержание сна, свои чувства как героя сновидения. Посмотрите сон еще раз “со стороны”, наблюдая и свою фигуру. Что бы вы хотели сказать, посоветовать герою этого сна? Как изменить его поведение?

Инструкция №2

Постарайтесь “перевоплотиться” в других героев сновидения. Что они думают? Чувствуют? Чего хотят? Какими полезными качествами обладают? Можно постараться перевоплотиться не только в одушевленные существа,

но и в другие сопутствующие обстоятельства и предметы (если они запомнились). Например, “На стене комнаты висел топор. Какой топор? Что он хочет?..”

Инструкция №3

Если бы все персонажи сновидения постарались вежливо договориться, начать сотрудничать, как бы это было? Посмотрите сон еще раз в новом варианте.

У28. ЧЕТЫРЕ НЕИЗБЕЖНОСТИ

Польза: осознание неизбежности того, чего так хочется избежать...

Ограничения: стремление сохранить юношеский энтузиазм (или источники собственного невроза).

Возможный дополнительный эффект: чувство некоторой депрессии.

===== солнышко У6

===== солнышко У4

===== змея Т3

Базовая конструкция

Лист бумаги, разделенный на четыре квадрата:

Неизбежность одиночества	Отсутствие видимого смысла жизни
Необходимость свободы выбора	Неизбежность смерти

Инструкция №1

Полностью принять неизбежность того, что человек одинок по определению... Что ни с кем (кроме мамы во время внутриутробного периода) невозможно полное слияние — возможно лишь соприкосновение... Что ты *один* идешь по дороге своей жизни. Что тогда изменится? Что станет более важным, а что менее? Какие новые возможности появятся? Запишите это в соответствующем квадрате.

Инструкция №2

Проделайте ту же процедуру — полного вхождения и осознания — последовательно и с другими квадратами. Запишите результаты.

Инструкция №3

Зная, что ты один в этом мире и никому не обязан делать что-либо... и жизнь как таковая не имеет определенного смысла... и в каждый момент ты совершаешь выбор и несешь ответственность за это... и смерть неизбежна и может наступить в любой момент... Позволь себе черпать *силу* из этого знания...

===== солнышко У23

(если раньше делал — то повторить еще раз!)

У29. КОГО ЗАБЫЛ?

Тренер берет чистый лист бумаги и начинает вспоминать имена... внешний вид... голоса... движения участников группы. Записывать имена следует в том порядке, в котором они приходят в голову, не прикладывая никаких специальных усилий. Может случиться так, что удастся вспомнить всех участников группы, но иногда ситуация другая: есть имя, но нет зрительного образа участника, или не помните, как и что он говорил, или есть обозначение “девочка в розовой кофточке”, но нет имени... Не спешите сразу свериться со списком участников группы, попробуйте еще несколько минут восстанавливать имя и внешний вид участника. Если не получается, посмотрите в список и вспомните, кто “пропал”.

Затем, сосредоточившись на этом человеке, постарайтесь выписать все, что вы о нем думаете, чувствуете: “Незаметная, серая мышь, так и хочется вытащить из угла, раздражает... Похожа на участницу прошлой группы — та тихо сидела, сидела, а потом пришлось индивидуально дорабатывать полночи... (и т.д.)”.

Может быть, это кандидат в “выпадающие” члены группы?

На следующий день стоит обратить внимание на специфику поведения этого участника, характер его взаимодействия с тренером и группой, помочь “включиться” в работу. Если обнаружится, что забыл, потому что участник не нравился, — перейти к следующему упражнению.

===== змея УЗО

УЗО. ВОЗЛЮБИ БЛИЖНЕГО...

Если к концу первого дня группы тренер обнаружил, что кто-то из участников вызывает досаду, раздражение или неприязнь, желательно разобратся со своими чувствами, если они мешают работе. Если это тот самый вариант, когда участник вообще-то человек хороший, но его поведение (что именно он делает?) вызывает раздражение, причем не только у тренера, но и у всей группы, — вероятно, следует подумать, как вежливо сообщить ему об этом.

Если же трудно вычленить конкретное поведение, а есть чувство, что сам участник “человек нехороший”, то можно взять лист бумаги, написать имя “противного” участника и разделить лист на три части: “—”, “=” и “+”. Затем сосредоточиваемся на своем негативном отношении и записываем по пунктам все свои претензии к нему. Желательно быть точным и писать именно те формулировки, которые приходят в голову. Затем переходим к графе “=” и думаем, как то, что перечислено, можно использовать в полезных целях. И последняя графа “+” содержит все то, что нравится в этом человеке, вызывает сочувствие, желание помочь (или чему-то у него научиться).

Например:

Анатолий		
—	=	+
1) Скептичен, постоянно противоречит	1) Задаёт уточняющие вопросы, которые не решаются задать другие	1) Хороший интеллект, но обращает внимание не на цель, а на процесс
2) Не хочет перемен	2) И слава богу! Должен же в группе быть оплот стабильности?	2) У него хорошая улыбка

		<i>Продолжение</i>
3) Делает все упражнения в два раза дольше	3) А может, я форсирую темп?	3) Нуждается в моем внимании и поощрении
4) Задерживает всю группу!	4) Попробую попросить других участников на 1-2 упражнения работать более вдумчиво	4) Вовремя напоминает о необходимости давать теорию
и т.д.		

УЗ1. “СТРАТЕГИЧЕСКАЯ СОЦИОМЕТРИЯ”

Каждому тренеру знакомо ощущение “вязкой” группы: любая инструкция обсуждается по полчаса, разбиться на пары — непосильная задача, попытка ответить на один вопрос тут же пресекается тремя другими вопросами, не относящимися к теме... И сам начинаешь смотреть на часы: когда же это наконец кончится?! Сегодняшняя группа была именно такая? Если да, то, может быть, поможет метод, предложенный Энтони Вильямсом, — “Стратегическая социометрия”.

Обычно группа ведет себя так в результате “подводных течений” — скрытых группировок, занятых не тренингом, а выяснением статуса друг с другом. Сила этих группировок именно в их скрытности, отсутствии обсуждения и осознания процесса. Суть стратегической социометрии заключается в том, что проблема каждого участника рассматривается не как личностная, а как межличностная.

Тренер обращается к группе с вопросами, построенными по следующей схеме:

а) констатируется и описывается проблемное поведение одного участника группы (“Михаил не может выбрать себе партнера для упражнения уже второй раз”);

б) затем тренер немедленно оборачивается к другому члену группы и спрашивает у него, как на поведение первого участника реагирует кто-то третий или четвертый (“Тоня, кто в группе хотел бы сам подойти к Михаилу, но стесняется?”)

Полезно задать подобные вопросы самому себе после группы:

- Кого в группе раздражает активность Петра?
- Кто в группе радуется, когда Лена очередной раз задает не относящиеся к теме вопросы?
- Кто мешает Михаилу заявить о своих личных затруднениях?

И так далее, пока не осознаются “подводные течения” группы...

У32. “МЕТАФОРЫ”

Если после первого дня (или после первых 3-4 часов группы) возникает смутное беспокойство, ощущение, что что-то явно не так, то следует к нему прислушаться и, отправив группу на обеденный перерыв, ответить себе (устно, письменно, в виде рисунка — все равно, главное — честно) на такие вопросы:

- Каково главное сообщение моего семинара?
- Кем я тут работал? Пастухом, Сторожем, Магнитофоном, Надзирателем, Вешалкой (проблемы повесили и ушли), Унитазом (ну, бывает...), еще кем-то?
- Как максимально обобщенно я назвал бы группу? Спецназ, Стадо павианов, Белые и Пушистые, Террариум, Болото...
- Соединили оба образа. Нравится? Ну, группа есть группа, какая уж пришла, а как можно изменить себя?
- Как я хотел бы работать на этой группе? Отцом-командиром, Мелиоратором или...?
- Что (в идеале) произойдет потом, если я поменяю свой имидж?
- Чему я могу (хочу) научиться на этой группе?
- Что группа от меня хочет? (Интересно задать эти же два вопроса группе, совпадают ли ожидания?)

Если этого оказалось мало, то продолжаем игру в метафоры дальше...

- На какого сказочного, мифологического героя похож каждый участник?
- Каков его девиз?
- Что я творю на группе — трагедию, комедию, эпос?
- А что хотел бы?

Увы, перерыв окончен — пора и за работу!

УЗЗ. ПОХОДКА СИЛЫ

Польза: упражнение помогает ощутить и проработать телесные зажимы, почувствовать себя более уверенно, раскованно.

Ограничения: необходима помощь партнера. Препятствием может быть явное нарушение опорно-двигательного аппарата (паралич и т.п.)

Возможный дополнительный эффект: коррекция осанки и фигуры.

Базовая конструкция:

Достаточно длинный, хорошо освещенный коридор или спортивный зал.

Инструкция №1

Партнер А ходит так, как *привык*, из конца в конец спортивного зала.

Партнер Б замечает (молча!) напряжения и асимметричность тела: одно плечо выше другого, ноги ставятся слишком широко или слишком близко, и т.п.

Инструкция №2

Партнер просит изменить походку, резко, до карикатуры, усилив напряжение. Пройти так два раза и сбросить напряжение, снова пройти так, как удобно. Если от этого походка стала более гармоничной — точно так же (“напряглись” — “сбросили”) прорабатываем остальные телесные зажимы. Действие повторяется до тех пор, пока у наблюдателя не исчезнут последние “претензии”, а активный участник не ощутит прилив силы, беспрепятственно “переливающийся” в теле во время ходьбы.

4. ЖИЗНЬ СЕМЬИ

Эти истории о семьях — о том, как в них формируются и решаются разнообразные проблемы.

===== змея К25

===== змея К28

===== солнышко К28

Ж1. ТЫ МЕНЯ НЕ ПОНИМАЕШЬ

Лицо

Муж и жена. Все хорошо, живут вместе уже три года, но есть досадные мелочи. Когда они накапливаются, разражается скандал на тему “Ты меня не понимаешь!” Давайте его послушаем...

Жена (Ж.): Почему ты не обращаешь на меня внимания? Я сделала новую прическу еще вчера, а ты! Хоть бы слово сказал, посмотрел на меня. Неужели тебе безразлично, как я выгляжу?

Муж (М.): Да нет, не безразлично, конечно... А еще мне не безразлично, что ты *все время кричишь, что мы почти не разговариваем в последнее время...*

Ж.: Да, жизнь стала какая-то серая, неинтересная. Я уже забыла, когда мы гуляли где-то, встречались с друзьями, ходили на вернисаж...

М.: А зачем? Ведь мы достаточно часто общаемся с ними по телефону. Да и развлекаемся — вот недавно я тебе несколько новых компакт-дисков с музыкой “Энигмы” купил!

Ж.: Ты меня не понимаешь. Ну как ты не видишь, что мне плохо? Я не могу сидеть тут, смотреть только на эти стены! Хоть бы обои переклеить.

М.: Обои?! Ведь мы делали ремонт три года назад, достаточно это делать раз в десять лет... А слышала новый анекдот, вчера мне рассказали...

Ж.: Не замыливай мне глаза! Я вижу ясно, чего мне не хватает — твоего внимания!

М.: Ну почему ты меня не слышишь? Ведь я люблю тебя и прямо сейчас пытаюсь обратить на тебя внимание — слушаю этот скандал уже полчаса.

Ж.: Как же, слушаешь! Ты даже не смотришь на меня, когда я разговариваю!

Изнанка

Не правда ли, знакомый скандал? Кажется, что они действительно не понимают друг друга, при полном стремлении искренне позаботиться друг о друге, организовать совместный отдых и развлечения. Но что-то мешает... С точки зрения специалистов в НЛП,

===== змея Т5

мешает несовпадение репрезентативных систем. Посчитаем, сколько раз жена упоминала о том, что собственно она видит, как на нее смотрят (не смотрят)... Можно предположить, что она ориентируется в окружающем мире в основном с помощью зрения. Поэтому ей так важно, чтобы на нее *смотрели*, это показатель того, что к ней относятся внимательно.

А как же ориентируется в мире муж? Судя по частоте слов, которые он употребляет во время ссоры, для него более значимым является то, что он *слышит* и говорит. Для него “ко мне внимательны” — это слышат и могут повторить мои слова, говорят тихим и ласковым голосом.

Каждый из них максимально внимателен и проявляет свою любовь так, как может: новой прической или покупкой компакт-дисков. Но проблема в том, что партнер не всегда считает именно это проявлениями любви. Можно научиться говорить на языке партнера, это не очень сложно...

===== солнышко Г1

На просвет

Что же произошло, когда семья смогла преодолеть свою проблему?

Ж.: Саша, я сделала новую прическу, как тебе?

М.: Здорово! Послушай, мне сегодня на работе рассказали, что скоро будет концерт Макаревича. Хочешь пойти посмотреть?

Ж.: Да, конечно... Я видела твой компакт на рынке, купить тебе?

М.: А какой?

Ж.: Ну там, на обложке, была нарисована такая картинка из фэнтези... Валеджо, кажется.

М.: А какие композиции там?

Ж.: Ой, не помню... Смешно, есть внешний вид обложки, а названия композиций — нет.

М.: Хм, а у меня наоборот... Если я хоть раз прослушал этот компакт или прочитал про себя названия, то я их помню, а обложка? Могу вообще не заметить, была ли она...

Ж.: Интересно, в чем мы еще разные?

М.: Я могу спокойно говорить, когда ты у меня за спиной, ведь я тебя слышу...

Ж.: А я знаю, что для тебя это нормально, но мне так приятно видеть твои глаза...

М.: И не только глаза, но и...

Кажется, причин для конфликта не осталось, и там, где раньше был бы скандал, теперь — интерес к различиям, к тому, что делает жизнь более интересной и разнообразной.

Ж2. ЗОЛОТАЯ КЛЕТКА

Лицо

Муж: Ну, чего ей не хватает? Сидит дома, не работает. Я кручусь на своей фирме с утра до ночи, иногда и выходные прихватываю, а все для того, чтобы заработать, чтобы в доме все было. И действительно — все в доме для Нее: сделал ремонт, строю дачу, купил всю бытовую технику — самую современную! Ей опять не так. Ну, думаю, может, она от домашнего хозяйства устает — мы часто с партнерами дома “заседания” устраиваем, и конечно, я требую, чтобы было все убрано, вкусно приготовлено к нашему приезду. Она скандалит, что не успевает, что сил нет... Нанял домработницу — все блестит, когда бы ни приехали — все готово, и ей забот меньше. Казалось бы, что еще надо?! Живи да радуйся!

У меня мечта... Чтобы когда прихожу с работы, жена меня встречала ласковая, красивая, веселая, могла выслушать, посочувствовать. А еще бы хорошо, чтоб ребеночка родила, а лучше — двоих. А то я работаю, коплю, со-

бираю, а кому потом дело оставлю? Ведь не мальчишка уже... Но она ни в какую! Все время скандалы, из дому рвется — любовника себе завести, что ли, хочет? Постоянная ругань, истерики, подруги непонятные — то ее на шейпинг тянут, то на гидромассаж, то еще курсы какие-то выдумают! А зачем мне, чтобы жена весь день неизвестно где болталась? Ее место — в доме. Хочет спортом заниматься, массажем — куплю ей тренажеры, массажеры — пусть себе занимается!

Жена: Вы не думайте, я действительно любила его, не из-за денег замуж вышла... Мы познакомились, когда я работала секретарем-референтом у его партнера. Он мне сразу понравился — спокойный, солидный, обстоятельный... За ним как за каменной стеной. Мне это очень важно было — до этого все какие-то мальчишки попадались, ни работы постоянной, ни жилья, я зарабатывала в два раза больше, чем они... А тут — красиво ухаживает, меня любит, да и я видела, чувствовала, что действительно нужна ему. Сразу после свадьбы он попросил, чтобы я оставила работу, больше уделяла внимания ему, дому. Вначале мне это нравилось — быть самой себе хозяйкой, обустраивать дом, готовить... Но оказалось, что в доме все должно быть только так, как он хочет, он может явиться с приятелями в час ночи, за полчаса позвонив мне, — и на столе должен быть ужин на всех, а я — “при полном параде” развлекать гостей. То, что я могу хотеть спать или мне это не интересно, — его не волнует! Я стала себя чувствовать не человеком, а кухонным комбайном каким-то! Стоит мне попытаться объяснить это, как он покупает что-нибудь: платье, туфли или пылесос! А куда я эти туфли надену — с пылесосом убираться? Поговорить по-человечески невозможно, все натывается на его вопрос: “Чего тебе не хватает?” Ну, как объяснить, что не хватает тепла, уважения, понимания того, что я личность, в конце концов. Решила, что, может, я некрасивая, вот он и не слышит. Занялась макияжем, коррекцией фигуры, шейпингом. И с людьми пообщаться, и для здоровья польза. Так он на это смотрит как на предательство — куда я из дома уйду... Боюсь даже ребенка рожать, ведь меня тогда совсем привяжут, так и буду годами в четырех стенах сидеть... Хоть разводиться... Но ведь люблю его!

Изнанка

Да... Оба правы, но уж очень по-своему... Обычно в такой семье каждым участником конфликта движут свои скрытые невротические страхи. Муж доказывает всему свету (и прежде всего самому себе) свою незаменимость, свои деловые качества, умение достигать. И достигает высоких результатов, но в семье главенствует Страх: “Если я ее недостаточно обеспечу, она сбежит к другому”. Тут смешана и ревность, и забота о своем престиже, ведь “я должен быть Самым-Самым...” И вот любимая жена превращается в атрибут успеха... В Ее жизни также накопилась масса опасений: “быть не

такой, не соответствовать...”, и ее потребность в самореализации, в собственных достижениях заканчивается визитом в косметический салон.

Это еще не самый тяжелый случай — через несколько лет таких взаимоотношений у обоих участников могут развиться психосоматические заболевания. Например, Муж (чтобы добиться ласки и внимания Жены) начинает страдать язвой желудка, а Она — вегето-сосудистой дистонией...

Этой семье (реальной в моей терапевтической практике) помогли курсы японского языка, куда записалась Жена. За два года она достаточно освоила язык и подвигла своего мужа на сотрудничество с японской фирмой. Это позволило ей вспомнить свои навыки секретаря-референта и стать незаменимым вторым лицом на фирме. Даже после рождения первенца она не полностью оставила работу и продолжала решать вопросы с деловыми партнерами по Интернету...

На просвет

За функцией “добытчик”, “хозяйка” иногда бывает трудно разглядеть реальную личность, с ее любовью, страхами, потребностями. Этому может помочь простое правило семьи: если важно донести свою мысль до партнера, то лучше использовать “Я-высказывание”. Вместо “Ты должен” говорить “Я хочу...” Тогда ссора превращается в спокойный поиск согласия и выхода из сложной ситуации.

ЖЗ. ВЕЧНАЯ ЖЕРТВА...

Лицо

Она: Все мужчины — сволочи! Я в этом окончательно убедилась! Мой отец был алкоголиком — все детство у меня было испорчено из-за его пьянства. Он пропивал зарплату, выносил из дому все, что мог. А когда напивался, колотил меня и маму. У мамы было плохое здоровье, да и какое тут будет здоровье с таким-то мужем? Она часто лежала в больницах, и тогда я встречала пьяного папашу, раздевала, пыталась накормить и спать уложить, пока совсем не разоидется... А то шумит, ругается, перед соседями стыдно. А хуже всего стало, когда он начал ко мне приставать... Мне только двенадцать лет и исполнилось. Как только мама в больницу ляжет или куда-то уедет, он, гад, сразу ко мне под юбку лезет. Я боялась, конечно, ничего маме не рассказывала — и стыдно, и что она сделать может? Так и терпела молча. Но как только школу кончила, сразу замуж вышла. Парень вроде поначалу ничего был: из армии вернулся, работать на завод устроился. Но и он в своей бригаде скоро выпивать начал, а потом и меня поколачивать, все не мог пережить, что я не девочкой замуж вышла. Родила я двоих, но не выдержала, ушла от него, алкоголика проклятого. Сама год

промучилась, а тут мужик подвернулся нормальный, непьющий. Стала с ним жить. И что вы думаете! Через год и он в запой ушел. Оказалось, он запойный пьяница: то по месяцу, по два — все нормально, а то пьет без просыпу три-четыре дня. Мне его жалко... Уже и ругала, и лечила, и даже на кодирование водила — все без толку! Чуть подлечится, домой придет — и снова в запой. Так и мучаюсь уже двадцать лет. А тут сын подрос, тоже выпивать начал. Весь в отца! И за что мне такое наказание? Я уже всякое пробовала, даже стала сама водку покупать, чтоб дома пили, а не где-нибудь, меня не позорили. Дочь подросла, замуж собирается, хоть бы она нашла мужа нормального! Парень за ней ухаживает — ничего вроде, может один пол-литра выпить и не пьянеет, не то, что мои алкаши. Вот бы ей повезло!

Изнанка

Дочь, жена, мать алкоголика... Вечная жертва российского пьянства? Несчастливая страдалница? Но если присмотреться к этой судьбе внимательнее, то мы находим признаки особого невротического состояния — *созависимости*. Она начинается еще в родительской семье, когда девочка, во всех смыслах “заменившая” свою мать (та выбрала “уход в болезнь” как способ защиты от семейной ситуации), училась обращаться с отцом-алкоголиком. За несколько лет она в совершенстве освоила, что надо делать с пришедшим домой пьяницей, и не имела ни малейшего понятия о том, как себя вести, если за тобой ухаживает нормальный парень. В стремлении уйти из родительской семьи стал естественным поиск “первого встречного”. Интересна и история второго брака — муж-трезвенник оказывается запойным алкоголиком. Это может быть связано с бессознательным страхом жены, с ожиданием: “Когда же он напьется?”. Да и жених дочери — тоже потенциальный больной алкоголизмом, с уже сейчас измененной чувствительностью к спиртному. Созависимость грозит перейти от матери к дочери, так же, как алкоголизм — от отца к сыну.

Как же прервать этот порочный круг? Прежде всего — избавиться от собственной ответственности за поведение алкоголика: попыток приучить его “пить дома”, принудительного лечения. Начать уделять внимание себе, своим потребностям и интересам. Тогда пьяница будет вынужден сам решать свои проблемы с соседями, милицией, начальником — и у него может появиться собственная потребность в лечении.

Борьба с созависимостью — длительный процесс, требующий упорства и постепенно меняющий всю структуру семьи.

На просвет

Хоть это и странно, но мы с дочкой решили прислушаться к советам психолога. Когда дочкин жених пришел пьяным на свидание, она высказала ему,

что ей неприятно гулять с ним, когда он в пьяном виде. Ну, он развернулся и ушел. Поплакали, а потом решили, что, может, оно и к лучшему — расстаться сейчас, чем когда дети будут на руках. Дочка уехала учиться в другой город, пишет, что живет в общежитии, студент какой-то за ней ухаживает... А я решила на старости лет отдохнуть от своих мужиков, занялись мы с подругой пищевыми добавками. Я и сама подтянулась, помолодела, и с людьми общаюсь... Раз ушла на собрание и дверь заперла, а муж по пьянке ключи потерял. Так и прождал меня под дверью три часа! Наконец-то не я от него, а он от меня страдает!

Ж4. ТЫ, Я И КОМПЬЮТЕР

Лицо

Жена: С тех пор, как у нас дома появился компьютер, я стала чувствовать себя третьей лишней. Подруги не понимают, говорят: что тебе еще надо — муж дома, не гуляет, не пьет, не ругается... Ну, сидит в своем Интернете или в игры играет, но ведь это не вредно. Со стороны это, конечно, так и выглядит. А вы попробовали бы дома с таким прожить! Приходит с работы — и к машине, сидит весь там. По-моему, если бы я не напоминала, то и не ел бы и в туалет не ходил бы. Если даже и удастся его оторвать ненадолго, то все разговоры сводятся к играм, на каком он там уровне, или к новостям из “конференций”. Куда-то пойти, в гости вырваться стало совершенно невозможно: как же так — покинуть в выходной любимый компьютер на два часа! Ну, мне надоело, как дурочке, рядом с ним сидеть, я стала всюду ходить одна, хоть знакомые и удивляются, спрашивают, не поссорились ли мы. Так ведь и поссориться с ним трудно — для этого еще из виртуальной реальности вытащить надо... Что делать? Хоть бы его компьютер вирус какой подцепил! СПИДа на него нету!

Муж: И что ей не так? Спокойно сижу дома, не то, что другие — не в сауну, так в бар. Ну, играю, конечно, с народом общаюсь в конференциях, во-первых, интересно, во-вторых, может, новую работу найду, да и вообще — может, я так отдыхаю и расслабляюсь... Тем более, что стоит пойти на кухню, посмотреть на жену... Ее вечно недовольное выражение, занудные рассказы о том, как ее мама болеет и чем лечится. Ну, не интересно мне это, сразу хочется пойти и пристрелить пару монстров. Лучше уж я в них стрелять буду, чем в жену тарелками швырять. И ведь пытался ее тоже научить сетью пользоваться, там и для нее и работу предлагают, и вообще... Так не помогает, говорит, что ее эта гадость не интересует. И пусть не интересует, у меня больше времени общаться будет. Нет, наверное, это все-таки непорядок, если она все время убегает то к маме, то к друзьям, а

я в игры сматываюсь. Но что делать? Нет времени даже посидеть, поговорить нормально...

Изнанка

Известный семейный терапевт Карл Витакер ввел понятие *температура семьи*. Семья возникает благодаря любви, “накалу страсти”. Со временем эта интенсивность ослабевает, и семья пытается внести какие-то изменения, “поднять температуру”. В зависимости от привычек и склонностей участников это достигается разными методами: рождением ребенка, изменой, вредной привычкой или усилением реакции на имеющиеся недостатки характера партнера...

Теперь часто в такой “охладевшей” семье появляется компьютер. Его виртуальный мир позволяет пережить героизм, риск, подвиг, смерть, пообщаться со всем миром, при этом не подвергая себя реальному риску, не требуя больших затрат. Такое поведение вызывает эмоциональную реакцию и у другого члена семьи (хотя бы негативную), и “накал страстей” возрастает. К сожалению, эта мера не очень эффективная, если в ней участвует только один партнер. Что же произойдет, если в игру включатся оба?

На просвет

Она: Мне надоело быть в доме пассивным наблюдателем, и на лето я решила оторвать его от компьютера совсем! Мы договорились с друзьями и, взяв палатку, отправились на месяц в горы. Это был самый прекрасный месяц в нашей жизни. Я опять почувствовала рядом того сильного и спокойного Мужчину, которого полюбила... А когда мы вернулись в город, то я подумала: “С чего это я так возненавидела компьютер?” — и села его осваивать. Теперь у меня есть любимые игрушки, прежде всего стратегические, и муж ходит за моей спиной и временами меня дергает: “Ну, скоро ты римлян с немцами стравить и спать ляжешь?”

Он: Да, ее идея о турпоходе оказалась классной! Теперь у нас заведено, что как только хорошая погода — выбираемся в лес, на природу и два дня живем как первобытные люди, без всяких телефонов и компьютеров. Кстати, компьютер она освоила... Надо бы накопить денег, приобрести второй, и тогда мы сможем заниматься не только реальным, но и виртуальным сексом... А если серьезно — кажется, у нас наклеивается один интересный проект по созданию новых технологий. Компьютера, к счастью, она уже не боится, теперь можно и на курсы ее отправить. Тогда и семья, и работа, и заработок будут дома!

Она: И без отрыва от будущего бэби...

Ж5. Я САМА!

Лицо

Мама: Я всего в жизни достигла сама. Сама училась в институте и подрабатывала, чтобы не зависеть от родителей. Самостоятельно, без всякого блага, нашла работу, а сейчас легко нахожу и разные подработки... Похоже, что такой самостоятельный и целеустремленный характер как-то отпугивал от меня ребят. Я терпеть не могу пустого времяпрепровождения, долгих ухаживаний, поэтому и спрашиваю уже при первом-втором свидании понятно и открыто: “Что тебе от меня надо?”, но и сама, конечно, думаю: что же я от него хочу? Но таких парней, которые могли бы толком ответить, не так много... В таком духе и развивались эти скоротечные романы, пока я не увидела человека и не поняла, что это отец моей дочери. Очень быстро мы оказались в постели, и, слава Богу, я сразу же забеременела! Какое это было счастье — носить в себе свое продолжение, свою маленькую копию... Естественно, у меня и мысли не было сообщать производителю о беременности, даже денег на то, чтобы просидеть год с ребенком, хватало, а там я стала брать работу на дом, а там и садик...

Живем мы с дочкой вдвоем, ей уже пятнадцать. Выросла умная, красивая, учится в лицее. И что мне в ней нравится — полная самостоятельность. Я с первого класса ей сказала: “Учеба — это твои проблемы!” Она и научилась с ними справляться. Мы дружим, часто размышляем о ее будущем, одно странно: у нее и в мыслях нет того, чтобы выйти замуж, и с мальчиками она не встречается...

Дочь: Моя мама — идеал женщины! Всегда красивая, подтянутая, что бы ни случилось — утром час бега, обливается холодной водой. Сама тянет всю фирму — уже директор филиала! И я буду такой же. Я понимаю, что маме некогда вникать в мои проблемы, и решаю их сама: сама учусь, сама нашла секцию каратэ и занимаюсь. Уже тренирую младшую группу! Современная девушка должна рассчитывать на свои силы, уметь дать отпор приставале и насильнику. Девчонки в школе мне завидуют и не всегда понимают — у них на уме одни мальчики да дискотеки. А меня от чтения любовных романов или от телесериалов просто тошнит: что за надуманные страсти-мордасти! Мужчины нужны в лучшем случае как производители, да и то — искусственное оплодотворение ведь уже изобрели! Вот окончу институт, накоплю денег, рожу себе ребеночка...

Изнанка

Сценарий матери — глобальное одиночество и отгороженность от всех (даже от собственного ребенка) грозит стать и сценарием дочери. Не желая того, мать постепенно внушает дочери стремление уйти от людей, пола-

гаться только на свои силы. Это не дает возможности девочке обзавестись подругами, вести образ жизни, свойственный ее возрасту. Но при этом потребность в близости у них есть, и она направлена на рождение младенца. Ведь только новорожденный любит безусловной любовью, только он полностью зависит от матери и принимает все, что она может дать.

На просвет

Часто в основе такого поведения лежат убеждения типа “Я не такой, как все”, “Мне никто не нужен”... Чтобы не обзаводиться ими и не передавать дальше по наследству, следовало бы направиться в

===== солнышко С3

===== солнышко С4

===== солнышко С5

и далее по алгоритму.

Ж6. СТАРШАЯ ДОЧЬ И МЛАДШИЙ СЫН

Лицо

Она: Я с детства — мамина помощница, нас в семье было четверо, братик моложе меня на пять лет, а самая младшая сестричка родилась, когда мне было пятнадцать. Все время я бегала на молочную кухню, водила малышей в садик, проверяла их уроки. Мама с папой работали, им было некогда — попробуй накормить и одеть такую ораву! Зато все точно знали, что я в семье главная, меня беспрекословно слушались малыши, да и родители воспринимали меня “на равных”, советовались, что купить, что приготовить. Может, и характер из-за этого получился бойцовский? Я всегда чувствовала, что намного старше своих подружек, они жаловались мне на любовные страдания, и я знала, что сказать, что сделать. Но странно — с ними всегда кто-то дружил, а я оставалась одна... Пришла пора и мне замуж выходить, родителям надо было младших поднимать. И вдруг я влюбилась! Он казался мне таким нежным, ласковым, относился ко мне как к нежному растению. Это было так приятно и удивительно! Но началась семейная жизнь, и я поняла, что он ничего, ну совсем ничего не умеет!

Он: Наша семья тоже по современным меркам многодетная, нас у родителей трое. Когда я появился на свет, маме было уже сорок, а старшему братцу — двадцать. Мне ни в чем не отказывали, заботились. Я любил всех — и родителей, и бабушку с дедушкой, и брата с сестрой. Детство — самая светлая и радостная часть моей жизни. В школе я учился хорошо, а бабуш-

ка успевала меня водить еще и в музыкальную школу, и на танцы. Так что поступил я в музучилище без проблем. Но что делать потом? И тут мне встретилась Она. Ласковая, спокойная, всегда знающая, как надо... Она сразу мне напомнила мою маму. И главное — она ничего не требовала, не то, что другие девчонки. Те вечно заявляли: “Хочу то! Мне это не нравится...”, а Она была трогательно рада любому подарку, любому пустяку. Моей маме Она тоже понравилась, хотя ее высказывание: “Отдаю тебя в надежные руки...” меня немного озадачило — что я, щенок, что ли? А руки действительно оказались надежными — она все делала сама, молча и привычно. Если я пытался проявить какую-то инициативу в доме, то оказывалось, что я делаю это не так. И правда, не так — ведь раньше от меня ничего этого не требовали. Я вижу, что недовольство у Нее увеличивается, она ужасно устает дома и на работе, а сейчас еще и ждет ребенка. Очень хочется ей помочь, но как?

Изнанка

Эта пара нашла друг друга. Старшая дочь и Младший сын в своей новой семье попробовали принять на себя те же привычные роли, что и в родительских семьях. На первых порах все было благополучно, но взаимное раздражение неизбежно накапливается — ведь Ей нужен не только младший братик, но прежде всего заботливый муж. Он тоже нуждается не столько в Маме, сколько в заботливой жене. Рождение ребенка может по-разному повлиять на ситуацию в семье: забота жены будет естественным образом адресована младенцу, а Муж либо полностью отстранится от семьи, почувствовав себя лишним, либо сможет взять свою долю ответственности на себя. Посмотрим, как развивались события в этой семье дальше...

На просвет

У нас родился Сын!

Он: Я вдруг понял, что я Отец. Это было так неожиданно, но когда видишь это маленькое, беспомощное существо, то понимаешь, что оно без тебя не проживет. У нас были трудные роды и первый месяц дома, Она почти не вставала с постели. Я взял отпуск на работе и превратился в единственную “движущую силу” семьи. Конечно, не все сразу получалось, но я понял, что могу справляться со всем домашним хозяйством. И самое главное: я увидел, что она меня не просто любит или жалеет, а действительно уважает.

Она: Когда я вернулась из роддома, то чувство слабости и беспомощности было ужасным. Сил хватало только на то, чтобы кормить и сцеживаться. Я плакала от бессилия, но ничего не могла сделать! И тут я оценила, что у меня есть Он... Он сразу повзрослел лет на десять, стал заботиться о нас. Поначалу мне все хотелось сказать, что не так, что неправильно, но я боя-

лась, что он уйдет. Теперь я понимаю, что это глупый страх, но тогда он нас спас, я молчала, а Муж становился Отцом. Теперь малышу уже год, и все трудности позади.

Ж7. КОМУ ВЫГОДЕН НЕВРОЗ?

Лицо

Она: У моего мужа невроз. Он боится ходить один по улицам, ездить в транспорте. Однажды у него на улице случился приступ, врачи сказали, что сосудистый криз, и с тех пор он или не выходит из дома или ездит всюду со мной вместе. Хорошо хоть работа такая, что он может делать ее дома и только отвозить готовые заказы. Но все равно это ужасно неудобно... Он сам не будет ездить лечиться, не могли бы вы, доктор, приехать к нам? Нет? Ну ладно, я буду возить его к Вам...

Он: Да, боюсь ездить, ходить, вообще у меня со здоровьем нелады: сердце прихватывает, голова кружится. За год хуже стало — теперь и дома один боюсь оставаться. Хорошо, что дочка рано из школы приходит и сидит со мной, тогда легче... Хочу ли лечиться? Да надо бы... Вроде странно для мужчины — такие страхи, но вряд ли они пройдут, ведь с сердцем действительно плохо.

Изнанка

Психотерапевт (П.): А что будет, если этот страх вдруг возьмет да и пройдет? Давайте пофангазируем...

Она: Хорошо будет, появится больше свободного времени, я не буду привязана к дому...

П.: Не буду привязана?

Она: Да, интересно... Знаете, я его люблю немного как больного ребенка, забочусь, он без меня пропадет. Более сильные и самостоятельные мужчины меня как-то никогда не привлекали...

П.: И если он станет сильным и самостоятельным?..

Она: Это глупо, но, похоже, я буду меньше любить его...

Он: Если я выздоровею? Ну, не знаю... Может, найду другую работу, буду больше зарабатывать, больше общаться. Так и было до болезни.

Она: Да, до болезни у тебя еще и любовница была!

Он: А что? Не вечно же сидеть привязанным к твоей юбке!

Она: Ну и не сиди! Вот дверь — иди куда хочешь!

Он: Не могу, у меня приступ будет...

Она: Ну, вот видишь? Куда ты без меня... Идем лучше домой, чудо мое!

На просвет

Невроз для этой семьи — фактор, стабилизирующий отношения. Оказывается, он имеет вторичную выгоду не только для самого невротика, но и для жены, а возможно, и для дочери. Пока вся семья не осознала это и не приняла сознательного решения, что же делать с неврозом — лечить или сохранять его, попытки терапии будут бессмысленными. Симптомы в том или ином виде могут вернуться, так как все окружающие способствуют невротическим реакциям.

Ж8. НА МНЕ ВСЕ ДЕРЖИТСЯ?

Лицо

Она: Все удивляются, говорят, как у меня только сил хватает. Я и сама удивляюсь! А что делать? Сын школу кончил уже год назад, нигде на работу не берут, а учиться он не может — ленится. Боюсь, в армию заберут, бегаю с ним по врачам: в детстве у него с легкими неполадки были, может, астму обнаружат. Дочка постарше, но у нее тоже судьба не складывается. Живут у меня на голове с зятем вместе, а тут еще и рожать собрались. Ну, я-то, конечно, им помогаю: готовлю, убираю, стираю, продукты покупаю. Одного только и хочу: чтобы они ко мне с уважением относились. Но от молодых разве дождешься? Зять зарабатывать стал прилично, так сразу дочку против меня настраивает, требует, чтобы квартиру снимали отдельно. А как же она без меня: ни сварить, ни убрать, ведь в доме все на мне одной держится. Конечно, я лучше знаю, как и что делать — жизнь прожила, двоих детей одна подняла, и не хуже других... Вот чего не терплю — так это когда молодежь, ничего не зная, не понимая, пытается своим умом жить. Они же пропадут! Вот недавно попала я в больницу на две недели, так вернулась — все в доме не по-моему: мебель переставлена, на кухне банки — и те им помешали! Все не на месте. Я, конечно, сразу порядок навела, но вижу, зять с сыном на меня до сих пор обижаются. И за что только? Не пойму.

Изнанка

Желание всем помочь, обо всех “правильно” позаботиться, казалось бы, естественное, но результат, к которому такая доброта приводит, не самый лучший. Из благих побуждений эта женщина решает все проблемы вместо

своих детей — и в результате сын не может найти ни работы, ни учебы; дочка не может (по мнению мамы) справиться с обычными хозяйственными делами. До поры до времени такая структура семьи, при которой “на мне одной все держится”, может казаться приятной для всех участников. Мама чувствует себя самой главной хозяйкой в доме, осознает свою важность и незаменимость, а дети могут ни за что не отвечать и ничему не учиться... Но годы идут, и делать все становится труднее, да и благодарности от детей что-то не видно. Они стремятся уйти от слишком навязчивой опеки, а матери это кажется попыткой оставить ее в одиночестве на старости лет...

На просвет

Трудно отказать от чувства собственной важности, глубокого убеждения в собственной незаменимости для близких. Но при некотором старании это возможно. Ведь еще в Евангелии сказано: “Возлюби ближнего, яко самого себя...” А как полюбить ближнего, если не любишь и не заботишься о себе?

Поэтому первым шагом к нормализации жизни такой семьи становится забота каждого о себе: раздельное хозяйство, либо четкое и однозначное распределение обязанностей, забота о *своем* здоровье и благополучии, свои интересы в кругу сверстников. Постепенно молодая хозяйка начнет наводить свой порядок в доме и сможет благополучно поселиться отдельно, сын будет вынужден самостоятельно решать проблемы с армией и работой. Тогда и у Мама, чья жизнь раньше была сосредоточена только на детях, появится возможность (и необходимость) сосредоточиться на себе, научиться доставлять себе радости и удовольствия. Через некоторое время вместо перегруженности одних членов семьи и полной безответственности других появится спокойный, взрослый, равноправный союз, в котором есть место взаимному уважению.

5. ТЕОРИИ

Объяснений происхождения неврозов и психопатий может быть почти бесконечное множество. Но тут мы постарались выбрать наиболее распространенные и сгруппировать их.

===== змея K27

===== змея K26

Т1. КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Вопрос о психическом здоровье начал беспокоить человечество примерно с начала XX века. До этого выделялись только такие грубые нарушения психического здоровья, как острые психозы и выраженное слабоумие. Неврозы и невротические реакции считались результатом “дурного характера” и плохого воспитания и не рассматривались как проблема. С ростом требований общества к поведению человека невротические и психопатические черты характера стали объектом пристального внимания психологов и медиков.

В традиционной культуре прошлых веков каждый точно знал, что он должен делать, а что нет. Его жизнь регламентировалась обычаями, религиозными установками и в целом не очень отличалась от жизни отцов и дедов.

С начала XX века усилилась миграция населения, промышленная и информационная революция поставила человека в новые условия: чтобы выжить, нужно быстро изменяться, приспосабливаться к новым условиям. Опыт предыдущих поколений не всегда и не во всем мог являться реальной опорой для принятия решения, а нагрузки, связанные с жизнью и работой в условиях большого города и современного производства, предъявляли большие требования к устойчивости и гибкости человеческой психики. В итоге люди стали обращаться к врачам с жалобами на недомогания психологического характера: истерические параличи, навязчивые страхи, бессмысленный действия... И в ответ на этот запрос стали возникать теории невроза как заболевания.

Аналитическая психология (выдающимися представителями которой были З. Фрейд, К.Г. Юнг, Э. Берн) воспринимает проявления невроза как результат происходящей внутри человека драматической борьбы между различными частями личности. Каждая из этих частей имеет свои желания, свои насущные потребности, и в результате их рассогласования возникает напряжение, выливающееся в болезнь. При всем несходстве этих подходов их авторы едины во мнении, что источником невроза является “дефективная семья” — нарушенные семейные взаимоотношения (прежде всего отношения мать-ребенок), которые в первые годы жизни закладывают механизм невротического развития личности.

Зигмунд Фрейд в начале 20-х годов XX века предложил модель личности, состоящую из трех основных структур: Ид, Эго и Супер-Эго.

Ид (происходит от латинского “Оно”) — это та часть нашей психики, где сконцентрированы ее бессознательные влечения — к еде, сну, дефекации, сексу... Все эти занятия, безусловно, приятны и наполняют жизнь энергией. В то же время Ид, не стесненное ничем, опасно, ведь оно стремится к немедленной реализации своих желаний и достижению удовольствия любой ценой... Если же его не удастся получить немедленно, прямо сейчас, — возникает напряжение. Оно разряжается в простых рефлекторных действиях: кашле, плаче, поллюции, мочеиспускании. Когда для получения разрядки необходимо что-то извне (пища, сексуальный объект и т.д.), то Ид формирует его образ и начинает со всей свойственной ему энергией стремиться к этому образу. С момента рождения окружающая среда начинает обучать ребенка откладывать удовлетворение своих желаний, контролировать свои потребности.

Эго (от латинского “Я”) — часть личности, ответственная за принятие решений. Эго стремится сохранить безопасное равновесие между требованиями Ид и реальностью внешнего мира. Оно заботится о безопасности и сохранении организма: не просто “Хочу есть немедленно, что угодно!”, а “Хочу съесть овсянку на завтрак”. Для такого преобразования инстинктивных импульсов Эго задействует возможность человека учиться, думать, рассуждать, запоминать и т.д. Эго удерживает баланс между социальными нормами и требованиями и естественными потребностями бессознательного.

Эго опирается на силу логического мышления и исследует, познает окружающую реальность, чтобы приобрести достаточную гибкость в удовлетворении потребностей и умение постепенно высвобождать энергию.

И вот в результате исследования окружающего социума происходит процесс социализации — усвоения социальных норм и требований. Они заполняют Супер-Эго (Сверх-Я). Это та часть личности, в которой сконцентрированы системы ценностей, норм, этических инструментов. Оно формируется

под влиянием родительского воспитания, общения со сверстниками, преподавателями, воздействия со стороны культуры и религии. Человек как бы “присваивает” эти нормы и начинает стремиться к определенному идеалу, ощущать угрызения совести при совершении неправильных поступков. И уже не нужно постоянное воспитывающее давление общества — личность начинает поощрять и наказывать себя самостоятельно...

Психическое здоровье личности возможно (с точки зрения данной теории), если все эти части личности находятся в относительной гармонии.

Но за счет того, что ребенок в первые годы жизни не всегда может получить разрядку своей энергии в той мере, в которой это необходимо, он начинает испытывать невротическую тревогу. Первичный источник такой тревоги коренится в неспособности новорожденного справляться с внешним и внутренним возбуждением. Переживание отрыва от матери создает безотчетное чувство беспомощности и страха, которое в дальнейшем перерастает в напряженность и мрачные предчувствия.

Невротическая тревога — это эмоциональная реакция на то, что неприемлемые потребности Ид будут осознаны и, хуже того, реализуются, минуя контроль сознания. Ребенок боится, что если он совершит какое-то импульсивное действие (ударит мать, разобьет посуду), то будет наказан. Затем этот страх наказания возникает и у взрослого человека, когда он только начинает ощущать потребность совершить что-то неприемлемое с его точки зрения. Понятие же “неприемлемого”, усвоенное в раннем детском возрасте, может включать в себя что угодно. Чаще всего этот запрет касается проявлений агрессии или сексуальности.

В рамках этой теории путь к выздоровлению лежит через длительное осознание причин своей тревоги, поиск адекватных с точки зрения социума и приемлемых для организма путей разрядки эмоционального напряжения. Процесс терапии обычно занимает не менее 25 сеансов, в течение которых клиент с помощью терапевта анализирует свои вытесненные (неосознаваемые) импульсы, позволяет себе перестать тратить лишнюю энергию на борьбу с самим собой и научиться направлять ее в иное, более творческое русло.

===== змея Л23

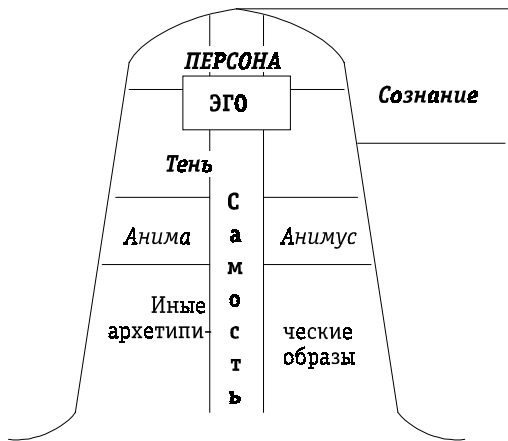
===== солнышко Д1

К.Г. Юнг подразделял структуру человеческой психики на три основные части:

- эго,
- личное бессознательное,
- коллективное бессознательное.

Коллективное бессознательное включает в себя следы воспоминаний и представлений, общих для человечества в целом, духовное наследие человеческой эволюции. Оно состоит из мощных первичных психических образов — *архетипов* (врожденных идей, которые помогают людям воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом). Воздействие архетипов отражается как на жизни отдельной личности, так и в культуре, произведениях искусства, обычаях и образах...

Некоторые архетипы, по Юнгу:



Персона (маска) — это то, что человек сознательно проявляет в своих отношениях с окружающими. Это те социальные роли (сотрудника, покупателя, заботливой матери, строгого отца и т.д.), которые мы привычно играем, оправдывая ожидания других людей. Персона позволяет производить нужное впечатление на других и не раскрывать своей истинной сути... Но страшно, если маска вдруг прирастет к лицу.

Тень — то, что мы не признаем и отвергаем в себе. Это та сторона человеческой психики, где хранится нечто, что страшно показать другим, а часто даже признаться и самому себе... Но теневые стороны психики — не всегда нечто действительно кошмарное. Ведь человек, чья привычная маска “крутой бандит”, может стыдиться и не признаваться себе (и уж ни за что — членам банды) в стремлении подбирать и выращивать брошенных котят... Тень часто пытается достучаться до нашего сознания во сне, или творчестве, или случайных, кажется, немотивированных поступках.

===== солнышко У18

===== солнышко Ф9

===== солнышко Ф5

Анима — это внутренний архетипический образ женщины в душе мужчины, а *анимус* — внутренний образ мужчины в душе женщины... У каждого из нас есть слабоосознаваемое представление о мужском и женском идеале. В период влюбленности этот идеал как бы выносится наружу и проецируется на любимого человека, иногда совершенно независимо от его реальных качеств и особенностей:

“Ты в сновиденьях мне являлся
Незримый, ты мне был уж мил.
Твой чудный взгляд меня томил,
В душе твой голос раздавался...”

По мере развития личности человек осознает, что это его собственная часть, естественная возможность/потребность иметь как мужские, так и женские черты характера, способы мышления и поведения. Непризнание этого факта и невозможность установления гармонии между мужской и женской частями личности — одна из проблем, часто порождающая неврозы.

Самость — наиболее важный из архетипов. Это — сердцевина личности, вокруг которой самоорганизуются остальные ее элементы. Когда достигнута эта интеграция, человек начинает чувствовать себя целостным и гармоничным, открыто проявлять себя в творчестве и взаимодействии с внешним миром. Самость часто проявляется с помощью символов: мандалы, круга, узора. Достижение такой гармонии позволяет взаимодействовать с иными архетипическими образами без страха утратить себя...

===== солнышко У14

===== солнышко У22

===== солнышко Ф6

===== солнышко Г6

===== змея К10—13

Истоки неврозов К.Г. Юнг видел в недостаточной способности человека к личностному росту, самореализации. Если не происходит процесс обретения самости, то возможны различные проблемы.

Иногда человек слишком отождествляется с Персоной, стараясь быть “правильным”, полностью удовлетворять все ожидания окружающих, забывая и не заботясь о реальных потребностях своей души. Иногда он преуспевает в жизни, им довольны члены семьи, но по ночам мучают кошмары, и подсакивает давление, и хочется все бросить и убежать куда-нибудь далеко...

Порой самоограничение заходит так далеко, что многие совершенно естественные потребности и чувства попадают в Тень и прорываются внезапно

и очень бурно. И милейший, тишайший человек, выпив спиртного, превращается в буйного драчуна; за несколькими месяцами строгой диеты следует бесконтрольное обжорство; примерный семьянин, вырвавшись на курорт, предается непонятному загулу... А затем угрызения совести и еще более жесткий самоконтроль: "Это не я, я не могу себе такого позволить..." И вновь ждать и бояться, что чудовище выскочит из Тени.

Очень Мужественный Мужчина (Дон-Жуан, а может, Рембо) и Очень Женственная Женщина (Супермама, а может, Супер...) всю жизнь ищут друг друга в случайных партнерах, в попытках создать непрочные семейные союзы, в фантазиях, книгах и фильмах... И ужасно страшно стать менее женственной или менее мужественным, позволить развернуться и проявиться дремлющей части *своей* души. Появляется страх, что не так поймут, что никогда не полюбят, что не удастся создать семью, что привыкнешь к одиночеству. Но когда невроз проходит, человек действительно осознает, что может ощущать и проявлять что угодно, что любовь и семья — это когда понимают и принимают, когда идут рядом, а не стоят, потому что боятся упасть и цепляются друг за друга.

И тут возникает еще один враг — слишком много возможностей... Во сне или в фантазиях начинают проявляться "воспоминания" прошлых жизней, неконтролируемые приливы творческой активности, усиление необычных способностей или что-то еще. Появляется сильный страх либо своей "одержимости" чем-то, либо того, что вообще не являешься человеком. Трудно удержаться в границах психического здоровья. Если такое состояние вдруг наступило (а его переживал и сам К.Г. Юнг), то помогает углубление в себя, анализ своих снов, рисунки, лепка... Затем появляется навык спокойного диалога с теми силами, которые настойчиво требуют самореализации человека.

===== солнышко Ф11

===== солнышко Ф6

===== солнышко Ф2

===== солнышко У15

===== солнышко У27

Если спокойно прожилось описанное выше состояние — никакие неврозы на ближайшие годы не страшны, но жизнь уж точно будет не скучной.

===== змея Л6

Э. Берн — создатель теории (и практики) трансактного анализа. Он подразделяет личность на три основные части (называя их эго-состояниями): Родитель, Взрослый, Ребенок. Для каждого из них характерен свой стиль

поведения в обществе. В теории Берна эти части личности не обладают собственными, присущими только одной из них, ценностями и потребностями, а служат посредниками между естественными потребностями человека и нормами общества, выражая стремление тем способом, который нарабатался в течение жизни.

Позиция *Ребенок* — это состояние, при котором преобладают желания, влечения, эмоции, спонтанная активность. Но Ребенок подвержен и страхам, непонятной тревоге, капризам, приступам злости. Основным лозунгом состояния Ребенка является “Хочу!” или “Не хочу!” Если потребности удовлетворяются достаточно эффективно и быстро, то Ребенок доволен, у него остается достаточно сил для игры, фантазии, творчества.

Состояние *Взрослый* — это рациональная часть личности, она исходит из представлений о пользе и целесообразности той или иной деятельности. Обычно человек работает, справляется с проблемными ситуациями, решает, планирует будущее, находясь в позиции Взрослого. Повседневное деловое общение с коллегами также требует именно состояния Взрослого.

В состоянии *Родитель* преобладает позиция “должен”. Оно является носителем само собой разумеющихся норм культурной и социальной среды. В этом состоянии часто выполняются привычные, автоматические действия: “надо мыть посуду”, “надо приходиться на работу вовремя”.

В здоровом и гармоничном состоянии работа этих частей личности достаточно согласованна и их желания непротиворечивы. При возникновении невроза одна из частей начинает “экспансию” в другие, не свойственные ей области активности. Тогда поведение человека становится неадекватным, удивляет окружающих. Например, при чрезмерном усилении позиции Ребенка поведение становится слишком инфантильным, деловые взаимоотношения сменяются обидами и немотивированными поступками:

— Вы должны сдать отчет послезавтра!

— А мне не хочется, у меня голова болит...

При чрезмерном усилении состояния Взрослого человек теряет способность к спонтанным, приносящим истинное удовольствие поступкам, ему приходится постоянно взвешивать рациональность своего поведения, что производит впечатление редкостного занудства:

— Давай съедем мороженое!

— Это вредно для моей фигуры, в нем целых 300 калорий!

Если же позиция Родитель захватывает больше энергии, чем ей предназначено, то человек пытается навязать не только себе, но и всем окружающим

свои представления о “долге”, “правильности”, “порядке”, что вызывает естественное сопротивление:

— Вы выходите на следующей остановке?

— Ну что за молодежь пошла, нет чтобы место уступить, еще и пропустить к дверям требует!

В процессе развития теории транзактного анализа было уделено внимание источникам подобных межличностных и внутриличностных конфликтов. Были выделены четыре основных подхода к окружающему миру и самому себе. Эти базовые решения, по мнению авторов теории, принимаются в достаточно раннем детстве и затем формируют определенный жизненный стереотип, при котором человек ищет (и находит) подтверждение уже имеющегося мнения.

Эти четыре типа отношения таковы:

- 1) Я — хороший, Ты — хороший (отношение, формирующее жизненный стереотип “победителя” — человек легко устанавливает отношения с другими, четко придерживается своей цели и обладает достаточно высокой самооценкой).
- 2) Я — хороший, Ты — плохой (помогает сформироваться психопатическим, конфликтным чертам характера).
- 3) Я — плохой, Ты — хороший (самый частый источник неврозов, заниженной самооценки, постоянных и безуспешных попыток что-то изменить в своей жизни к лучшему с помощью другого человека — мужа, начальника, психотерапевта...).
- 4) Я — плохой, Ты — плохой (саморазрушительный сценарий жизни неблагополучного человека во враждебной среде, часто — почва для наркомании, алкоголизма, попыток самоубийства и т.п.). Прорваться сквозь такое состояние, чтобы оказать помощь, крайне трудно: ведь весь мир для такого человека — поле боя, и все его действия направлены на подтверждение этого решения.

Путь к выздоровлению в практике транзактного анализа лежит через понимание своего жизненного сценария — стереотипа,

===== солнышко У22

высвобождение внутреннего Ребенка и признание его потребностей,

===== солнышко У4

===== солнышко Ф8

обучение Взрослого рациональному и последовательному мышлению, включающему все “за” и “против”.

===== солнышко У2

===== солнышко У5

Необходима также проработка позиции Родителя, чтобы расстаться с устаревшими и мешающими активной жизни правилами и нормами.

===== солнышко У26

===== солнышко Ф26

Часто терапия в трансактном анализе проводится не индивидуально, а в условиях группы. Это помогает проследить застывшие стереотипы поведения (Игры и Сценарии), осознать их и начать писать другие Сценарии и играть в другие Игры...

===== змея Л24

Существует еще много теорий, принадлежащих к данному направлению и объясняющих невротические реакции или дезадаптивные черты характера противоборствующими частями личности, противоречивыми влечениями. Однако все они предлагают достаточно долгий путь к выздоровлению, в процессе которого клиент углубляется в раздумья о том, когда и как в прошлом возникла проблема (болезнь).

Т2. КАК ХОРОШО ФУНКЦИОНИРОВАТЬ?

Представителей *бихевиорального (поведенческого)* направления мало беспокоят глубинные процессы и конфликты, протекающие внутри личности. Их значительно больше интересует, может ли данный человек как целостная система успешно функционировать в данном обществе.

Родоначальником этого направления в психологии является Б.Ф. Скиннер, но его истоки находятся в работах И.П. Павлова — его теории условных и безусловных рефлексов.

Безусловный рефлекс — это независимая от сознания реакция организма на внешние раздражители: глаз моргает, если в него попадает соринка, зрачок расширяется в темноте, рука отдергивается от горячего предмета... Условный рефлекс возникает тогда, когда какой-либо стимул (первоначально незначимый) связывается с тем, который вызывает реакцию в организме. В классическом эксперименте И.П. Павлова каждый раз перед тем, как дать пищу собаке, оператор звонил в звонок. После нескольких повторений у собаки начали выделяться слюна и желудочный сок на сам факт звонка, без еды.

Некоторые особенности поведения человека формируются похожим образом. Я сама стала жертвой такого условного рефлекса, когда писала диссертацию за кухонным столом, там, где обычно завтракала и ужинала... При попытке сесть за работу я внезапно ощущала аппетит, мысли вращались исключительно вокруг недоеденной котлеты, а не страницы диссертации. Плотно поужинав, я наконец-то могла приняться за работу. Представьте, как выглядела моя фигура через год! Теперь я точно выделила места в квартире для еды, работы, отдыха, и проблема исчезла.

Многие упражнения, представленные в главе 4, также требуют выделения отдельных мест в пространстве для переживания неприятных ситуаций, для приятных, для спокойного наблюдения со стороны. Это связано с работой того же условного рефлекса — место в пространстве достаточно быстро связывается с определенным эмоциональным состоянием (как приятным, так и негативным). Сильными условно-рефлекторными стимуляторами могут стать запахи, звуки... Мелодия песни, сопровождающая приятные моменты жизни, может оживить их в памяти спустя долгие годы.

===== змея К20

Многие страхи формируются тоже с помощью механизма условного рефлекса: часто достаточно один раз надолго застрять в лифте, чтобы замкнутые пространства начали вызывать чувство страха. У многих людей возникает сильный дискомфорт, когда кто-то стоит, нависая у них за спиной. При изучении природы этого страха выясняется, что он часто оказывается связанным с характерным поведением родителей и учителей в первый год школьной учебы: школьник пишет, а родитель или учительница стоит сзади. Как только ребенок делает ошибку — раздается громкий крик, а то и подзатыльник... Учебе это вряд ли способствует, а страх закрепляется на долгие годы и внезапно проявляется при обсуждении с начальником важного проекта...

В механизме условного рефлекса последовательность действий такова: стимул → реакция. Но человеческое поведение гораздо чаще строится по принципу действиел → результат.

Исследования Скиннера в значительной степени были посвящены тому, как закрепляется последовательность действие → результат. Результат может быть как субъективно приятным (позитивное подкрепление), так и неприятным (негативное подкрепление). Так, например, крыса помещается в клетку, где есть рычаг. Перемещаясь по клетке, она рано или поздно прикасается к рычагу; если в результате этого действия выпадает кусочек пищи, то крыса начинает прикасаться к рычагу чаще обычного. Если же в результате возникает удар током, она начинает избегать рычага (а часто и того участка клетки, где он расположен). Эти механизмы лежат в основе

дрессировки животных. Ими же, не всегда осознавая, пользуются люди при воспитании друг друга: мама хвалит ребенка за хорошие оценки и ругает за плохие; начальник оплачивает работу сдельно; милиционер ограничивает свободу хулигана, сотрудник ГИБДД требует штраф за превышение скорости...

Человек достаточно быстро усваивает, какое именно поведение подкрепляется, а какое — нет, и на основе этого обычно формирует определенные стереотипы реагирования на ситуацию. Если подкрепление дается правильно, а подкрепляемое поведение соответствует социально-ценному стандарту, то человек успешно функционирует в обществе. К сожалению, в случаях неврозов и психопатий (с точки зрения этой теории — нарушения поведения индивида) нарушается последовательность подкреплений либо то поведение, которое подкрепляется, является неверным, что закрепляет дезадаптивные стереотипы реакций.

Как это происходит в обычной жизни?

Ошибка дрессировки № 1. Позитивное подкрепление нежелательной реакции. Мне запомнилась сценка в коридоре нашего консультативного центра. Мама и двухлетний сын ожидают приема у врача. Сын тихо играет с мишкой, мама, не обращая на него внимания, читает журнал. Через некоторое время сын тихо просит у мамы: “Дай конфету”. Мама не реагирует. Малыш начинает говорить громче — мама продолжает читать. В голосе ребенка появляются плаксивые интонации; реакция мамы: “Отстань!” Сын раздражается громким криком, топает ногами — мама дает ему конфету! Интересно, что на приеме у врача мама жаловалась на истеричность ребенка, громкие крики, плач, требовала у врача: “Дайте ему лекарство от невроза”.

Ошибка дрессировки № 2. Только отрицательное подкрепление. Это типичный для нашей культуры способ школьного обучения грамотности: учитель подчеркивает все ошибки в письменной работе и снижает за это оценку. Затем следует реакция родителей — чаще всего тоже негативная. Через некоторое время ребенок убеждается в том, что он пишет безнадежно неграмотно, и часто сохраняет страх перед процессом письма и чтения вслух на долгие годы.

Ошибка дрессировки № 3. Отсроченное по времени подкрепление. Я наблюдала взаимоотношения мамы и пятилетнего сына в процессе складывания разрезной картинки. Когда ребенок брал фрагмент головоломки, мама произносила единственное слово: “Неправильно!”, но ребенок оказался очень настойчивым и, несмотря на это, все-таки сложил нужный узор. Когда он повернулся и отошел от стола, мама сказала: “Молодец, умница!” Когда я потом спросила малыша, за что его похвалила мама, он без тени

сомнения ответил: “За то, что я *перестал* собирать”. Не удивительно, что у этого ребенка были большие трудности с рисунком и конструированием головоломок — ведь он считал, что ему запрещают это делать.

Ошибка дрессировки № 4. Подкрепление слишком сложного и маловероятного действия. Часто родители, стремясь улучшить поведение или успеваемость ребенка, говорят нечто подобное: “Если за всю четверть у тебя не будет ни одного замечания и ни одной двойки — куплю велосипед!” Вероятность того, что у ребенка действительно будет настолько примерное поведение и хорошая успеваемость, невелика, это понимают как сын, так и родители. Понятно, что подобное подкрепление обычно никак не влияет на реальное поведение ребенка.

Ошибка дрессировки № 5. Непоследовательность. Ученые модифицировали эксперимент с крысой, описанный на предыдущей странице. При нажатии на рычаг они в случайном порядке то давали корм, то включали ток, а в некоторых случаях реакция вообще отсутствовала. Они ожидали, что крыса вообще потеряет интерес к рычагу, но с удивлением обнаружили, что она, наоборот, стала нажимать на рычаг гораздо чаще — ей было интересно, что получится!

Это очень распространенная ситуация в семейных отношениях: на одно и то же поведение (например, ребенок залезает на стол) в зависимости от собственного настроения в данный момент родители реагируют по-разному: то не замечают, то строго говорят: “Слезь сию минуту!”, то умиляются: “Какой ты ловкий!” В результате ребенок чувствует замешательство и не знает, чего на самом деле от него ждут взрослые, что последует — похвала или наказание, и это состояние тревоги и неопределенности служит хорошей почвой для будущего невроза. Более активный ребенок просто поступает как ему вздумается и не реагирует на голос и действия родителей, что может быть предпосылкой последующей психопатизации.

Правила успешной дрессировки (как себя, так и окружающих):

- 1) Точно представлять себе *желаемое* поведение клиента.
- 2) Знать, *что именно* для данного объекта является подкреплением (слово, интонация, прикосновение, пища...).
- 3) Подкреплять *все шаги*, ведущие к заданной цели.
- 4) Делать это достаточно последовательно.
- 5) Подкреплять *сразу же* вслед за желаемым действием.

Хотелось бы рассказать о реальном опыте применения этой теории в непростой практике семейного консультанта.

Во-первых, это помощь в освоении школьных навыков.

Мать ребенка с плохой грамотностью (20 ошибок в диктанте из 200 слов) обратилась в консультацию, когда ребенок учился в 3-м классе. Мы посоветовали

товали писать дома диктанты, но несколько иным способом, чем обычно. Мама считала слова в диктанте (весьма коротком — до 100 слов) и подчеркивала все *правильные* слова. Она хвалила ребенка за то, что из 100 слов он *целых 90!* смог написать правильно. Если же правильных слов оказывалось 92 — то это был маленький семейный праздник. А что же делать с 8—10-ю пока неправильными словами? Записать их яркими, крупными буквами на карточке (один раз!) и смотреть, открывая и закрывая глаза, пока не останется яркий зрительный образ правильного слова. Похвалить ребенка за это. Они делали эти упражнения каждый день в течение месяца, и мама с удивлением обнаружила, что ребенок стал писать 100% грамотно и не бояться этого занятия. Следующей ступенькой стала самоорганизация процесса письма: сын сам надиктовывал текст на магнитофон, потом включал его и писал. Теперь подкреплялись навыки самоорганизации в учебе. За каждый самостоятельно написанный диктант сын получал звездочку, и когда их накапливалось пять, мама с сыном отправлялись обедать в “Макдональдс”. Таким образом, учеба из причины постоянных ссор и скандалов в семье превратилась в повод для приятного времяпрепровождения.

А что в соответствии с этой теорией делать взрослому, уже страдающему нарушениями поведения? То же самое! Соблюдать правила дрессировки, но уже по отношению к самому себе. У меня самой была довольно существенная проблема. Признаюсь, я сильно боялась публичных выступлений, а о преподавательской деятельности не могла и думать — как только представляла себе, что читаю лекцию, начинался спастический кашель. Конечно, это очень мешало в профессиональной деятельности, да и просто произнести гост в дружеской компании было настоящим мучением. Я сформировала точный образ желаемого поведения: спокойно, ровным голосом читаю лекцию большой аудитории студентов. Затем подумала: “Что же для меня является достаточным подкреплением?” Оказалось, что карьерный рост, зарплата преподавателя и т.д. явно не мотивируют настолько, чтобы начать читать лекции... Больше всего я люблю читать детективы! Решено: я разрешаю себе прочесть 100 страниц любимого детектива, только если спокойно и без кашля разговариваю в течение этой недели в присутствии своего напарника по работе. На следующей неделе (после того, как этот результат был достигнут) — высказываюсь за общим столом во время рабочего перерыва. Следующая неделя — объясняю правила практики студентам... И вот я с удивлением заметила, что чтение лекций и проведение тренинг-семинаров стало удовольствием; и в выходные, вместо того чтобы лежать и читать новый том Марининой, я радостно бегу проводить *18-часовой* тренинг, а кашля нет и в помине.

Наиболее приятный рассказ о правилах дрессировки мне встретился у К. Прайор, куда и адресую своих читателей.

===== змея Л28

===== солнышко Л28

Однако, живя в человеческом обществе, мы усваиваем не только стереотипы поведения, но и стереотипы мышления (не всегда полезные и функциональные). Авторы некоторых теорий прежде всего обращают внимание именно на мыслительные (когнитивные) стереотипы, лежащие в основе невротизации и нарушений поведения. Однажды поставили эксперимент (на крысах и студентах одновременно). В лабиринте нужно было делать повороты только направо, и тогда в конце пути крыса получала сыр, а студенты — один доллар. Затем эксперимент прекратили — и крысы, не обнаружив два раза подряд свой сыр, стали бегать по всему лабиринту и искать его. А студенты еще месяц поворачивали только направо — ведь они *знали*, что за это дают доллар... А если серьезно, то человек нередко “знает”, что у него плохой характер или вредные привычки, и благодаря этому “знанию” не пытается ничего сделать с этой проблемой: “Уж таким я уродился...”

Существуют теории и практики, позволяющие развить сознательный *самоконтроль* поведения. Альберт Бандура (автор социально-когнитивной теории личности) и его последователи — Уотсон и Тарп предложили следующие шаги формирования самоконтроля.

1. *Определение формы поведения.* Иными словами, поиск той конкретной формы поведения, которую следует изменить. Это достаточно сложно, ведь человек привык думать о себе в терминах, описывающих скорее черты характера, чем реальное поведение. Задача первого шага — перевести проблему в описание конкретных поведенческих актов: вместо “Я слишком неорганизован” — “Я опаздываю на работу ежедневно и не всегда планирую свой рабочий день”.

2. *Сбор основных данных.* Второй шаг самоконтроля — сбор информации о тех обстоятельствах, которые воздействуют на нежелательное поведение. Нужно определить повторяемость специфического поведения, вызывающие его стимулы, последствия — и затем по возможности изменить его. Так, в вышеприведенном случае стоит завести специальную тетрадь, в которой отмечать случаи опоздания, причины, реакцию окружающих — сорванные встречи, выговоры, сочувствие и т.д.

3. *Разработка программы самоконтроля.* В основе этого шага лежит самоподкрепление (см. “Ошибки дрессировки” в предыдущем разделе), самонаказание и планирование окружения.

Самонаказание должно быть достаточно мягким, полезным для здоровья и безвредным для окружающих. Так, организованный товарищ из нашего

примера возвращался домой пешком 5 километров, если в этот день опаздывал на работу (при том, что он вел малоподвижный образ жизни и не любил прогулки).

Планирование окружения. Чтобы нежелательные реакции встречались реже, следует изменить либо стимулы, предшествующие этой реакции, либо последствия данного поведения. В нашем примере наиболее распространенным стимулом, предшествующем опозданиям, было стремление полежать в постели после звонка будильника. Когда будильник переставили на другой конец комнаты, пришлось вставать с кровати, чтобы его выключить...

4. *Выполнение и оценка программы самоконтроля.* Человек заключает договор с самим собой — письменное обязательство придерживаться желаемого поведения, использовать соответствующие поощрения и наказания. Условия должны быть ясными, четкими и реально выполнимыми. Хорошо, если об этом договоре знает кто-то еще из близких — жена, друг и т.п. Публично взятое обязательство труднее отменить или отложить его выполнение “на понедельник”.

5. *Завершение программы самоконтроля* происходит, если желательное поведение автоматизировалось, начало приносить удовольствие само по себе и уже не требует специальных поощрений и наказаний. Конечно, можно и нужно вернуться к стратегиям самоконтроля, если вновь возникло нежелательное поведение.

Джулиан Роттер выдвинул теорию локуса контроля.

===== солнышко М6

Локус контроля — это то, в какой степени человек контролирует свою жизнь. Люди с *экстернальным* локусом контроля полагают, что их успехи и неудачи зависят от внешних обстоятельств, судьбы, других людей и т.д. Они чувствуют себя заложниками судьбы и окружения. Люди с *интернальным* локусом контроля верят в то, что удача и неудача определяются их собственными действиями и способностями.

Как экстернальность, так и интернальность в своих крайних проявлениях могут способствовать нарушениям адаптации. Экстерналы более зависимы, легче становятся жертвами сект, вредных привычек, неблагоприятных компаний.

===== змея И7, И10.

Они тяжелее переносят жизненные проблемы и затруднения, слабее сопротивляются болезням. В то же время позиция “от меня ничего не зависит” может быть достаточно мощной психологической защитой, снижающей

уровень напряжения, избавляющей от необходимости изменять что-либо в своем поведении или поведении окружающих.

Интернальность в своих средних проявлениях способствует большей ответственности человека за свою жизнь и здоровье, чаще порождает стремление к изменению себя и обстоятельств. Но зашкаливающий уровень интернальности заставляет человека ощущать глобальную ответственность за все на свете — начиная от настроения своего начальника и кончая погодой за окном... Понятно, что это тоже мешает спокойно адаптироваться к обстоятельствам. Интересный способ изменения уровня экстернальности-интернальности предложен в тренингах Эрхарда (методика ЭСТ).

Таким образом, во всех подходах этого раздела предложены разнообразные методы, позволяющие человеку адаптироваться к требованиям общества, независимо от его переживаний, детских травм и личностных особенностей. Некоторые критики обвиняют авторов этих теорий в бездушности, в том, что они не отличают Человека от крысы... В своей практике я достаточно часто пользуюсь методами бихевиоральной терапии, воспринимая их скорее как экстренную помощь клиенту и его окружению. Часто бывает целесообразно *сначала* прервать странное или опасное для жизни поведение невротика и психопата (нервную анорексию, наркоманию, драки и т.п.), а уже *потом* анализировать глубинные причины этих нарушений и способствовать развитию гармоничной личности. А в некоторых случаях личность в целом достаточно целостна и адекватна, и человек действительно имеет дело с каким-то давним и бессмысленным условным рефлексом. Тогда мер, приведенных в этом разделе, и некоторых дополнительных упражнений бывает вполне достаточно, чтобы поведение человека стало адекватным окружающей среде, ушли ненужные уже страхи и привычки...

ТЗ. КАК СТАТЬ ЛИЧНОСТЬЮ?

Гуманистическая психология утверждает, что человек от природы хорош и способен к непрерывному самосовершенствованию. Сама сущность человека способствует его личностному росту, творчеству и самодостаточности, и только сверхнеблагоприятное окружение может помешать этому процессу. Человек — активный творец собственной жизни. Выдающимися представителями этого направления были А. Маслоу и К. Роджерс.

А. Маслоу разработал представление о потребностях человека, присущих ему изначально. С его точки зрения, нижележащие потребности должны быть удовлетворены, прежде чем человек начнет достигать потребности следующего уровня: так, человек, испытывая сильную жажду, напьется воды из реки или ручья, не задумываясь о своей безопасности. Если жажда

не очень сильна — то он сможет найти более подходящий источник или прокипятить ее...

Схематически иерархия потребностей по Маслоу представлена следующим образом:



Физиологические потребности — это потребности в пище, питье, кислороде, физической активности, сне, сенсорной стимуляции. Хроническое неудовлетворение какой-либо из этих потребностей приводит к сильному физиологическому стрессу и накладывает отпечаток на все поведение человека. Он начинает стремиться к удовлетворению данной потребности любым способом, порой в ущерб всему остальному. Иногда недостаточное удовлетворение физиологических потребностей связано с внешними обстоятельствами: пребывание в местах лишения свободы, инвалидизация и вынужденное снижение физической активности, и т.д. Однако часто человек не удовлетворяет эти потребности, так как не понимает их значимости для личности: кажется, что усилием воли можно подавить свои “животные инстинкты”. В результате студент, который решил пару ночей не поспать во время подготовки к экзамену, на самом экзамене чувствует тяжесть в голове, замедление мыслей и не может ответить даже на знакомый вопрос... Член секты, который из соображений “духовного роста” ограничивает себя в еде, сне, сенсорной стимуляции, не общается с людьми, не читает книг, не смотрит телевизор, в результате приобретает не повышение активности и творческую самореализацию, а резкое усиление внушаемости, снижение критичности к постороннему воздействию.

Ответственность за удовлетворение (либо неудовлетворение) своих потребностей, согласно данной теории, принадлежит самому человеку. Это дает возможность перейти от страдания по поводу неудовлетворенной потребности к поиску путей ее удовлетворения: “Мне зарплату не платят и поэтому я сижу голодный...” → “Я голодный, потому что мало зарабатываю” → “Я ищу хорошую работу и заработок, потому что хочу кушать!”

Потребности в безопасности и защите. Когда физиологические потребности в основном удовлетворены, большее значение приобретают потребности в организации, стабильности, законе и порядке, предсказуемости событий.

У человека есть такая же безусловная, как в пище и воде, потребность быть защищенным, жить в стабильном и предсказуемом мире. Эта потребность позволяет наработать навыки планирования, представлять себе, к каким результатам приводят те или иные действия.

У детей любовь к определенному порядку выражена гораздо больше, чем кажется взрослым. Если у ребенка есть своя чашка, своя кровать, мама *всегда* читает сказку перед сном, то ребенок чувствует себя в безопасности. Нарушения этого привычного мира — перестановка мебели, хаотический порядок (мы сегодня допоздна смотрим телевизор, а завтра ложимся спать в 8 часов, и т.д.) пугает ребенка, вызывает “неожиданные” слезы, истерики и капризы.

Для взрослого человека стабильность его рабочего места, семьи, безопасность жилья также занимает одно из ведущих мест в системе ценностей и потребностей. В постсоветский период большинству наших сограждан пришлось выдержать большую нагрузку именно в связи с нарушением этой потребности. Оборонное предприятие, которое, казалось, обеспечит престижной работой и высокой оплатой до пенсии, — остановилось. Идеалы, которые пропагандировались десятилетиями, оказались ложью. Пограничные полосы внезапно разделили членов семьи... Можно продолжать искать “гаранта стабильности” во внешнем мире, верить в “твердую руку”, умного президента или нерушимую законность... Это поддержит должный уровень стресса и поможет сформироваться неврозу. Но можно решить, что о своей безопасности и стабильности следует позаботиться самому. Да, для этого придется обзаводиться не одной, а, возможно, несколькими специальными, собственными (а не навязанными пропагандой) ценностями и убеждениями, сохранять хорошие отношения в семье. Делать все это, конечно, сложнее, чем обвинять окружающую среду, но и вероятность успешного выживания становится гораздо выше.

Третий ряд в пирамиде Маслоу составляют *потребности в принадлежности и любви*. На этом этапе, когда относительно удовлетворены физиологи-

ческие потребности и потребности в безопасности, потребность принадлежать к какому-либо сообществу (семье, компании сверстников) становится доминирующей. Стремление объединиться в “мы” создает защиту от одиночества, наполняет жизнь особым смыслом, независимо от того, что объединяет понятие “мы” — “болельщики “Динамо” или “прихожане церкви свидетелей Иеговы”.

Когда человек достигает этого объединения, он получает любовь от окружающих. Маслоу различал два основных вида любви — дефицитарную и бытийную. *Дефицитарная любовь* — это способ с помощью любви удовлетворить какую-то другую потребность: в сексе, пище, жилье, безопасности и стабильности. Такой тип любви не доставляет большого удовольствия, скорее это имитация любви с какой-либо целью (осознаваемая или неосознаваемая). В противоположность этому, *бытийная любовь* — это безусловное принятие другого человека со всеми его слабостями и несовершенствами. Это наслаждение от самого факта бытия в природе...

Потребность в любви и принадлежности довольно часто не удовлетворяется, и тогда человек либо ищет суррогатные способы ее удовлетворения — принимая за любовь “братство” сектантов или криминальные структуры, либо начинает проявлять выраженные невротические реакции.

== змея И14, 17, 21

Способности, навыки давать и получать любовь обычно закладываются в детстве, в родительской семье.

==== солнышко У24

Потребности самоуважения также делятся на две группы: потребность в самоуважении и потребность в уважении со стороны других людей. В самоуважение включаются такие понятия, как компетентность, уверенность, достижения, независимость и свобода. Самоуважение является первичным по отношению к признанию со стороны других людей и базируется на реальных жизненных достижениях. Естественно, что критерии уважения к себе, на которых строится самооценка, значительно различаются в зависимости от возраста, пола, микросоциальной среды, в которой живет человек. Максимум эта потребность обычно достигает в юности и в зрелые годы, на которые приходится пик достижений в карьере и т.д. К пожилому возрасту человек уже осознает, что он успел сделать в жизни, и получает тот объем уважения и самоуважения, на который способен.

Значительная часть конфликтов и нарушений взаимопонимания вызвана тем, что люди могут уважать себя и других за совершенно разные достижения; и то, что в одной микросреде является достижением, в другой может восприниматься как нечто достойное презрения или незначительное.

Часто это столкновение может происходить в границах одной семьи: мать хвалит сына за успехи на конкурсе бальных танцев; отец считает это “недостойным мужчины”; дед ворчит, что лучше бы внук занялся математикой; а бабушка упрекает, что он плохо кушает... Такое столкновение ценностей вызывает затруднения в ориентации ребенка, и ориентиром могут стать ценности, громко и уверенно высказанные в дворовой компании: “Петька-качок — молодец! Только из зоны и уже опять под следствием. Авторитет!”

Когда же трудности юношеского возраста преодолены и человек достиг определенного положения в обществе, на первый план выступают *потребности самоактуализации*. Самоактуализация — это желание человека достичь вершины своего потенциала — будь то в искусстве, науке, медицине или в чем-либо еще.

По моим наблюдениям за клиентами и за самой собой я заметила, что у человека есть довольно отчетливое чувство-“компас”, указывающий на то, совпадает ли деятельность, которой он занят, с потребностью в самоактуализации либо отклоняется от нее. Бывает, что, достигнув определенных успехов в той или иной области, человек начинает чувствовать себя психологически, а потом и физически все хуже и хуже... “Я понимаю, что должен это делать. Это дает стабильный заработок (*потребность в безопасности*). Другие люди хвалят меня, да и я сам знаю, что у меня это неплохо получается (*потребность в самоуважении*). Но я чувствую, что это дело — не мое. Я не вижу смысла и перспективы заниматься этим дальше, но боюсь бросить...”

В таких случаях могут помочь следующие упражнения:

— солнышко У15

— солнышко У6

— солнышко У7

Жизнь, наполненная стремлением к самореализации, не так уж безоблачна — она имеет свои особенности, и прежде всего естественную и непреодолимую потребность в развитии, получении новой информации независимо от возраста и достигнутого положения в обществе. На второй план отходят “игры”, характерные для “нормальных” людей: просмотр телесериалов, употребление алкоголя, интриги, бесконечные беседы “ни о чем”... Поэтому попытки самоактуализации часто натываются на страх быть непонятым окружающими, перестать принадлежать к какой-либо группе, в результате лишиться стабильности в жизни. Опять же, по результатам наблюдений и собственному опыту знаю, что эти страхи могут быть очень сильными, но явно преувеличенными — ведь в конце концов, если человек де-

лает то, что он действительно хочет и может, то его достижения вряд ли станут от этого меньше. Если окружающие выдерживали его в период невротических и депрессивных состояний, то уж в довольном состоянии точно выдержат. Другое дело, что с некоторыми из них самому станет скучно часами разговаривать об уровне зарплаты у депутатов... Жизнь становится более разнообразной и менее стабильной, но, как ни удивительно, — более безопасной! Это происходит за счет уменьшения заболеваний (да, тех самых недугов, которые “от нервов”...), явно отходят на задний план многие вредные привычки; а некоторые полезные возникают сами собой... Заметно также уменьшение “суррогатных” способов достижения своих потребностей: если раньше для того, чтобы уважали, необходима была золотая цепь на шее, то теперь уважают за то, что хороший врач и специалист. Цепь оказывается не нужна. Да и уважают уже совсем другие люди... Интересно самому посмотреть, какие потребности преобладают в жизни в данный момент. В этом поможет материал У9, У23 и М11.

Можно подсчитать процент желаний и потребностей, относящихся к той или иной группе ценностей в системе Маслоу. И начать реализовывать эти потребности снизу вверх — от физиологических к самоактуализации, ориентируясь на “компас” в своем организме. Это сложно, но на невротические результаты явно не остается времени.

К. Роджерс, также представитель гуманистического направления в психологии, считал, что человек по природе своей является конструктивным и разумным созданием, стремится развить свои способности, чтобы сохранять и совершенствовать личность. Роджерс утверждал, что человек естественным образом стремится к более активной и разнообразной жизни, но активность и разнообразие для каждого различны и зависят от того, как человек воспринимает себя — от его “Я-концепции”. “Я-концепция” — это целостная система представлений человека о самом себе. В нее включается как реальное описание себя (черт характера, социальных ролей и т.д.), так и представление об идеале, о том, к чему человек стремится. Структура “Я” начинает закладываться в раннем детстве и формируется в течение всей жизни.

Базовой потребностью (от степени удовлетворения которой в значительной степени зависит основа “Я-концепции”) является потребность в *позитивном внимании*. Это потребность младенца в любви и заботе, потребности в одобрении и принятии, позитивной оценке со стороны значимых лиц... Для того чтобы получить это, ребенок способен делать (или не делать) то, что нравится другим людям. Позитивной стороной данного процесса является то, что таким образом ребенок усваивает нормы того общества, той культуры, к которой принадлежит. Но в то же время он учится “быть хорошим”, делать “то, что должен” в ущерб собственной спонтанной

активности. Часто он даже не пытается сделать что-то, потому что твердо уверен: “это нехорошо”. В результате снижается активность, появляются страхи, невротические реакции. В основу “Я-концепции” закладывается неуверенность в себе: “Я плохой, но меня будут любить, если...”

Таким образом, к юношескому возрасту формируется полный комплект страданий, особенно

===== змея С1, С2, С3, С8.

Профилактикой столь печального развития событий К. Роджерс считал безусловную любовь и приятие в родительской семье. Это не означает умиление или разбалованность и проявляется в том, что родители любят своего ребенка и говорят ему об этом даже тогда, когда он совершает что-то нехорошее. “Я люблю тебя, я знаю, что ты умница. Меня огорчает двойка по русскому. Может, следует повторить правило?”

Интересно оторваться от книги и на минуту задуматься, как часто мы в детстве слышали, а теперь сами говорим именно таким образом? По моим наблюдениям, высказывания средне-нормального родителя в нашей культуре звучат примерно так: “Ты меня в гроб вгоняешь со своими двойками! И в кого ты только уродился такой тупой?” Можно представить, какая “Я-концепция” сформируется при неоднократных повторениях в таком духе...

===== солнышко У17

===== солнышко У20

===== солнышко У19

===== солнышко Ф7

Если же достаточная “доза” любви и всепрятия не была получена в родительской семье, то Роджерс предлагает получить ее в кабинете у психотерапевта. Психолог, придерживающийся именно этого мировоззрения, верит в то, что его клиент сам на бессознательном уровне знает, как ему выбраться из проблемы, и работа психолога заключается в том, чтобы помочь человеку осознать себя как Личность и обрести опору в самом себе.

Актуализирующаяся личность (согласно концепции К. Роджерса) проявляется следующим образом.

1. Первая и главная характеристика — это *открытость переживанию*. Она проявляется в том, что человек осознает свои физические состояния, эмоции, потребности. Он способен дать себе отчет в этом: “Я сейчас злюсь” — и не бояться своей злости, не ругать себя за нее. Но это не означает, что его поведение бесконтрольно и импульсивно: “Я сейчас злюсь — набрасываюсь с кулаками на окружающих”. Напротив, полноценно разви-

вающийся человек способен трезво оценить последствия проявления своего гнева и сдержать его либо выразить в другой форме. Формированию подобной открытости своим переживаниям помогает У21, Ф13, Ф7, Ф8, Ф25...

2. *Экзистенциальный образ жизни.* Это способность жить полно и насыщенно в каждый момент существования: “Это происходит!” вместо “Это обязано происходить”. Такая организация жизни позволяет быть достаточно гибким, свободным от заранее сформулированных суждений, ожиданий и предубеждений.

3. *Организмическое доверие.* Когда человек принимает решение, он может опираться либо на своеобразное внутреннее чувство (“туда” или “не туда”), либо на какие-то иные критерии: мнение других людей, свое поведение в подобных ситуациях раньше, нормы культуры. В концепции Роджерса первый способ, основанный на интуиции и доверии к своему организму, считается более естественным и полезным.

4. *Эмпирическая свобода.* Человек не может быть абсолютно свободен: есть генетические, экономические, социальные и прочие законы, которые он вынужден учитывать. Но в выборе своих действий и последствий своего поведения человек действительно свободен. Это дает большое чувство свободы и силы, но в то же время вынуждает быть более ответственным, ведь исчезают привычные отговорки: “Я не хотел, меня заставили...”, “Это не я, бес попутал...”

5. *Креативность* — творческая активность в течение жизни, которая проявляется не столько в создании каких-либо произведений, сколько в самой жизни. Человек легко приспосабливается к меняющемуся миру, требованиям культуры. И это не разрушает его личность, а позволяет творчески самовыражаться, расширять репертуар привычного поведения.

===== змея Ф24

===== солнышко Ф18

===== солнышко Г3

===== солнышко Г5

===== змея К15

Когда читаешь об этой концепции, то кажется, что таких людей, о которых мечтал К. Роджерс, наверное, не существует в природе... Но когда я задумалась об этом, то вспомнила вполне реального и хорошо знакомого человека — дядю Сашу! Инженер по образованию, главный инженер крупного цеха, совсем не психолог и никогда особенно не увлекавшийся духовным ростом... Но это человек, за которым по лесам и горам ходили в турпоходы

25-летние парни, вернувшиеся из Афганистана, Чечни, колоний. Вечером у костра с ним вместе эти ребята читали Пушкина наизусть... Дядя Саша даже зимой ходил босиком и без рубашки (в лесу), а в городе спокойно надевал костюм, чтобы не шокировать окружающих. Что бы ни происходило (а в такой группе могло происходить всякое), дядя Саша был действительно *уверен*, что люди нормальные и могут поступать разумно. Однажды, когда двое “ребятков” схватились за топоры и были готовы к бою не на жизнь, а на смерть, дядя Саша подошел к одному из них и *вежливо* попросил: “Дай, пожалуйста, топор — дров надо нарубить, костер гаснет...” Парень опешил и отдал. Когда дядя Саша злится, то он Злится — весь лагерь прячется кто куда, когда смеется — невозможно удержаться от смеха. И такой способности полностью отдаваться любому делу, чувству, состоянию он мог научить других. Группа слышала и слушалась этого Тренера, потому что знала: он любит нас, и мы никогда не могли предсказать, что он сделает или предложит в следующий момент. Все невроты “рассасывались” сами собой — от его присутствия и огромной физической нагрузки...

===== змея У28

Т4. КАК ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ?

Результаты экспериментального изучения человека не всегда соответствуют представлениям о целенаправленном и логичном поведении человека, изложенным в Т3.

Курт Левин проводил следующий эксперимент: студент колледжа оставался один в комнате в ожидании преподавателя. Экспериментатор в это время незаметно наблюдал за ним. Достаточно быстро студент вставал, начинал рассматривать картины на стенах, прикасаться к предметам, звонить в колокольчик... После эксперимента студенты не могли сообщить, с какой целью они производили эти действия, какие именно мотивы и потребности у них были: “Ну, этот колокольчик просто притягивал взгляд, хотелось взять его в руки...” Можно было заметить, что некоторые стимулы окружающего предметного поля “притягивают” больше, некоторые — меньше.

Так помимо *целевого* поведения (направленного на достижение или поиск определенной цели) возникло описание “*полевого*” поведения, зависящего от стимулов внешней среды. При дальнейших исследованиях в этой области (она называется *гештальт-психология*) было обнаружено, что наибольшим “притяжением” обладают незавершенные действия.

Каждому из нас знаком такой феномен: студент готовится к экзамену, и если экзамен перенесен на следующий день, то выученный материал весь

день “преследует” студента. Но после получения оценки происходит естественный процесс — “Зазубрил, сдал, забыл”. О внезапной встрече с таинственной незнакомкой в поезде, где завязался, но не завершился роман, человек может мечтать годами. Мечтает ли он точно так же о знакомой женщине, отношения с которой давно и со скандалом завершены?

Эта теория нашла свое применение в практике гештальт-терапии. У человека в течение жизни накапливается много невысказанных слов, невыраженной боли, подавленного гнева. Постепенно все это оседает, создает напряжения (в том числе и реальные физические напряжения мышц). Напряжение ищет выхода, завершения, и человек стремится достичь желаемого эффекта в каком-то другом, замещающем действии. Часто это происходит непроизвольно — внешний стимул “притягивает” реакцию, адресованную совсем не ему. Это тот случай, когда, не имея возможности высказать свой гнев начальнику, человек приходит домой и срывает гнев на сыне; когда по непонятной никому причине женщина влюбляется в мужчин с голубыми глазами (независимо от их поведения и взаимности), потому что они похожи на ее первого возлюбленного.

Постоянное подавление, откладывание эмоциональной реакции постепенно приводит к тому, что человек начинает отчуждаться от части своих эмоций, воспринимать их как что-то находящееся вне его воли и контроля, а иногда и вне организма: не “я злюсь”, а “на меня внезапно нападает гнев”... Борьба с этим “нападающим” может быть долгой и безуспешной — ведь она направлена на то, чтобы отогнать его подальше... В некоторых случаях результатом такого взаимодействия могут стать физические (психосоматические) болезни — когда симптомы служат выражением потребностей той части, с которой человек упорно борется.

==== змея И14, И18

Целью гештальт-терапии является воссоздание гармонии человеческой психики и организма. С помощью эмоции (часто негативной) терапевт помогает клиенту перенести незавершенную ранее ситуацию в “здесь и сейчас” и позволить себе сделать и сказать все то, что хотелось, но не было сделано тогда... Для этого часто используется “пустой стул”, на который можно в своем воображении посадить кого угодно из знакомых или ту часть самого себя, с которой необходимо провести “мирные переговоры”.

==== солнышко Д2

==== солнышко Ф1

==== солнышко Ф6

==== солнышко Ф9

В результате качественно проведенной гештальт-терапии человек избавляется от некоторых “деталей”, позаимствованных у других людей, и восстанавливает собственную гармонию и целостность. Он получает возможность находиться в состоянии “здесь и сейчас”, целостно реагируя на то, что *реально* происходит вокруг него, а не на травмирующие воспоминания, чувства, не относящиеся к данному событию, или страхи перед будущим развитием событий... Тогда реакции становятся действительно достаточно мягкими и адекватными.

Сторонники бихевиорального направления, наблюдая сам процесс гештальт-терапии, часто бывают очень удивлены, настолько это противоречит привычному для них подходу. Клиент в присутствии терапевта и группы представляет на стоящем перед ним пустом стуле того человека, отношения с которым вызывают у него напряжение (начальника, папу, соседа...). Терапевт поощряет открытое и недвусмысленное выражение своих эмоций, в результате через несколько минут клиент громко кричит нехорошие слова, сжимает кулаки и, кажется, готов убить воображаемого собеседника. Когда же поток этих чувств иссякает, то вся группа обычно нежно прикасается к клиенту, поглаживает, говорит комплименты. Сторонники бихевиоральной терапии опасаются, что после такой “дрессировки” клиенты гештальтиста и вправду начнут открыто набрасываться с кулаками на всех встречных... Однако, когда находишься внутри процесса (в роли как терапевта, так и клиента), то знаешь, что пребывание в ситуации терапии продолжается до тех пор, пока за слоем гнева не обнаружатся иные, более позитивные чувства к собеседнику. Просто до них не было возможности добраться, пока все силы уходили на то, чтобы сдерживать гнев...

===== змея Л5

===== солнышко Л5

Грегори Бейтсон выдвинул теорию о так называемой *двойной связи* (*double bind*). При исследовании семей, в которых дети страдали психическими расстройствами, он обнаружил, что их родители (чаще матери) общаются с ребенком при помощи двойной связи. Их просьбы были настолько противоречивы, что, выполнив какое-то одно требование или правило, ребенок автоматически нарушал другое. За этим достаточно часто следовало наказание.

Я наблюдала это поведение у своих клиентов в процессе консультации. На 4—5-летнего ребенка почти без пауз обрушиваются указания типа: “Сиди, молчи, подойди к столу и отвечай на вопросы...” Так как одновременно сидеть и идти к столу, отвечать и молчать ребенок (да и взрослый) не может просто физически, то часть распоряжений не выполняется. Ребенок чувствует себя виноватым и достаточно быстро приобретает привычку не де-

лать вообще ничего, чтобы не навлечь на себя гнев родителей. Но это не помогает, и они начинают упрекать его в лени и бездеятельности (продолжая наказывать за проявления активности) и потом жалуются психологу на апатию и вспышки непонятных эмоций у подростка.

Более сложно и более коварно устроена “двойная связь”, когда имеется рассогласование между эмоциями матери и тем, что она выражает словами. Если в действительности мать эмоционально отвергает ребенка по какой-либо причине, а на словах или в действиях, движимая чувством долга, пытается проявить любовь и заботу, то ее поведение становится фальшивым и искусственным. Что бы ни делал ребенок, он не может получить целостную, истинную реакцию матери. Вскоре и его собственное поведение становится закрытым и противоречивым, появляются симптомы, похожие на начало психического заболевания.

===== змея И8, И17, И19

Но учение о двойной связи раскрывает не только механизм формирования патологической реакции, но и предоставляет интересный способ с ней справиться.

===== змея Л16, Л17

В работах Джея Хейли и Клу Маданес рассказывается о том, как семья или отдельный клиент могут использовать принципы двойной связи.

Сам симптом часто служит способом решения той или иной проблемы, но к существованию симптома клиент добавляет интересное “саморугание” (“Я больной... Не такой, как...”), что усиливает тревожность. При терапии, построенной на основе двойной связи, психотерапевт предписывает то или иное действие, которое, с одной стороны, служит символическим выражением проблемы (иногда это усиление симптома), с другой — спасает клиента от “саморугания”.

У меня была клиентка, которая панически боялась приобретать продукты в магазинах — вдруг до нее туда заходил кто-то заразный и трогал их? Вдруг я тоже заражусь? В результате она часто заходила в магазин, долго стояла там, ничего не покупая, и мучилась сомнениями по этому поводу; часто она так и уходила. В периоды обострения своего состояния она питалась только консервированными продуктами без хлеба и прекрасно понимала, что такая “диета” уж точно опасна для здоровья.

Тщательно обсудив с клиенткой эту проблему, мы разработали следующий план (построенный по принципу двойной связи). Она наметила магазин, расположенный достаточно далеко от ее дома, и мы договорились, что все покупки она будет делать только там. Женщина должна была составить

дома список необходимых покупок, направиться пешком в этот отдаленный магазин и, *ни в коем случае ничего не покупая*, простоять там 30 минут. Все это время она должна была бдительно высматривать “неряху”. Если за полчаса в магазин входил кто-то, кто, с ее точки зрения, мог быть источником инфекции, она должна была, ничего не покупая, уйти домой, тоже пешком. И если захочет кушать — повторить эту процедуру. В результате у клиентки стало нарастать напряжение, и она довольно быстро (через 5 дней) нарушила запрет: быстро купила хлеба и молока...

При такого рода предписаниях, основанных на двойной связи, клиент оказывается в выигрыше, что бы ни сделал: либо он выполняет предписания терапевта (и тем самым избавляется от угрызений совести и тревоги), либо нарушает предписание и ведет себя в соответствии с общепринятой нормой. Постепенно клиент обучается не реагировать на чьи-то предписания, родительские или любимого терапевта, и жить своим умом, ориентируясь на ощущения в теле и собственную логику мышления.

Еще одним направлением психологии, ориентированным на достижение гармонии внутри личности клиента и гармонизацию его отношений с окружением, является *экзистенциальная психология*. Она зародилась в Европе и США после Второй мировой войны, когда позади остался ад войны, концлагерей, гетто... На первый план вышли вечные вопросы психологии и философии — не столько “Как жить?”, сколько “Зачем?”. С проблемами смысла жизни и реализации этих смыслов и работали экзистенциальные терапевты.

Для меня наиболее ценными являются подходы и исследования В. Франкла и Б. Беттельгейма. Они оба прошли фашистские концлагеря, смогли выжить и использовали этот опыт выживания в экстремальной ситуации. Опыт Б. Беттельгейма помог ему сформировать простые правила сохранения нормальной психики в таких условиях (эти правила кажутся отнюдь не лишними и в обычной жизни):

- если от тебя в данный момент ничего не требуют — делай что хочешь (спи, молись, вспоминай стихи...);
- обязательно делай то, что привык делать на воле и можешь делать в лагере (умывайся, делай зарядку...);
- если что-то приказывают, не бросайся выполнять сразу, сделай маленькую паузу и осознай: “Я выполняю приказ...”;
- постарайся найти что-либо, ради чего стоит выжить: семью, веру в Бога, следующую весну...

Люди, которые придерживались этих правил, смогли выжить, несмотря на нехватку пищи, холод, издевательства гитлеровцев. Правила позволяли сохранить максимально возможную свободу воли: свободу вспоминать стихи,

верить в Бога... Если же человек лишился этой внутренней свободы и стал марионеткой, бездумно выполняющей приказы, то его дни были сочтены...

Похожие наблюдения были и у В. Франкла. Согласно его теории, каждая жизнь имеет смысл; если даже человек не осознает его (в силу умственной недостаточности), то сам факт его существования наполняет новыми смыслами и возможностями жизнь его близких.

И. Ялом применил теории экзистенциальной терапии к практике работы с клиентами. С его точки зрения, в основе любого невроза лежат базовые страхи человека перед жестокой реальностью бытия. На первом месте стоит страх смерти, который маскируется, проявляясь во множестве невротических фобий — перед открытыми и закрытыми пространствами, людьми и болезнями... Он побуждает человека к рискованным и реально опасным поступкам, иногда даже самоубийству — чтобы властвовать самому, а не оказаться во власти внезапной смерти.

===== змея И18

===== змея И21

Когда же в процессе терапии клиент сталкивается с этой проблемой лицом к лицу и проходит через свой страх, смерть может стать ресурсом — тем Союзником, что стоит в полутора метрах за левым плечом и позволяет жить каждый день с полной отдачей, так, как если бы этот день был последним...

===== солнышко У6

===== солнышко У28

===== солнышко Ф18

===== солнышко Ф23

===== солнышко Ф30

Такой же силой, как страх смерти (а иногда и большей), является страх одиночества. Чтобы избежать его, человек пытается построить семью не на любви, а на страхах: “Я без него пропаду...”; “Он без меня не сможет...”

Попытки объединиться в секты, партии, сколотить группу “своих” и пойти “разобраться” с “чужими” — следствие все того же страха, панической боязни остаться одному. Осознание своего одиночества как естественного состояния, как возможности быть действительно *самим собой*, а не частью чего-то иного, дает новую силу и возможность жить. Но этот шаг действительно требует мужества. А потом, как ни странно, едва только оди-

ночество понято и принято всем сердцем — появляются люди, подобные тебе, и с ними устанавливаются очень хорошие и немного необычные отношения...

Далее на пути человека встает страх перед свободой и ответственностью. Всем хороша свобода — что хочу, то и делаю! Но и имею в результате то, что захотел и что наделал... И не удастся спрятаться за привычные отговорки: “Да я не хотел... Да меня уговорили... Да на меня нашло...” И тогда человек находит для себя ограничения, долги, обязательства... Трудно, обладая такой свободой, постоянно ощущать себя в точке выбора — налево пойти, направо? Сделать так или иначе? Научившись делать самостоятельный выбор, человек сам, не ссылаясь на соседа и обстоятельства, начинает строить свою жизнь и действительно ощущает свободу как удовольствие. Зная, что человек (Ты сам!) одинок и смертен и сам вынужден выбирать свой путь на этой земле.

===== солнышко Ф18

Спрашивает человек у всех и у себя самого: в чем смысл его жизни? И не находит внятного ответа. Попытки сделать смыслом своей жизни любовь, или заботу о детях, или работу рано или поздно приводят к неврозу...

===== змея Д4, Ж7

И тогда колесо размышлений крутится назад: смысл не в работе, не в детях, не в Боге... Нигде... Возникает очень характерное состояние: “Жизнь пуста и бессмысленна” — словно мокрой тряпкой с доски стерли все, что было когда-то важно. Это похоже на депрессию, кризис... А потом добавляется вторая половинка: жизнь пуста и бессмысленна, и это пусто и бессмысленно, что жизнь пуста и бессмысленна...

И вокруг — пустое белое пространство, которое дарит радость и возможность заполнять его тем неосознаваемым, невыразимым словами смыслом, что есть сама Жизнь.

Т5. КАК СТАТЬ СОВЕРШЕННЫМ?

В 70-е годы XX века на смену противоборству разных психологических направлений — бихевиорального, психоаналитического, гештальта и гуманистического — пришла естественная мысль: все эти методы психотерапии работают. Быстрее или медленнее, тем или иным способом клиенты продвигаются к выздоровлению... И какими бы теоретическими подходами ни объясняли свое поведение во время сеанса психотерапевты, они ведут себя достаточно сходным образом.

В это время стали интенсивно развиваться компьютерные технологии. Стало понятно, что во многих областях эффективно создавать некую виртуальную модель, изучать ее функционирование, доводить до полного совершенства и затем воплощать в реальных объектах (в машиностроении — проектирование автомобиля, самолета; в социологии и рекламе — прогнозирование поведения масс, и т.д.).

Возникла глобальная идея поиска оптимальной модели какого-либо аспекта человеческого поведения (общения, мышления, творчества) с дальнейшим привнесением этой успешной стратегии (модели) в жизнь других, менее успешных индивидов.

Вместо вопросов “почему?” и “зачем?” психологов стал интересовать вопрос “как?”, причем не столько “как устроена патология?”, сколько “как действуют (думают, чувствуют) здоровые и успешные люди?”

Нейролингвистическое программирование (НЛП) — это теория и практика моделирования мышления и поведения (а в дальнейшем и эмоций) успешных и эффективных людей.

Первоначально в качестве исходных “образцов” для моделирования использовалась работа очень эффективных психотерапевтов — Фрица Перлза (с которым вы уже познакомились в предыдущем разделе), Вирджинии Сатир, Милтона Эриксона. Они достигали быстрого изменения поведения своих клиентов, не всегда осознавая, *как именно* делали это. Моделирование позволило обучить этим навыкам других людей, специалистов в области общения с людьми (от психотерапевтов до продавцов...) В современном НЛП используется моделирование “стратегий гениев”, таких как Моцарт и Эйнштейн.

===== змея Л10

В теорию НЛП (если там вообще есть теория!) вошло предположение о том, что наш мозг во многом похож на компьютер, который, в отличие от привычных ЭВМ, обладает способностью к самопрограммированию и работает с помощью непрерывной обратной связи. Источником подобных программ могут являться слова, родительские убеждения, какие-либо события, имевшие достаточную эмоциональную значимость (как приятные, так и неприятные). В результате этого процесса образуются устойчивые *стратегии* — последовательности стимулов и реакций, последовательности мыслительных операций. Если в каких-либо ситуациях эти последовательности оказываются эффективными, они начинают распространяться на другие обстоятельства.

С одной стороны, этот процесс очень способствует адаптации — он автоматизирует навык, создает индивидуальный стиль деятельности, избавляя че-

ловека от “мучительных раздумий” о том, как подносить ложку ко рту. С другой стороны — обстоятельства в течение жизни изменяются, и те стратегии, которые были успешными в детстве, перестают работать... Достаточно быстро человек это обнаруживает и оказывается перед выбором: изменить стратегию поведения на более эффективную в данных условиях — либо страдать “Я не такой и мир не такой...”

Ведущей ценностью для психологов этого направления является способность к *изменению*, большой вариативности поведения и мышления, позволяющей адаптироваться к самой разнообразной среде.

===== змея К9

===== солнышко Г1

Для того чтобы изменение произошло, необходимы следующие шаги:

- 1) определение того способа, каким организуется проблема;
- 2) поиск “мест наименьшего сопротивления”, точек выбора, в которые можно привести изменение;
- 3) выбор более эффективных моделей поведения и мышления;
- 4) смена стратегии;
- 5) проверка эффективности нового поведения и присоединение его к будущему.

Обычно человек не отслеживает эти шаги, когда его поведение (мышление, эмоции) автоматизировано. Это относится к категории само собой разумеющихся норм. В таких случаях *последовательность* операций теряется. Заметьте, что у обычного человека такая деятельность может занимать половину времени.

На примере курения и отказа от курения с помощью НЛП можно легко проследить данный процесс. Для курильщика его действие описывается примерно так: “Ну, курю... Часто...” (№1). Уточняющие вопросы, которые задает человек сам себе или с помощью терапевта (процесс называется мета моделирование) приводит это осознание из модели №1 (практически лишённой информации) в описание по метамодели: “Сидя на своем рабочем месте, начинаю испытывать ощущение в груди. Вижу плакат “Мальборо” на стенке. Понимаю, что хочу курить. Выхожу в курилку. Достая из кармана сигареты. Удерживая пачку в левой руке, правой достая сигарету. Пачку кладу в карман. Достая зажигалку. Щелкаю, прикуриваю... Курю. Бросаю окурочок в пепельницу. Вспоминаю слова лечащего врача о гипертонии, необходимости бросить курить. Огорчен, нервничаю. Возвращаюсь на свое рабочее место”.

Важно уточнить, что собственно человеку больше хочется — бросить курить или перестать огорчаться по поводу слов своего врача?

Этот вопрос специфичен именно для НЛП. Если во всех остальных теориях (даже гуманистической) есть определенное представление о том, “как правильно”, то для данного подхода важно, что человек *сам* знает, в каком именно изменении он нуждается. Для уточнения запроса существует очень важный элемент НЛП — *экологическая проверка*. Ее необходимость понятна из того, что было изложено в разделе Т4. Реально она проводится по двум направлениям — что произойдет с окружением человека, если он внесет данное изменение, и что произойдет с ним самим после достижения желаемого результата.

Например, последствия достижения результата “бросаю курить” могут быть следующими:

- быстрее выполняю свою работу, не отвлекаясь на перекуры;
- лучше себя чувствую;
- меня хвалят жена и лечащий врач;
- не могу обсудить многие проблемы с сотрудниками в курилке. Это ухудшает взаимоотношения с ними...

Если этот аспект — ухудшение взаимоотношений с сотрудниками — не был предусмотрен заранее, то возможен такой результат: человек бросает курить и замечает, что по непонятной причине взаимоотношения с коллективом стали хуже. Он нервничает, усиливается гипертония... И рано или поздно происходит возврат к исходному поведению.

Второй составляющей экологической проверки является сбор информации о *целостности* потребности в достижении желаемого результата. У некоторых людей с достаточно развитым организмическим доверием это происходит легко: “Я вроде бы хочу, но что-то не пускает”. Если же доверие к своему организму развито слабо, то человек не замечает этих сигналов нецелостности и нуждается в помощи со стороны. Признаками нецелостности поведения или желания могут быть такие явления:

- выраженная асимметрия между правой и левой сторонами тела или лица;
- специфические жесты — когда одна рука пытается как бы “зажать рот” или “сдавить горло”;
- движения тела, не соответствующие речи — “Я так туда хочу!” сопровождается отстранением корпуса назад;
- рассогласование между текстом сообщения и интонацией.

В некоторых психотерапевтических подходах (когнитивном, аналитическом) терапевт больше ориентируется на текст сообщения, считая движения мешающим “шумом”. В гештальт-терапии и других подходах, уделяю-

ших особое внимание спонтанному самовыражению, внимание терапевта сосредоточено только на движениях, интонациях, эмоциях; текст же воспринимается как нечто второстепенное или негативное — “интерпретация”, “защитная рационализация”. В НЛП обе (иногда более) части сообщения воспринимаются как одинаково ценные, и задачей клиента и терапевта является заключение “договора о сотрудничестве” между ними.

===== змея Д2

Большая часть книг и семинаров по НЛП насыщена не теоретическими постулатами, так или иначе объясняющими, *почему* люди страдают, а конкретными упражнениями, помогающими достичь изменения в желаемом направлении.

===== солнышко У1

===== солнышко У2

===== солнышко У5

===== солнышко У9

===== солнышко У10

===== солнышко У12

Примерно на тех же теоретических основаниях, что и НЛП, и параллельно с ним (часто теми же авторами) развивается направление *эриксоновского и неоэриксоновского гипноза*. При этом подходе в психике человека выделяются две основные части: *сознание*, ответственное за рациональное и логическое мышление, функционирующее часть времени бодрствования и считающее себя очень сильным и ответственным, и *бессознательное* — “носитель” интуиции, само собой разумеющихся норм, организмического доверия. Эта часть отвечает за безопасность организма (так, как она это понимает) и мешает сознанию совершить что-то, способное разрушить сложившееся равновесие. Бессознательное также стремится к изменению и адаптации, но его язык, способ, которым оно это делает, не всегда понятен сознанию...

Эриксоновика — это поиск языка и специфических стратегий, с помощью которых можно договориться с бессознательным человека, помочь ему совершить необходимое изменение. Этим языком с начала времен пользовалась религия — в притчах, молитвах, дзенских коанах. Пока сознание размышляет над тем, почему “сущность Будды — коровье дерьмо...”, бессознательное обучается видеть-чувствовать Будду во всем (в том числе и в коровьем дерьме...) Существуют определенные принципы построения сказок и терапевтических метафор.

===== змея Л12

Многие фантазии из этой книги также созданы в соответствии с правилами эриксоновского гипноза:

===== солнышко Ф4

===== солнышко Ф11

===== солнышко Ф17

===== солнышко Ф24

===== солнышко Ф27

Некоторым недостатком классического НЛП и эриксоновки можно считать веру в то, что возможна прямая передача успешной модели от человека к человеку. Существуют генетические, культурные, конституциональные различия, которые обычно недостаточно учитываются теоретиками и практиками НЛП. В своей работе как НЛП-терапевта я часто использую два различных подхода.

Первый тип — *моделирование* (достаточно хорошо описанный в начале раздела). Он позволяет начать изменяться тем людям, у которых к моменту начала трансформации действительно отсутствуют нужные им для выживания поведенческие и мыслительные модели. Процесс терапии в этом случае больше похож на обычное обучение: педагог сообщает о правилах русской грамматики, не ожидая, что учащиеся изобретут их сами; но сочинения, которые затем пишут ученики, абсолютно разные... Это обычно краткосрочная терапия (1—7 визитов), и того “запаса прочности” и гибкости, который получает клиент, достаточно, чтобы он мог развиваться и приспосабливаться к условиям своей жизни самостоятельно.

Вторая ситуация — когда со способностями, знаниями и навыками у человека относительный порядок, но он не может их применить из-за того, что гуманистический терапевт назвал бы “деформированной Я-концепцией”, а в НЛП это относится к классу убеждений (см. раздел “Страдания”). Естественно, если человек уверен, что “ничего не получится”, то он направляет все свои силы на то, чтобы подтвердить верность данного убеждения. Тогда процесс терапии смещается в сторону эриксоновского гипноза, привлекаются какие угодно подходы и теории, пока не будет выявлено и трансформировано мешающее убеждение. Освободившись от него (или целой серии его “родственников”), клиент избавляется от своего невроза или не испытывает нужды в психопатизации. Освободившаяся энергия направляется в творчество, усиление жизненной активности, преобразование окружения.

===== змея Л11

В течение последних 10—20 лет в практической психологии и психотерапии начинают стираться границы классических теорий, постепенно вырабатывается достаточно понятный общий язык, багаж конкретных технических приемов, которые способны удовлетворить потребность клиента.

==== змея K27

Естественно, в этом разделе я не могла описать все теории психологии и психотерапии, да и вряд ли это необходимо: специалисты их и так в институте учат, а если неспециалиста что-то очень интересует, то проще познакомиться с книгой автора этой теории или сходить на соответствующий семинар. Надеюсь, что этот раздел поможет определиться, какой из теоретических подходов более созвучен вашему представлению о себе, какой в большей мере способствует изменению сложившихся стереотипов и представлений, помогая выйти за рамки ограничений...

6. СТРАДАНИЯ

В этой главе описаны наиболее типичные способы, с помощью которых человек организует себе невроз, а иногда — и окружающим тоже.

———— солнышко К29

С1. НАДО БЫТЬ ХОРОШИМ

АС

С детства, сколько себя помню, я знал: “Надо быть хорошим”. Хорошие мальчики хорошо кушают, не шумят, не бегают, не дерутся, вовремя ложатся спать... Хорошие школьники слушают учителей, прилежно выучивают все, что задано, не задают лишних вопросов, не возражают учителям... Я был уверен, что если я буду хорошим, то меня будут любить, заботиться обо мне. А как же иначе? Ведь я делаю все, как мне говорят.

Но тут стали происходить странные вещи: одноклассники непонятно почему невзлюбили меня до такой степени, что несколько раз даже объявляли бойкот. Я точно знал, что хорошие дети не дерутся и не ябедничают учителю, поэтому молча терпел. А когда рассказывал об этом папе, тот говорил, что, наверное, это я плохой: я что-то сделал неправильно и ребята меня не любят. Но что же именно не так? Хотя, может, мне просто с классом не повезло, никто не смог понять и оценить, какой я хороший?

Папа сказал, что надо поступать в медицинский институт — ну, надо так надо. Не то, чтобы я не любил медицину или не хотел стать таким же знаменитым хирургом, как мой отец... Просто тогда, после школы, я не мог сам выбрать, что же я хочу. Сейчас я понимаю, что больше всего я хотел, чтобы папа похвалил меня, но это бывало так редко. Только когда я действительно был безупречным во всех отношениях. Я стал учиться в институте, делать все, что мне задавали, и еще читать дополнительную литературу, предложенную отцом. От усталости слипались глаза, я боялся заснуть на лекции или в морге прямо рядом с трупом... Это ведь нехорошо — быть таким несобренным? Но самое страшное случилось в интернатуре. Когда

мне доверили вести больных, я знал, как правильно заполнять истории болезни, знал все лекарства и все симптомы. Мог повторить все это во сне, наизусть! И не имел ни малейшего представления, что же *сейчас* происходит с больным и что *мне* с ним делать. Я стал бояться, что другие заметят это, решат, что я глупый или нарочно не хочу лечить правильно... Через год этого кошмара я понял: практическая работа не для меня, но как сказать об этом дома? Что подумают родители, ведь они уже вложили в меня (дурака!) столько сил... Я стал подумывать о самоубийстве, и только одно меня останавливало: это неправильно, это грех. Родители никогда мне этого не простят. И тут случилось Чудо! Я переходил улицу и случайно попал под машину. Сложные переломы, травмы действительно не дают мне возможности выйти на работу, я лежу в больнице. Говорят, что врачей лечить трудно — и верно. Все заживает очень медленно, дает возможные и невозможные осложнения. Но я хороший больной — принимаю и выполняю любые назначения врача. Пока лежал, стал читать еще больше литературы, постараюсь поступить в аспирантуру. Отец хоть и говорит, что это правильно, но, наверное, в глубине души жалеет, что я не смог и никогда не смогу пойти по его стопам.

ДС

Казалось бы, какие страдания? Милый, обаятельный, вежливый, исполнительный сотрудник. Просто мечта! Что бы ни сказал, ни попросил — никогда не услышишь отказа. Правда, со временем выясняется, что это не гарантия того, что работа действительно сделана: находятся уважительные причины, человек искренне раскаивается, обещает сдать работу прямо завтра... И опять — ничего! При этом он пытается сохранить хорошие отношения со всеми сотрудниками. Всех выслушивает, пытается помирить друг с другом, всем помочь. К сожалению, количество и качество конфликтов растет, как снежный ком: ведь каждый спорящий получил подтверждение “Ты прав!”, и это подпитало его новой энергией. Естественно, возникает желание не работать с человеком вместе, ни в коем случае не поручать ему ответственных заданий. А лучше бы вообще написать прекрасное резюме и отправить фирме-конкуренту...

В семье любимой поговоркой становится “Хотел как лучше, а вышло как всегда...” Страх испортить отношения с окружающими, не получить должного внимания и заботы приводит к тому, что свои собственные желания человек высказывает крайне редко, при этом старается выполнить чужие желания так, как он это понимает. И молча требовать ответного внимания на том же “телепатическом” уровне. Все члены семьи начинают чувствовать себя виноватыми непонятно в чем, ощущать, что чем-то обидели “страдальца”. Неизбежное охлаждение отношений, увеличение дистанции воспринимается как еще большая обида, вызывает у “страдальца” гнев и

чувство вины одновременно... При нарастании напряжения до определенного предела организм тем или иным способом защищается от невыносимой ситуации: уходит в болезнь, вредную привычку, навязчивые состояния.

==== змея И14, И22, И18, И4

Кошмар

Самый страшный кошмар — это ответ на вопрос “Что же произойдет, если перестать быть хорошим?”. Это страх смерти. Он прячется под разными масками: “Люди увидят, что я плохой”, “Люди не захотят со мной общаться”, “Это огорчит моих родителей”... Но чуть глубже, за этими поверхностными кошмарами, сидит главный Страх: “Люди перестанут меня любить, уйдут, и я умру...” Чаще всего это совсем детский страх, отголосок родительских воспитательных мероприятий: “Будь хорошим, кушай кашу, а то я уйду, а тебя Бука заберет!” Для взрослого человека это пустые слова, а для ребенка — реальная и непонятная угроза самому его существованию...

Конечно, у каждого носителя страдания может быть какая-то своя вариация кошмара, но действительно ли важно и хочется сохранять этот (или похожий) детский кошмарик на всю жизнь?

Если надоело, то

===== солнышко У11

С2. НАДО ПОСТУПАТЬ ПРАВИЛЬНО

АС

Если задуматься, то можно узнать, правильно ты поступаешь или нет. Ведь в любом деле это заметно: правильно решенная задача, написанный диктант, составленный финансовый отчет. Я стараюсь всегда и все делать правильно, надежно, не оставляя каких-то недоработок и халтуры. За это меня и ценят сотрудники и начальники. К сожалению, не все могут так поступать, меня ужасно раздражает, когда я все сделал правильно, а они нет! Я стараюсь им объяснить или сам молча все делаю, это ужасно раздражает. Но ведь злиться — неправильно! Я долго искал те правила, по которым строятся отношения с людьми. Вот если бы где-то была написана такая инструкция о правильных взаимоотношениях! Все люди ее выучили бы, и не было бы никаких проблем...

В детстве я думал, что ответ на этот вопрос знают мои родители, ведь это они учили меня тому, что правильно, а что нет. И я всегда старался выполнять то, что они говорили, слушаться, поступать только правильно. До сих

пор помню, как мама читала мне стихотворение Маяковского “Что такое хорошо и что такое плохо”. Все и было очень хорошо, в детстве, в первых классах школы: я слушался учительницу, родителей, отлично учился. Меня все ставили в пример, и я гордился этим. Но потом стало происходить что-то непонятное. Одноклассники стали часто драться, выяснять, “кто сильнее”, но я не хотел драться с ними — ведь это неправильно, им больно будет. Тогда они решили, что я слабак, не умею драться, и стали меня дразнить. Я спрашивал у мамы, что делать. Она сказала: не обращай внимания, они ведут себя неправильно, нельзя быть похожим на них. Я это понял и действительно перестал обращать внимание, но тогда мне стало совсем не с кем дружить. Конечно, дружить не обязательно — осталось больше времени на то, чтобы заниматься учебой, готовиться в институт.

И это оказалось правильно, я поступил с первого раза, без всякого блага. В институте я тоже учился легко и хорошо, я был уверен, что меня ждет хорошая работа, зарплата — ведь я был одним из лучших студентов курса. Но как раз тогда, когда я был на пятом курсе, началась “перестройка”, заводы закрылись, никто не хотел брать на работу молодого специалиста. Я остался при кафедре, но там по полгода не платили зарплату. Многие мои сокурсники занялись чем-то другим — кто коммерцией, кто уехал за границу. Но это же неправильно! Я же все делал действительно как положено, почему не могу рассчитывать на то, чтобы и ко мне относились как положено?! Но это не так... Я устраиваюсь на разные работы, в разные организации, все делаю как надо, однако мне никак не удается найти такое место, где бы меня могли оценить по достоинству или хотя бы сами работали с той же отдачей.

Родители говорят, что пора жениться, да я и сам знаю, что в моем возрасте положено иметь жену и детей. Я знакомлюсь с девушками, ухаживаю за ними, но никак не пойму, какие правила тут действуют — то ли нужно долго ухаживать (тогда девушка говорит: “Чего голову морочишь?”), то ли сразу в постель, как в американском кино? Но я так не могу. В общем, запутался я совсем. Предлагают пойти в Церковь Свидетелей Иеговы и жить по Божьим заповедям... Может, это выход?

ДС

Деление мира на черное и белое, правильное и неправильное поначалу делает окружающую среду более определенной и безопасной: “Если я все делаю правильно, то и все вокруг должно быть правильным”. Когда эта детская логика сохраняется до более старшего возраста, она начинает вступать в естественные противоречия с реальностью, с жизненным опытом. Прежде всего так происходит потому, что определенных “правил”, таких же непреложных, как в арифметике или грамматике, почти нет в реальных человеческих взаимоотношениях. В каждой конкретной ситуации решение

приходится принимать исходя из почти бесконечного множества переменных, и логически объяснить, что из этого “правильно”, а что нет, крайне сложно, а то и невозможно в принципе.

Носитель такого “страдания” регулярно сталкивается с тем, что люди вокруг следуют своей собственной логике поведения, а не тем нормам, которые он сам усвоил когда-то в детстве или почерпнул из какой-либо религии. В момент столкновения происходит “взрыв” большей или меньшей разрушительной силы: гнев, обида, попытки внушить окружающим свои представления о мире или молчаливый “уход в себя” с накоплением негативных эмоций.

Относительно неплохо такой человек может ужиться в структурах, близких к армейским: с четким уставом, распределением обязанностей, однозначно оговоренными правилами взаимодействия. К сожалению, в современном мире таких мест не так уж много, а во всех остальных случаях требуется поведенческая гибкость, умение понять и принять точку зрения многих разных людей, принять решение, взвешивая все “за” и “против” не только на логическом, но и на интуитивном уровне.

Особые затруднения вызывает взаимодействие с таким “правильным страдалцем” в семье. Ведь близкие сталкиваются не с эмоциональной реакцией “Я не люблю такое жаркое!”, а с обвинительной лекцией: “Надо резать мясо кубиками 3 на 3 см и обжаривать его не менее 10 минут...” А поскольку правила приготовления пищи, способы распоряжения семейным бюджетом и т.д. в разных семьях, естественно, различаются, то попытки навязать свой стандарт супругу сталкиваются с его (ее) аналогичным стандартом...

Достаточно успешным выходом, прекращающим этот тип страданий, является обучение хорошей интуитивной чувствительности и навыкам “вникания” в состояния и потребности других людей. И это удается, если на пути не возникает

Кошмар

Любимым кошмаром — спутником этого страдания — является страх перестать поступать правильно и требовать того же от других. Ведь это действительно страшно — оказаться в “неправильном” мире, где непонятно, кто “наши”, а кто “враги”, где правила игры меняются очень быстро и редко проговариваются вслух. Это может вызвать ощущение реальной физической угрозы существованию, но если такое состояние пройдено, прожито и осталось позади, то появляется доверие к своему телу и своему бессознательному. Тогда можно поступать как *хочется* и предполагать последствия своих поступков, реакцию на них со стороны других людей.

Если Вашу жизнь омрачал этот кошмар и уже несколько надоед, то можно направиться в

===== солнышко У26

===== солнышко Ф9

===== змея Т3, Т4...

С3. Я НИКОМУ НЕ НУЖЕН

АС

Мне часто говорят, что я нужен — жене (чтобы зарабатывал побольше), начальнику (чтобы выполнять все его поручения)... Я понимаю, что это действительно так, и стараюсь делать все правильно, чтобы помочь окружающим, близким. Но когда я замечаю, что ко мне относятся слишком хорошо: звонят, приглашают в гости, на работе поздравляют с днем рождения, — то поневоле закрадывается мысль, что тут что-то не то, что я им за чем-нибудь нужен. Раньше я прямо спрашивал, что им от меня надо, но не все сразу хотят сказать об этом.

Мне важно, действительно очень важно, чтобы вокруг были люди, чтобы с ними были хорошие взаимоотношения, тогда на какое-то время я могу почувствовать себя “на своем месте”. Но стоит кому-то проявить свое настоящее отношение ко мне — недовольство, раздражение, — и я опять убеждаюсь, что никому не нужен, им важно то, что я делаю (в лучшем случае), но не я сам. Однажды в юности такое состояние довело меня даже до попытки самоубийства. Я встречался с девушкой, и она говорила, что я для нее любимый, единственный... И вдруг я случайно заметил, как она идет по улице с другим парнем и улыбается ему, он держит ее за руку... Столько лет прошло, а картинка до сих пор стоит перед глазами! Я пришел домой и порезал вены, еле откачали в больнице. Потом девушка объясняла, что это был ее двоюродный брат, он приехал в отпуск из армии. Но мне было уже все равно... В больнице врач расспрашивал, как так получилось, почему я не хочу жить. Трудно сказать... Я вырос в семье, где нас было пятеро, я — средний. Родители все время работали, чтобы нас прокормить, мы помогали чем могли. Первую *свою* одежду я купил, уже когда уехал учиться в техникум и стал получать стипендию. Прежде мне приходилось донашивать вещи старших братьев и делать это аккуратно — ведь есть еще и младшие. Родители, конечно, заботились о нас как умели — пороли, если кто-то приносил из школы двойки или сильно шумел. Ну и ничего, все в люди вышли — работаем, никто в тюрьме не сидит... И все-таки я чувствовал, что не очень-то нужен родителям, да и они не раз говорили: “Вот на-

родились на нашу голову, кому вы нужны!” Может, они и правы — я действительно делал меньше, чем им было нужно, иногда оставлял младших и убегал гулять. Но если все было хорошо, то мама радовалась, хвалила меня, что расту помощником, не то, что старший — балбес! Своих детей я тоже стараюсь в строгости воспитывать, вроде все правильно делаю. Но уже слышу от дочки: “Кому ты, папа, нужен! Мы сами лучше знаем!” Вот и детям уже не нужен стал...

ДС

Убеждение “Я никому не нужен” на первый взгляд беспокоит только его носителя, а окружающих даже устраивает. Ребенок, которому внушили эту заповедь с детства, может выбрать разные способы реакции: иногда он старается доказать всеми силами, что он нужен — хорошо учится, помогает взрослым. Иногда “сдается” и начинает протестовать: “Я вам не нужен, ну и что! Я сам проживу!” Тогда его поведение становится вызывающим, грубым, а в глубине все равно остается робкая надежда, что вдруг полюбят, вдруг стану нужен, хоть кому-нибудь? И тогда любая секта, банда, случайный взрослый, продемонстрировавший имитацию любви, приобретет верного раба... Но часто человек вырастает и сохраняет убеждение “Я никому не нужен”, оно становится щитом, защитой от попыток других людей полюбить или просто позаботиться. Тогда любые естественные, доброжелательные проявления со стороны знакомых могут быть восприняты как корысть, непонятные интриги и далеко идущие замыслы... Конечно, наибольшие проблемы у хозяина такого убеждения возникают в семье: ведь он уверен, что никому не нужен, боится, что его бросят, нуждается в непрерывных доказательствах любви. И в семье появляется патологическая ревность, подозрительность, иногда совершенно необъяснимые поступки (проверка “Вдруг разлюбит, если я сделаю это...”) Конечно, такой брак не очень долговечен, рано или поздно “половина” не выдерживает и уходит. Убеждение “Я никому не нужен, даже ей!” растет и укрепляется... В итоге результатом становится полное одиночество.

Но препятствует расставанию с этим убеждением любимый

Кошмар:

“Вдруг решу для себя, что я кому-то нужен, а это окажется не так?”. Страх причинить себе такую боль “спасает” от возможности установить действительно приятные и доверительные отношения с людьми. Однажды моя подруга, детский психолог, изобрела хорошую технику борьбы с кошмарами у малышей: “Если ночью ты проснулся от страшного сна, обними себя руками крепко-крепко и скажи: “Я у себя есть!” И тогда кошмарники разбегутся...” Может быть, кому-то из взрослых похожая техника тоже пригодится,

и четко осознав, что ты нужен хотя бы себе самому, можно будет найти множество других людей, которым ты тоже нужен. И не почему-то или за что-то, а просто так симпатичен... Чтобы сделать этот процесс более быстрым и более приятным, можно направиться в другие разделы книги.

===== солнышко У20

===== солнышко У24

===== солнышко Ф2

===== солнышко Ф20

===== солнышко С4

С4. МНЕ НИКТО НЕ НУЖЕН

АС

Со своими проблемами человек может и должен справляться самостоятельно. Я всего в жизни достигла сама, не благодаря, а вопреки! Родители-алкоголики никогда ничем мне не помогли, наверное, вообще не отличали от мебели. Так что примерно лет с шести (что было раньше, я просто не помню) я обо всем в доме сама и заботилась — что найду, то сварю и съем, во что найдется, в то и оденусь... В школу тоже всегда ходила сама и очень удивлялась, зачем моих подружек мамы чуть ли не до шестого класса водят за руку. И ведь неплохо училась — на “четыре” и “пять”! А потом поняла, что если сама зарабатывать не начну — можно и с голоду помереть, родители к тому времени из квартиры все, что было, пропили и стали поговаривать, что можно квартиру продать. Ну, я на все это плюнула и уехала — поступила на работу, комнату в общежитии дали. Стала вроде жизнь налаживаться, но тут перестройка — завод не работает, зарплату не платят. Подружки (странные они какие-то!) надеялись, что правительство, или директор завода, или еще кто о них позаботится: зарплату дадут, накормят, работой обеспечат. Как же! Я-то сразу поняла, что надеяться тут можно только на себя. Сколотили мы строительную бригаду, стали ездить, зарабатывать. Я и одна могу, не все ли равно, с какой бригадой работать, но тут бригадир обещал платить чуть больше. Стали зарабатывать прилично, ни от кого не зависели.

Все хорошо, одно непорядок — мне тридцать лет уже, а все незамужем... Вроде и пора бы уже давно, и мужики вокруг есть, но как представлю козла, как мой родитель! Не нужны они мне, я и сама проживу не хуже. Думала было ребенка родить — но зачем он нужен? Лишние хлопоты мне —

как прокормить, одеть, да и у него непонятно как по таким временам жизнь сложится. Вот и живу одна. А что? Мне и вправду не очень-то кто нужен. Знакомые есть, конечно, и отношения с ними неплохие — не ругаемся, но в душу я никого не пускаю. Зачем? Какое кому дело, как я живу, что думаю? Из-за этого, конечно, обижаются, особенно народ в бригаде, соседка в общежитии, считают, что я слишком гордая, чтобы с ними разговаривать. А мне просто не нужно это! Я сама справляюсь. Девчонки пробовали мне жаловаться — то на начальство, то на родителей или кавалеров своих. Вот уже чего не понимаю! Зачем они это делают? Я, что ли, пойду с их проблемами разбираться? А когда говорю, как думаю — чтобы они сами что-то полезное сделали: с работы уволились, если начальство не такое, или парня выгнали, — то они обижаются: “Вроде бы ты и умная, но ничего не понимаешь!” А чего понимать-то? На свои силы рассчитывать надо.

ДС

Со стороны — самостоятельные, уверенные в себе, прямо иллюстрация к американской мечте: “self made man” — человек, сам себя сделавший. Почему же на российской почве это выглядит как-то странно? Ведь действительно заработать, прокормить себя, адаптироваться к каким угодно условиям этот человек может значительно лучше других. Но окружающим не хватает того тепла, личного, эмоционального общения, которое принято в нашей культуре. Стрдание “мне никто не нужен” может быть поводом как для защитной гордости “Я все могу сам!”, так и для глубокой депрессии: “В жизни нет никого, на кого я мог бы опереться”.

Человек со страданием такого типа на работе старается четко определить свои функциональные обязанности и выполнять только их, избегает общих мероприятий-праздников, дней рождения. Конечно, это вызывает вначале скрытую, а потом и более явную неприязнь окружающих, создает неприязни начальнику: вроде и не уволишь, и придраться не к чему, но и работать нормально в такой обстановке невозможно. Причем сам носитель этого страдания-защиты может и не замечать растущей напряженности: “Хожу я на их пьянки, не хожу — кому какое дело? Я же их не спрашиваю, что они там после работы делают?” Для окружения такое восприятие мира выглядит как излишняя самоуверенность, гордость, пренебрежение со стороны сослуживца. Попытки наладить ситуацию, “поговорить по душам”, обычно еще больше усиливают конфликт.

“Страдалец” может делать вид, обманывая окружающих и самого себя, что такое убеждение ему нравится, делает его сильнее, более независимым. Но реально оно снижает способность к выживанию, сводит почти к нулю вероятность создания семьи... Что же мешает избавиться от такого странного убеждения и начать жить нормально?

Кошмар

и мешает... “Если мне будет кто-то нужен, я сразу же стану слабым, зависимым, это опасно!” При этом “кто-то” даже не обязательно человек, в достаточной тяжелой случаях страшно завести себе даже кошку или хомячка. “А вдруг я к нему привяжусь?” Понятно, что такой кошмар во многом похож по структуре и проявлениям на тот, что описан в СЗ. Недаром говорят, что противоположности сходятся... Но если одновременно появляются оба убеждения: “Я никому не нужен и мне никто не нужен...” — то это сильнейший “атомный взрыв” депрессии. А дальше, если у организма достаточно силы, то убеждения могут взаимоуничтожаться, и человек получает право быть действительно свободным, открываясь другим тогда и так, как он хочет... Но если сил мало, то возможна длительная и крайне опасная депрессия. Пока следовало бы накопить энергии, направившись на

===== солнышко У17

===== солнышко У14

===== солнышко У22

===== солнышко У23

С5. Я НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ**АС**

Я не такой, как все! Все люди нормальные — а я псих какой-то, у всех получается, у меня — нет, все могут жить себе и радоваться — а я не могу. Люди это замечают, спрашивают, пытаются как-то помочь, но как? Они не знают, да и я тоже. Эти отличия появились давным-давно, наверное, с момента рождения. Мама рассказывала, что я еще в роддоме был необычным — мало плакал, смотрел на нее как взрослый. Но тут не знаю, я не помню. Потом, все детство мне говорили: “Ты не имеешь права быть как все, ведь ты из нашего Рода!” А мне не хотелось быть продолжателем Рода, мне хотелось бегать, играть в футбол, дергать девочек за косичку, но я не мог. И тогда и сейчас я не знаю, не чувствую нормального ответа на вопрос: “Кто я?”. Наверное, выродок какой-то недоделанный! У меня не хватает таланта или настойчивости, чтобы стать таким же знаменитым, как мой дед и отец. И при этом я не могу сказать, что хочу и могу заниматься чем-то другим. Я хотел бы иметь возможность с гордостью сказать: “Я столяр!” — хотя мне самому все равно: столяр, маляр, учитель, врач... Ну почему я не такой, ведь все знают, кто они, что они хотят и могут, а мне нигде нет места. С горя я попробовал покурить траву — так другие от нее смеются, весе-

лятся, а я чувствую только тошноту и головную боль. Подсел на иглу. Ну, родичи еще больше разошлись: “Ты не наш сын, ты позоришь весь Род!” Пролечился и опять сижу, не зная, чем бы заняться.

Ну ладно, я не похож на своих родителей и прародителей, но ведь я не такой, как мои сверстники! Я не могу заставить себя шутить в компании, танцевать с понравившейся девчонкой. Сразу же в голове включается ехидный голос (чем-то похожий на голос моего деда): “Ну как он танцует? Что за срам? Ведь он ничего не умеет...” После такого тело деревенеет, начинается заикание, и я решаю, что проще сидеть в темном углу и никому не попадаться на глаза. При этом я знаю, уверен, что во многом я лучше и умнее, чем мои сверстники, но просто не знаю, как им это показать. Я чувствую, что во мне есть какие-то скрытые таланты, и если бы я мог их действительно раскрыть, то, наверное, стал бы знаменитым. Но какие это таланты?

Так и живу — не то хуже всех, не то лучше всех, но никак не получается стать нормальным, обычным, как все... А может, и не очень хочется?

ДС

“Вечно подающий надежды”. Знакомый типаж для любого учебного заведения, организации, службы занятости... Вроде бы все есть — и интеллект неплохой, и внешность нормальная, и из относительно приличной семьи, но чего-то не хватает, чтобы была возможность действительно успешно работать и жить. Поведение часто кажется слишком заносчивым и отстраненным, иногда и одежда отражает это же послание — убеждение “Я не такой, как все!” Попытки окружающих сделать его или ее “таким” обычно безуспешны: вначале человек соглашается, начинает с энтузиазмом выполнять порученное дело, изменять свое поведение в более приемлемую сторону, но как только появляется минимальный риск действительно стать “таким”, — следует какая-нибудь дикая выходка и все начинается сначала. “Я не такой...” существенно мешает созданию семьи, может спровоцировать какие-то сексуальные отклонения — не в связи с реальными, физическими причинами, а из-за излишней тревожности. Во время любого действия в голове и в теле происходит борьба — одновременно сильное желание и сильный страх “быть таким, как все”, что нарушает естественное течение процесса. Попытки снять напряжение со стороны — уговорами, что все правильно и нормально, — обычно только усугубляют ситуацию. Если остальные страдания обычно осознаются самим “хозяйном” как проблема или, по крайней мере, нечто странное, то такое обладает своеобразной притягательностью, позволяет одновременно страдать и гордиться, надеяться, что “Вот если бы... то я...” При этом ответственность за свою бездеятельность, нереализованные мечты и т.д. возлагается на окружающих или тяжелую судьбу. Осуществляется переход к С7 и С9... В таком случае страданиям непознанного и непризнанного таланта нет

предела, а также проблемам у всех окружающих, особенно пытающихся реально помочь “страдальцу”...

В такой запущенной форме данного страдания реально стимулирует к изменениям только угроза жизни, но даже она может спровоцировать не усиление полезной активности, а уход в алкоголизм или наркоманию. В основе страдания лежит

Кошмар:

“Стать таким, как другие”. При этом “другие” воспринимаются серой, глупой массой, к которой совсем не хочется присоединяться. Адаптация к обществу в ощущении такого индивида грозит потерей самого дорогого — своего своеобразия. Часто первым шагом к борьбе с кошмарами и страданиями данного типа является потрясающее осознание, что “всех” не бывает, что каждый человек является индивидуальностью не менее сложной, чем ты сам. Затем выстраивается своеобразная шкала: я не такой? В чем именно? Насколько? Хочу ли действительно быть “таким”? С чем можно прожить и спокойно перестать переживать по этому поводу, а что действительно нуждается в срочном изменении?

Помогут в этом процессе

===== солнышко У3

===== солнышко У17

===== солнышко У23

С6. НУ, ЕЩЕ РАЗОК — И ВСЕ!

АС

Нет! Завтра начинаю новую жизнь! Пить действительно вредно: печень пошаливает, голова заболела, померили давление — говорят, гипертония, выпью — будет инфаркт или инсульт. Жена ругается, дочка пришла из техникума, говорит: “Сколько можно, папа! Мне стыдно не то что мальчика, подружку в дом привести из-за тебя”. Правда, это, может, и к лучшему: рано ей еще с мальчиками встречаться, пусть лучше учится. Да и на работе сегодня шеф замечание сделал, что, мол, я с утра с красными глазами, опухший весь... Какое ему дело? Я что — фотомодель, чтобы у меня глаза были красивые?

Решено! С завтрашнего дня (нет, лучше с понедельника) прекращаю пить. Но если я точно решил, что завязываю (а воля у меня о-го-го!), то могу я

выпить разок? Напоследок? Конечно, могу! Я чуть-чуть выпью, стаканчик всего, и сразу домой пойду. Эх, хорошо... Домой идти надо, но неохота — там опять жена, дочка — ведь унюхают, стервы, что я выпил, скандалить начнут. Так что за разница — сейчас идти или еще посидеть? Ну, еще стаканчик выпью — и все!.. Говорят, что уже закрываются, а я и не заметил. Еще разок, по маленькой, и все-все, уже иду... Уже человеку и посидеть, отдохнуть культурно не дают. Я же не пьяница, алкоголик какой-нибудь. Те вон, в подворотне из горлышка “соображают”, а я трезвый почти (ну, почти), и вообще я твердо решил, что бросаю! С понедельника... А какое это число-то — понедельник? Ой, 25 апреля... Как же это будет — у людей праздники, Первое Мая, Девятое, всем коллективом отмечать будут, а мне что делать? Сидеть смотреть? Неприлично мужиков обижать. Ладно, праздники отметим — разок не страшно, а там и завяжу. Я сам себе слово дал, а оно у меня крепкое. Так жене и скажу, что это в последний раз, что я пить бросаю.

И чего она скандалит опять, говорит: “Это я уже сто раз слышала! Ничего ты не бросишь! Алкоголик!” Ну разве с такой женой можно жить нормально? Сами посудите: я только решу завязать, как она орет. Вот специально пойду, назло ей завтра напьюсь, пусть знает, как себя настоящие алкоголики ведут! А то бы и стукнуть ее разок, чтоб заткнулась, мужа уважала... Решено, разок выпью, жене все выскажу, а там завяжу!

ДС

Правда, знакомый страдалец? Наиболее часто это убеждение “один разок — и все...” проявляется при вредных привычках: алкоголизме, наркозависимости, азартных играх, переедании... Когда кажется, что одно “твердое решение” в отношении будущего дает разрешение на то, чтобы совершить неправильное действие прямо сейчас. Человек относительно легко соглашается на уговоры, сам может считать, что иметь эти вредные привычки не следует — и в то же время повторять свое поведение снова и снова. Давление со стороны окружающих порождает рост напряжения, усиление протеста: “Они мне еще указывать будут!” И как результат — повторение действий, на сей раз с самооправданием: “Они меня довели...”

Если такое поведение стало заметно у кого-то из близких, то не следует надеяться, что разговоры, настойчивые призывы к совести и воле каким-то образом избавят вас от такого “страдания”. Более эффективным является способ, при котором принимается (и действительно выполняется) решение о том, что произойдет в случае “еще разок”... На практике такие действия могут выглядеть следующим образом: “Если я еще раз столкнусь с тем, что ты выпиваешь, то подаю на развод!”, “Если ты не будешь прикасаться к спиртному в течение месяца — я смогу пойти вместе с тобой в гости”. Это ни в коем случае не должны быть пустые угрозы — все, что ого-

ворено, обязано быть реально выполнимым и действительно выполненным. Тогда ответственность за нарушения поведения перекладывается на самого “страдальца”, а не на его окружение.

Столь же действенной мерой является прекращение излишней заботы, оказания “помощи” алкоголику, картежнику или наркоману. Эта “помощь” может заключаться в возврате его долгов, выгораживании перед знакомыми и сотрудниками... Нужно дать понять, что все негативные последствия своего поведения получит сам “страдалец” в полной мере и независимо от количества нарушений поведения. К сожалению, в нашей культуре не принято вести себя так последовательно, а скандалы и попустительское отношение к наркомании, алкоголизму и т.п. являются нормой.

Кошмар

наркомана или алкоголика достаточно типичен — это страх перед самостоятельностью. Ведь оказавшись “в здравом уме”, придется самому планировать и организовывать свою жизнь, чтобы элементарно выжить, прокормиться, не лишиться рабочего места и жилья, придется нести реальную ответственность за свое поведение и учиться его регулировать. Это действительно очень страшно и непривычно, когда нет возможности переложить ответственность за свою жизнь на кого-то: родителей, супруга, милицию, наконец. При попытке это сделать возникают другие, рядышком расположенные страдания:

===== солнышко С5

===== солнышко С8

===== солнышко С9

Но припомнив их, можно все-таки направиться дальше, на

===== солнышко У7

===== солнышко У8

===== солнышко У21

С7. ВСЕ НЕПРАВИЛЬНЫЕ

АС

В этой стране невозможно жить — люди хмурые, злые, завистливые. Выходишь на улицу — там мусор, сидят бомжи, бродят алкоголики и воры, приходится все время быть настороже, чтобы сумку не отобрали или вшей каких-то не подкинули! Поездка в транспорте вообще кошмар — скандалы,

ругань, хамы-контролеры, да и просто потная толпа, унылые лица вокруг. На работе не лучше — и начальство, и заказчики только и думают, как тебя ловчее кинуть, только не уследишь — уже подставили! Приходится самой крутиться, ругаться, отстаивать свои права... Устаю от этого ужасно, болею, но придешь в поликлинику — там то же самое. Унылый, грязный коридор, очередь, толпы пенсионеров и ветеранов, которые лезут без очереди: “Мне только на минуточку, спросить!” А эта минуточка растягивается на час. Если пытаешься что-то объяснить, доказать, сама же и окажешься неправа, решат, что дура, скандалистка или вообще ненормальная какая-то...

Хоть бы дома покой был! Живу-то я одна, ну, не совсем одна, с собакой. Купила бульдога, чтобы дом от бандитов охранять. Так псина тоже ненормальная попалась: все грызет, иногда из вредности в моей комнате писает, на меня рычит, а если кто придет — хвостом виляет! Может, это у нее врожденный дефект какой-то? И посоветоваться не с кем — где толкового кинолога найдешь?

Хочу уехать за границу... С моей специальностью (вернее, ее отсутствием) контракт мне вряд ли светит, так что лучше замуж выйти. Затянула я переписку через брачное агентство, чтоб найти себе то, о чем мечтаю... Умного, доброго, красивого, обеспеченного, конечно, говорящего по-русски. Почему говорящего? Я пробовала несколько раз английский выучить, но без толку — преподаватели так скучно учили, а лингафонные курсы слушать нет времени... В общем, ввязалась я в переписку, но там они тоже какие-то странные. Пишут: “Расскажите побольше о себе”, а что я расскажу незнакомому человеку? Да и они пишут что-то странное — кто стихотворение присылает, кто начинает подробно рассказывать о своем бизнесе, разве мне это интересно? Так и “общаюсь” уже полгода, и все без толку.

Надоело, сил нет! На работу, с работы, прогуляла псину, сижу дома у телевизора. Пойти некуда и не с кем, ничего не хочется, иногда даже жить не хочется... А другие этого как-то не понимают. Подружки замуж повыходили, с детьми нянчатся, говорят, что счастливы... А в чем тут счастье? В мужьях? Младенцах сопливых? Нет, я хочу, если уж замуж, то так, чтобы меня и человек устраивал, и все было. Сама я тут никогда нормально не зарабатываю — ни начальство не дает, ни государство... Не могу! Все неправильные какие-то!

ДС

Это “страдание” неприятно как для самого носителя, так и для всех окружающих. Иногда окружающих оно беспокоит даже сильнее. В любом месте, в любое время, по совершенно непонятному поводу вокруг такого “страдальца” возникает скандал: дали в кафе не такую вилку, не так подали блюдо, начальник говорит неправильно и дает не ту работу... Даже при ре-

альных попытках окружающих сделать что-то хорошее для “страдальца”, позаботиться о нем это не удастся и оборачивается против того, кто попытался приблизиться. Если кто-то ему рекомендует работу, то оказывается виноват в его конфликтах с начальником, даже если покупает вещь в подарок, то можно быть уверенным, что она окажется неподходящей... Причем как именно следует “правильно” взаимодействовать с этим человеком, не знает и он сам. Единственное, что может как-то утешить людей, вынужденных общаться с таким “страдальцем”, это то, что и ему самому такое страдание не доставляет никакого удовольствия. Он не специально изводит окружающих, а искренне считает, что весь мир не такой, как надо. Попытки переубедить или позаботиться обычно значительно ухудшают ситуацию, вызывая чувство вины и обиды у всех участников взаимодействия:

— Купить тебе пирожок?

— Я что, сам не могу? Чего тебе от меня надо? (обида)

— Да в общем, ничего... Ладно! (чувство вины и обиды)

Лучшая тактика, сохраняющая силы окружающих, — оставить “страдальца” в покое, выполняя только его ясно сформулированные просьбы и только тогда, когда самим захочется это сделать. Оказавшись в вынужденной изоляции, можно еще некоторое время пострадать, что “все неправильные”, но потом поведение начнет изменяться, хотя бы для того, чтобы достичь внимания и заботы других людей. И тогда на первый план выходит

Кошмар:

“Я неправильный! Человек начинает осознавать, что это не все люди сговорились доставить ему максимум неприятностей, а какие-то особенности его собственного поведения вызывают такую ответную реакцию.

Пройти через такой кошмар самостоятельно очень сложно. Часто убеждение “Я неправильный” — результат воспитания, когда ребенок постоянно слышит “Ты неправильный!” и не имеет представления о том, как же, собственно, правильно... Значительную помощь может оказать участие в любой терапевтической группе, тренинге, где окружающие (как участники, так и тренер) могут спокойно подсказать, какие особенности поведения следовало бы изменить. Да и участие в группе позволит поближе, в безопасной обстановке, пообщаться и познакомиться с реальными людьми. Для самопомощи можно использовать отдельные упражнения. И тогда человек с удивлением заметит, что на улицах зеленеют деревья, ходят красивые люди, а интересная работа давно ожидает нового сотрудника...

===== солнышко Г1

===== солнышко Г5

===== солнышко Г6

===== солнышко Г7

===== солнышко У1

===== солнышко У6

===== солнышко У9

===== солнышко У11

С8. У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ

АС

Всегда, сколько себя помню, я очень тревожилась, когда надо было отвечать или делать что-то на глазах у других людей. Еще в школе я боялась отвечать на уроке, даже тогда, когда точно все выучила. Боялась сказать что-то не так, не решить задачу или не суметь прочитать стихотворение. И действительно начинала путаться и заикаться, а все ребята смеялись... Наконец, учителя привыкли к этому и стали спрашивать только письменно. Но к тому времени одноклассницы стали встречаться с мальчиками, ходить на танцы. А я была глубоко уверена, что у меня это никогда не получится, и сидела дома. Мама, с одной стороны, радовалась — дочь спокойно сидит дома, учится; но потом стала говорить, что так я никогда замуж не выйду. Я и сама знала, что никогда! Стоило какому-то мальчику обратить на меня внимание, я краснела и была готова сквозь землю провалиться, не имея понятия, что ему ответить, что сделать? Так и живу. Поступила в институт — хорошо хоть, что экзамены были письменные, но теперь каждый семинар, каждая курсовая превращается в кошмар: а вдруг сделаю что-то не так, у меня не получится, и все узнают, какая же я дуручка на самом деле.

ДС

Робкие, стеснительные, “закомплексованные” — представители этого типа встречаются не так уж редко. При первом знакомстве они производят впечатление “белого и пушистого”, беспомощного создания, которому так и хочется помочь. Но когда в ответ на срочное задание начальника на работе получаешь “А я не умею... а у меня не получится...”, то это начинает производить впечатление сознательного отлынивания от работы. Часто такие убеждения не проговариваются вслух, а человек просто молча не делает то, что должен, и его работа достается другим, более активным сотрудникам. Сам “страдалец” может быть тоже недоволен сложившейся ситуацией: “У меня не получается, и все об этом знают!”, но никаких попыток к изменению обычно не предпринимается. Замечено, что подход “У тебя не получа-

ется, мы сами все сделаем!” явно ухудшает проблему для всех ее участников. Подход “Не получается? Попробуй сделать иначе, другим способом” несколько снижает тревожность и позволяет обучаться самостоятельно.

В семье “У меня не получится” — частый спутник сексуальных расстройств.

===== змея И13, И20

Особенно неприятно, когда это убеждение не ограничивается какой-то конкретной сферой жизни — работой, сексом, эмоциями, а распространяются на большинство проявлений человеческой активности. Поддерживает его распространение в соседние сферы уверенность самого “страдальца” и его окружения в том, что все действия необходимо выполнять безупречно с первого раза, а если это не так и действительно не получается, то возникает

Кошмар

Наиболее распространенный — “Все заметят, что я не..., раз у меня не получается”, а дальше знакомый страх оказаться неправильным, остаться в одиночестве, быть не таким, как все... Некоторым отличием именно этого страдания является то, что при нем тепло, помощь, забота окружающих еще больше убеждают “страдальца” в его собственной неполноценности и слабости. Можно, конечно, подождать, пока жизненные обстоятельства не заставят собраться и действовать, но можно, отодвинув в сторону “не получится”, пойти на какой-то тренинг семинар или хотя бы на

===== солнышко Ф28

или

===== солнышко У7

С9. МНЕ НЕ ВЕЗЕТ

АС

Ну почему мне не везет! Сколько раз играл в лотерею — хоть бы раз выиграл? Нет! Мои однокурсники давно устроились в жизни, прилично зарабатывают, вон, иномарки покупают, а мне не везет. Работаю себе как работал, то платят, то не платят, жена ругается. С женой не повезло: женился, думал, будет все, как у людей, а она — мегера-мегерой, все ей не так. Пилит и пилит: и поздно прихожу, и в карты играю, и денег нет, и с детьми проблемы. С детьми точно проблемы, сын весь в меня — ему тоже не везет: воспитательница в садике ругается, даже меня вызывала, говорит, что

он дерется, на крышу сарая залезает и вообще хулиган. А там все дерутся и лязят, а она только его замечает. Ну, я его и ругать не стал, он-то в чем виноват?

Одна у меня радость — вечером с друзьями в преферанс играю. Жена ругается, но не всегда же я проигрываю! Вот однажды повезло — так я домой сразу 1000 рублей принес... Правда, на второй день удача отвернулась — проиграл 500, но что же тут поделаешь... Ладно, бывает, вдруг в следующем году повезет, хорошо будет, само как-то наладится...

ДС

Общение с таким “страдальцем” доставляет мало удовольствия: ведь он либо сетует на судьбу, либо считает всех окружающих виноватыми в своих неприятностях. А неприятностей действительно немало, да и как же им не быть, если у человека этого типа отсутствует навык планировать свое будущее и достигать поставленной цели. В результате вся жизнь превращается в цепь случайностей с непредсказуемым результатом “повезло — не повезло”, что никак не связано с поведением самого “страдальца”.

Попытки напомнить о его собственных действиях, приводящих к печальному исходу, малоэффективны и провоцируют следующий тур жалоб: “Мне и так плохо, а тут еще и ты что-то требуешь...”

Первым шагом к избавлению от такого рода страданий должно быть осознание *собственной* ответственности за происходящее в жизни. Это возможно, когда близкие не присоединяются к сетованиям на судьбу, а рассказывают о конкретных действиях, с помощью которых они добиваются успеха.

Понимание ответственности за происходящее может вызвать суточный

Кошмар:

нужно делать осознанный выбор и не очень понятно — как. Этот страх перед свободой выбора знаком многим, но обычно от него прячутся за правила, нормы, судьбу, Божью волю... А если не прятаться и спокойно встать на развилке дорог, на которой видны различные пути, и учиться выбирать те из них, где легче всего почувствовать себя на своем месте...

===== солнышко У8

===== солнышко У12

===== солнышко Ф3

===== солнышко Ф18

С10. СО МНОЙ НЕ СЧИТАЮТСЯ

АС

Почему никто не хочет обращать на меня внимание? Все знают, что они хотят, они это делают, а я как кукла, как инструмент, чтобы делать то, что им надо! Вот сегодня начальник в конце дня заявляет, что ему внезапно понадобилось распечатать на завтра материала для презентации. Это значит, что мне придется в очередной раз сидеть допоздна на работе и распечатывать. А может, у меня свидание?!

Хотя свидания-то и нету... Последний "милый" оказался таким же эгоистом, как и все. Я все сделала, чтобы ему угодить: "приходи" — прихожу, "уходи" — ухожу; сказал, что есть хочет — готовлю, не сказал — не готовлю. И так целых три месяца. А сам при этом хоть бы раз обо мне позаботился — цветы купил или пошли погулять куда-нибудь. Ну, я ему все это и высказала, когда накопело так, что сил нет. А он говорит: "А чего же ты все это делала и ни слова мне не говорила, что о тебе заботиться надо?" А что, я еще и говорить должна?! Если человек любит, он сам должен знать, как обо мне заботиться, как элементарно считаться с моими нуждами и интересами.

Даже родители у меня такие же, они вроде бы и заботятся, но не считаются со мной, с моим мнением, с моими вкусами. Я стала жить отдельно, так мать мне купила именно такой ковер, который я терпеть не могу. Да еще и говорит: "Он дорогой, натуральный, это полезно!" Выброшу его к черту!

ДС

Как ни странно, от окружающих в адрес таких страдальцев" чаще всего слышишь ту же самую фразу: "Он (она) с нами не считается!" Представьте, что будет чувствовать мама, обнаружив свой любимый ковер в мусорнике... А ведь это будет сделано достаточно демонстративно, у мамы на глазах.

За таким странным поведением стоит вполне естественная потребность: чтобы окружающие заметили, полюбили, позаботились... И при этом страшный

Кошмар:

открыто сообщить, как именно следует заботиться: предупреждать о распечатке заранее, дарить розы, покупать не ковер, а лампу... Мешает это сделать убеждение, что все равно не поймут, не услышат обращение с просьбой, сделают назло. Часто это убеждение связано с каким-то (не очень важным с точки зрения окружающих) опытом незаботы и неуважения в детском возрасте. А затем это убеждение разрастается и заполняет

собой все жизненное пространство: “Если даже мама со мной не считалась и обо мне не заботилась, то почему это будут делать другие люди?”

Справиться с таким странным убеждением и сопутствующими ему непрерывными обидами помогут

===== солнышко У10

===== солнышко У11

===== солнышко У20

===== солнышко Ф5

С11. ЧТО ЛЮДИ СКАЖУТ?

АС

Нужно, чтобы все было прилично, чтобы о тебе и твоих близких никто не имел повода сплетничать. Для этого надо перед тем, как что-нибудь сделать, десять раз подумать: “Что люди скажут?” Мало ли чего я сама хочу — может, песни петь посреди улицы, или на работу прийти в джинсах, или еще что-то такое. Но разве так можно? Ведь потом все будут обсуждать это событие целую неделю, а то и дольше. Репутация — это самое дорогое, что у человека может быть по нынешним временам.

Еще в школе мне запомнился эпизод: один мальчишка у нас в классе разбил стекло на перемене. Учительница поставила его к доске, и мы все говорили, что про него думали и знали с первого класса: и что ручку когда-то взял и не вернул, и кнопку на стул положил, и уроки не выучил... Ему было ужасно стыдно, а я больше всего боялась, что сама сделаю что-то не то, и все так будут про меня говорить и думать.

И дождалась! У нас, уже в восьмом классе, была вечеринка, не то на Новый год, не то на 8 Марта — не помню теперь. Я была довольна, надела платье старшей сестры, губы подкрасила маминой помадой и пошла. Веселилась спокойно весь вечер, там же и классная руководительница наша была, ничего мне не сказала. А на следующий день отец пришел домой и сразу на меня накинулся с такими словами, каких я до сих пор и не слышала... “Дрянь! Позоришь всю семью! Вся улица знает, что ты ...” Я сначала и не поняла, просто было ужасно больно и обидно, до этого у меня с папой отношения были даже лучше, чем с мамой. Потом, когда он немного успокоился, то объяснил, что его остановила наша классная посреди улицы и стала громко “воспитывать”: что его дочь пришла накрашенная, в совершенно ужасном, откровенном платье, весь вечер танцевала медленные танцы, и

вообще... И чтоб он срочно принял меры! Ну, он и принял, как мог. Теперь-то я понимаю, что он по-своему любил меня, но тогда ему было очень важно выглядеть прилично, не стать мишенью для сплетен и пересудов, побеспокоиться и о моей репутации. Но страх перед тем, что люди обо мне скажут, остался на всю жизнь.

Может, это и правильно? Я своих детей тоже в строгости воспитываю, никакой там свободы и бесконтрольности им не позволяю, а то все соседи болтать будут, что я плохая мать, детей совсем распустила. Да и с мужем то же. Если честно, то не люблю я его, выпивает часто, а под горячую руку по пьянке и побить может и меня, и детей. Но я никому об этом не рассказываю, не развожусь, стараюсь, чтоб никто и не знал, что он у меня пьяница. А то что люди скажут: довела мужика до запоя, разведенка с детьми... Ведь неправильно это! Будь моя воля, давно бы ушла с детьми куда глаза глядят, чтобы только его не видеть, но нельзя... Чтоб он куда под машину попал!

ДС

Зависимость от общественного мнения — необходимая для выживания в обществе часть личности. Естественно, что, входя в каждое новое окружение (другой страны, города, организации), человек осваивает правила и нормы, принятые именно в этом месте, и по возможности их соблюдает. Но когда этот нормальный механизм начинает превращаться в “страдания”, он не позволяет самому человеку делать то, что ему действительно необходимо, поступать в соответствии с реальными потребностями и эмоциями.

Такое страдание может быть почти незаметным в производственных отношениях, если не происходит навязывания этого “общественного” мнения всем окружающим:

— Давайте отметим Первое мая не в офисе, а на природе!

— Нет, что вы! Это неприлично! Что скажут другие отделы?.. Решат, что мы откалываемся от коллектива.

— Так мы и их пригласим!

— Нет, что же это за групповой загул получится? Лучше как у людей — сели в конце дня, выпили, отметили и по домам разошлись.

Конечно, такое поведение способно подавить и более важную инициативу сотрудников...

В семейных отношениях это “страдание” создает гораздо большие неприятности. Оно превращает любые эмоциональные, теплые отношения в шаблонные, регламентированные нормой и стандартом. В дом приобретаются

не те вещи, которые хочется самим, а то, что есть у соседей. Реакция на какие-то поступки домашних (плохие и хорошие) тоже может не соответствовать собственным ощущениям, а зависеть от того, как “страдалец” понимает общепринятую норму. И тогда вместо понятного для дочки сообщения: “Когда ты приходишь на час позже, я очень беспокоюсь. Не могла бы ты придти пораньше или предупреждать, что где-то задержалась?” — появляется высказывание типа: “И где ты ... до такого часа шлялась? Перед соседями стыдно! Что они подумают? Ты позоришь семью...” Тогда вполне вероятно, что в следующий раз (чтобы не позорить и не выслушивать такого) дочь вообще не придет домой ночевать...

Помочь со стороны такому “страдальцу” практически невозможно. А для того, чтобы прекратить мучиться самому, следует обратить внимание на

Кошмар

Он формулируется так: “Если я буду делать, что хочу, то натворю такого...” Часто этот кошмарик возникает под влиянием еще родительского “Что люди скажут...”, благодаря которому ребенок убеждается, что его собственные поступки совершенно ужасны. Но стоит оглядеться вокруг, и можно заметить, что люди разные и нормы у них разные, и вполне можно найти то окружение, которое сходится во взглядах, разделяет общие ценности. Для того чтобы спокойно приступить к поиску таких подходящих людей, помогающих самореализоваться, было бы нелишним осознать, чего же, собственно, хочется тебе самому? И так ли это страшно?

==== солнышко У4

==== солнышко У7

==== солнышко У20

==== солнышко У26

7. МЕТОДИКИ

При ведении консультативной и тренинговой работы часто возникает необходимость написать заключение и отчет. Иногда появляется потребность в самодиагностике. В этом помогут приведенные в данном разделе психодиагностические тесты.

М1. САН

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения.

Цель: оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики:

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция:

Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. В каждой паре вы должны выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, соответствующую степени (силе) выраженности данной характеристики.

Типовая карта методики:

Фамилия, инициалы _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13	Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляющийся
26	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Обработка данных:

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного

полюса пары — в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие: сумма баллов по шкалам 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность: сумма баллов по шкалам 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение: сумма баллов по шкалам 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 — 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

М2. ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА НЕВРОЗА

Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса

Цель: предположительная оценка наличия или отсутствия невроза.

Описание методики:

Еще раз подчеркнем, что методика дает лишь предварительную и обобщенную информацию. Окончательные выводы можно делать лишь после подробного изучения личности.

Инструкция:

Ознакомившись с вопросом или суждением, надо ответить “да” или “нет”.

Типовая карта методики:

1. Считаете ли Вы, что внутренне напряжены?
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легко ранимым.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.

5. Часто ли без особых причин у Вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли Вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя Вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли Вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить Ваше настроение?
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Часто ли меняется Ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?
22. Испытываете ли Вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли Вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.

28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
 29. Большею частью я счастлив.
 30. Я недостаточно уверен в себе.
 31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.
 32. Часто я чувствую себя просто скверно.
 33. Я много копаюсь в себе.
 34. Я страдаю от чувства неполноценности.
 35. Иногда у меня все болит.
 36. У меня бывает гнетущее состояние.
 37. У меня что-то с нервами.
 38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
 39. Самая тяжелая борьба для меня — это борьба с самим собой.
 40. Чувствуете ли Вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?
-

Обработка данных:

Надо подсчитать количество утвердительных ответов: если получено более 24 баллов — это говорит о высокой вероятности невроза.

М3. УРОВЕНЬ НЕВРОТИЗАЦИИ

Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана.

Цель: изучение склонности к неврозу как особенности нервной системы.

Описание методики:

Опросник, требующий относительно откровенного заполнения.

Инструкция:

Ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, выбирая ответ “да” или “нет”. Приводимые вопросы для определения уровня невротизации имеют ориентировочный характер.

Типовая карта методики:

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.
2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
3. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
4. Голова у меня болит часто.
5. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
6. В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо.
7. Почти каждый день случается что-либо, что пугает меня.
8. У меня были периоды, когда из-за волнения терял сон.
9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.
11. Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.
12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.
13. Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.
14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
16. Я очень устаю за день.
17. Я верю в будущее.
18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
19. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
20. Самая трудная борьба для меня — это борьба с самим собой.
21. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
22. У меня мало уверенности в себе.
23. Я часто чувствую неуверенность в себе.
24. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
25. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.

26. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
 27. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.
 28. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
 29. Мое зрение ухудшилось в последнее время.
 30. В отношениях между людьми чаще всего торжествует несправедливость.
 31. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
 32. Я с удовольствием танцую, когда есть возможность.
 33. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
 34. Мой желудок сильно беспокоит меня.
 35. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
 36. Часто сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.
 37. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
 38. Мне кажется, что близкие меня плохо понимают.
 39. У меня часто бывают боли в сердце или груди.
 40. В гостях я обычно сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним.
-

Обработка данных:

Нужно подсчитать число положительных ответов. Чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней:

Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженности, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации свидетельствует: об эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства; независимости, социальной смелости; о легкости в общении.

М4. ПОКАЗАТЕЛИ И ФОРМЫ АГРЕССИИ

Авторы методики — А. Басс и А. Барки. Адаптация А.К. Осницкого.

Цель: изучение личностной склонности к агрессивному поведению.

Описание методики:

А. Басс и А. Барки предложили опросник для выявления важных, по их мнению, показателей и форм агрессии:

- 1) Использование физической силы против другого лица — *физическая агрессия*.
- 2) Выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань) — *вербальная агрессия*.
- 3) Использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных взрывов ярости (в крике, топании ногами и т.п.) — *косвенная агрессия*.
- 4) Оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов, — *негативизм*.
- 5) Склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости — *раздражение*.
- 6) Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающая из убеждения, что окружающие намерены причинить вред, — *подозрительность*.
- 7) Проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольство кем-то конкретно или всем миром за действительные или мнимые страдания, — *обида*.
- 8) Отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно, — *аутоагрессия, или чувство вины*.

Опросник не свободен от мотивационных искажений (например, в связи с социальной желательностью). Требуется дополнительной проверки на надежность полученных результатов (либо с помощью ретеста, либо с помощью других методик).

Инструкция:

Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех возможных ответов: “Да”, “Пожалуй, да”, “Пожалуй, нет”, “Нет”.

Типовая карта методики:

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.

19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не знавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из равновесия, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, если иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых я по-настоящему ненавидел бы.
45. Мой принцип: "Никогда не доверять чужакам".

46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, способных довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
 72. В последнее время я стал занудой.
 73. В споре часто повышаю голос.
 74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
 75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.
-

Обработка данных:

При обработке данных в обычных условиях (вне больницы и не с целью профотбора) ответы “Да” и “Пожалуй, да” объединяются (расцениваются как ответы “да”), так же, как и ответы “Нет” и “Пожалуй, нет” (расцениваются как ответы “нет”).

В “ключе для обработки результатов” приводятся номера вопросов.

Если после номера вопроса стоит знак “+”, то за него засчитывается один балл в том случае, если на него дан ответ “Да”.

Если после номера вопроса стоит знак “-”, то за него засчитывается один балл в том случае, если на него дан ответ “Нет”.

Иные ответы не учитываются.

Сумма баллов, умноженная на коэффициент k , указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления — нормированные — показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты.

Ключ для обработки результатов испытания по опроснику

1) Физическая агрессия ($k=11$):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2) Вербальная агрессия ($k=8$):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3) Косвенная агрессия ($k=13$):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4) Негативизм ($k=20$):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5) Раздражение (k=9):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6) Подозрительность (k=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7) Обида (k=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8) Чувство вины (k=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

М5. АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА

Методика определения акцентуаций характера К. Леонгарда.

Цель: определение индивидуальных черт личности, имеющих некоторое соответствие с "Историями".

Описание методики:

соответствует теории акцентуаций

===== змея К16

Инструкция:

Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак "+" ("да"), если нет — знак "-" ("нет"). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных вопросов нет.

Типовая карта методики:

-
1. У Вас часто веселое и беззаботное настроение?
 2. Вы чувствительны к оскорблениям?
 3. Бывает ли так, что у Вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и пр.?
 4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, до тех пор, пока еще раз не убедитесь в том, что все сделано правильно?

5. В детстве Вы были таким же отчаянным и смелым, как все Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас меняется настроение от состояния безразличия до обращения к жизни?
7. Являетесь ли Вы центром внимания в коллективе, в компании?
8. Бывает ли так, что Вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-либо?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-то оскорбит?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо упало на дно?
15. Стремитесь ли Вы считаться в числе лучших сотрудников?
16. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой, а может, такое чувство бывает и теперь?
17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли Ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли Вас Ваши знакомые?
20. Часто ли у Вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У Вас часто бывает несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у Вас хоть раз истерики или нервные срывы?
23. Трудно ли Вам усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли Вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли Вы зарезать курицу, овцу?
26. Раздражает ли Вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, и стремитесь ли Вы сразу же поправить их?
27. В детстве Вы боялись оставаться один в доме?

28. Часто ли у Вас беспричинно меняется настроение?
29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным специалистом в своем деле?
30. Быстро ли Вы начинаете злиться или впадать в гнев?
31. Можете ли Вы быть совсем веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает Вас?
33. Как Вы думаете, получился бы из Вас ведущий, конференсье в концерте, представлении?
34. Вы обычно высказываете свое мнение достаточно откровенно и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у Вас неприятного ощущения?
36. Любите ли Вы работу, где необходима высокая личная ответственность?
37. Склонны ли Вы защищать тех, по отношению к которым поступили, на Ваш взгляд, несправедливо?
38. Вам трудно, страшно спускаться в темный подвал?
39. Предпочитаете ли Вы работу, где необходимо действовать быстро, но не требуется высокого ее качества?
40. Общительный ли Вы человек?
41. В школе Вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли Вы в детстве из дома?
43. Кажется ли Вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта или обиды Вы были до того расстроены, что заниматься делом казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?
46. Предпринимаете ли Вы первым шаги к примирению, если Вас кто-нибудь обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли Вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в порядке?

49. Преследует ли Вас неясная мысль о том, что с Вами, Вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли Вам докладывать, выступать перед аудиторией?
52. Можете ли Вы ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас большая потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при разочаровании впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глазах выступят слезы?
58. Часто ли Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы предыдущего или будущего дня все время крутятся у Вас в голове?
59. В школе Вы иногда подсказывали своим товарищам или давали им списывать?
60. Требуется ли Вам большое напряжение, чтобы ночью пройти через кладбище?
61. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в Вашей квартире была точно на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что перед сном у Вас хорошее настроение, а утром Вы встаете мрачным?
63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у Вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли Вы быть приветливым с теми, кого явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы часто переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?
70. Уходя из дому или ложась спать, Вы проверяете, погашен ли везде свет и заперты ли двери?

71. Вы очень боязливы?
 72. Изменится ли Ваше настроение при приеме алкоголя?
 73. Раньше Вы охотно участвовали в кружках художественной самодеятельности, а может, и сейчас участвуете?
 74. Часто ли Вас тянет попутешествовать?
 75. Вы расцениваете жизнь скорее пессимистично, нежели радостно?
 76. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмой подавленностью?
 77. Легко ли Вам удается поднять настроение подчиненных?
 78. Долго ли Вы переживаете обиду?
 79. Переживаете ли Вы долгое время горести других людей?
 80. Часто ли, будучи школьником, Вы переписывали страницы в Вашей тетради, если в ней допускали помарки?
 81. Относите ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
 82. Часто ли Вы видите страшные сны?
 83. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что можете броситься под колеса проходящего поезда?
 84. В веселой компании Вы обычно веселы?
 85. Способны ли Вы отвлечься от трудной проблемы, требующей обязательного решения?
 86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?
 87. В беседе Вы скупы на слова?
 88. Если бы Вам необходимо было играть на сцене, Вы смогли бы так войти в роль, что забыли бы о том, что это только игра?
-

Обработка данных:

Для каждой шкалы, приведенной в таблице:

- подсчитайте количество ответов “Да” на вопросы, номера которых приведены в строке “Да”, и ответов “Нет” на вопросы, номера которых приведены в строке “Нет”;
- полученную сумму ответов умножьте на соответствующее данной шкале число;

- результат умножения — это показатель по данному виду акцентуации.

Шкала		Номера вопросов	Умножить на...	Обозначение на графике
1. Гипертимы	Да	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	3	Г
	Нет	нет		
2. Застревающие, ригидные	Да	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	2	З
	Нет	12, 46, 59		
3. Эмотивные, лабильные	Да	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	3	Эм
	Нет	25		
4. Педантичные	Да	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	2	П
	Нет	36		
5. Тревожные	Да	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	3	Т
	Нет	5		
6. Циклотимные	Да	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	3	Ц
	Нет	нет		
7. Демонстративные	Да	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	2	Дм
	Нет	51		
8. Возбудимые	Да	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	3	В
	Нет	нет		
9. Дистимичные	Да	9, 21, 43, 75, 87	3	Ди
	Нет	31, 53, 65		
10. Экзальтированные	Да	10, 32, 54, 76	6	АЭ
	Нет	нет		

Показатели по каждому из видов акцентуаций отображаются на графике, где по горизонтальной оси находятся обозначения акцентуаций, по вертикальной — значения показателя.

Максимальный показатель по каждому виду акцентуации равен 24 баллам. Признаком акцентуации, то есть сильной выраженности данного свойства, считается показатель, превышающий 12 баллов. Если ни одно свойство не превышает 12 баллов, можно подсчитать средний показатель по всем свойствам и обратить внимание на те свойства, показатель которых выше этого среднего.



М6. УСК

Методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера. Адаптация Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда.

Цель: определить, кто (ты сам или окружение) контролирует твою жизнь.

Описание методики:

В основу определения уровня субъективного контроля (УСК) личности положены две предпосылки:

1. Люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значимыми для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: *экстернальный* и *интернальный*. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил — обстоятельств, других людей и т.д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.

2. Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности в случае неудач и в сфере достижений, причем это в равной степени касается различных областей социальной жизни.

Данная методика предназначена для определения показателей по таким шкалам:

1. I_0 — шкала общей интернальности.

Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди

считают, что большинство важных событий в их жизни является результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале I_0 соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, не считают себя способными контролировать эту связь и полагают, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других людей.

2. I_d — шкала интернальности в области достижений.

Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и способны с успехом преследовать свои цели в будущем. Низкие показатели свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам — везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

3. I_n — шкала интернальности в области неудач.

Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать эти события результатом невезения.

4. I_c — шкала интернальности в семейных отношениях.

Высокие показатели по этой шкале означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкие показатели указывают на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

5. $I_{п}$ — шкала интернальности в области производственных отношений

Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношений в коллективе, своего продвижения и т.д. Низкие показатели указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам — руководству, товарищам по работе, везению-невезению.

6. I_m — шкала интернальности в области межличностных отношений.

Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя способным контролировать свои формальные и неформальные отношения с

другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию. Низкий показатель, напротив, указывает на то, что человек не может активно формировать свой круг общения и склонен считать свои межличностные отношения результатом активности партнеров.

7. I_3 — шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.

Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким I_3 считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Исследование самооенок людей с разными типами субъективного контроля показало, что люди с низким УСК характеризуют себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных, несправедливых, суетливых, враждебных, неуверенных, неискренних, несамостоятельных, раздражительных. Люди с высоким УСК считают себя добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, способными, дружелюбными, честными, самостоятельными, невозмутимыми. Таким образом, УСК связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

Инструкция:

Вам будет предложено 44 утверждения, касающихся различных сторон жизни и отношения к ним. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-балльной шкале:

полное несогласие -3 -2 -1 1 2 3 полное согласие

Другими словами, поставьте против каждого утверждения один из шести предложенных баллов с соответствующим знаком: "+" (согласие) или "-" (несогласие).

Будьте, пожалуйста, внимательны и искренни. Желаем успеха!

Типовая карта методики:

1.	Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.	-3 -2 -1 1 2 3
2.	Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.	-3 -2 -1 1 2 3

3.	Болезнь — дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.	-3 -2 -1 1 2 3
4.	Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.	-3 -2 -1 1 2 3
5.	Осуществление моих желаний часто зависит от везения.	-3 -2 -1 1 2 3
6.	Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.	-3 -2 -1 1 2 3
7.	Внешние обстоятельства — родители и благосостояние — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.	-3 -2 -1 1 2 3
8.	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.	-3 -2 -1 1 2 3
9.	Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.	-3 -2 -1 1 2 3
10.	Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.	-3 -2 -1 1 2 3
11.	Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.	-3 -2 -1 1 2 3
12.	То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.	-3 -2 -1 1 2 3
13.	Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.	-3 -2 -1 1 2 3
14.	Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.	-3 -2 -1 1 2 3
15.	То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.	-3 -2 -1 1 2 3
16.	Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.	-3 -2 -1 1 2 3
17.	Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.	-3 -2 -1 1 2 3

18.	Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.	-3 -2 -1 1 2 3
19.	Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.	-3 -2 -1 1 2 3
20.	В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.	-3 -2 -1 1 2 3
21.	Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.	-3 -2 -1 1 2 3
22.	Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.	-3 -2 -1 1 2 3
23.	Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.	-3 -2 -1 1 2 3
24.	Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.	-3 -2 -1 1 2 3
25.	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.	-3 -2 -1 1 2 3
26.	Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.	-3 -2 -1 1 2 3
27.	Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.	-3 -2 -1 1 2 3
28.	На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.	-3 -2 -1 1 2 3
29.	То, что со мной случается, — дело моих собственных рук.	-3 -2 -1 1 2 3
30.	Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.	-3 -2 -1 1 2 3
31.	Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.	-3 -2 -1 1 2 3
32.	Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.	-3 -2 -1 1 2 3
33.	В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще виноваты другие люди, чем я сам.	-3 -2 -1 1 2 3
34.	Ребенка всегда можно уберечь от простуды.	-3 -2 -1 1 2 3

35.	В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.	-3 -2 -1 1 2 3
36.	Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.	-3 -2 -1 1 2 3
37.	Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.	-3 -2 -1 1 2 3
38.	Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.	-3 -2 -1 1 2 3
39.	Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.	-3 -2 -1 1 2 3
40.	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.	-3 -2 -1 1 2 3
41.	В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.	-3 -2 -1 1 2 3
42.	Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.	-3 -2 -1 1 2 3
43.	Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.	-3 -2 -1 1 2 3
44.	Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, незнания или лени, и мало что зависело от везения или невезения.	-3 -2 -1 1 2 3

Обработка данных:

Обработка результатов теста включает три этапа.

Первый этап — подсчет “сырых” (предварительных) баллов по 7 шкалам.

Таблица 1 для подсчета “сырых” баллов:

В таблице приведены номера вопросов. Подсчитайте сумму Ваших баллов по каждой из семи шкал. При этом для вопросов, указанных в строке “+”, следует брать указанный Вами балл с указанным Вами знаком, а для вопросов, указанных в строке “—”, брать указанный Вами балл со знаком, противоположным тому, который Вы указали.

1. I_0

+	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
-	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

2. I_d

+	12, 15, 27, 32, 36, 37
-	1, 5, 6, 14, 26, 43

3. I_n

+	2, 4, 20, 31, 42, 44
-	7, 24, 33, 38, 40, 41

4. I_c

+	2, 16, 20, 32, 37
-	7, 14, 26, 28, 41

5. I_n

+	19, 22, 25, 36, 37, 42
-	1, 9, 10, 26, 30, 43

6. I_m

+	4, 27
-	6, 38

7. I_3

+	13, 34
-	3, 23

В результате получено 7 сумм баллов.

Второй этап — перевод “сырых” баллов в “стены” (стандартные оценки).

Стены представлены в 10-балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

Следует найти в левом столбике таблицы интервал, в который попадает определенная Вами сумма баллов по данной шкале. В правом столбике таблицы приведены соответствующие стены.

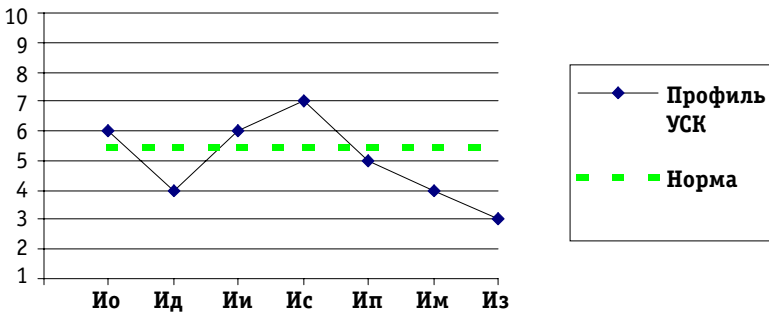
Шкала	Баллы	Стены	Шкала	Баллы	Стены
1. И _о	от -132 до -13	1	2. И _д	от -36 до -10	1
	-13...-2	2		-10...-6	2
	-2...+10	3		-6...-2	3
	10...22	4		-2...+2	4
	22...33	5		2...6	5
	33...45	6		6...10	6
	45...57	7		10...15	7
	57...69	8		15...19	8
	69...80	9		19...23	9
	80...132	10		23...36	10
Шкала	Баллы	Стены	Шкала	Баллы	Стены
3. И _н	от -36 до -7	1	4. И _с	от -30 до -11	1
	-7...-3	2		-11...-7	2
	-3...+1	3		-7...-4	3
	1...5	4		-4...0	4
	5...8	5		0...4	5
	8...12	6		4...7	6
	12...16	7		7...11	7
	16...20	8		11...14	8
	20...24	9		14...18	9
	24...36	10		18...30	10
Шкала	Баллы	Стены	Шкала	Баллы	Стены
5. И _т	от -30 до -4	1	6. И _м	от -12 до -6	1
	-4...0	2		-6...-4	2
	0...4	3		-4...-2	3
	4...8	4		-2...0	4
	8...12	5		0...2	5
	12...16	6		2...5	6
	16...20	7		5...7	7

	20...24	8		7...9	8
	24...28	9		9...11	9
	28...30	10		11...12	10
Шкала	Баллы	Стены			
7. И ₃	от -12 до -3	1			
	-3...-1	2			
	-1...1	3			
	1...3	4			
	3...4	5			
	4...5	6			
	5...7	7			
	7...9	8			
	9...11	9			
	11...12	10			

Третий этап — построение “профиля УСК” по семи шкалам.

Отложите свои семь результатов (стенгов) на семи 10-балльных шкалах и отметьте также норму, соответствующую 5,5 стенгов.

Например:



Анализ результатов

Проанализируйте количественно и качественно Ваши показатели УСК по семи шкалам, сравнивая свои результаты (полученный “профиль”) с нормой. Отклонение вверх (>6 стенгов) свидетельствует об интернальном типе

контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение вниз от нормы (<5 стенов) свидетельствует об экстермальном типе УСК.

М7. ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К КОНФЛИКТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Методика К. Томаса диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению. Адаптация Н.В. Гришиной.

Цель: определение преимущественного способа поведения человека в конфликтных ситуациях.

Описание методики:

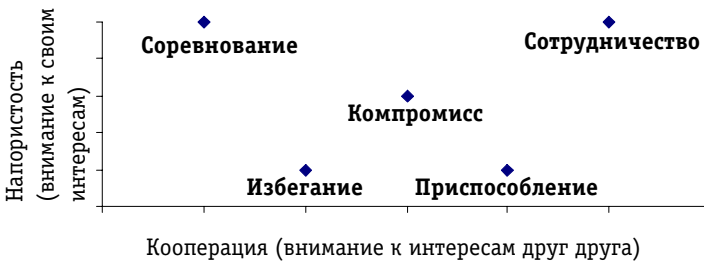
На ранних этапах изучения конфликтов широко использовался термин “разрешение конфликтов”, который подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать. Таким образом, целью разрешения конфликтов было некоторое идеальное бесконфликтное состояние, при котором люди работают в полной гармонии.

Однако в последнее время отношение специалистов к этому аспекту исследования конфликтов существенно изменилось. Это вызвано, по мнению К. Томаса, двумя обстоятельствами: осознанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов, а также подтверждением наличия позитивных функций конфликтов. Отсюда, согласно подходу К. Томаса, ударение должно быть перенесено с элиминирования конфликтов на управление ими. Поэтому автор считает нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изменения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом можно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас предложил двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация (связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт) и напористость (для которой характерен акцент на защите собственных интересов). В соответствии с этими двумя измерениями автор выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

- 1) соревнование (конкуренция) как стремление добиться своих интересов в ущерб другому;

- 2) приспособление — в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- 3) компромисс;
- 4) избегание — отсутствие как стремления к кооперации, так и тенденции к достижению собственных целей;
- 5) сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.



Пять способов регулирования конфликтов К. Томаса

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха. При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или они оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

В своем Опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12-ю суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

Тест можно использовать в групповом варианте, как в сочетании с другими тестами, так и отдельно.

Инструкция:

В каждой из приведенных пар выберите то суждение, которое является наиболее типичным для Вашего поведения. Отведенное время — не более 15—20 минут.

Типовая карта методики:

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настаивать на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
 Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю среднюю позицию.
 Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
 Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка данных:

№ вопроса	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	

20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

М8. ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Методика диагностики личности с помощью психогеометрического теста С. Деллингер. Адаптация А.А. Алексеева и Л.А. Громовой.

Цель: мгновенно определить тип личности человека; дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения человека каждого типа на быденном, понятном языке; составить сценарий поведения для каждого типа личности в типичных ситуациях.

===== змея КЗ

Описание методики:

Предлагаемый тест — это попытка построения отечественной психогеометрии. Точность диагностики с помощью психогеометрического метода, по мнению авторов, составляет 85%.

Инструкция:

Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: “Это — я!” Постарайтесь почувствовать свою форму. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас. Запишите ее название под номером 1. Теперь расположите оставшиеся четыре фигуры в порядке Вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами.

Обработка данных:

Та фигура, которую Вы поместили на первое место, — это Ваша основная фигура, или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры — своеобразные оттенки, которые могут окрашивать ведущую “мелодию” Вашего поведения. Последняя, пятая, фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подойдет. Тогда Вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

Краткая психологическая характеристика основных форм личности

Квадрат

Если Вашей основной формой оказался Квадрат, то Вы — неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, — вот чем прежде всего знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты — коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам. Квадрат способен выдавать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно слышат эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Мыслительный анализ — сильная сторона Квадрата. Если Вы твердо выбрали для себя Квадрат — фигуру линейную, то, вероятнее всего, Вы относитесь к “левополушарным” мыслителям, то есть к тем, кто перерабатывает данные, говоря языком информатики, в последовательном формате — а-б-в-г и т.д. Квадраты скорее “вычисляют” результат, чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям.

Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал Квадрата — распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе “сюрпризы” и изменения привычного хода событий. Он постоянно “упорядочивает”, организует людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать (и становятся!) отличными администраторами, исполнителями, но... увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для при-

нения решения лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

Треугольник

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная способность истинного Треугольника — способность концентрироваться на главной цели. Треугольники — энергичные, неуправляемые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их.

Они, как и их родственники — Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются “левополушарными” мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.

Треугольник — это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и за других, делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле — это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решения.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки. Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, поэтому не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступают по-своему. Однако они весьма успешно учатся тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главных целей, и впитывают, как губка, полезную информацию.

Треугольники честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря — сделать карьеру. Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: “А

что я буду с этого иметь?”. Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом “высоком” уровне управления. Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, за версту чувствуют выгодное дело и в борьбе за него могут “столкнуть лбами” своих противников. Главное отрицательное качество “треугольной” формы — сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для “зарвавшихся” Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют всё и вся вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

Прямоугольник

Символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут “носить” остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины “прямоугольного” состояния могут быть самыми разными, но объединяет их одно — значимость изменений для определенного человека.

Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня! Они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он примеряет в течение всего периода одежду других форм: “треугольную”, “круглую” и т.д. Молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они могут сознательно уклоняться от контактов с “человеком без стержня”. Прямоугольникам общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это прежде всего любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! Прямоугольники пытаются делать то, что никогда раньше не делали: задают вопросы, на что прежде у них не хватало духу. В данный

период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. “Прямоугольность” — всего лишь стадия. Она пройдет!

Круг

Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга — люди, их благополучие. Круг — самый доброжелательный из пяти форм. Он чаще всего служит тем “клеем”, который скрепляет и рабочий коллектив и семью, то есть стабилизирует группу.

Круги — самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм, прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией — способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно “читают” людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги “болеют” за свой коллектив и очень популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Во-первых, Круги, в силу их направленности скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать твердую позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступить в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым.

Во-вторых, Круги не отличаются решительностью, слабы в “политических играх” и часто не могут подать себя и свою “команду” должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх более сильные личности, например, Треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны и кругом царил мир. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость — если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг — это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к “правополушарным” мыслителям. “Правополушарное” мышление — более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка

информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев. Это не означает, что круги не в ладах с логикой. Просто формальная логика у них не получает приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты их стиля мышления — ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг — прирожденный психолог. Однако, чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса, Кругу не хватает “левополушарных” организационных навыков своих “линейных” братьев — Треугольника и Квадрата.

Зигзаг

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если Вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то Вы, скорее всего, истинный “правополушарный” мыслитель, инакомыслящий, поскольку линейные формы превосходят Вас численностью.

Как и Вашему ближайшему родственнику — Кругу, только в еще большей степени, Вам свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция — это не Ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки — от “а”... к “я”! Поэтому многим линейным, “левополушарным” трудно понять Зигзагов. “Правополушарное” мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального — вот что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот — заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, “снимается”. Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, “открывая глаза другим” на возможность нового решения. Зигзаги склонны видеть мир постоянно меняющимся. По этой причине нет ничего более скучного для них, чем никогда не изменяющиеся вещи, рутина, шаблон, правила и инструкции, статус-кво или люди, всегда соглашающиеся или делающие вид, что соглашаются.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго

фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение — генерировать новые идеи и методы работы. Зигзаги никогда не довольствуются способами, при помощи которых что-либо делается в данный момент или делалось в прошлом. Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных. Немалую часть жизни они проводят в этом идеальном мире, отсюда и берут начало такие их черты, как непрактичность, нереалистичность и наивность.

Зигзаг — самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги — неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень экспрессивны (“режут правду в глаза”), что наряду с их эксцентричностью часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

М9. САМОКОНТРОЛЬ В ОБЩЕНИИ

Методика оценки самоконтроля в общении М. Снайдера.

Цель: определить уровень коммуникативного самоконтроля.

Описание методики:

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: “Я такой, как я есть в данный момент”. Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое “Я”, мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Понятие “коммуникативные умения” включает в себя не только оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, но и умение установить дружескую атмосферу, понять проблемы собеседника и т.п.

Методика состоит из трех отдельно обрабатываемых тестов.

Тест 1

Инструкция:

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву “В”, если неверным или преимущественно неверным — букву “Н”.

Типовая карта:

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
 2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
 3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
 4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
 5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
 6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
 7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
 8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
 9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
 10. Я не всегда такой, каким кажусь.
-

Обработка данных:

По одному баллу начисляется за ответ “Н” на 1, 5, 7-й вопросы и за ответ “В” на все остальные. Подсчитайте сумму баллов.

0—3 балла — у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас “неудобным” в общении по причине Вашей прямолинейности.

4—6 баллов — у Вас средний коммуникативный контроль, Вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7—10 баллов — у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое Вы производите на окружающих.

Тест 2. **Умеете ли Вы слушать**

Инструкция:

Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком — будь то Ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник.

Типовая карта:

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревога.
7. Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни высказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник спрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.

14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
 15. Собеседник делает выводы за меня.
 16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
 17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
 18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это беспокоит.
 19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
 20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
 21. Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
 22. Собеседник часто смотрит на часы во время разговора.
 23. Когда я захожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
 24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.
 25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: “Вы тоже так думаете?” или “Вы не согласны?”
-

Обработка данных:

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих досаду и раздражение.

70—100% — Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слышать.

40—70% — Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям, Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника. Избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10—40% — Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему вре-

мя раскрыть свою мысль полностью, приспособляйте свой темп мышления к его речи — и можете быть уверены, что общаться с Вами будет еще приятнее.

0—10% — Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать, Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Тест 3. **Умеете ли Вы слушать**

Инструкция:

На десять вопросов надо дать ответы из такого множества: “почти всегда”, “в большинстве случаев”, “иногда”, “редко”, “почти никогда”.

Типовая карта:

-
1. Стараетесь ли Вы “свернуть” беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны Вам?
 2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?
 3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать Вас на резкость или грубость?
 4. Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым Вам человеком?
 5. Имеете ли Вы привычку перебивать говорящего?
 6. Делаете ли Вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
 7. Меняете ли Вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?
 8. Меняете ли Вы тему разговора, если он коснулся неприятной для Вас темы?
 9. Поправляете ли Вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?
 10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем Вы говорите?
-

Обработка данных:

Ответы оцениваются:

“почти всегда”	2 балла
“в большинстве случаев”	4 балла
“иногда”	6 баллов
“редко”	8 баллов
“почти никогда”	10 баллов

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если набрано более 62 баллов, то слушатель “выше среднего уровня”. Обычно средний балл слушателей 55.

М10. МОТИВАЦИЯ К УСПЕХУ, К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ И СТЕПЕНЬ РИСКА

Цель: узнать, что для тебя важнее: успех, неудача или сам процесс риска.

Описание методики:

Исследования показали, что люди, умеренно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху — достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным к успеху и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

С теми, кто сильно мотивирован к успеху и имеет высокую готовность к риску, *реже* происходят несчастные случаи, чем с теми, кто имеет высокую степень готовности к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху — достижению цели. Исследования Д. Мак-Клеманда показали, что люди с высоким уровнем защиты, то есть страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятные ситуации, чем те, которые имеют высокую мотивацию к успеху.

Исследования показали также, что люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой

риск, когда неудача не угрожает престижу. Немецкий ученый Ф. Буркхард утверждает, что установка на защитное поведение в работе зависит от трех факторов:

- степени предполагаемого риска,
- преобладающей мотивации,
- опыта неудач на работе.

Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства:

- 1) когда без риска удастся получить желаемый результат,
- 2) когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю.

Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, то есть мотивацию к избеганию неудач.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Готовность к риску прямо пропорционально связана с числом допущенных ошибок.

Исследования дали также следующие результаты:

- с возрастом готовность к риску падает;
- у более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных;
- у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин;
- у военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем у студентов;
- с ростом отверженности личности в ситуации внутреннего конфликта растет готовность к риску;
- в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Все эти взаимосвязанные параметры личности изучаются с помощью следующих методик:

- методика диагностики личности на мотивацию к успеху (разработана Т. Элерсом),
- методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (разработана Т. Элерсом),
- методика диагностики степени готовности к риску (разработана Шубертом).

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху (Т. Элерс)

Инструкция:

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте “Да” или “Нет”.

Типовая карта методики:

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.

21. Нужно полагаться только на самого себя.
 22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
 23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
 24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
 25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
 26. Когда я расположен к работе, то делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
 27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
 28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
 29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
 30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
 31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
 32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
 33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
 34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
 35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
 36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
 37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
 38. Много, за что берусь, я не довожу до конца.
 39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
 40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
 41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.
-

Обработка данных:

Вы получили по 1 баллу за ответы “Да” на вопросы:

2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Вы получили по 1 баллу за ответы “Нет” на вопросы:

6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Подсчитайте сумму набранных баллов.

- От 1 до 10 баллов — низкая мотивация к успеху
 От 11 до 16 баллов — средний уровень мотивации
 От 17 до 20 баллов — умеренно высокий уровень мотивации
 Свыше 21 балла — слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (Т. Элерс)

Инструкция:

Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его.

Типовая карта методики:

	1	2	3
1.	Смелый	Бдительный	Предприимчивый
2.	Кроткий	Робкий	Упрямый
3.	Осторожный	Решительный	Пессимистичный
4.	Непостоянный	Бесцеремонный	Внимательный
5.	Неумный	Трусливый	Недумающий
6.	Ловкий	Бойкий	Предусмотрительный
7.	Хладнокровный	Колеблющийся	Удалой
8.	Стремительный	Легкомысленный	Боязливый
9.	Незадумывающийся	Жеманный	Непредусмотрительный
10.	Оптимистичный	Добросовестный	Чуткий
11.	Меланхолический	Сомневающийся	Неустойчивый
12.	Трусливый	Небрежный	Взволнованный
13.	Опрометчивый	Тихий	Боязливый
14.	Внимательный	Неблагоразумный	Смелый

15.	Рассудительный	Быстрый	Мужественный
16.	Предприимчивый	Осторожный	Предусмотрительный
17.	Взволнованный	Рассеянный	Робкий
18.	Малодушный	Неосторожный	Бесцеремонный
19.	Пугливый	Нерешительный	Нервный
20.	Исполнительный	Преданный	Авантюрный
21.	Предусмотрительный	Бойкий	Отчаянный
22.	Укрощенный	Безразличный	Небрежный
23.	Осторожный	Беззаботный	Терпеливый
24.	Разумный	Заботливый	Храбрый
25.	Предвидящий	Неустршимый	Добросовестный
26.	Поспешный	Пугливый	Беззаботный
27.	Рассеянный	Опрометчивый	Пессимистичный
28.	Осмотрительный	Рассудительный	Предприимчивый
29.	Тихий	Неорганизованный	Боязливый
30.	Оптимистичный	Бдительный	Беззаботный

Обработка данных:

Вы получаете по 1 баллу за следующие выборы:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1;
11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1;
19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3;
28/1; 28/2; 20/1; 29/3; 30/2.

Здесь первая цифра перед чертой обозначает номер строки, вторая цифра после черты — номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1/3 означает, что один балл надо добавить за слово, находящееся в первой строке в третьем столбце — “предприимчивый”.

Другие выборы баллов не получают.

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, к защите.

От 2 до 10 баллов

— низкая мотивация к защите

От 11 до 16 баллов

— средний уровень мотивации

От 17 до 20 баллов	— высокий уровень мотивации
Свыше 20 баллов	— слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

**Методика диагностики
степени готовности к риску (Шуберт)**

Инструкция:

Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых Вас спрашивают. При ответе на каждый из вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

2 балла	полностью согласен, окончательное “Да”;
1 балл	больше “Да”, чем “Нет”;
0 баллов	ни “Да”, ни “Нет”, нечто среднее;
-1 балл	больше “Нет”, чем “Да”;
-2 балла	окончательное “Нет”.

Типовая карта методики:

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/ч?
5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно.
9. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?

10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
 11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
 12. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
 13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
 14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Таллинна до Москвы?
 15. Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
 16. Могли бы Вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
 17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
 18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/ч?
 19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на 6 человек?
 20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
 21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
 22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
 23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?
 24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
 25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?
-

Обработка данных:

Подсчитайте сумму набранных Вами баллов в соответствии с инструкцией.

Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску.

Результат:

Меньше -30 баллов	слишком осторожны
От -10 до +10 баллов	средние значения
Свыше +20 баллов	склонны к риску

М11. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ

Методика “Ценностные ориентации” М. Рокича.

Цель: узнать, какие потребности являются наиболее важными в Вашей жизни.

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самому, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и “философии жизни”.

Описание методики:

Методика измерения ценностных ориентаций М. Рокича является наиболее распространенной в настоящее время.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные — убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные — убеждения в том, что какой-либо образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявляется два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость — возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и испытуемым.

Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Инструкция:

Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача — разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в своей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

Типовая карта методики:

Список А (терминальные ценности)

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
- здоровье (физическое и психическое)
- интересная работа
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)

- наличие хороших и верных друзей
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
- счастливая семейная жизнь
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
- творчество (возможность творческой деятельности)
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

С п и с о к Б (и н с т р у м е н т а л ь н ы е ц е н н о с т и)

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах
- воспитанность, хорошие манеры
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)
- жизнерадостность (чувство юмора)
- исполнительность (дисциплинированность)
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
- непримиримость к недостаткам в себе и других
- образованность (широта знаний, высокая общая культура)
- ответственность (чувство долга, умение держать слово)
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов

- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
 - терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
 - широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
 - честность (правдивость, искренность)
 - эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
 - чуткость (заботливость)
-

Обработка данных:

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются “конкретные” и “абстрактные” ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела, индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности, ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности структурирования системы ценностных ориентаций. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Для преодоления недостатков методики и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентаций возможны изменения инструкции, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

- В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?
- Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?
- Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?
- Как, по Вашему мнению, сделало бы это большинство людей?
- Как это сделали бы Вы 5 или 10 лет назад?
- Как это сделали бы Вы через 5 или 10 лет?
- Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?

8. ДИАЛОГИ

Диалоги в кабинете психотерапевта — это иногда беседы, временами технологии и всегда — способ лучше понять самого себя, как для психолога, так и для его клиента.

———Змея К31

Д1. ДОКТОР, У МЕНЯ “ЭТО”...

Т. (терапевт): Что Вас беспокоит?

К. (клиент): Ну... Понимаете... У меня что-то не в порядке.

Т.: К сожалению, не очень понимаю, что именно не в порядке.

К.: У меня бывает странное чувство...

Т.: Где?

К.: Вот тут, в груди, какая-то тяжесть. Она становится больше, когда я чувствую, что я не такой, как все...

Т.: И когда есть эта тяжесть в груди, то где она? Внутри? Снаружи?

К.: Внутри, точно в середине груди.

Т.: Внутри, точно в середине, а какая она еще?

К.: Твердая, тяжелая, как камень.

Т.: Когда это камень, то он твердый, тяжелый, а еще?

К.: Ну еще... Он серый, большой, я видел такие валуны в Прибалтике...

Т.: Это серый большой валун, как в Прибалтике... Что он хочет?

К.: Он давно тут лежит, давит... Он хочет рассыпаться, стать землей.

Т.: И когда он хочет рассыпаться, стать землей, может ли он это сделать?

К.: Нет! Интересно, вокруг него как сетка, она держит!

Т.: Что нужно сетке?

К.: Она как будто сдерживает его, сдерживает боль...

Т.: И когда посмотришь на эту сетку, сдерживаешь боль, какое еще есть чувство?

К.: Хм? Да! А еще я злюсь, сколько же можно таскать в себе такое!

Т.: Где эта злость?

К.: В животе,верху живота...

Т.: Когда она вверху живота, то какая она?

К.: Горячая, как огонь, красная... Она хочет пойти вверх...

Т.: И когда она хочет пойти вверх, то может ли?

К.: Да, может. Она поднимается вверх. Это медленно...

Т.: И когда она поднимается вверх достаточно долго, то что происходит потом?

К.: Она захватывает сеть, сеть горит, осыпается...

Т.: И когда сеть горит и осыпается, что происходит потом?

К.: Сеть сгорела и огня нет... Ой, интересно... Валун изменяется, он и не валун, а бегемот какой-то! У него ножки выросли и глаза, как мультик...

Т.: И когда это бегемот на ножках, как мультик, что он хочет?

К.: Он довольный, хочет пойти поискать болото.

Т.: Может он его поискать?

К.: Да, пошел... Сидит в болоте, только глазками хлопает, ему нравится!

Т.: Есть ли какие-то ощущения в теле?

К.: Нет, вроде ничего, и картинка с бегемотиком свернулась в трубочку и убежала куда-то. Все!

Т.: Давайте проверим, действительно ли все? Было такое прекрасное убеждение: "Я не такой, как все..." Как оно там?

К.: Ну и что? Бегемот тоже не такой, как жабы, или птицы, или крокодилы... Но если так нравится жить, то какая разница?

Т.: А как же тяжесть в груди?

К.: Интересно, но сейчас ее нет, даже когда пробую подумать о своих проблемах. И совсем не помню, что тут происходило...

Т.: Ну, и не обязательно помнить. Вам что, отчет писать об этом? До свидания!

К.: До свидания... А еще приходиться надо?

Т.: А я откуда знаю?! Сможете почувствовать, если опять какое-то не такое "ЭТО" заведется?

К.: Да, конечно! А если не заведется, то перезвоню через неделю, сообщу, что все нормально.

Т.: Конечно!

Д2. НА МЕНЯ НАПАДАЕТ...

К.: На меня внезапно нападает злость!

Т.: И что дальше?

К.: Ну, а дальше я становлюсь неуправляемым и могу такое натворить... Ругаюсь, дерусь иногда...

Т.: Так это не нравится или ты хвастаешься так?

К.: Конечно, не нравится!

Т.: Тогда давай сделаем так... Можешь прямо сейчас вспомнить, как на тебя последний раз злость напала, а я всякие вопросы позадаю?

К.: Попробую... Ну, я с мамой разговаривал об институте... Она сказала, что я должен лучше готовиться, что сессия скоро. Я и сам знаю, но стоял и молча слушал. Она стала кричать, что я ничего не могу, не понимаю, лентяй и вообще... Тут на меня злость и напала... (Кулаки сжимаются, появляются красные пятна на лице.)

Т.: Откуда напала, сзади или спереди?

К.: Хм? Сзади! Она как в спину толкает и говорит что-то...

Т.: Встань со стула и стань злостью. Она в спину толкает (толкни его сильнее...) и говорит... (Что говорит?)

К.: Я злость... Ну ты чего?! Ты мужик или нет? (Голос меняется, становится более низким.)

Т.: Чей это голос? Отойди в сторонку, послушай, посмотри, на кого похожа злость?

К.: На моего деда... Надо же! Он умер уже давно... Но в детстве мне говорили, что мы очень похожи, он, как выпьет, ужасно злился. Во интересно!

- Т.: Ага, а теперь еще раз в себя самого, на стул... Что ты чувствуешь, когда злость напала, что хочешь сказать?
- К.: Ну, нехорошо же так... Мама ведь добра желает, да и права, я ведь верно лентяй...
- Т.: А что злость говорит?
- К. (на месте "Злости"): Да не лентяй ты, просто трус, боишься к преподавателям подойти. Чтоб все пересдать.
- Т.: А злость тоже боится?
- К.: Нет! Но у нее знаний маловато, она только злиться и критиковать умеет. Ну, еще на других кричать...
- Т.: А что ты там (на стуле) хочешь?
- К.: Чтобы мама оставила в покое и не злилась.
- Т.: Что "злость" хочет?
- К.: Чтоб оставила в покое и самому все делать...
- Т.: Отойдем в сторонку... Если бы ты и "злость" сотрудничали, а не воевали, как бы это было?
- К.: Ну, это была бы не злость, а нормальная активность, страхов меньше... Не надо было бы с мамой ругаться...
- Т.: Посмотри, они могут договориться.
- К.: Кажется, уже сами как-то без меня сговариваются... Вот странно... Хочется еще раз войти "в себя", повернуть стул лицом к "злости".
- Т.: Ну и сделай!
- К. (входит, поворачивает стул, садится. Происходят изменения позы, выражения лица...)
- Т.: Что происходит?..
- К.: Это как дедушка, он не ругает, а обнимает меня, я чувствую себя сильнее и увереннее... Интересно... (проходит несколько минут) Все!
- Т.: Действительно все?
- К.: Да, это стало как будто единым целым со мной, больше не хочет "нападать"!
- Т.: Вернись еще раз в ситуацию с мамой. Что ты там хочешь сделать?
- К.: Ну, наверное, вряд ли буду ее слушать полчаса. Слушаю немного, потом говорю, что мне пора заниматься, и действительно сажусь за учебники.

Т.: А как поживает страх перед преподавателями?

К.: Не знаю... Вроде нету? Сдам сессию — приду, похвастаюсь. Спасибо.

Т.: Спасибо. До свидания...

ДЗ. СДЕЛАЙТЕ, ЧТОБЫ ОНИ...

К.: Ну почему мужчины меня не любят! Как сделать, чтобы они стали реагировать на меня так, как положено?

Т.: А как положено?

К.: Ну... Ухаживали, дарили цветы, делали предложения...

Т.: Все мужчины? Прямо посреди улицы?

К.: Нет, не все, конечно... Ну, хотя бы некоторые. Понимаете, я сама часто влюбляюсь, но они этого или не замечают, или ведут себя как свиньи!

Т.: “Часто” — это как?

К.: Я была влюблена уже в троих ребят, в среднем каждая такая влюбленность продолжается около двух лет, потом у меня депрессия еще несколько месяцев, а потом влюбляюсь снова.

Т.: А сейчас какая фаза?

К.: Никогда так не думала... Вообще-то я знакома с этим парнем уже полтора года. Все это время я заботилась о нем, как могла... А он отстраняется все больше, и мне все хуже...

Т.: Это переход от “влюблена” к “болею”?

К.: Да, пожалуй! Только на сей раз болеть не хочется, хочется, чтобы он обратил на меня внимание!

Т.: Что ты делаешь целых полтора года, чтобы он *не обращал* на тебя внимания?

К.: Наоборот, я все делала, чтобы обратил! Мы вместе работаем. Я приношу на работу вкусные бутерброды и каждый день угощаю его. Я стараюсь помочь ему в работе (он менее опытный сотрудник)... Ну, однажды я взяла билеты на концерт и пригласила его!

Т.: И что?

К.: Так он сказал, что терпеть не может Гребенщикова! Специально издевается. А я все для него делаю. Установила даже кактусы перед его компьютером, говорят, это помогает от излучения...

Т.: А носки теплые ты ему еще не связала?

К.: Ой, а как вы догадались? Только не носки, а жилетку, и подарила на день рождения... А он, свинья, спрятал быстро в сумку, чтобы никто не увидел, и никогда ее не носит!

Т.: Знаешь, сейчас, когда ты описываешь все это, мне кажется, что передо мной сидит не молодая, красивая девушка, а заботливая бабушка. Она кормит пирожками, велит надеть шапочку и завязать шарфик, водит за ручку в театр... Похоже, правда?

К.: Да, есть такое... А разве любить и заботиться не одно и то же? Ведь я тоже хочу, чтобы обо мне заботились...

Т.: Чтобы он стал твоим дедушкой...

К. (смеется): Ну хотя бы папой! А так и правда — неблагодарный внучок в переходном возрасте. Ничего себе!

Т.: Ну, он-то ладно. Скажу по секрету: немногие мужчины способны влюбиться в собственных бабушек... А почему ты ведешь себя так странно?

К.: А ведь действительно странно... Не знаю...

Т.: Что будет, если ты перестанешь заботиться таким способом?

К.: Тогда я не буду... Ну, он вообще перестанет меня замечать, я ему буду совсем не нужна...

Т.: Совсем не нужна... И что дальше?

К.: Он увлечется кем-то другим, а я останусь одна и буду страдать!

Т.: А сейчас он увлечен тобой, вы вместе и ты радуешься?

К.: Нет! Все так запутано... Кажется, я не знаю, что именно делать, если так не заботиться...

Т.: Никогда не пробовала и в исполнении других людей не видела?

К.: Да, наверное. Моя мама заботилась точно так же, а папа изменял, не ночевал дома, в конце концов они развелись. Мама во всем винила себя, что из-за детей (меня и брата) мало уделяла ему внимания... Я поклялась, что если познакомлюсь с кем-то, то не повторю ее ошибки, буду уделять много внимания...

Т.: И выполняешь это решение с завидной последовательностью... А результат...

К.: Результат не очень... Ну, не могу же я вести себя, как эти вертихвостки: краситься, одеваться, глазки строить!

Т.: Кокетничать... Что мешает?

К.: Они стервы, как раз такая и увела моего отца в свое время, мама мне ее показывала. (Плачет.)

Т.: Когда я пробую вести себя так, то чувствую себя стервой?

К.: Да...

Т.: А хочется иногда побыть такой стервой?

К.: Очень! Но я же не такая... Или такая. Я совсем запуталась.

Т.: Вот тебе два листа бумаги. Нарисуй на одном "Стерву", а на другом... Как мы ее назовем?

К.: Бабушку!

Т.: Хорошо. Прорисуй их одежду, макияж, любимые позы...

К. (рисует, постепенно успокаиваясь).

Т.: Теперь, когда рисунки готовы, давай положим их на пол, на некотором расстоянии друг от друга, а сами отойдем в сторонку... Кто тебе больше нравится?

К.: Обе немного не того... Им многого не хватает... Вот если бы можно было найти нечто третье, посередине...

Т.: А что мешает? Войди на линию между ними, хорошо почувствуй себя и "Бабушкой", и "Стервой", и найди наиболее удобное для тебя место равновесия между ними...

К. (долго ходит, меняется походка, выражение лица): Да! Готово! Такая соблазнительная девица получается!

Т.: Точно, соблазнительная... Побудь в ней еще немного. Как она одевается, ходит? Что делает с понравившимся парнем?

К.: Знаю, как бы не в голове знаю, а просто чувствую, что буду делать...

Т.: Выходи, посмотри на нее со стороны. Нравится?

К.: Да, то, что надо!

Прошло время...

К.: Ой, а у меня снова происшествя... Свадьба через две недели...

Т.: Поздравляю! И кто же этот Он?

К.: Да совсем не тот... Я как посмотрела на него тогда: зачем он мне нужен был? Не понимаю! Ну, стала просто жить, для себя, с удовольствием. А

тут разведенный начальник соседнего отдела стал за мной ухаживать...
В общем, замуж выхожу!

Д4. ЖИЗНЬ ПУСТА...

Т.: В связи с чем вы пришли ко мне?

К.: Да я бы и не ходил, мама привела...

Т.: А ей-то что не нравится?

К.: Говорит, что я ленивый, ничего не делаю, ничем не интересуюсь... Но это не так, на работу ведь хожу, зарабатываю.

Т.: Ну и что?

К.: А зачем это все? Ну, зачем жить?! Могу заработать больше или меньше, на пропитание хватит... А в чем смысл вообще?

Т.: Ни в чем!

К.: Как это ни в чем?.. Ну, для вас-то он есть в чем-нибудь?

Т.: Нету, конечно. А что, должен быть?

К.: Конечно, должен! Вот мама говорит, что я для нее единственный смысл в жизни, другие люди увлечены — кто работой, кто семьей, кто еще чем-то... А я чувствую, что не могу специально делать это, все как-то по инерции получается... Надоело!

Т.: И правильно, что надоело. А что дальше?

К.: Между нами, я даже о самоубийстве думал, чем так жить — лучше помереть!

Т.: Наверное, лучше.

К.: Но ведь нельзя, говорят, грех...

Т.: А еще говорят, что если какая-то проблема не решена в этой жизни, то придется ее решать в следующей, где она еще усилится...

К.: Ничего себе! А как так можно жить и не знать, в чем смысл?

Т.: А зачем *знать*? Разве для того, чтобы дышать, надо знать формулы кислородообмена, а при ходьбе знать наизусть, какие именно мышцы сокращаются?

К.: Нет, тогда вряд ли вообще ходить получится. Это чувствуют...

Т.: Точно! И есть такого же типа чувство, которое обозначает, туда ты идешь по жизни или не туда...

К.: Интересно... Если так подумать, то сейчас это очень отчетливо “не туда”... Куда — пока не знаю...

Т.: Что из происходящего в жизни сейчас больше всего вызывает чувство “не туда”?

К.: Странно... То, что я живу с родителями? Никогда не думал, что это как-то ненормально...

Т.: Если не секрет, сколько Вам лет?

К.: Уже 28...

Т.: Да, уже 28...

К.: Многие мои однокурсники уже женаты, имеют по двое детей. Да, вероятно, они не очень-то мучаются проблемами смысла жизни. И проблем, и смысла им хватает. А мне как-то не до того было... Знаете, мне, наверное, надо многое обдумать самому... Можно я приду к Вам через пару недель и более точно поставлю задачу?

Т.: Конечно, если получится, подумайте, что мешает отделиться от родительской семьи и жить так же, как Ваши сверстники?

К.: Да, до свидания...

9. ФАНТАЗИИ

Фантазии-сказки данного раздела — это способы расслабления, изменения мышления, приобретения нового опыта и переосмысления старого. Их можно просто читать, представляя себе то, что написано. А те сказки, которые особенно понравились, наговорить на диктофон и слушать перед сном.

Ф1. САМОЛЕТИК

Мы отправляемся в новое необычное путешествие. Для этого нужно устроиться поудобнее, почувствовать, как спина опирается на спинку стула, удобно ли лежат руки, удобно ли опираются ноги о пол. Интересно ли слушать то, что будет дальше, и одновременно представлять себе самые разные картины, которые будут появляться в сознании сами по себе. А теперь можно отправиться дальше и дальше, в глубину своего внутреннего пространства, и оказаться там на песчаном пляже на берегу моря. И пойти по влажной полосе прибой вперед, глядя, как волны набегают на берег и оставляют влажные следы, и ракушки, и мелкие камешки...

И где-то впереди на пляже стоит маленький самолетик. Он специально для тебя, и управляется силой мысли и желания.

И можно подойти к этому самолетику, сесть в него. Он разгоняется по прибрежной полосе и легко взлетает, поднимаясь выше и выше над морем, над пеленой облаков. И мы оказываемся в самом обычном и фантастическом мире нашей души. Облака проползают внизу, принимая причудливые формы, очертания. И тень самолетика движется по ним.

И вот постепенно пелена облаков редет, и внизу видна линия. Это линия твоей жизни. На ней где-то есть точка “сейчас”. Посмотри, где она, и какого цвета вся линия. Одинакова ли она всюду — или где-то темнее, светлее...

А сейчас можно направить свой самолетик назад, в прошлое, разыскивая там то, что было тебе нужно. Посмотри, как твоя жизнь была богата интересными встречами с самыми разными людьми, твоими собственными решениями, какими-то событиями, которые происходили. И сейчас там, в

прошлом, есть очень много сил, проблем и решений, света и радости — всего того, что нужно сейчас. Позволь, чтобы те места на линии жизни, к которым тебе хотелось бы вернуться, стали более отчетливыми. Позволь самолетику снизиться. У тебя есть возможность рассмотреть это событие во всех его деталях. Может быть, войти в него и прожить его еще раз, ощутить каждое его мгновение.

А когда это будет сделано, то подняться чуть выше и посмотреть, какой цвет у этого события. Может быть, сиреневый, а может, зеленый. Может быть, золотой, а может быть, еще какой-то, только твой. Возьми цвет этого события с собой в самолетик.

И еще дальше, в прошлое, в школьные годы... Сейчас было бы приятно, интересно, вернуться к этому событию и пережить его еще раз. Взять с собой его цвет и свет. И дальше в детство, когда между ярким и цветным есть нужные события. Взять тот цвет и свет, который был там, в детстве, в самолетик своей души.

Подняться чуть выше и посмотреть: может быть, есть те моменты, когда тебе было скучно, недостаточно того, что сейчас у тебя есть в самолетике. Позволь этой радуге света и цвета направиться к тем моментам твоей жизни, где ты в этом нуждался. Пусть самолетик снизится, можно будет увидеть, как эти новые силы вливаются в тебя, а может быть, помогают другим людям, давая им больше мудрости и понимания. Как изменяется это событие, получая нужный свет или цвет. Теперь тебе нравится событие?

Когда тебе понравилось событие, которое нуждалось в изменении, ты будешь знать, что получил именно то, что тебе нужно. Какого оно цвета сейчас? Возьми это с собой, в будущее.

Может быть, таких темных точек в твоём прошлом немало. Может быть, это целые отрезки пути, занимающие месяцы, годы. Спроси у них, что им нужно. Может быть, то, в чем они нуждаются, лежит не на твоей линии жизни, а где-то рядом? На линиях других людей или в книгах? Или в музыке? Позволь, чтобы эти темные части жизни получили то, в чем они нуждаются. У тебя есть волшебный самолетик, который может перевозить свет, цвет, смех и звуки.

Позволь твоей линии жизни измениться тем наилучшим образом, как она этого хочет. В то время, как это происходит, если хочешь, можно снизиться и посмотреть, как меняешься ты сам. Переживать эти события чуть иначе и просто сверху понаблюдать за изменениями света и цвета. И вот волна этих изменений доходит до точки “сейчас”. И ты понимаешь, что то, где ты находишься “сейчас”, не совсем такое, как было раньше.

А дальше линия жизни продолжается вперед, в будущее. И волшебный самолетик может пролететь над ней, дальше, в будущее. Через неделю, ме-

ся, год... И дальше, и дальше в будущее, когда ты растешь, взрослеешь, стареешь...

Посмотри, как ты меняешься, сохраняя тот свет, цвет и любовь, которые пришли из прошлого. Как приобретаешь много нового, становишься старше и мудрее. Помогает людям и принимаешь их помощь. Дашь любовь и принимаешь ее. Посмотри, как это происходит, как выглядит желаемое будущее. И что нужно сделать для того, чтобы оно действительно стало желаемым.

А теперь можно подняться на самолетике еще выше, увидеть линию времени в целом. Посмотри, какая она. Есть ли там какие-то участки, к которым можно еще вернуться. Может быть, сейчас, может быть, чуть позже. В следующий раз или во сне... И какое-то событие или книга дадут тебе ответы на те вопросы, которые возникли, когда ты смотрел на линию времени.

Позволь этой линии изменяться и становиться такой, как ей хочется. Ведь наше прошлое — только наши воспоминания, это фильм о прошлом, в котором ты сам создатель, режиссер и актер, играющий главную роль. Посмотри: если бы ты назвал свою роль каким-то одним словом, какой бы она была? Нравится ли тебе это? Или хочется изменить? Посмотри, как будет, если бы роль называлась иначе. Как бы выглядели события твоей жизни? Как бы изменилось твое отношение к ним?

Есть ли еще что-нибудь, в чем тебе может помочь волшебный самолетик? Куда бы ты еще хотел спуститься? Если нужно, ты сможешь вернуться в этот мир еще и еще раз, каждый раз получая в нем что-то новое и необычное.

А сейчас пора прощаться. Посмотри еще раз на свою жизненную линию. Поблагодари ее, всех тех людей и события, которые были в твоей жизни, за то, что они создали тебя, неповторимого, такого, какой ты сейчас. За то, что все это может изменяться и меняется каждый день, с каждым нашим выводом, с каждым решением.

Самолетик взлетает выше, в облака, и вновь внизу только поле облаков.

Ф2. ПОДАРКИ КОРОЛЕЙ

Можно оказаться на весеннем зеленом лугу и пойти по нему дальше и дальше, чувствуя траву и землю под ногами, слыша стрекот кузнечиков, может быть, пение птиц. И ты можешь увидеть, как под ветром шелестит трава, как пробегают по ней волны, и отправиться по этому широкому, прекрасному лугу дальше и дальше. Над ним раскинулось небо и светит солнце, и где-то далеко впереди видно огромное, раскидистое дерево. И

чем ближе ты к нему подходишь, тем младше становишься. И когда ты подошел к нему совсем близко, ты почувствовал себя сильным и молодым. И можно дотронуться до его коры. Чувствуешь, какая она шершавая? И посмотреть на голубое небо сквозь ветки дерева. Посмотри, какое оно красивое! И очень захочется влезть на дерево, как в детстве. Ветки крепкие, удобные. Ноги прочно упираются в ствол и в нижние ветки, и можно залезать все выше и выше, пока не окажешься на самом верху. Дерево немного колышется, а вокруг зеленая листва и небо... И видно, что рядом пролетают белые птицы.

Они большие, белые, машут крыльями — ровно и спокойно, и твое дыхание тоже становится ровным и спокойным. И это как во сне или сказке... И можно взмахнуть руками и полететь дальше, за этими птицами, которые летят дальше и дальше. И ты летишь вместе с ними, оставляя на земле все то, что не хочется брать с собой. И тогда ты летишь с ними, далеко, вольно и спокойно, и видишь впереди горы. И одна из вершин манит тебя к себе. И хочется опуститься на нее.

И ноги утверждаются на вершине горы. А птицы пролетают дальше, и можно проводить их взглядом, и остаться самому в этом волшебном пространстве.

И вдруг на одной стороне горизонта возникает красивое алое свечение. Оно усиливается, и из этого алого света к тебе движется воин. Он добр и несет тебе свой подарок. Этот подарок — сила. Посмотри, что это. Прими подарок — силу — с благодарностью, что бы это ни было. Поблагодари воина за него. Он поворачивается и исчезает в своем алом сиянии.

Можно повернуться на горе в другую сторону и увидеть, что откуда-то льется прекрасный золотой свет. И из этого золотого свечения возникает принц или принцесса. И этот человек подходит к тебе ближе и ближе. Может быть, ты уже знаешь его, а может, это лицо тебе еще незнакомо, и встреча с ним впереди. И это существо несет тебе свой подарок. Это подарок любви. Посмотри, что это. Прими его с благодарностью, каким бы этот подарок ни был. Вежливо попрощайся с принцем или принцессой. Он поворачивается и уходит, растворяясь в своем золотом сиянии.

А ты поворачиваешься на горе дальше и видишь, что откуда-то исходит спокойный зеленый свет. Свечение усиливается, и возникает фигура мудреца. Это самое мудрое живое существо. Он несет тебе свой подарок — спокойствие и мудрость. Посмотри, что это. Прими, каким бы он ни был. Поблагодари за то, что тебе даровано. Попрошайся. Мудрец поворачивается и исчезает в своем зеленом сиянии.

А ты можешь повернуться на этой горе еще раз и увидеть исходящий откуда-то волшебный фиолетовый свет. И когда свечение сгущается, из него

возникает великий маг и чародей, дающий тебе свой подарок — подарок магии и волшебства. Посмотри, что это. Прими, каким бы странным и удивительным он ни был. Поблагодари. Попрощайся. Маг и волшебник растворится в своем фиолетовом сиянии.

А теперь все эти потоки света — алый, золотой, зеленый и фиолетовый — сливаются в единую радугу, которая проходит через твоё тело так, как тебе удобно, очищая его и наполняя силой и любовью, мудростью и волшебством. Прими этот поток, позволь ему проходить через твоё тело самым приятным и удобным образом — так, как хочется тебе и потоку.

И вот, когда сила этого потока будет достаточна, он может найти место в твоём теле, чтобы ты всегда имел доступ к нему, чтобы мог пользоваться силой, и любовью, и мудростью, и умением создавать краски и фантазии тогда, когда это будет тебе необходимо. Поток остается в теле, немного ослабевая и находя самое подходящее место для себя.

Видно, что птицы возвращаются назад, летят, машут крыльями. И так легко взмахнуть руками и взлететь над этой горой, и возвращаться с птицами назад, к дереву. Опуститься на одну из его ветвей, вежливо попрощаться с птицами, помахать им рукой и начать спускаться. Ветки становятся толще, они упруго принимают твои ноги. Спускаться легко и удобно, и вот ноги полностью коснулись земли. И вот тропа, по которой мы пришли сюда. И можно побежать по ней назад, дальше, к той точке луга, откуда мы начали это путешествие. И когда ты окажешься точно там, то можно открыть глаза и увидеть свою комнату.

Ф3. НАИХУДШЕЕ ПРОШЛОЕ

Каждый раз, оставаясь наедине с собой, мы начинаем либо вспоминать что-то из нашего прошлого, либо мечтать о будущем, либо воображать что-то, чего не было никогда. И сейчас мы сможем заняться всем этим одновременно — наверное, так еще никогда никто не пробовал. Было бы очень интересно и любопытно посмотреть, что же произойдет потом. А для этого нужно отправиться в свободное пространство.

Сейчас, наверное, этим миром будет лес. Тропа, ведущая дальше и дальше, зовущая за собой... И видны стволы деревьев, которые растут то рядом с тропой, то чуть дальше. Слышен шорох их листья и ветерок, дующий в лицо. И ноги плавно касаются травы, можно идти по тропе дальше и дальше, подойти к ручью и пересечь его, и оказаться совсем на той стороне, где тропа продолжается и ведет тебя дальше и дальше, вглубь твоего "Я".

Ну вот, тропа вывела тебя на перекресток. И на этом перекрестке есть указатель: одна тропинка ведет тебя в твоё самое худшее прошлое, а дру-

гая — в реальное прошлое, а третья — в самое лучшее. Очень интересно: когда ты вспоминаешь свое прошлое сам, по какой тропе ты обычно идешь?

А сейчас у нас есть совсем новая и необычная возможность: пройти по каждой из них. Идти можно самыми разными способами. Когда ты движешься прямо по тропе, ты попадаешь в события и эпизоды своего прошлого точно так же, как это было тогда, чувствуя свое тело, глядя на тех людей, которые тебя тогда окружали, переживая все чувства, эмоции, которые были тогда... Но иногда будет удобно отойти от этого события чуть в сторонку, увидеть себя и тех людей со стороны, как в старом фильме или на выцветшей фотографии. И тогда, может быть, взгляд на многие вещи совсем изменится. Они не будут казаться такими, какими мы вспоминаем их обычно.

А теперь ты знаешь о разных способах путешествия и имеешь достаточно мужества, чтобы отправиться по дорожке наихудшего прошлого. Может быть, идти прямо по ней, а может быть, сбоку. А может, и взлететь? Я не знаю, какой способ путешествия ты выберешь. Это решаешь только ты. И вот там ты встречаешься с огорчениями и неприятностями прошлой недели, и с тем, что было месяц назад, и год... И с обидами и печальми нашей юности, и со всеми неверными возлюбленными, и со своей неуверенностью в себе. И еще раньше, в школьные годы, в то время, когда ты был подростком, и когда руки были неловкими, и когда казалось, что ты то слишком большой, то слишком маленький, то слишком некрасивый, то не такой, как твои одноклассники. И еще раньше — к двойкам и неприятностям, к строгим учителям, ко всем тем обидам и огорчениям, которые, не желая того, причиняли нам взрослые. И вот, еще раньше, когда ты совсем маленький, и когда мама не любит тебя, у нее злое лицо, она наказывает... И можно отойти в сторонку и посмотреть, что же заставило ее быть такой, чем она была в тот момент огорчена... И еще раньше, когда ты был совсем маленьким ребенком... Все обиды, печали и злость, которые остались в далеком прошлом. Когда просыпаешься ночью в своей кроватке и когда страшно. И еще раньше и раньше, к наихудшему прошлому.

И вот мы дошли до самого начала, до точки рождения. Некоторые считают, что это самый худший момент нашей жизни, когда ребенок из теплого уютного мира вырывается в этот мир, наполненный шумом, холодом и ярким светом. И по сравнению с этим все остальные печали и неприятности становятся уже только отзвуком того первого события. И можно возвращаться назад по дорожке наихудшего прошлого и смотреть, как ребенок там становится сильнее, учится преодолевать свои трудности и неприятности и справляться с ними. И посмотреть, и ощутить это, как каждая труд-

ность, каждое препятствие, каждая обида дает тебе новую силу, новое знание, и какие ты принимаешь решения после этого.

Отойдя в сторону, подумай, хватало ли тогда ребенку разума, доброты, для того чтобы простить окружающих взрослых и получить всю ту силу, которую они хотели ему передать. И вот ребенок растет и взрослеет и, сталкиваясь с каждой проблемой и неприятностью, остается в живых и преодолевает это, получая новые силы. Смотри, как проходит он через все эти неприятности, становится старше, умнее, терпимее. Взрослеет больше и больше. Школа остается позади, еще дальше взрослеем...

И вот, вернувшись к перекрестку, ты можешь посмотреть, как на отражение, на своего двойника, пришедшего из наихудшего прошлого. И поблагодарить его за то, что он выжил там, и поблагодарить его за ту силу и мудрость, которую он приобрел. Посмотри, как отличаешься ты от своего двойника, у которого было только наихудшее прошлое. Что ты чувствуешь к нему? Может быть, хочешь задать ему какой-то вопрос или сказать ему что-то?

А теперь оставим своего двойника из наихудшего прошлого. Ведь посмотри: у нас впереди еще две тропы, а может быть, и больше.

И пойти по самой приятной дороге — по дороге наилучшего прошлого. И на этой дороге — самого наилучшего прошлого — существуют победы и удачи, интересные события, которые были совсем недавно, и еще раньше. И существуют успехи, радости и победы, которые доставались нам в юности. И существуют все наши умения, знания, которые ты приобретал. Посмотри, как много этого. И праздники, и дни рождения. И отдых. И ощущение, когда ты лежишь на пляже. И может быть, еще что-то, самое приятное, о чем знаешь только ты.

И дальше, в школу, где хорошие отметки. Любимые учителя, и новые книги, и знания, и открытия, и дружба с ребятами. И игры во дворе.

И еще раньше, когда деревья были большими, когда у тебя в руках воздушные шарики, огромные, разноцветные. И мыльные пузыри. И вкус мороженого.

И еще раньше. И мама, которая рассказывает сказки и поет песни. И еще раньше, когда она обнимает тебя, держит на руках. И когда ты лежишь в кровати, мама сидит рядом. И еще раньше, когда ты самое-самое любимое, желанное существо для нее. Когда любят не за что-то, а просто за то, что ты есть. И это самое лучшее наше воспоминание с нами.

И самое прекрасное мгновение, когда ты родился — из темноты выбрался в этот мир — яркий, цветной, вкусный и интересный. И когда ты возвращаешься сюда.

И вот ты растешь, получая полной мерой любовь, и доброту, и смех, и радость. Посмотри, как все это вливается, делает тебя старше. И ты растешь дальше и дальше, зная, что ты самый любимый, самый умелый, самый умный, самый дорогой, хороший...

Ты растешь дальше и дальше, становясь сильнее, взрослее, умнее, проходя сквозь все самые приятные события своего наилучшего прошлого. Ты двигаешься в "сейчас". И посмотри, какие самые приятные события были совсем недавно, почувствуй их в полной мере. Запах, прикосновение... Ах, какая там была музыка или другие звуки... Можно оказаться полностью внутри события, пережив его еще раз, насладившись этими прекрасными мгновениями. И выйти назад к перекрестку — перекрестку нашего наилучшего прошлого.

Посмотри, как выглядит твой двойник, пришедший из наилучшего прошлого, как его лицо разглаживается, сияет от счастья. Как он умеет любить и быть любимым. Спроси его о чем-то, если хочешь, или скажи ему что-то, что тебе было бы нужно. Посмотри на него.

И еще раз по дорожке, которая давно тебя ждет — дорожке реального прошлого. Посмотри, какими были события — интересные, любопытные. Когда что-то происходило, может быть, ты делал это сам, но оно могло происходить и совсем без твоего участия.

И назад, вспоминая и переживая еще раз эти события. Совсем разные — и плохие, и хорошие. Тогда, когда ты чему-то учился, что-то узнавал. Когда вокруг люди. Посмотри, какие у тебя отношения с ними. Послушай, как ты разговариваешь с ними, как они отзываются о тебе. И еще раньше, еще к каким-то событиям реального прошлого, в котором было и плохое, и хорошее — самое разное. И можно вернуться туда, в реальное прошлое, становясь младше, получая еще какой-то новый опыт, глядя, какими в реальности были наши друзья и враги, сверстники и взрослые. И еще раньше, добавляя этот реальный опыт к тем знаниям, которые были у тебя, когда ты был совсем маленьким. Гляди, как ты изменяешься. Какие-то решения приняты тогда. Но ты вовсе не огорчен и не обрадован.

И к самому реальному моменту твоей жизни — тому, что было наверняка — к моменту, когда ты родился.

И оттуда вновь, взрослея, становясь старше, обучаясь бегать и прыгать, плавать, кататься на велосипеде, писать палочки в тетради и складывать слова и буквы, считать и учить таблицу умножения и делать многие и многие вещи, которые ты научился делать в своем реальном прошлом.

И поблагодари других, которые окружали тебя в то время. Научили тебя делать множество самых разнообразных и полезных вещей.

И дальше, в будущее, в “сейчас”... Посмотри, какой он — твой двойник, пришедший из реального прошлого. Как он отличается от своих соседей, от своего друга, у которого было только наихудшее прошлое, и соратника, у которого было наилучшее прошлое. А ведь это все — твои двойники, твои отражения.

Подойди к ним вежливо и возьми себе то, что есть у каждого из них. Это сила, умение преодолевать препятствия, которые ты взял у самого худшего прошлого. И знания, спокойный, реальный взгляд на вещи, пришедший из реального прошлого. И та сила любви и радости, которую несет наше наилучшее прошлое.

И ты можешь сам выбирать, когда остаешься наедине или вечером, перед сном, по какой дорожке и каким способом тебе хочется направиться.

А теперь, когда можно повернуться к прошлому спиной, зная, что там было, ты видишь, что перед тобой расстилается огромная дорога — это дорога твоего будущего. И каким будет это будущее — зависит только от тебя. И ты взял из своего прошлого все, что тебе нужно, чтобы идти вперед, в будущее, получая там свои радости и удовольствия, тренируясь и преодолевая трудности, и становясь старше.

Но в будущее отправимся, наверное, в следующий раз. А если захочешь — сходишь туда сам, во сне или фантазии.

А сейчас просто возвращаемся из своего внутреннего пространства, по той же дорожке, которой пришли сюда, к ручью и через него. Посмотри, изменился ли он.

И вновь по дороге, через сказочный лес. И на нашу поляну.

Ну что же, счастливо тебе. Приходи еще раз в мой мир или, если хочешь, отправляйся в любой другой.

До свидания!

Ф4. ИСПЫТАНИЕ ЗЕРКАЛОМ

Сейчас, отправляясь со мной в свой внутренний мир, ты можешь совершить забавное и увлекательное путешествие. Для этого достаточно просто представлять себе картинки, как сказку, или фильм, или сон.

И идти дальше и дальше по пути своего внутреннего мира, представляя, как ты выходишь из дому и идешь по улицам города, и постепенно попадаешь в совсем незнакомую тебе часть города, где дома становятся необычными и фантастическими, красивыми и удивительными.

И вот тыходишь к магазину, на котором есть надпись: “Необходимые вещи”. Очень интересно, что же это такое? Хочется войти внутрь.

А когда тыходишь, то видишь, что внутри — самые обычные вещи, и одежда, и костюмы. Только каждый костюм снабжен ярлычком с ценой и с каким-нибудь словом. И есть костюм “Гордость”, и костюм “Сила”. И “Уверенность”, и “Смешливое настроение”, и “Фантазия”, и многое-многое другое.

Тыходишь между стойками, где висят все эти разные костюмы, пока к тебе не подходит продавщица. Она ласково улыбается и вежливо спрашивает: “Посмотрите, какие костюмы вы хотели бы выбрать? Что было бы вам сейчас нужно? Может быть, это “Усидчивость”, а может быть, “Творчество”, а может быть, что-то еще?”

И она помогает тебе выбрать в этом волшебном магазине ту одежду, то чувство, то состояние, которое сейчас важнее всего. И тыходишь к зеркалу, и отражаешься в нем в этой одежде. Посмотри, как она сидит на тебе. Удобно ли это? Как ты выглядишь? Как разглаживаются морщинки? В глазах появляется блеск, губы улыбаются, выпрямляются плечи. Дыхание становится свободнее и ровнее. Посмотри, какие стали движения. Удобно ли это? Хочется ли оставить этот костюм себе или выбрать что-то другое? Или нужно примерить что-то еще? И остановиться на том, что кажется сейчас самым подходящим.

И вот выбрано самое подходящее. Ты говоришь продавщице: “Я хотел бы это купить”, но она не согласна. “Для того чтобы ты мог купить это — ведь это лучшее твое место, — тебе нужно пройти испытание зеркалом”.

И тыходишь к зеркалу, и отражаешься в нем, и смотришь, к лицу ли тебе то, что ты хочешь приобрести. Как ты в этом выглядишь.

И вдруг в зеркале появляются другие люди — те, с которыми ты живешь и работаешь. И ты общаешься с ними в этом новом обличье. Посмотри, как они принимают тебя, какие у тебя становятся с ними отношения. Послушай, что они говорят. Как изменяется их мнение о тебе. Нравится ли тебе это?

А теперь можно представить, что рядом расположено другое зеркало. И когда ты смотришь в него, то там появляются ситуации из прошлого — тогда, когда это чувство, настроение было для тебя особенно важным, но его тогда еще не было, ты еще не приобрел его. А сейчас, взяв это чувство, настроение, можно войти в ту ситуацию из прошлого, когда оно было для тебя самым-самым нужным. И сначала посмотреть на себя со стороны — как ты действуешь там, когда на тебе эта одежда. Как изменяются ситуации. Как на тебя реагируют другие люди. Как ты справляешься с тем, что было тогда, используя то, чему ты научился сейчас. Нравится ли тебе это?

Если нравится и уместно, то можно пересечь границу зеркала и почувствовать себя внутри этой ситуации. Пройти ее еще раз в своем теле, глядя, как появляется чувство уверенности, как изменяется твое отношение к этой проблеме, к другим людям, самому себе. Посмотри, как это происходит, прочувствуй те изменения.

И вновь, вернувшись в магазин, остановись перед зеркалом. И если ты выдержишь оба эти испытания — и в настоящем, и в прошлом, — тогда то, что ты хочешь приобрести, для тебя уместно и нужно.

Ты посмотри: в третьем зеркале отражается будущее. Посмотри на те события или происшествия будущего, когда тебе это может пригодиться. Как это будет выглядеть, как изменится твой голос, движения. Будет ли это приятным и уместным. Где те события будущего, когда тебе пригодится эта одежда, и те события, когда, может быть, стоит поискать для себя что-то другое.

И вот, если ты понравился себе в этой одежде, с этим чувством или состоянием, в прошлом, настоящем и будущем, то можешь сказать себе: “Да, это действительно то, что мне надо. Я буду чувствовать себя в этом хорошо, это даст мне новые возможности”. И тогда продавщица тоже увидит это.

Но если в твоём голосе будут нотки сомнения или ты увидишь, что твоя поза, отраженная в зеркале, несимметричная и неуверенная, то вряд ли именно это тебе надо. Поищи, может быть, есть что-то другое, более подходящее для тебя сейчас?

А может быть, тебе захочется вернуться в этот магазин спустя некоторое время, еще подумать, понаблюдать за тем, что происходит вокруг тебя. Выслушать мнение других людей.

Ф5. ЧТО ХОЧЕТСЯ И НЕТУ

Живет человек среди людей и всматривается в них, как в свои отражения. И вот иногда, когда ты идешь по городу, или сидишь в компании, или читаешь книгу, ты смотришь, что другие люди умеют что-то, чего ты не умеешь, знают что-то, чего ты не знаешь, чувствуют что-то не так, как ты.

И появляется желание иметь то, что у других людей есть, а у тебя нет. Может быть, больше спокойствия, или больше уверенности, или силы, или еще чего-то. Найди для себя то, что у других людей есть, а у тебя нет.

Но вот иногда ты смотришь на других людей и обнаруживаешь, что у них есть то, чего нам ни в коем случае не хотелось бы иметь. Может быть, это зависть, может, гнев, может, что-то еще.

И совсем нет желания, чтобы это чувство поселялось у нас в душе. И очень страшно быть похожим на тех людей, у которых это есть. Ты смотришь на такого человека и думаешь: “Нет, я так никогда не сделал бы. Я так бы себя не вел. Я ни за что не позволил бы себе этого”. Найди, что это, что было бы неприемлемым для тебя.

А теперь, когда есть два списка — то, что есть у других и что ты хотел бы иметь, и то, что есть у людей, а ты бы ни за что этого не хотел. Это списки не того, что есть у людей, а того, что уже есть у тебя, но что ты мало позволяешь себе проявлять, то, что прячется в тень и в отражения.

Давай войдем сейчас в Мир теней с фонарем и внимательно посмотрим, был ли хотя бы один случай в твоей жизни или в фантазии, когда у тебя проявлялось то, что ты хотел бы.

Посмотри, как ты проявлял это раньше. Может быть, всего один раз. Как ты будешь проявлять это в будущем. Если бы ты приобрел это, кем бы ты был тут, в этой жизни? Или если бы это происходило в сказочной стране, кем бы ты стал там?

Вот есть то, что ужасно раздражает тебя в других людях и что ты ни в коем случае не хотел бы иметь. Вспомни честно, наедине с собой, был ли хотя бы один случай, когда ты сам проявлял это? Или это было самым лучшим из того, что ты мог сделать тогда?

Найди те обстоятельства, когда проявлять это уместно. Может быть, для других людей весь мир выглядит так? Посмотри, ты общаешься с ними совсем недолго, а они уже раздражают тебя. А ведь они живут сами с собой всю жизнь.

И нет ничего, что есть у других и не было бы у тебя. И нет ничего, что есть у тебя и чего не было бы у других людей.

Когда нет света и нет тени, а есть огромная радуга чувств, состояний, умений. Где нет плохого и нет хорошего, а есть разнообразие творчества.

Войди в этот мир, где ты можешь создавать самые разные образы себя и относиться к окружающим в каждый момент по-другому.

А сейчас, почувствовав все это многообразие мира, можно возвращаться сюда, в “здесь и сейчас”, и сохранить это ощущение.

Ты будешь смотреть на других людей, и тебе будет казаться, что они чем-то отличаются от тебя. Превосходят или наоборот, когда ты чувствуешь, что ты намного сильнее или умнее, можно вернуться к этому чувству разнообразия и единства.

Ф6. ХОЗЯИН СТРАХОВ

Можно оказаться на лесной тропе и пойти по ней дальше и дальше. Когда ты углубляешься в лес, то впереди заметен ручей, и можно перейти через него так, как это удобно... За ручьем начинается наше внутреннее пространство, в нем бродят разные волшебные и сказочные создания... Интересно, какое из них будет твоим проводником в этом мире? Повстречайся с ним... Вежливо поздоровайся, спроси, может ли оно помочь тебе?.. Попроси отвести на дорожку, на которой живут страхи... Посмотри, какие они несчастные, как им страшно, как долго ты боролся с ними, гонял бедных страхов... Поздоровайся с каждым из них, поблагодари за то, что все это время он оберегал тебя как умел... Спроси, не нуждается ли он в помощи, возьми с собой... Пусть проводник укажет путь к тому месту, где живет Хозяин Страхов... Встретив любой следующий страх, поздоровайся, поблагодари, предложи пойти вместе с тобой к Хозяину... Когда соберутся все страхи и тебе удастся договориться с ними, то откроется вход в жилище Хозяина Страхов. Посмотри, какой он... Каким бы он ни был, подойди, поблагодари за его работу, извинись, что не очень любил его, не сразу прислушивался к его советам... Спроси, что он хочет, что ему нужно, чтобы быть абсолютно счастливым? Как он будет тогда выглядеть? Дай ему то, что просит... Когда Хозяин Страхов будет доволен, он сможет забрать себе маленьких страшкулин, помочь им... Как они изменились... Посмотри, что произошло, теперь: это не Хозяин Страхов, а Хозяин Желаний! Он научился говорить словами, даже если его желания кажутся нам необычными... Что же это за желания прятались за нашими страхами?.. Договорись с Хозяином Желаний, что сможешь слышать его и понимать... Попрощайся с ним, поблагодари... Посмотри, как бывшие страшкулины-хотелки разбегаются, довольные, по своим местам внутреннего пространства, обживают там, получают удовольствие... Можно возвращаться по дороге назад, к тому месту, откуда мы начали путешествие. Через ручей, через лес... И когда ты окажешься точно там, откуда начал свое путешествие, то сможешь открыть глаза и вернуться сюда, в эту комнату...

Ф7. ЗАБЫТЫЕ ЧУВСТВА

Иногда, поздней осенью или ранней весной, гуляя по аллеям старинного парка, можно заметить пустые скамейки, и забытый каким-то ребенком мячик, и что-то еще... Интересно, что там, за поворотом дорожки, что за клумбой? Поневоле начинаешь чувствовать, как внимание обостряется, слышны новые звуки, заметны детали пейзажа, новые ощущения... И очень любопытно, что будет дальше.

Что еще вызывает у тебя любопытство и интерес? А посмотри, о чем ты еще не знаешь и как это интересно — узнавать новое, изменяться и трансформироваться...

Но иногда, в глубине, в груди, возникает смутная тревога, когда еще совсем непонятно, чего опасаться, но опасение уже есть.

Трудно усидеть на месте, и кажется, что-то должно произойти, но совершенно непонятно, что.

И когда эта непонятная тревога становится достаточно сильной, то наш разум подбрасывает для нее пищу, и тогда возникает страх. Страх, когда боишься каких-то совсем конкретных людей, вещей или событий. И это уже легче, потому что понятно, чего надо бояться. И можно побояться этого достаточно для того, чтобы узнать, действительно ли это страшно. А может быть, просто интересно и любопытно. А может быть, там есть что-то еще...

И вот, когда страх тоже остался позади, мы входим в туман и вуаль печали. Печаль стесняет наше дыхание, иногда вызывает слезы...

Часто это сожаление о чем-то бывшем раньше, о том, что нельзя вернуть. И это очень сильное и глубокое чувство. И все, что мы теряем, когда оплакиваем свою потерю, остается внутри нас.

И потеряв что-то или кого-то, мы чувствуем печаль. И это чувство не позволяет нам забыть о том, что произошло, и дает нам светлую память о том времени, когда это было. И символ надежды.

А дальше из надежды и веры в будущее рождается любовь. И неведомо нам, что это и откуда это чувство возникает. Оно либо есть, либо его нет.

Посмотри, каким будет в твоей жизни сейчас этот поток любви. И какие люди давали тебе любовь щедрой рукой. И как золотой свет любви исходил из твоего сердца другим людям. И как они любили и заботились о тебе. И прими эту любовь с радостью и удовольствием.

Посмотри, какое удовольствие и какая радость видеть то, что вокруг — небо, деревья, зеленую траву. И ощущать свое тело, и доставлять ему большие и маленькие радости и удовольствия. Слышать музыку и любимые голоса. И радость и удовольствие от запаха свежей листвы, и травы, и сена, и многого другого, доставляющего нам удовольствие и радость.

И позволь, чтобы каждое твое чувство наслаждалось радостью, удовольствием, тем, что оно обязательно может получить.

Но вот иногда, когда мы общаемся с людьми и хотим от них чего-то одного, а получаем совсем другое, то возникает между нами обида. Посмотри, какое это чувство. Ощути его вкус. Прими его. Оно тоже нужно. И можно по-

казывать его другим людям, чтобы они знали, нравится или нет то, что они делают.

А за обидой иногда возникает ревность: почему общаются с кем-то другим, а не со мной? Почему предпочитают не меня? Почему рядом нет того, кого ты хотел видеть?

И из этого возгорается пламя гнева. Гнева и ярости. Посмотри, как возникает оно и охватывает все тело. Напрягаются мышцы, сжимаются зубы. И гнев и ярость могут обрушиться на другого человека или другие вещи.

Позволь этому гневу быть. Посмотри, какое это сильное чувство. Найди то место, те обстоятельства, где гнев был бы уместным. Посмотри, как меняется его сила — от раздражения до все сметающей ярости.

Но есть то, что сильнее гнева. А сильнее гнева смех. Когда можно разозлиться на другого, а можно просто посмеяться над ним и над собой, отойдя в сторонку от этой ситуации.

И позволь очистительному смеху пройти сквозь все твое тело, посмеявшись над собой и над тем, что тебе казалось серьезным.

И когда всепобеждающая сила смеха основательно потрясет твое тело и очистит его от всего лишнего и ненужного, то появится место для совсем нового чувства — когда смотришь на человека, или предмет, или дерево, и становишься с ним целым. Одним.

Где ты, где дерево — неясно. Где ты, где человек — неясно. Где нет “я” и нет “ты”, а есть нераздельное “мы”, слитое в единое созерцание.

Насладись этим умением объединяться, созерцать, любоваться. И дальше вновь, к вниманию и любопытству, печалам и радостям.

Найди те места и обстоятельства в твоей жизни, где бы каждое из этих чувств было возможно. Где они могли бы проявляться. Может быть, что-то чаще, а что-то реже. Но чтобы каждое из этих чувств имело свой дом.

Ф8. РЕБЕНОК ВНУТРИ

Сейчас, когда ты взрослый и сильный человек, ты знаешь, что очень важно быть уверенным в себе, и невозмутимым, и настойчивым...

И очень важно уметь не показывать свои чувства, даже когда ты разозлен или огорчен чем-нибудь. И необходимо всегда думать, прежде чем ты что-то делаешь. А если тебе что-то не нравится, то все равно делать это, потому что оно действительно важно.

Можно направиться в это путешествие, для того чтобы получить там совсем новый, необычный опыт, который, может быть, что-то изменит в твоей жизни.

Сейчас мы отправляемся в путь, и сначала это красивая трава, поле или луг. И можно пойти по тропе дальше и дальше. Тропа постепенно поднимается все выше и выше в гору. И ты идешь по ней, оставляя многое позади, преодолевая разные препятствия.

Ты вновь поднимаешься вверх и вверх, и тропа делается более каменистой, и травы становится все меньше и меньше. Тропа извивается, и совсем непонятно, что будет дальше, за следующим поворотом.

И вот, когда ты проходишь за очередной поворот, перед тобой оказывается крепкая стена замка. Посмотри внимательно — этот замок твой, выстроен по твоим планам и чертежам, и ворота его открыты для тебя.

Войди внутрь. Посмотри, какой замок изнутри. Как надежно укреплены его стены, есть ли там сторожевые башни, бойницы и оружие.

Что еще есть в этом замке? Какие постройки? Там есть много разных комнат и галерей. Можно пройти по ним. Некоторые комнаты богато украшены, а другие, может быть, совсем простые. Познакомься с этим замком, с его убранством.

Подумай, как ты принимаешь гостей и обороняешься от врагов, когда живешь в этом замке. Может быть, там есть мастерские, в которых ты занимаешься творчеством. И спальни для любви... Обследуй внимательно все внутреннее пространство замка.

И вот, когда ты познакомился с ним достаточно, ты заметишь, что из одного окна виден внутренний двор, и можно спуститься туда. Этот двор в самой середине замка. Туда с трудом проникает солнце. И в середине этого двора есть колодец. Очень глубокий, холодный. И когда ты заглядываешь в колодец, то видишь, что на самом его дне сидит и плачет маленький ребенок. Ему там очень сыро, холодно и неудобно. Рискнешь ли ты спуститься туда, чтобы помочь ему?

Он боится тебя. Говорит, что ты сам когда-то посадил его туда. Когда ты сказал себе, что должен быть всегда взрослым и разумным.

Найди способ договориться с этим ребенком. Объяснить ему, что ты его любишь.

Когда тебе удастся сделать это, то вы вместе можете выбраться из этого колодца и выйти сначала во двор, а потом в другие помещения замка. Сделай так, чтобы ребенку было удобно и уютно рядом с тобой, чтобы он чув-

ствовал себя в безопасности. И ты видишь, как меняется выражение его лица, как он успокаивается, дышит ровнее, постепенно начинает доверять тебе.

Теперь можно рискнуть выйти с ребенком за пределы замка. Ребенок начинает играть и удаляется от тебя, отходит дальше и дальше. Это очень страшно — отпустить его поиграть одного. Но ребенок играет, он радуется солнцу и всему, что видит вокруг — каждому камешку, каждой травинке, бабочкам и цветам. И можно играть вместе с ним, ничего не делая и ничего не достигая — просто получая удовольствие от каждого мгновения.

Стены замка и все оборонительные сооружения становятся устаревшими и бессмысленными. И когда ты играешь с ребенком, то сам не замечаешь, как позади тебя все эти постройки начинают изменяться, превращаясь в нечто иное, более уютное и приятное для жизни.

И вот, когда вы поиграете достаточно, ребенок будет доверять тебе настолько, что сам вернется к тебе. Ты сможешь взять его на руки. Вы вместе обернетесь и увидите то открытое и прекрасное жилище, которое возникло за это время. Вы сможете войти в него, и ребенок сам выберет для себя светлую комнату, полную игрушек и сказочных вещей, света, смеха и тепла, в которой он может жить, и выходить погулять и поиграть в любое время, когда ему захочется. И ты можешь приходить к ребенку тогда, когда тебе это надо.

И мы еще не раз вернемся в этот светлый дом, для того чтобы познакомиться с самыми разными его комнатами и обитателями.

А сейчас нужно вежливо попрощаться с ребенком и возвращаться назад по тропе, спускаясь с горы, на луг и выходя вновь к костру, возвращаясь сюда, в “здесь и сейчас” нашего сказочного пространства.

Ф9. ТЕ, КОТОРЫЕ Я

А сейчас можно отправиться в следующее путешествие. Посмотри вокруг себя, на свою комнату, где есть вещи, принадлежащие только тебе. В них нашло отражение твое “Я”. Что это за вещи? Как они появились? Приобрел ли ты их себе сам или они подарены другими людьми? Может, они достались в наследство от твоих предков?

Посмотри, наверное, есть что-то, что ты никогда бы не приобрел. Правда? Есть какая-то одежда, которую никогда и ни за что не надел бы. Есть поступки, которые точно никогда не совершил бы. Что это?

А сейчас мы отправимся в волшебный коридор, который спускается все ниже и ниже. И когда ты идешь по этому коридору, то постепенно все глубже погружаешься вниз, к источнику своей силы, к тому, что есть в тебе.

Постепенно этот коридор расширяется и выводит тебя в зал. В центре этого зала лежит книга. Ее страницы пока пусты. И каждым своим поступком, каждым действием ты вписываешь туда слово, или фразу, или страницу.

И пишут эту книгу разные воплощения Тебя. Первый — тот, кто пришел в этот зал. Кто имеет свои вещи, свои книги, свою одежду. Тот, кто ты теперь.

Посмотри, в стене этого зала есть зеркало. И в нем отражаешься Тот, кто ты теперь. Нравилась ли ты себе? Есть ли что-то, что ты хотел бы изменить? Таким ли видят тебя другие люди? Поздоровайся с ним, с этим твоим воплощением — “Тем, кто ты теперь”.

А вот, на противоположной стороне, в зеркале отражаешься Тот, кем ты был раньше. Он моложе. Чем вы отличаетесь? Посмотри, есть ли что-то, что было у Того, кем ты был раньше, и потеряно сейчас? И есть ли то, что ты приобрел теперь?

Послушай, что хочет сказать тебе Тот, кем ты был раньше? Мы еще вернемся к этому отражению.

А вот рядом еще одно зеркало, и в нем — Тот, кем ты будешь. Он старше и знает больше. Посмотри, как он выглядит. Что он хочет сказать тебе? Есть ли что-то, о чем ты хотел бы его спросить? Посмотри на себя, пойми, кем ты будешь.

Но на этом зеркальный зал не заканчивается. И есть зеркало, состоящее из множества частей-отражений. Там все Те, которые не я. Множество образов, состояний. Да?

Посмотри, какие Те, которые не являются тобой. Может быть, там образы других людей, а может быть, ты сам иногда утверждаешь: “Нет, это сделал не я, это сделал кто-то другой! Не я буду, если я это сделаю!”

Кто они — Те, которые не я? И когда они объединяются в один образ, целостный и объемный, кто смотрит на тебя из зеркала — Тот, кто не ты? Поговори с ним. Задай вопрос. Ведь он тоже часть тебя. Выслушай ответ, каким бы он ни был.

И вот можно перейти еще к одному, последнему зеркалу-отражению. Смотрит из него на тебя Тот, кем ты никогда не будешь.

Найди, кто это. Что это за существо? Чем оно отличается от тебя теперешнего? Хочет ли оно что-то сказать тебе? Хочешь ли ты спросить его о чем-то?

И вот, когда стоишь ты в центре зала, рядом с книгой твоей жизни, и вокруг тебя зеркала-отражения, Тот, который Я, Тот, кем я был, Тот, кем я буду, Те, которые не Я, и Тот, кем я никогда не буду, — сейчас спокойно расступаются, и исчезает грань зеркал. И можно войти в каждое из этих состояний-отражений. Побывать им. Почувствовать себя в этом теле, старше или моложе. Или таким, какой ты сейчас. Или в совсем чуждых телах Тех, которые не я.

И ощутить изнутри, посмотреть его глазами, послушать, как он слышит — Тот, кем я никогда не буду. Побывать им в это мгновение.

И вот полностью рушатся все преграды и сливаются в единый танец те, которые Я, вращаясь быстрее и быстрее, в едином вихре, создавая одно тело, одну душу, которые живут вместе — Те, которые я. И пишут они эту книгу, слово за словом, фразу за фразой, глава за главой.

И стань ты сам главой. Главой книги. Главой Тех, которые Я. Они всего лишь тени, отражения и воплощения твоей сущности. Прими их в себя. Взгляни на страницы книги.

Есть ли то, чем и для чего ты хотел бы ее заполнить? Позволь, чтобы там проявилось слово или фраза, которые книга хочет сказать тебе сейчас.

Вежливо попрощайся с ней и с этим залом. Закрой дверь и возвращайся по коридору, назад, и выше и выше, и в ту точку, откуда ты начал это путешествие.

И вновь вернись в свою комнату и посмотри, где есть вещи, принадлежащие тебе. Есть ли что-то, что не твое?

Ф10. АГРЕССИЯ

Однажды в древнем Китае великий мастер обучал молодых воинов боевому искусству. Он учил их самым разным стилям и способам движения. Но он точно знал, что нет движений правильных или неправильных, а есть уместные или неуместные.

Но вот в его школу пришел молодой ученик. Он казался очень уверенным в себе. И когда он приходил на тренировку с другими учениками, то старался делать движения как можно более резкие и сильные и показывать всем, на что он способен. И ему казалось, что чем быстрее и чем сильнее он движется, тем больше его преимущество, тем красивее он выглядит, тем надежнее он в бою.

Но вот великий мастер спросил его:

— Можешь ли ты сделать это же самое движение в несколько раз медленнее?

Воин сильно удивился и спросил:

— Зачем? Тогда я не буду чувствовать себя в безопасности, если буду двигаться медленнее.

Великий мастер спросил его:

— Как ты узнаешь то, что чем быстрее и сильнее ты движешься, тем больше ты в безопасности?

— Это все знают!

Мастер сказал:

— Я не знаю!

— Наверное, я попробую...

Вначале воин сильно удивился. Но постепенно он стал учиться делать движения как можно медленнее, спокойно, ритмично. И внезапно заметил, что качество его боевого искусства значительно возросло. И теперь он стал уделять больше внимания всем движениями своего тела.

Он стал замечать, что если в движении принимает участие рука или нога, то остальное тело тоже отзывается на это.

И по мере продолжения своих тренировок он стал ощущать удовольствие просто от самого движения. Не важно, быстрое оно или медленное, сильное или слабое, ритмичное или разнообразное. Само движение стало приносить ему удовольствие.

А еще через некоторое время он стал замечать, что он не один. Что когда он тренируется, у него есть партнеры. И что возможна согласованность их движений. Когда на каждый его поворот, движение руки, ноги или тела партнер отзывается своим движением, поворотом. И бой превратился в прекрасный танец, максимально разнообразный и неожиданный, когда никто из партнеров не знает, что произойдет в следующую минуту. Он никогда не сможет надоесть, потому что это вечный танец жизни.

И тогда сам вопрос об опасности или безопасности, о силе или слабости стал бессмысленным. Когда появился танец, движение и удовольствие взаимодействия.

И они, великий воин и великий учитель, постигли эту истину о том, что гнев, и необходимость, и вынужденность, и какие-либо правила отступают перед великим танцем жизни. Когда нет ощущения опасности или безопасности, а есть только "здесь и сейчас" и те движения и ощущения, которые длятся, принося удовольствие и разнообразие.

Ф11. КОМНАТА СОВЕРШЕНСТВА

Однажды ты выйдешь из дому и пойдешь со мной по тропе, все дальше и дальше, вглубь леса.

Постепенно трава, и тропа, и деревья начнут скрываться за туманом. Но ты продолжаешь идти дальше, сквозь белую пелену тумана.

И вот, когда туман рассеется, ты заметишь, что перед тобой дом. Я не знаю, какой это дом. Может быть, это хижина. Или дворец? Найди сам, что он для тебя — этот дом.

Он только твой, стоит здесь специально для тебя. Ты являешься его хозяином и его создателем. Конечно, там где-то, на двери или на воротах, есть щит. На нем герб — только твой. Посмотри, какой он, какие символы украшают его.

Когда ты прикоснешься к ручке двери, то услышишь девиз. Всего этого дома, твоей жизни. А теперь, собрав герб и девиз, запомни, как выглядит фасад этого дома.

Ты готов шагнуть внутрь? Войди, посмотри, как выглядит гостиная этого дома. То место, куда ты приглашаешь гостей, что ты показываешь людям. Может быть, там висят картины, стоят вещи и безделушки, которые что-то говорят другим о своем хозяине. Какая там мебель?

Это только твой дом, он сделан полностью по твоему вкусу. Познакомься с этим. Куда ты приглашаешь гостей? Что тебе хочется им показать? Что рассказывают о тебе вещи, стоящие в гостиной?

Когда ты достаточно познакомишься с этим, можно перейти дальше, в следующую комнату. Она очень интересна. Это комната мастерства. Находясь здесь, ты занят творчеством и созданием чего-то нового и необычного.

Посмотри, какая обстановка в этой комнате. Послушай, какие там привычные звуки. Может быть, это музыка. А может быть, что-то еще.

Чем тебе хотелось бы наполнить свою комнату мастерства, совершенства? Какой вид открывается из ее окна? Что там стоит? Что напоминает тебе о творчестве, совершенстве?

Заполни это пространство всем, что помогает тебе быть, создавать, быть немного волшебником в твоей жизни.

А теперь, когда комната мастерства готова, ты знаешь, что можешь войти в нее в любой момент, когда тебе будет нужно. Этот дом твой, он всегда в твоём распоряжении.

Можно направиться дальше, в соседнюю комнату, и заметить, что это убежище для одного человека или пристанище для двоих. Посмотри, с кем бы

тебе хотелось разделить свою жизнь. Кто это? Самое совершенное творение твоей души. Мужчина это или женщина — то самое прекрасное, совершенное существо, живущее в центре твоей души. И когда ты встречаешь реального мужчину или женщину, то тебе кажется, что воплотилась твоя мечта.

Посмотри внимательно, как движется этот человек, какие у него глаза, волосы, как звучит его голос. Может быть, необходимо прикоснуться и ощутить это прикосновение.

Познакомься с этим обитателем твоего дома. Ты знаешь, что можешь встретиться с ним и вернуться сюда тогда, когда тебе этого захочется. Во сне, в мечтах или в фантазиях. А может, ты знаешь или встретишься вскоре с реальным его воплощением. Чем-то похожим, а чем-то нет, но тем, что займет место в твоём доме, в твоей душе.

Вежливо попрощайся с этим образом.

А теперь можно познакомиться с совсем необычными местами твоего дома. Начинай спускаться ниже, в подвал, где живет то, что мы обычно не показываем людям. То, с чем мы мало знакомы сами. Где все мысли и чувства, которых мы стыдимся или о которых забыли.

Посмотри, где напоминания о твоей печали и стыде. И то, что ты предпочитаешь не показывать другим людям, а иногда не осознавать и сам. Войди в это место несвершившихся надежд, невыполненных обещаний. И имей мужество заглянуть в самые темные уголки. Где те дела и мысли, в которых не признаешься сам себе. О которых говоришь: “Не я буду, если я это сделаю”.

Это тоже часть твоего “Я”. Плохая она или хорошая — никто не знает. Это просто то, что тоже есть в тебе. Иногда там просто что-то, что мы никогда не используем. Наши неиспользованные возможности, способность к росту, развитию.

Вежливо, с вниманием отнесись к любым вещам, знакам и символам, встречающим тебя в этом темном подвале твоей души. Прими то, что они хотят тебе сказать, с благодарностью и смирением.

Можно направиться дальше. Заметь, что ты не одинок в этом мире. Что еще дальше, совсем глубоко внизу, в темных колодцах, живут древние сущности. Посмотри, кто это для тебя. Древние боги или демоны? Или обычные сказочные существа, являвшиеся нам в детском воображении, сказках или мифах. Кто там, в этом мире древних сущностей, о чем они хотят сказать, от чего предостерегают?

А может быть, ты сам захочешь обратиться к ним с вопросом? И получить неожиданный ответ? Вежливо попрощайся с ними. Постарайся не заходить туда без нужды.

Возвращайся назад, к дому, до тех пор, пока не войдешь в самую потаенную, скрытую, центральную комнату этого дома, в которой заключена его сущность. Она соединяет и обнимает все, что там было — и гостиную, открытую для людей, и темный подвал, и комнату совершенства, и пристанище мужчины или женщины внутри тебя. Оттуда ты можешь сойти вниз, к древним сущностям, или подняться вверх, к Великому Духу.

Войди в центр и ощути себя полным владельцем этого дома. Полностью свободным.

Теперь посмотри, что есть там, самое важное и значимое для тебя. Где то изображение, знак, символ, какие звуки и имена? Какие ощущения там? И, вобрав это в себя, ты сможешь запомнить это чувство, возвращаясь к нему тогда, когда тебе это будет нужно, ощущая себя полностью собой, зная, что весь этот дом и все это внутреннее пространство всегда доступны тебе.

А сейчас можно поблагодарить дом за то, что он раскрыл тебе некоторые свои тайны. И знай, что можно вернуться сюда в любой момент, где бы ты ни был, и узнать еще что-то новое и необычное о себе, об этом пространстве своей души.

Сейчас можно идти по коридору, к двери. Выйти из дома, посмотреть, изменился ли он. Так ли он выглядит снаружи, как раньше. Может быть, изменился герб или девиз? А может, все осталось по-прежнему?

Поблаговари дом за те тайны, которые он раскрыл тебе в этот раз, и возвращайся в туман, на лесную тропу, назад, в ту точку, откуда ты начал это путешествие.

Ф12. САГА О КОПЬЕ

Однажды в старинном замке родился наследник. Мальчик рос, вырослел. И вот он стал присматриваться к оружию, которое досталось ему от его отца. И он заметил, что ему достались копье и щит. И он стал готовиться к турнирам и постоянно беспокоился о том, такое ли у него вооружение, как у других рыцарей.

И так как он никогда не видел этих рыцарей на турнирах, то не знал, длиннее или короче, чем у других, копье, доставшееся ему от отца. Умеет ли он управляться с ним с должным искусством?

И это постоянное беспокойство мешало мальчику упражняться со своим копьём. И даже когда он делал это, то чувствовал, что, может быть, он делает совсем не то, что другие молодые рыцари.

И вот постепенно мальчик стал понимать, что есть просто движения, что есть копьё и есть чувства в руке и во всем теле. И он стал упражняться сам по себе так, как считал нужным. И его беспокойство стало уменьшаться с каждым днем по мере того, как рука начала привыкать к тем движениям, которые требовало от него оружие. По мере того, как оружие принаравливалось к руке.

И вот в один прекрасный день мальчик решил, что время его ученичества кончилось. Он сел на коня, взял свое верное копьё, щит и доспехи и отправился в город на турнир. Он делал это впервые и очень волновался.

И когда он прибыл на турнир, то увидел, что в ложе, над самой ареной, сидит прекрасная дама. Он еще не знал ее имени, но его волнение усилилось. Потому что он знал: одно дело, если он роняет свое копьё или как-то не справляется с тем, что хочет сделать, с каким-то упражнением, когда один. А тут на него пристально смотрит пара прекрасных глаз. Он увидел, что она постоянно следит за ним, и боялся. Ведь она может оценить его так или иначе. Ведь она сравнивает его с другими рыцарями, вышедшими на этот турнир. И вдруг он сделает что-то не то, не понравится ей?

Но дама смотрела на него своими прекрасными глазами, ласково и подбадривающе улыбалась ему, и юноша почувствовал, что он хочет завоевать ее внимание больше всего на свете.

И вот, подготовившись к турниру, он вышел и увидел напротив себя рыцаря, сидящего на коне. И в этот момент он не был занят сравнением силы или длины копья. Он просто подчинился тем движениям, которые хотел совершить. И лошадь несла его вперед, древко копья было твердым и упругим.

И вот, после не очень долгого боя он почувствовал победу. И радостно взмахнул оружием. И его глаза обратились к прекрасной даме. И она ласково улыбнулась и уронила на арену платочек, который он поднял и повязал на свое предплечье в знак любви и вечной преданности своей даме.

Но впереди его ожидал еще один бой со следующим противником. И на сей раз он был гораздо больше уверен в себе и своем оружии. Он вступил в этот бой и хотел показать все искусство и мастерство, которому он научился. Иногда то, что он делал, было неожиданным и не вписывалось в заведенный распорядок и правила турниров. Но его действия были успешны и красивы, и они становились новыми правилами для турниров, их начали считать возможными.

И с каждым новым боем мастерство и умение юноши возрастали, и он получал все больше и больше удовольствия от турниров. И, кроме того, он начал проводить время в обществе своей прекрасной дамы, вместе с нею завтракать и обедать, и гулять в парке, наслаждаться приятной беседой и верховой прогулкой. И они находили множество тем для разговоров.

И юноша с удовольствием обнаружил, что его прекрасная избранница не только хороша собой, но и достаточно умна и интересна, и с ней никогда не бывает скучно.

И его уверенность и мастерство не только в турнирных боях, но и в светской беседе возрастало с каждым разом, как только он вновь и вновь делал это. И если даже иногда он не мог победить своего противника на турнире, он знал: впереди еще много-много турниров и он может совершенствовать свое мастерство, обучаясь новым приемам. И если иногда во время беседы или за столом юноша терялся или чувствовал, что ведет себя неловко, то его прекрасная дама помогала ему преодолеть эти временные неудобства и вновь наслаждаться, получая удовольствие от приятных занятий, которым они могли предаваться вместе.

Ф13. ОЩУТИ СВОЕ ТЕЛО

А теперь очень интересно заняться исследованием и изучением своего тела и его реакций.

Почувствуй, что твое тело — самое гармоничное и совершенное творение. Если бы захотелось создать такое специально, вряд ли бы это удалось.

Внимательно прислушивайся к ощущению тела. К тому, как ноги плотно упираются в пол, как напряжены мышцы икр, под каким углом согнуты колени. Попробуй закрыть глаза и просто почувствовать этот угол, а потом открыть глаза и проверить, правильно ли ты думаешь об этом.

И в каком положении сейчас находятся бедра, и как ты опираешься о сиденье и спинку стула. Какие есть еще ощущения?

И как напряжены мышцы спины и живота. Когда ты закрываешь глаза и не думаешь, а просто ощущаешь, проверь, что кажется длиннее: спина или передняя поверхность тела? И дальше — плечи и шея: ровно ли она держится или голова наклонена в какую-нибудь сторону? В какую? А что получится, если наклонить ее под другим углом? Будет это приятнее или труднее?

В каком положении сейчас руки? И плечи, и кисти? И ощущения в каждом пальце? На правой руке: мизинца, среднего, безымянного, большого и указательного? И на левой: мизинца, безымянного, среднего, указательного,

большого... Есть ли разница ощущений в правой и левой руке? Какая из них теплее, какая прохладнее? Какая удобно лежит, а какой лучше уже сейчас немного изменить положение?

Ощущения своего лица, губ, подбородка... Сжаты зубы или между ними есть какой-то промежуток? Расслаблены ли мышцы щек? Какие ощущения, когда сомкнуты веки? Какое напряжение мышц лба? И ощущаешь ли ты волосы, их длину, то, как они прилегают к голове?

А теперь, если ты немного изменишь положение своего тела, может быть, чуть согнешь ноги, что еще изменяется в ответ на это?

А сейчас давай обратим внимание на одежду. Посмотри и почувствуй, как одежда соприкасается с твоим телом, где она прилегает плотно, где свободно. Можно ли определить наощупь, из какой она ткани? Какие ощущения одежды приятны, а какие хотелось бы немного изменить?

Теперь, познакомясь немного со своим телом, только начав его исследование, можно позволить своему телу, чтобы оно устроилось как можно удобнее там, где ты сидишь сейчас. И почувствовать, что вокруг тела есть тоже свое небольшое пространство, в котором точно чувствуется все, что там находится: одежда или то, что приближаются другие люди.

А сейчас, когда очень тепло, удобно и комфортно, можно начать представлять себе разные картинки. И одновременно с тем, как ты сидишь здесь, представить, что ты спокойно лежишь на дне лодки. Лодка плавно покачивается, убаюкивает и двигается вниз по течению широкой и спокойной реки. И видны небо над головой и облака.

И посмотри: когда ты находишься в этой лодке один, на спокойной и широкой реке, то там совсем не нужна одежда. И можно почувствовать, как приятно греет солнце, и теплый ветерок пробегает по коже. И просто наслаждаться ощущениями своего тела. Как оно соприкасается с лодкой. Спокойное, плавное движение, покачивание.

Ты плывешь вниз и вниз, наслаждаешься ощущениями на всей поверхности тела. В пальцах ног, ступнях, голених, коленях. В бедрах. Смотри, как это приятно. Ощути все напряжения во всех частях твоего тела. В животе и в груди. Ровное, свободное дыхание. И на груди, и в животе. Немного поднимаются плечи, и руки полностью расслаблены, голова и шея тоже.

И вот, когда ты так плывешь вниз по реке достаточно долго, зная ощущения всего своего тела, может быть, захочется оказаться в этой лодке любви и наслаждения не одному. Позволь своему воображению создать рядом прекрасную девушку.

Она также обнажена, и ее шелковистое тело прилегает к тебе. И можно его коснуться и ощутить ее тепло, ее дыхание, и запах волос, и нежное

прикосновение всего тела. Смотри и чувствуй, какие прикосновения самые приятные.

Все происходит молча, и это только удовольствие. Мерное покачивание лодки, плавное течение реки, и вы вместе, единственные в этом мире.

Войди полностью в эти ощущения, всем телом получая и отдавая все наслаждение и удовольствие, какое только возможно. Находишься в этой лодке так долго, как тебе нужно.

Когда появится ощущение, что ты пробыл там достаточно, можно подплыть к берегу и выйти из лодки, начать постепенно возвращаться из своего внутреннего пространства, ощутив свою позу сейчас и увидев обстановку вокруг.

И вежливо попрощаться с этим внутренним пространством, в которое можно вернуться в любое время. Может быть, во сне или в фантазии. И возвращаться сюда, в "здесь и сейчас", постоянно помня об удобствах и удовольствиях, которые нам может доставить наше тело.

А теперь, когда ты уже знаешь, какое удовольствие может доставить свое тело и как это интересно, можно посмотреть так же и на других людей.

Представь, что ты встаешь, выходишь из этой комнаты, идешь на улицу. Там бродят самые разные люди: мужчины и женщины... И их тела скрыты одеждой. Но, несмотря на одежду, можно заметить, как гармонично они движутся, как сокращаются мышцы, какие формы тела, особенности фигуры скрываются или подчеркиваются одеждой.

Как было бы, если бы люди совсем не нуждались в том, чтобы скрывать свое тело одеждой? Как бы они выглядели без нее?

Обрати внимание на фигуры женщин, которые для тебя привлекательны. Какой у них поворот головы, плечи, грудь, талия, бедра? Какая форма ног, лодыжек, ступней? Какие руки, запястья? Черты лица? Прически?

Что тебе нравится? Может быть, все это природа уже соединила в одной знакомой тебе женщине, а может, ее реальный облик тебе еще незнаком, и тогда нужно просто мысленно идти по улицам и искать привлекательные черты. Тебя привлекает то, и другое, и третье...

Как будет выглядеть, когда все эти привлекательные черты собраны в одном человеке?

Постарайся максимально четко нарисовать себе портрет. Представить, как она двигается, как звучит ее голос, как она одевается. Как выглядит тогда, когда одежда не скрывает ее прелести от тебя.

А теперь, когда ты создал это самое прекрасное существо, можно дать ей имя. И произнести это имя несколько раз, позволив, чтобы все твое тело

откликлось своим движением на это имя, и этот облик, и эти особенности характера...

А теперь представь, что эта самая прекрасная женщина находится с тобой рядом, прямо перед тобой. Твое тело ощущает желание, это желание из точки в промежности распространяется вверх, вдоль позвоночника, до поясницы и еще выше, порождая желание в груди. Распространяется еще выше. Хочется говорить ей приятные слова. И еще дальше, выше... Когда хочется все время думать о ней, видеть ее... И поблагодарить судьбу, которая даровала вам эту встречу. И потом, через голову, спускается вниз, изменяет ощущения в губах, хочется прикоснуться ими к ее коже. И дальше, по груди, по животу... Желание быть с ней рядом и обладать ею, и стать единым целым...

И этот же поток через точку, которой вы соединены, переливается в ее тело, и там точно так же поднимается по позвоночнику вверх, проходит до макушки и опускается спереди вниз.

И это вечное соединение, вращение потока любви в ваших телах позволяет любви длиться бесконечно долго, получая бесконечное удовольствие и наслаждение от того, что вы вместе.

Побудь в этом состоянии столько, сколько необходимо.

И если у тебя уже есть девушка или женщина, которую ты любишь, с которой можешь и хочешь быть рядом, то вы можете доставить друг другу удовольствие тогда, когда сочтете необходимым.

Если же встреча с этой девушкой еще впереди, то можно в своем воображении, фантазии представить себе это прямо сейчас. Знай, что достаточно быстро из всех тех черт, что ты создаешь в своем воображении, появится она — прекрасная и неповторимая, может, совсем не похожая на ту, которую ты создаешь сейчас, но сходная с ней в чем-то самом важном, что, может быть, пока недоступно твоему сознанию.

А сейчас можно постепенно возвращаться сюда, открыть глаза и позволить, чтобы вновь этот поток любви пришел к тебе ночью, во сне или тогда, когда ты будешь находиться рядом со своей любимой.

Ф14. АТТРАКЦИОНЫ

Однажды юноша и девушка решили отправиться в парк. И вот, гуляя по этим тенистым аллеям и слушая волнующую музыку, они заметили, что где-то впереди есть аттракционы.

И они отправились туда, решив провести время там максимально приятно, таким способом, каким бы это понравилось им обоим. И первое, на что они обратили внимание, были американские горки.

Девушка немного боялась, совсем не зная, что произойдет с ней, когда они войдут туда. А юноша чувствовал себя намного увереннее. Он взял ее за руку, и они отправились вверх, к американским горкам. Поднялись вверх по лесенке, сели вдвоем, тесно прижавшись друг к другу, в кабину и понеслись вниз. И это было упительное ощущение — движение вниз и вверх, когда они тесно прижимались друг к другу, и опускались, и взлетали вместе на этих горках. И это было чувство отчасти страха, отчасти веселья. И если им хотелось кричать, или смеяться, или плакать, то они, конечно, могли себе это позволить. Так всегда делают, когда находятся в парке.

И вот они двигались и двигались, и постепенно движение становилось чуть медленнее и спокойнее. Кабина опустилась вниз, и они вышли из нее, готовые к новым приключениям и удовольствиям.

Когда они направились дальше, у них было достаточно времени и сил для того, чтобы не ограничиваться только одним аттракционом и приключением, а разыскивать для себя столько, сколько хочется посетить сегодня. А может быть, вернуться к этому в другое время.

И вот они направились дальше и заметили, что там есть качели. Они вошли туда и стали раскачиваться вместе. Для того чтобы качели раскачивались хорошо, им понадобилось некоторое время, чтобы согласовать свои усилия и двигаться в едином ритме, отталкиваясь ногами, приседая, выпрямляясь. Они двигались одинаково, ритмично, их движения становились все более слаженными, качели взлетали все выше, и они постепенно переставали чувствовать, где он, где она.

И они были захвачены общим ритмом качелей и ощущением, что весь мир движется вместе с ними, вверх, вниз, в том ритме, с той частотой и глубиной, как это удобно и приятно им обоим, и что нет границ между “он” и “она”, нет границ между ними и миром.

И вот, раскачивая совместными усилиями эти качели, наконец они достигли удивительного момента, когда все вращается, колышется, когда — ух! — они взлетают вверх на вершину, и все растворяется, и нет “я” и “ты”, а есть только наслаждение и восторг.

И, получив это прекрасное ощущение, они не сразу спрыгнули с качелей, а продолжали раскачиваться еще некоторое время, чтобы их движения успокоились. И они были рядом.

И можно было спуститься с качелей и пойти дальше в поисках новых и неожиданных ощущений, которые может принести этот парк аттракционов.

И вот они шли дальше и дальше, слушая прекрасную музыку, наслаждаясь огнями парка. И заметили, что где-то впереди есть еще одно, совершенно необычное строение. Они решили зайти туда.

И они увидели, что это комната смеха. Они подходили к зеркалам и видели, что становятся то выше, то ниже, то толще, то тоньше. Когда их облик изменялся, совершенно независимо от того, какими они отражались в зеркалах и какими казались себе и другим людям, они знали, что по-прежнему молоды и прекрасны, и что они любят друг друга, и что эти искажения их облика совершенно случайны. Это только комната смеха.

И если она вдруг замечает в комнате смеха, что ее лицо нахмурено и волосы растрепаны, то может просто посмеяться — ведь это всего лишь одно из отражений в кривом зеркале. И когда он замечает, что кажется себе слишком худым или слишком низким, или маленьким, или толстым, или еще каким-нибудь, то точно знает, что это лишь одно из отражений.

И когда эти отражения заканчиваются и они смотрят в прямое зеркало и видят себя глазами своего любимого, своей любимой, то там они самые прекрасные. И там нет никаких искажений, а только самое хорошее, что действительно есть у каждого из них.

И они вышли из этой комнаты смеха немного растерянные и удивленные. И теперь они знают, что в каждый момент, чувствуя, что их отражение немного изменяется, можно вспомнить, что это только отражение, и посмотреть в ровное, прямое зеркало глазами любящего тебя человека. Узнать, что ты такой был, есть и будешь всегда.

И это только укрепило связь между ними и их желание направиться дальше и дальше, по этим неизведанным, извилистым аллеям парка.

Ф15. ПРИНЦЕССА

Однажды в сказочной стране жила прекрасная принцесса. Она сначала играла в игрушки, потом училась разным рукоделиям: вязанию, вышиванию. И управлению всем сложным хозяйством своего замка. И мать, мудрая королева, учила ее этому, напоминая и рассказывая ей о самых разных вещах.

И о том, что надлежит быть скромной. И следует всегда и во всем обязательно слушаться своего короля. И ни в коем случае, никогда и ни за что не показывать ему, что тебе самой нравится или не нравится, с чем ты согласна, а с чем нет. Потому что это может помешать королю в его управлении государством.

И прекрасная принцесса росла и замечала это. Становилась старше и со страхом и тревогой ожидала того времени, когда она сама станет королевой. И тот смех, и радость, и свобода детства уйдут в прошлое. И она должна будет во всем слушать своего короля и всюду следовать за ним.

И конечно, когда самые разные прекрасные принцы приезжали в замок просить ее руки, то принцесса очень боялась и думала: “Ой, я не хочу следовать ни за кем из них. Я не хочу лишаться свободы, хочу быть капризной и говорить, что мне нравится, а что нет”.

Она стала придумывать самые сложные загадки, чтобы принцы не могли их разгадать и уехали как можно дальше и как можно скорее. И принцы уезжали, и королева-мать и король-отец были не очень этим довольны.

И вот однажды в замок приехал принц из дальней страны. Король был очень разгневан и сказал принцессе:

— Ну что же, если ты так переборчива, то придется тебе выйти замуж за первого встречного.

И принцесса почувствовала, что действительно невозможно больше оставаться с королем-отцом, королевой-матерью. И она была согласна выйти замуж за первого встречного, чтобы только не оставаться в своем старом замке.

И когда этот первый встречный подошел к ней и она внимательно посмотрела на его лицо, то подумала: может быть, не так уж и плохо быть рядом с ним? Ну что ж, мне придется отныне выполнять все наставления королевы-матери. Я постараюсь быть примерной королевой, такой же, как она.

И она вышла замуж. Родители справили пышную свадьбу.

Но для того чтобы добраться до дальней страны, принцессе и ее принцу надо было проделать долгий путь. Они сели верхом на лошадей и отправились в это путешествие.

И сначала принцесса делала все точно так, как сказала ей мать. Она тихо и молча ехала вслед за своим принцем, точно следуя всем тем дорожкам и развилкам, которые он выбирал. И она делала это так долго, сколько могла, пока наконец принц не остановился и не спросил ее:

— Дорогая, ведь это твоя страна. Ты лучше знаешь, как тут проехать. Попробуй сейчас направить свою лошадь вперед и повести самой.

Она сначала очень испугалась. Ведь это было совсем не то, чему учила ее мать. Ее движения были скованными. Но лошадь неслась вперед. Сначала медленно, шагом, потом рысью, потом галопом. И принцесса почувствова-

ла, какое удовольствие доставляет ей быстрая скачка и движения ее лошади, и ее собственные движения, когда она сидит верхом.

Ей это очень понравилось, и она увидела, что дорога стала гораздо более приятной. И принц был доволен, ему тоже понравилась эта быстрая верховая езда.

И вот, когда они остановились на лесной поляне, чтобы немного отдохнуть и поесть, принцесса стала делать все сама. И даже тогда, когда принц хотел помочь ей, она вспоминала: “Нет, я не должна обременять его ничем”. Он стоял рядом, он был голоден и смотрел, как она неловкими от волнения руками делает всю работу, которую считала нужным сделать.

И они пообедали, сели на лошадей и поехали дальше, на сей раз уже меняясь. По очереди вел то он, то она.

И вот вечером, когда они остановились на постоялом дворе, принц сказал: — Нет, я думаю, что сейчас мы сможем тоже делать это по очереди.

И они по очереди выбрали самые вкусные блюда, и по очереди угощали друг друга, пели и смеялись. И принцесса подумала: “Наверное, это не так страшно”.

Но вот наступила ночь, и они остались вдвоем. И принцесса вновь вспомнила все то, что говорила ей мать, и вновь почувствовала небольшое опасение.

Но тут она вспомнила все то, что слышала от своих подруг-фрейлин. И то, что рассказывала ей старая бабка. И то, что она чувствовала сама в течение этого дня, когда ее уверенность возрастала с каждым часом.

И принцесса решила, что можно получать удовольствие самыми разными способами. И ее принц тоже чувствовал это.

И когда они стали прикасаться друг к другу, и когда их губы и тела слились, они полностью забыли обо всех волнениях и о том, что им говорили родители. И обо всем мире за стенами постоялого двора. И они были только вдвоем. И все, что происходило между ними, было прекрасно и правильно. Потому что никто не задумывался о правильности или неправильности происходящего. Правильным было все то, что доставляло им удовольствие. И они научились получать радость и удовольствие, и доставлять их друг другу, и заботиться друг о друге.

И когда они проснулись утром, то принцесса почувствовала себя более прекрасной и более свободной, чем раньше. И они продолжили свое путешествие.

И пока они ехали дальше и дальше, принцесса заметила, что ей кое-что не нравится. Когда принц ехал впереди, ее очень раздражал цвет попоны на его лошади. Когда она смотрела на нее, то очень не любила эту попону. Но она вспоминала наставления своей матери, говорящие, что ни в коем случае нельзя сказать ему, что тебе что-то нравится или не нравится, потому что это ему помешает. И так она ехала день за днем, и ее раздражение накапливалось.

Но вот однажды, когда они проезжали через рынок, принцесса увидела очень красивую попону для лошади, которую захотела приобрести. И она очень вежливо сказала принцу:

— Смотри, какая красивая попона! Как ты думаешь, хорошо бы она выглядела на твоей лошади?

И они вместе купили эту попону. И он увидел, что это было действительно красиво. Они поехали дальше, и принцесса была счастлива оттого, что сказала, что ей нравится и что не нравится. И ничего страшного не произошло. А наоборот, добавило радости и удовольствия.

И она училась с каждым днем, с каждым вечером, с каждой ночью внимательно прислушиваться ко всему, что слышит, видит и чувствует. Нежно и ласково говорить своему принцу о том, что доставляет ей удовольствие, а что нет. И так же внимательно выслушивать, что ему доставляет удовольствие, а что нет. И тогда между ними оставалось только удовольствие и возможность и умение говорить о самых разных вещах.

И вот после долгого-долгого путешествия они прибыли в свою дальнюю страну. И принц стал королем, а она королевой.

Но она стала королевой совсем не такой, как ее мать. Хотя во многом пользовалась ее мудрыми советами по управлению замком и государством, но часто она делала то, чему научилась сама, получая много удовольствия, смеясь. И она умела много смеяться, и петь, и двигаться, и самой получать удовольствие, и говорить своему королю о том, что для нее важно, что приятно, а что нет, что нравится, а что не очень. И это помогало ему и в жизни, и в управлении государством. И это делало их жизнь приятной и разнообразной.

И когда молодая королева сама стала мамой и у нее появилась и начала подрастать дочка, то она учила ее самым разным вещам. И шить, и вышивать, и управлять государством. И открыто говорить о том, что нравится, а что нет. И рассказывать о своих чувствах, и обращать внимание на то, что маленькая принцесса видит, и слышит, и ощущает в своем теле.

Ф16. ЕДА И ТАНЦЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Ты никогда не обращала внимание, что людям кажется, будто правила поведения за столом для всех совершенно одинаковы и обязательны?

Многие совершенно непонятно почему думают, что есть какие-то определенные правила, устанавливающие то, каким способом люди могут получать удовольствие, наслаждаться обедом. Но ведь это вовсе не так. Каждый человек делает это по-своему, получая как можно больше удовольствия и никогда не задумываясь о том, как именно он это делает.

Но вот однажды, когда мужчина и женщина пришли в ресторан, они решили вместе пообедать. К ним подошел официант, и они задумались, какие блюда и вина хотят сейчас попробовать. И женщина подумала о своих любимых блюдах, закусках, винах и о том, что она хотела бы получить на десерт. Мужчина тоже подумал об этом. Но вначале они стеснялись сказать друг другу: вдруг то, что я заказала, покажется для него слишком дорогим? Вдруг то, что я хочу, покажется для нее не слишком изысканным?

Но вот они преодолели свое смущение и назвали друг другу свои любимые блюда, напитки, десерты. И с удивлением заметили, что многое в их выборе совпадает. Они радостно посмеялись и заказали этот обед официанту.

И когда он принес и расставил на столе в красивом и изысканном порядке самые разные тарелки с вкусными закусками, сначала они стали искать, что было бы для них самым приятным. И с удивлением и радостью заметили, что им нравятся не совсем похожие вещи. Девушка ела чуть медленнее, а ее друг стремился съесть все как можно быстрее.

И когда она только приступила к некоторым блюдам, ее партнер уже почти заканчивал это приятное времяпрепровождение. Она была немного удивлена и думала: о, наверное, сейчас я не смогу получить все то удовольствие, на которое рассчитывала. Мы прекратим кушать и уйдем из ресторана.

Но все оказалось совсем не так. Когда они добрались до десерта, ее партнер стал тоже есть достаточно медленно, чтобы они закончили почти одновременно и получили при этом как можно больше удовольствия от вкуса, и запаха, и нежных прикосновений, которыми они успевали обмениваться за едой.

Несмотря на то, что каждый из них ел то, что ему хотелось, и с той скоростью, к которой он привык, они оба смогли получить много удовольствия и новых впечатлений.

И когда они опять приходили в этот ресторан или находили совсем новые, в самых необычных местах, то имели возможность попробовать прежде не-

знакомые блюда и обмениваться впечатлениями. И может быть, она впервые попробовала то, что никогда не ела раньше, и была удивлена тем, что вкус этих совсем новых блюд для нее приятен и необычен. И когда ее друг попробовал то, что никогда не ел раньше, он тоже заметил в этом много нового, приятного и неожиданного для себя.

А иногда, когда им попадалось то, что им совсем не нравилось, они могли открыто сказать друг другу об этом: “Милый, я сегодня совсем не хочу кушать ЭТО!” И это не означало “не хочу никогда”, а означало “точно не хочу сейчас”.

И они проявляли вежливость и деликатность по отношению друг к другу. Ведь это так важно, когда вы вместе обедаете за столом! И никогда не заставляли друг друга съесть или выпить то, что сейчас не нравилось.

И со временем они обнаружили, что есть очень много самых разных кафе и ресторанов с очень разной кухней. Не всегда европейской, а иногда и восточной. Иногда там есть приправы и пряности, о которых они раньше не знали, но которые делают пищу необычной и пикантной и создают разнообразие.

И каждый день в их повседневном меню было много разнообразного, приятного и неожиданного. И если им хотелось сделать что-то традиционное, то они могли это сделать. А если немного надоедало, то они могли вернуться к поиску самого необычного и приятного в жизни.

И съев достаточно, чтобы быть сытыми и сохранить красивую фигуру, они могли направиться на танцевальную площадку и начать танцевать. Посмотри, как в самом начале им было трудно согласовывать свои движения, потому что они учились в разных школах балльных танцев. А может быть, кто-то не учился совсем. Но была музыка, и ритм, и постепенно их движения становились все увереннее и свободнее, и они легче и увереннее прикасались друг к другу и находили общий ритм, в котором им было приятно двигаться. И их движения становились все согласованнее, а танец все прекраснее. И он доставлял все больше удовольствия обоим партнерам и все лучше согласовывался с ритмом.

И когда танец заканчивался, они чувствовали, что продолжается молчаливый танец внутри. И это новое и прекрасное ощущение иногда возникало при быстром и отрывистом движении, а иногда при медленном и плавном. А иногда они замирали, и только их сердца и дыхание двигались в такт музыке. И это тоже было прекрасно.

И чем ближе они знакомились, чем чаще обедали вместе и танцевали, тем больше удовольствия они получали от жизни и общения друг с другом.

Ф17. АРТУР И ДЖИНЕВРА

Жил однажды на свете мудрый король Артур. Он побеждал в боях, отдавал много сил и энергии управлению своим королевством.

По утрам он вставал рано и весь день проводил в хлопотах и заботах, решая самые разные проблемы, которые возникали в его королевстве. Целый день он встречался со своими министрами, и объезжал свои владения, и защищал их от врагов, и вновь и вновь заседал в совете, и встречался с иностранными королями. И сильно уставал от этого.

И вечером, возвращаясь в свой замок, где ожидала его королева Джиневра, иногда он оказывался настолько утомлен, что ему было трудно даже вести с ней приятную, учтивую беседу. Королю необходимо было некоторое время побыть в тишине и одиночестве и отдохнуть.

И когда королева Джиневра долго не видела его, она очень скучала, потому что весь день проводила в замке, тоже поглощенная заботами и хлопотами. Ведь подрастали сыновья-принцы. И то, что она обсуждала со своими фрейлинами, тоже требовало внимания и заботы. Весь день она ожидала своего короля и думала о том, какую приятную беседу они будут вести, и об ужине за столом, и о том, что произойдет ночью.

Но когда король возвращался из похода, королева видела, что его лицо нахмурено. Она чувствовала, как тяжела его походка. Она слышала его голос, временами резкий и раздраженный. Это очень обижало королеву Джиневру. Она ощущала боль и холод. И тогда она думала, что он, может быть, совсем не любит ее, злится и хочет ей что-нибудь приказать. Ее лицо изменилось, становилось более хмурым и замкнутым. Она реже говорила. А если говорила, то рассказывала только о тех проблемах, которые возникли у нее в течение дня, и о том, что случилось неприятного или что нужно сделать в ближайшем будущем. И ее красота, раньше так привлекавшая короля Артура, несколько поблекла от печалей и забот.

И так продолжалось день за днем, год за годом. Королевство росло и процветало, и у короля вроде бы не было причин для огорчения. Но чувствовалось: что-то в его жизни явно идет не так, как хотелось бы.

И даже тогда, когда он смотрел на фрейлин или на юных пастушек на лугах, они не очень развлекали его. На некоторое время взгляд короля задерживался на их юных, грациозных телах, но потом он вновь вспоминал о том, что дома его ждет королева Джиневра и что когда-то она была самой прекрасной для него. Что же произошло сейчас, почему это очарование поблекло?

И вот, когда эти мысли стали уж очень сильно беспокоить короля Артура, он сказал себе: “Стоп! Сегодня целый день и целую ночь мое государство позаботиться о себе само, а я буду заботиться о себе”.

Он вернулся домой и внимательно посмотрел на королеву Джиневру. Она заметила этот внимательный взгляд и сначала почувствовала тревогу: может, я сделала что-то не так или что-то не то происходит в моей жизни?

И поняла, что в ее жизни действительно происходит что-то не то. И сказала себе: “Ну что ж! Я думаю, что в течение дня мои фрейлины и мой замок могут позаботиться о себе сами!”

Она улыбнулась и нежно прикоснулась к руке короля Артура. И сказала нежным и ласковым голосом: “Мой король, может быть, можно позволить себе день, когда бы мы позаботились друг о друге? И пусть в течение этого дня наше государство и наш замок позаботятся о себе сами!”

Король Артур обрадованно засмеялся, потому что он думал о том же самом.

И они направились вглубь шумящего зеленого леса — так, как это было в молодости, — оставив всех своих придворных и все свои заботы позади. И по мере того, как король и королева шли по его тропам, наблюдая за деревьями, распускающимися цветами и птицами, поющими песню любви, они становились все ближе и ближе друг к другу и вновь вспоминали те чувства, которые испытывали в молодости. И вспоминали тот день, когда они впервые увидели друг друга, и снова ощущали себя молодыми.

И вот король Артур остановился и внимательно посмотрел на королеву Джиневру. И увидел, что лицо ее столь же прекрасно, и она улыбается, и ее движения почти не изменились с тех пор. А она, остановившись, радостно смотрела на повзрослевшее лицо своего короля.

И та любовь и радость, которая была между ними, возродилась вновь. И они стали смеяться и говорить о пустяках. А потом речь стала им не нужна. И осталось только удовольствие от прикосновения, и чувство новизны и необычности происходящего. И радости от давно забытых чувств и ощущений, которые вспоминались вновь и приносили наслаждение еще более острое, чем в юности. Как выдержанное вино становится лучше с годами.

И вот, зная о том, что они любят друг друга, король Артур и королева Джиневра внимательно посмотрели друг на друга и рассказали о том, что произошло.

Джиневра сказала:

— Дорогой, я чувствую, что, когда ты возвращаешься домой из своих тяжелых походов, наверное, я чем-то обижаю тебя. Когда я смотрю на тебя, то

мне кажется, что ты недоволен именно мной и не хочешь уделять мне столько внимания, как раньше, что ты полностью поглощен своими заботами. И тогда я чувствую боль и печаль. Так ли это?

Король Артур внимательно посмотрел на ее милое встревоженное лицо и очень искренне поведал ей о тех печалях, заботах и хлопотах, которые возлагаются на него, короля большого государства. И о своей усталости, и о том, что он ждет от дома. Он сказал ей:

— Когда я возвращаюсь домой и слышу твой голос, и твои рассказы обо всех проблемах и неудачах, которые были у тебя за время моего отсутствия, мне кажется, что это я виноват во всем, что я специально обижаю тебя. А ведь это совсем не так. Мне было бы очень приятно приносить в наш дом радость и встречать радость там.

Они улыбнулись друг другу. И они знали, что, может быть, Джиневра вновь будет поглощена своим замком, и подрастающими принцами и принцессами, и заботами своих фрейлин. И государство, которое заботилось о себе целый день, вновь призовет к себе короля. На завтра и еще на долгие месяцы.

Но они знали, что в любой момент, когда захочется каждому из них, они могут сказать: “Пусть мой замок и мое государство сами позаботятся о себе. А сейчас мы сумеем сами позаботиться о себе и друг о друге, чтобы всегда получать столько удовольствия, сколько хотим. Чтобы мы всегда были молоды и счастливы. И тогда дела нашего замка и нашего государства пойдут намного лучше”.

И когда мудрый король Артур и прекрасная королева Джиневра возвращались назад, к своему замку, они увидели, что стены замка преобразились, стали менее недоступными.

И у них всегда было время для радости, для смеха, веселья, игры и приятных неожиданностей, которые они могли предоставить сами себе и друг другу.

Ф18. ЧТО ЗАХОЧЕШЬ, ТО И ИСПОЛНИТСЯ

В некотором царстве, в некотором государстве жил да был невезучий король.

Когда он собирался на войну, то у его лошади пропадала подкова, и приходилось заниматься мирными переговорами. Никак не удавалось повоевать.

Когда он собирался на охоту, то ломались стрелы и приходилось сидеть дома и смотреть из окна на летящих птиц.

Замучило невезение короля, хотя страна его процветала и все было благополучно. Король чувствовал: что-то в его жизни происходит не так. И почему ему не везет?

И вот он издал приказ, чтобы со всех концов его царства привезли к нему лучших колдунов и волшебников, которые помогли бы ему избавиться от невезения.

Но ему, конечно же, не повезло и вместо толпы колдунов и волшебников стражники нашли только одну цыганку, сидевшую у дороги. Войдя в зал, она увидела невезучего короля, сидящего на троне и горько плачущего.

Цыганка сказала:

— Ну что ж, король, позолоти ручку, и я сделаю все, что ты хочешь.

Король возразил:

— Нет, ты подданная моего государства и должна делать то, что я захочу.

— Ну что ж, хорошо, — ответила цыганка. — Налагаю на тебя свое заклятие: чтобы все, что захочешь, то и исполнилось.

Обрадовался король, велел щедро наградить цыганку. Она взяла деньги и, улыбаясь, ушла.

И вот король захотел, чтобы его дочь вышла замуж. Конечно, в тот же день его дочь убежала из дворца с помощником младшего конюха. Она была очень счастлива в этом замужестве, но король-то не знал этого! “Ой, что это, — подумал король, — надо срочно что-то изменить!”

И он захотел, чтобы его государство стало большим. Ну что ж, так и произошло. Простерлось государство от моря до моря, населилось людьми с разными языками. И начались междоусобные войны.

Озадачился король, перестал хотеть чего бы то ни было. Тихо сидел у себя во дворце, боялся даже из окошка выглянуть, чтобы не захотеть ничего лишнего. Сидел он так, сидел, но однажды захотел пойти на улицу — погулять, отдохнуть от своих царственных дел.

И тут же сместили его. Выгнал его премьер-министр из дворца. Пришлось королю отдыхать от своих царственных дел. Пошел он ходить-бродить по улицам и захотел кушать.

Одна добрая женщина подала ему булочку. И тут король впервые почувствовал, как это приятно: захотеть покушать — и поесть. Насладился он едой и пошел дальше.

Захотелось ему поспать. Лег он в копну свежего душистого сена и уснул. И он поблагодарил судьбу и себя самого за то, что когда хочется спать, он

может просто лечь и уснуть. Не думать о государственных заботах или еще о чем-нибудь.

Выспался король. Рано утром захотелось ему умыться. Видит — ручей перед ним. Подошел, умылся в ручье и напился свежей воды. Какое же это счастье и удовольствие — умыться и попить воды!

Дорога привела короля в просторный дом, в котором жила его дочь. Рядом с ним была конюшня. Захотел король увидеться с дочерью. И увидел, как она счастливо и спокойно живет со своим мужем. Захотел он увидеть внуков — и обнял их, и услышал их голоса.

Появилось у короля единственное желание: “Хочу жить счастливо и спокойно”. Ему было даровано, чтобы то, что он захочет, тут же и исполнилось. И прожил он долгие годы со своей дочерью, вырастил внуков и правнуков.

А когда на старости лет встретил он старую цыганку, то поблагодарил ее за великий дар: “Что захочешь — то и исполняется”.

Ф19. ВСЕГО ДОСТАТОЧНО

Один человек чувствовал себя очень несчастным, потому что ему в жизни всегда чего-то не хватало. Он чувствовал, что ему ни на что не хватает времени, он вечно всегда опаздывает, и все, что он планирует, успевает осуществить в лучшем случае наполовину.

Он чувствовал, что ему не хватает денег. Он хотел и того, и другого, но денег хватало только на самое необходимое, а на остальное ему было совсем недостаточно.

А когда он задумывался о своем характере, то чувствовал, что ему не хватает на сей раз еще больше. Ему не хватало смелости, и упорства, и организованности. И он точно знал, что другие люди дают ему слишком мало любви, тепла и внимания, слишком мало заботятся о нем.

И вот однажды, когда этот человек особенно остро почувствовал, что в его жизни всего мало и нет ни одной вещи, которой бы ему хватало в избытке, он ужасно огорчился и решил отправиться в далекое путешествие.

Он вышел из города, в котором жил, и отправился через луга и холмы, все выше в горы, и чувствовал, что ему не хватает ни сил, ни настойчивости для этого путешествия. И конечно, он не достигнет того, чего хотел.

И вот, когда он присел отдохнуть в тени дерева, вдруг из-под корней возникло волшебное существо. Оно спросило:

- Куда ты идешь?
- Не знаю, — ответил человек.
- А что ты хочешь?
- Ничего.
- А почему ты отправился в путешествие?
- Потому что у меня всего мало.

Тогда это существо сказало:

— Ничего страшного. Идем со мной, я отведу тебя в страну, где всего достаточно.

Отправился человек за этим существом дальше и дальше. И вдруг, пройдя через горы, леса и доли, обнаружил, что он в совершенно другой стране и что времени у него всегда достаточно. И всегда достаточно денег, и достаточно еды. И когда он посмотрел вглубь себя, то заметил, что у него достаточно силы, и упорства, и мужества. Ему эта страна очень понравилась, и он спросил:

— Что же я должен сделать для того, чтобы остаться здесь навсегда?

А существо ответило:

- Разве нужно для этого что-то делать? Ведь ты всегда был тут.
- Правда? — удивился человек. — Но ведь раньше мне всего не хватало.
- Хм! — удивилось существо. — Было ли когда-нибудь такое, чтобы тебе не хватало пищи, чтобы ты умер от голода?

Человек сказал:

- Нет, я, конечно, не умер, но я хотел еще больше.
- Ага, пищи у тебя было достаточно, но ты хотел больше.
- Ну... Пищи, может, и было достаточно, но я хотел больше денег.
- Было ли денег тебе действительно недостаточно, чтобы недоставало на жизнь и ты умер от этого?
- Да нет... Но мне было недостаточно времени. Я не успевал сделать все те дела, которые планировал.
- Ага. Было ли так, чтобы ты не успевал сделать ни одного дела?
- Нет, ну какие-то дела я, конечно, делал...
- И ты зарабатывал этими делами?
- М-да, конечно... Но я чувствовал, что мне недостаточно денег.
- Ага, у тебя было чувство недостаточности... А чего еще тебе недоставало?
- Мне недоставало храбрости.
- Да? Ты был недостаточно храбрым для того, чтобы планировать так много дел?

— Для этого я был достаточно храбрым. Мне не доставало, наверное, усидчивости.

— Ты был недостаточно усидчив, чтобы делать так много?

— Нет... Мне не доставало любви. Другие люди недостаточно любили меня.

— Да? Тебе не доставало любви? Твоя мать настолько не любила тебя, что ты не смог вырасти?

— Нет, я смог.

— И твоя девушка настолько не любила тебя, что не стала твоей женой?

— Нет, любви было достаточно.

— Посмотри, может быть, было в твоей жизни что-то, чего было не только достаточно, а даже с избытком?

Человек удивился:

— Ну... Да, действительно, в моей жизни, наверное, была одна вещь, которой было слишком много.

— Да? Если хочешь, можешь продать или обменять ее. Может быть, кому-то этого не хватает. Что же это?

— Это чувство, что я все время хочу большего.

— Угу. И на что бы ты согласился поменять это?

— Я хотел бы поменять это на жизнь в этой сказочной стране. Здесь всего достаточно.

— Ну что ж... — сказочное существо согласилось и забрало чувство “что мне все время надо больше”.

Пошло оно по всему свету искать, кому же это чувство надо. Спрашивает у огня:

— Может быть, тебе надо чувство, что мне все время надо больше?

Огонь говорит:

— Да нет, мне дров достаточно.

Спрашивает у воды:

— Вода, может быть, тебе надо больше?

Она говорит:

— Нет, мне капель достаточно.

— Может быть, ветру надо больше?

— Нет, мне воздуха моего достаточно.

Но вот увидело существо мыльные пузыри и говорит им:

— Может быть, вам надо, чтобы все время было больше?

— Точно! — сказали пузыри. Взяли они это, стали разноцветными и становились все больше и больше, пока... не лопнули.

Ф20. ДОРОГА

Перед человеком простирается дорога от рождения — и дальше, и дальше. И идет по ней человек, проходя сквозь разные занавеси и завесы. И каждая из этих завес с одной стороны черная. Приближаясь к ней, мы испытываем страх, чувствуем, что можем что-то потерять без возврата. Но если удастся пройти сквозь завесу, то с другой стороны она золотая, и выходим мы оттуда с новым знанием, или с новым отношением к жизни, или еще с чем-нибудь, что помогает нам идти дальше.

И вот бродили по дорогам жизни великие люди, суфийские мудрецы. И оставили описание — карту своих дорог, своих завес, сквозь которые шли.

И когда вступает человек на их путь, то первое, что перед ним оказывается — это серебристо-голубой свет луны. Луна украсила все своим светом, и ступивший на этот путь чувствует себя окрашенным, не таким, как другие. И может узнать других окрашенных, подобных себе. Это очень странное чувство: я не похож на других, я одинок, и где-то есть подобные мне. И человек идет с этим одиночеством по дороге и приближается к завесе, за которой требуется сдаться и остаться со своим одиночеством, и начать обучение.

И если человек добровольно оставляет в прошлом свое одиночество и расстается со своей уникальностью, то находит он зеленый мир библиотек, где есть учителя, мудрые наставники, и книги, и знания древних мудрецов. И люди в этом мире библиотек не чувствуют себя одинокими. Они испытывают причастность к великим тайнам, обучаются и впитывают их в себя, и чувствуют себя равными великим мудрецам прошлого. И мечтают написать свою книгу или составить каталог этого знания. И прекрасно это время учения.

Проходит человек сквозь него и оказывается у следующей завесы — когда все знание мира становится пустым и бессмысленным. Когда не помогает ни самая мудрая книга, ни мастер, ни тишина библиотеки. Потому что мысль за мыслью постигает человека, а он лишь поток страсти.

Когда центр вселенной моей, Шамсутдин, когда весь мир вращается вокруг того единственного человека, встреча с которым важнее всего — знания, мира, собственной жизни, отношений с другими людьми... И любовь и страсть делают человека безумным, как безумна любовь Лейлы и Меджнуна, и делает самым новым, дающим новые ощущения себя и своего отражения, слияния с другим человеком.

Насладясь этой страстью и перенеся эту боль, подходит человек к следующей завесе — отказываясь от любви только к одному человеку. И страшно это — понять, что не только мы вдвоем, но вокруг есть мир других людей и других существ.

И пройдя сквозь эту завесу тьмы, разрушающую то, что было, человек выходит в золото, где любовь — большой поток, соединяющий небо и людей. И стекает поток солнечного тепла и света от великого Аллаха, и проходит сквозь смиренного дервиша — исцелением, или мудрым словом, или танцем, или прикосновением... Отдается людям в мир, и светит солнце золотой любви, любви к людям, к каждому их проявлению. И каждый в этом солнце становится тебе учеником, и каждый становится тебе учителем. И идешь ты на базар в этой жизни, и смотришь, как отражается любовь и воля Аллаха во всем, что происходит. В торговцах, нищих, прекрасных девушках и безобразных старухах. В толстом купце и воине, и во всем этом — воля и благодать Аллаха.

И приближается человек к следующей завесе. И расстается с миром людей, и становится меж людей незаметен.

И следующий слой — черный. Когда сидит великий мастер, великий дервиш и вокруг него происходит нечто. И умеет он создавать пространство и находить время. И происходит нечто с людьми, пришедшими к нему. Но не знают они, что приходят к нему учиться: просто есть время, и место, и люди, и происходит там нечто. А черный мастер сидит в темном углу, и не видно его. И неважно ему, знают ли люди о том, что он создал это, или не знают. Просто происходит нечто, когда сидит он там.

А дальше проходит и это. И лишь фиолетовый свет, о котором знающий не говорит, а говорящий не знает. И ты, странник, вышедший на эту дорогу, проверь, твоя ли это дорога, можешь ли ты идти по ней, оставляя все, что только что приобрел, и приобретая то, что придется оставить. И если это созвучно тебе, то найди, где ты сейчас на этой дороге, и иди дальше, зная, что люди ходили и помогают тебе своим знанием.

Представь, что для тебя серебряный свет луны, и окрашенность, и одиночество, и мудрость ученичества, и библиотека... И алый слой страсти, где наставниками твоими станут лишь тело и сердце, душа... И дальше — золотой свет любви, и за ним — в темную силу мастерства, и дальше, как создал сей путь Аллах. Да пребудет воля его!

Счастливой тебе дороги, Странник!

Ф21. БАГУА

Говорят, что в древнем Китае, а может быть, еще раньше, люди заметили, что все на свете меняется и остается неизменным. И есть правила изменения, и есть силы, стоящие за этим изменением. И можно научиться ими пользоваться.

И тогда возникла великая Книга Перемен. И в этой книге описаны самые важные сочетания самых разных сил. Но силы остались в природе. И любой человек имеет право и возможность прийти к ним и получить то, что ему в данный момент надо. Его ресурс Книги Перемен, силы великого Багуа, живущего в природе.

И сейчас ты можешь пройти по нашему кругу и ощутить, что для тебя в данный момент нужнее всего. Какой из этих ресурсов — один или несколько.

И можно подойти, просто посмотреть, прикоснуться, или войти внутрь, или стать этим, впустив внутрь. Найди для себя способ, каким ты хотел пройти это сейчас. Можешь придерживаться этого или изменить его по мере того, как мы будем подходить к великой реке и увидим с берега быстрюю воду.

Она бежит, огибая препятствия, несет в себе ветки и листья и обтекает камешки. А мелкие камешки видны сквозь прозрачную воду. И вода несется дальше и дальше, двигаясь вниз, сдвигая и обтекая все на своем пути. И ничто не может остановить ее движение и стремление. Посмотри на эту великую силу — стремление, движение, изменение, силу быстро текущей воды.

Если хочешь, войди в эту реку. В нее нельзя войти дважды. Какая там сила потока, как по-разному оббегают тебя струйки и создают некие завихрения. И можно плыть и двигаться, сливаясь с быстро текущей водой.

А дальше вода успокаивается и стекает в чашу озера, чистого, прозрачного, которое радостно отражает все, что растет на берегах, отражает небо, принимает в себя воды и дожди, и камешки. Возьми эту силу озера, любви и радости, принятия всего, что происходит, и отражения, которое не меняет прекрасной, неколебимой глади. Ощути эту радость растворения, принятия, любви.

И рядом с озером растет дерево. Его корни проникают вниз, обтекая камни, плавно огибают любые препятствия на своем пути. И ствол взметнулся вверх, изгибаясь от ветра. И мягкие ветви, гибкие и легкие... Их колышет ветер, проникая сквозь них. Посмотри, войди, ощути стихию дерева, ветра, проникание-вникание, соединение земли и неба, проникновение в толщу земли, проникновение в голубизну неба. И легкого, спокойного ветра, который может проникнуть всюду, в любое самое потаенное место.

И когда дерево вырастает достаточно и срок его жизни заканчивается, то становится видно, как над ним начинают набухать и сгущаться тучи. Их сила растет, напряжение между землей и небом увеличивается все больше и больше. Темные тучи приближаются совсем низко к земле, накапливая свою силу. И земля, и дерево тоже собираются, набирают силу. И вот в ка-

кой-то момент, когда напряжение становится непереносимым, между ними происходит столкновение — удар молнии.

И от молнии возгорается огонь. И он горит, уничтожая все лишнее, старое, иссохшее и ненужное, пережигая прошлое, пережившее свой век, и освобождая место для новых, молодых ростков.

Посмотри или войди в эту стихию огня, меняющегося пламени. Есть ли что-то старое и ненужное, что можно было бы отдать, подарить этому огню?

Огонь сжигает, остается пепел. Пепел, несомый ветром, легкий, поднимающийся вверх и растворяющийся в вечно меняющемся небе. Посмотри на это. Войди, ощути, что происходит, когда изменения непрерывны и прекрасны, когда каждую секунду облака создают новые образы. Когда каждую секунду небо имеет другой цвет — то ярко-голубой, то фиолетовый, то алый, то прекрасный изумрудный, зеленый оттенки. И какие разные узоры туч, облаков, птиц... Вечная стихия творчества неба. Посмотри, как велика ее сила.

И небо отражается на земле, у которой такая же вечная сила, отдающая без остатка, исполняющая, принимающая все, что с ней происходит. Посмотри на эту силу, которая дает и растит только то, что было в нее посажено. И если мы сажаем в землю рис, то уверены, что вырастет рис. И когда мы сажаем в землю просо, то уверены, что вырастет просо. И так было и будет всегда и неизменно.

И вот между землей и небом растет сила горы. И ты сам становишься этой горой, и она увеличивается, соединяя землю и небо. В центре горы ось, и гора прочно опирается о землю, и вершина ее достигает неба.

И, прочно утвердившись по оси этой горы, можно встать там и ощутить, как вокруг горы вращается мир, земля и вселенная, и гора — ось этого мира. И увидеть весь круг великих ресурсов Багуа, природных сил воды, дерева, молнии, огня, неба, земли и горы. И можно выходить и пользоваться каждой из этих сил поочередно или сочетая их парами. И каждое новое сочетание будет порождать нечто новое, имеющее свои преимущества и недостатки, свое развитие и возможности перехода в нечто иное, как учит Книга Перемен.

Ф22. ШРИ-ЯНТРА

Нам предстоит путешествие в очень интересный мир, населенный древними сущностями. Некоторые считают, что эти древние сущности были до человека, и они реализуются, проявляются в людях, а люди — отражение древних сущностей. А некоторые считают, что это люди придумывают

их себе сами и проецируют на небо или под землю, создавая богов или дьяволов.

И сейчас я не знаю, как считаешь ты. Но ты точно знаешь об этом. И мы отправимся в это место, знакомое или неизвестное. То, что мы знали в детстве, а потом забыли. То, что мы узнаем в старости. То, что ведали мудрецы древних культур, и то, что прошло сквозь тысячелетия, изменяясь и оставаясь неизменным.

Один из миров, к которому ты сейчас прикоснулся, — это великое древнее колесо индийской машины Шри-Янтра. Шри-Янтра, великая машина. Что же она дает? Какую открывает возможность? Войди и узнай.

Вокруг нас непрерывно существует природа. И мы являемся ее частью. Или она — частью нас. Никто не знает. Мы целое, одно. И Шри-Янтра — это умение быть одним.

Сейчас я — река. И вода, и теку, и приспосабливаюсь, и обтекаю каждый камешек в русле. И постоянно стремлюсь вниз, влекомая силой тяжести. И принимаю форму любого сосуда. И растворяю все, что в меня попадает. И я являюсь этой водой, принимая ее силу, силу растворения, вечного движения, умение быть чем угодно и всюду оставаться собой.

Но вот вода принимает некоторую форму, становится водоемом. И я, цветок лотоса, появляюсь в маленьком семечке, расту, развиваюсь, выбрасываю листья. Листья становятся крупнее, их колышет вода. Или что-то еще над водой. И моя головка-цветок приподнимается над водой, раскрываются лепестки, они отражаются на водной глади. И ветер нежно прикасается к моим лепесткам. Я колышусь, расту. Я зерно и росток — в самых разных возможностях. В моем зародыше сокрыто все то, что было раньше и будет впредь. И это вечный рост, вечное изменение и вечная неизменность.

А когда я вырастаю достаточно, то я — дерево. С причудливым узором ветвей, с причудливым узором корней, с разнообразием коры и неповторимостью листьев. Я — дерево, моя сила в этом. В неповторимости и повторяемости. Каждый год я делаю одно и то же. Листья появляются, растут, опадают и вновь появляются. И нарастают годовые кольца. И я расту дальше и выше, принимая узоры земли и ветвей. И коры, и кроны. И жилки каждого листа, не похожего на других. А дальше я становлюсь достаточно старым и заканчиваю свою жизнь на погребальном костре.

Я — уголь. Уголь, сохранивший узор дерева. И получивший новую возможность — рисовать, создавать свои узоры. На белой стене, на керамической чаше, на листе бумаги. Я — уголь, стихия узора. Стихия танца. Посмотри, как танцовщица строит свой узор, как отчетливо графичны ее движения. Я, уголь, порождение, отец и сын огня.

Я — огонь. Стихия огня, стихия жара. Огонь свечи, огонь костра, огонь пожара. И все это — мои проявления: вечного пламени, вечного движения, вечной силы. И вечной слабости и нужды в пище. И танцы языков моего пламени. Ощути, как это, когда пламя внутри, когда ты — пламя.

И дальше — пламя расплавляет все вокруг. И возникает стихия расплава. Из твердого становится жидким, и я накапливаю свою силу, накапливаю ее больше и больше, пока в меня не переходит золотая, алая сила огня. И накапливается больше и больше, и вот чаша переполняется, и льющийся кусок расплавленного золота стекает в форму.

Я — умение накапливать, нагреваться и отдавать. Целиком, без остатка вливаясь в форму и застывая в ней. Я создаю кристалл и внутреннюю структуру металла. Я — крепость металла, его упругость и звон. Я — сила металла, будь то орудие или оружие, будь то плуг или меч. Я — сила металла, побеждающая и нуждающаяся в руке победителя.

И все проходит. И я натыкаюсь на камень. Я — камень. Я лежу у дороги, или в пустыне, или в горах. У меня есть своя жесткая структура кристалла и своя сила — ровного терпения, устойчивости и движения вниз. Когда я двигаюсь вниз, ничто не может остановить меня, кроме другого камня. И это вольное движение падения вниз. И вновь я лежу до следующего падения. И погружаюсь все глубже и глубже в землю.

Я — земля. Моя сила — сила земли, вечного терпения и вечного плодородия. Я даю свою силу всему, что растет, остаюсь вечной и неизменной. Очень настойчивая, очень тяжелая, огромная тяжесть земли, земного шара. Неподъемная тяжесть, вечная опора. Каково это, когда пытаешься меня сдвинуть и опираешься на меня, хочешь этого или нет? Какой ты надменный глупец! Люди считают тебя мудрецом. Считал, что он может сдвинуть землю. Я веками остаюсь неподвижной. И в этом — моя сила.

А сверху на мне тонкий слой, который движется и изменяется, становится разным в каждое время года. Я — почва. Меня обрабатывают, режут на куски, в меня сажают самые разные растения и семена. Я нуждаюсь в тепле, любви, влаге. И в этом моя сила. Почва — не совсем земля, не совсем глина. Я мягче, пластичнее, и я открываюсь, если меня любят. И щедро дарю свои плоды тем, кто за мной ухаживает.

Еще дальше я — глина, стихия любви. Посмотри, как мягко я изменяюсь, когда пальцы касаются меня. Я сохраняю ту самую совершенную форму, которую из меня лепят. И я умею рисовать и оставлять свои следы. И нежность, мягкость касания, и нежность, мягкость моего отклика... И когда они вместе, Творец и творение, — все, что состоялось из глины, и все, что ее создает. И я хочу воплотиться и ощутить на себе теплые, мягкие руки. И

когда из меня лепят, то я знаю, во что хочу превратиться, и щедро дарю свое знание тому, кто делает это.

И я — стихия болота. Да, некоторые меня не любят, не знают, что я такое. Но это когда за внешне спокойной поверхностью скрываются глубины, в которые попадаешь — ух! И это то ли взлет, то ли падение — и растворение... Я — та стихия, состояние, подобное вершине творчества или вершине оргазма.

А дальше во мне берет начало вода. И вновь, по кругу, я во всем — в воде, в лотосе, в дереве, в угле, в огне, в расплаве, в металле, в камне, в земле, в почве, в глине, в болоте, в воде... Вращается вечное колесо Шри-Янтры, где я во всем и все во мне, где нет границ и нет использования, есть только Я и нет Ты.

Я, мертвое дерево стола... Я, металл машины... Я...

Посмотри в окно, там расту Я, дерево.

И если хочешь, взглядишь в эти цвета и пропустишь сквозь свое тело все отражения "Я". Стань единым целым без границ со стихией угля, огня, расплава и металла. И камня, и земли, и почвы, и глины, и болота. И воды, и лотоса, и дерева, и вновь угля.

Сотвори свой танец или рисунок, или тот узор своего тела и своей души, когда ты этот мир.

Ф23. ТОТ, КТО СТОИТ ЗА СПИНОЙ

Ты входишь сюда и направляешься дальше, ощущая свое тело, свое дыхание. Обрати внимание на то, что видишь сейчас на экране, на то, какой воздух плавно вливается в твои легкие. На то, как лежат руки. На все звуки, которые ты слышишь сейчас.

Это позволит тебе войти в сказочное пространство. И одновременно с тем, когда ты сидишь здесь, можно оказаться в сказочном пространстве.

Я не знаю, что это будет для тебя — луг, лес или какое-то помещение. Найди сам, чем это является именно для тебя. Послушай, какие там звуки. Что ощущают ноги. Тепло там или холодно.

И когда ты освоишься в этом сказочном пространстве, то сможешь быстро обернуться и увидеть Того, кто стоит за спиной. Посмотри внимательно, кто это. Мужчина, женщина, необычное существо? Как оно относится к тебе — доброжелательно или не очень? Как ты относишься к нему?

Позволь этому существу приблизиться. Вежливо поздоровайся с ним. Узнай, что оно всегда сопровождало тебя. И иногда, в одиночестве, находясь в пустой комнате, увлеченный делами или скучая, ты знал о его присутствии, но ни разу не сталкивался с ним лицом к лицу. Теперь у тебя есть такая возможность.

Очень вежливо спроси у этого существа, есть ли что-то, чем ты можешь помочь ему. Сделай это, если возможно. Спроси у него, есть ли что-то, что он хочет сообщить тебе, показать, рассказать или дать. Вежливо поблагодари его за это.

Есть ли что-либо, что ты хотел бы сообщить этому существу? Может быть, извиниться за то, что некоторое время ты боялся его или не доверял ему? Как вы сможете взаимодействовать дальше?

У этого существа есть своя очень полезная задача: когда ты медлишь или сомневаешься, или откладываешь дела на потом (“будет время, будет срок, тогда и подумаю об этом, тогда это сделаю”). Тот, кто стоит за спиной, находится рядом с нами и напоминает о том, что мы никогда не знаем, что будет на следующий день или через неделю. И если пространство предлагает нам сделать что-то, или почувствовать, или выбрать — сейчас, — то, может быть, имеет смысл делать это именно сейчас. Потому что потом все изменится, и мы будем жалеть о том, что чего-то не произошло. И просто не сможем вернуться в то мгновение, когда нам был предложен этот выбор.

Позволь, чтобы Тот, кто стоит за спиной, напоминал нам об этом мгновении сейчас, не позволяя оборачиваться, долго всматриваться в прошлое и помогая находиться в этом ощущении времени. Что в каждый момент мы выбираем что-то. А потом это мгновение выбора проходит, и мы вновь оказываемся на развилке выборов. И нет среди них плохих или хороших, правильных или неправильных, есть только наше желание — делать что-то сейчас и получать результат, и двигаться дальше, вновь выбирая в каждое следующее мгновение.

Позволь Тому, кто стоит за спиной, напоминать тебе об этом. И чувствовать благодарность за каждое мгновение прожитой жизни. За те радости, печали, события, которые в ней происходят.

Когда тебе удастся договориться с Тем, кто стоит за спиной, и сделать его своим союзником на жизненном пути, то жизнь твоя станет немного иной. Посмотри, как она изменяется, когда нет страха, а есть союзник — Тот, кто стоит за спиной.

Вежливо поблагодари его. Узнай, какое чувство в твоём теле — может быть, звук или картинка — будет помогать тебе тогда, когда тебе нужно будет поговорить с этим союзником.

Постепенно возвращайся назад, в мой мир, мир теней и отражений. И дальше, сюда, в “здесь и сейчас”.

Ф24. ПЕСОЧНЫЕ ГОРОДА

Когда-то было детство... И пляж, и теплая вода, и теплый песок, и солнышко в спину. И ты сидишь на корточках на берегу, между пальцами струится влажный песок, строится замок. Он растет, обзаводится переходами, галереями, башнями, крепостными стенами. Это живой мир, стоящий на границе между водой и сушей. Можно создать стену, защищающую от волн, и маленькое озеро в центре — чтобы замок не высыхал так быстро... Но вот набегают случайная волна, и стены, дворцы, проходы — все рушится и оседает, вновь превращаясь в серый песок. Это страшно и обидно, но обида забывается, и ты опять возводишь песочные города, стараясь сделать их прочнее, построить дальше от безжалостного прибоя. Они стоят чуть дольше, пока солнце и ветер не сделают свою работу, и вновь — серый песок на ветру... Детям никогда не надоест строить песочные города, в этом есть какой-то смысл — на мгновение почувствовать себя Богом этой волшебной страны и позволять ветру, волнам, солнцу разрушать ее. Ребенок постепенно учится создавать все более совершенные творения и не огорчается, когда они исчезают... Ты растешь, взрослеешь и создаешь новые песочные города. Как хочется, чтобы они были вечно!

Ф25. ИСТОРИЯ О САРАНЧЕ (по мотивам “Святоотеческих преданий”)

Когда я молодым послушником пришел в Святую Пустынь, саранча упала в миску с похлебкой. Я вылил похлебку и воздерживался от пищи весь день. Я молился и постигал Писание, и когда саранча падала в мою миску, я выбрасывал ее и спокойно ел дальше. Я прожил в Святой Пустыни долгие годы и стал есть похлебку вместе с саранчой, не замечая ее присутствия... А теперь, на склоне лет, я Знаю! Пусть хоть одна тварь попробует вылезти из моей миски!

Ф26. ПРОЦЕСС РОСТА

Сейчас ты слушаешь, что я говорю, сидишь, смотришь. И в каждый момент времени, когда ты принимаешь какие-то решения, ты взрослый человек и точно знаешь, что правильно и что неправильно. Что бывает, а чего не бы-

вает. Ты знаешь, стоит ли доверять людям, а может, и совсем не нужно. И решаешь, стоит ли вести себя активно, а может, лучше посидеть и подождать, может быть, пройдет само. Иногда ты чувствуешь себя умелым и талантливым. А иногда чувствуешь, что другие намного превосходят тебя. И каждое из этих чувств встречается то чаще, то реже в твоей жизни. Какие-то определяют ее почти все время, а какие-то возникают очень редко.

И очень интересно, откуда пришли к нам эти убеждения, когда и как мы успели узнать об их истинности.

Сейчас я бы хотел, чтобы ты устроился как можно удобнее и осознал свой возраст, и то, что часть жизни уже позади, а часть еще предстоит прожить. И сейчас можно представить себе линию времени, идущую из прошлого в будущее, на которой где-то есть точка “сейчас”, когда ты сидишь, слушаешь и делаешь то, что я прошу тебя сделать. И есть точки прошлого.

И вот сейчас, когда ты стал старше, можно вспомнить то, что было чуть раньше, что было вчера. И еще раньше, в школе, когда тебе было десять. Отличалось ли это от твоего ощущения себя и окружающих в том возрасте, когда тебе восемь? И шесть? Когда ты только учишься узнавать буквы и писать? И пять, когда играешь с друзьями? И три? Когда говоришь “Я сам” и чувствуешь, что луна идет за тобой? И еще раньше? Два? И один? И это совсем младенческий возраст.

А вот ноль — старт твоей жизни. И ты, как ракета, вылетаешь в совсем новое воздушное пространство, где свет и тепло, и руки матери. Она любит тебя и прикасается к тебе. Она дарит тебе свою любовь не за что-то, а просто так, потому что ты ее самое любимое дитя, ты есть у нее, а она — у тебя.

И вот ты живешь — первый год своей жизни. И радуешься, когда мама подходит. Тепло и сытно... Нежные ласковые руки и приятный голос... А иногда он отдаляется. И холодно, и хочется есть... Мама не подходит, и очень страшно. И ты плачешь... И тогда, в самый первый год твоей жизни, ты учишься и приобретаешь энергию и радость жизни. Ты учишься тому, как приобрести и как дать. Ты знаешь, принимаешь решение давать сразу или не давать вообще.

Посмотри, что ты решил тогда — доверять миру, Вселенной, зная, что все вокруг полно добра и любви, или относиться с осторожностью? Какой выбор был сделан тогда?

Есть ли он сейчас? Ощути, какое ты принял решение тогда, младенцем — надеяться и ждать или чувствовать безнадежность и отчаяние? Какое из

этих чувств чаще приходит к тебе сейчас? Что было бы нужно: чтобы мама умела любить тогда, чтобы младенец мог получить доверие и надежду, энергию, радость жизни?

Вспомни те моменты, когда мама умела любить тебя так, как ты этого хотел. Наверняка это было у всех и всегда. Возьми оттуда силу доверия, надежды. Стремление жить и выжить. И дальше, с этой силой и стремлением, расти и взрослеть, учиться ходить, и говорить первые слова, и узнавать мир — сладкое, горькое и соленое... И раскладывать цветные камешки. И учиться управлять собой и другими людьми. “Мама, дай!”; “Мама, на!” А если не даешь — я возьму сам, я уже умею ходить.

Я учусь хватать сам и давать, если просят. Я узнаю, могу ли я жить сам или мне нужна опора и поддержка. И получаю новые чувства, умею сомневаться и быть осторожным. И если делаю что-то не то — хотел достать чашку, потянул за край скатерти, она упала и разбилась, — то учусь чувствовать вину и стыд и плакать...

Посмотри, чему ты больше научился тогда. Я имею право брать то, что хочу? Я имею право отдавать, когда просят? Я имею возможность все делать и выживать самому? Или я часто чувствую вину? Чему ты больше научился тогда? Как это проявляется в твоей жизни сейчас?

Есть ли какое-то из этих детских решений, которое ты, взрослый человек, мог бы изменить? Посмотрев со стороны, увидев мир не глазами маленького обиженного и испуганного ребенка, а глазами взрослого человека. Может быть, утетишь этого малыша там. Дашь ему то, чего ему не хватало.

А дальше ребенок растет и взрослеет, и кроме мамы, есть еще папа, братья, сестры, друзья во дворе... И появляются игры и цель: “Я хочу быть...” Я хочу быть летчиком, а я продавцом... А я пожарным, а я — милиционером... И эти ранние цели, и любимые сказки...

Вспомни, какая сказка была любимой тогда, от трех до шести лет. Нравится ли она сейчас? На кого из героев этой сказки ты хотел быть похожим тогда? А сейчас твоя жизнь похожа на эту сказку или нет? Живешь ли ты и сейчас тем героем, которым хотел стать тогда?

И ты учишься от трех до шести лет стараться и притворяться. Принимать разные роли и входить в разные компании. В этих компаниях ты становишься лидером, заводилой, организуешь новые игры, произносишь считалки — или держишься в тени, или делаешь только то, о чем просят тебя другие? И ты играешь там, проявляя свою энергию и инициативу, или стоишь в сторонке, ожидая? Какое решение ты принял тогда? Ты стараешься быть таким, каким решил быть в детстве?

Посмотри, какой бы могла быть твоя жизнь, если бы там и тогда, общаясь со взрослыми, с ребятами во дворе, ты решил бы иначе. Нравится ли тебе твоя взрослая жизнь больше или меньше, чем та, которая есть сейчас?

А ребенок растет, идет в школу, читает букварь и пишет палочки в тетрадке в косую линейку. Получает свои первые отметки. И все вокруг совсем меняется. Есть школа и соседи по парте. Доска и учительница. Одноклассники, враги и друзья. И ты учишься, узнавая много нового, учишься читать, и писать, и считать...

И тебя постоянно сравнивают с другими детьми. Ты учишься хуже или лучше. У кого пятерка, а у кого тройка. А у кого, может быть, двойка или единица... И ты очень быстро узнаешь и разбираешься, что тебе интереснее: быть таким, какой ты есть, и учиться новым умениям, навыкам — или соревноваться с другими, получать хорошие оценки, быть лучшим или худшим в твоём классе.

И тут ты решаешь для себя, кто ты — человек умный и умелый или глупый и неловкий. Лучше всех или хуже всех. Или где-то в серединке, не стараюсь быть лучше?

Почувствуй это решение: кто я — умница или совсем наоборот? Я могу и умею — или я неумеха и растеряха? Какое из этих решений ты принял тогда, в первом классе? Как повлияла на него учительница, родители? Сверстники, с которыми ты учился?

Отойди в сторонку и посмотри, так ли это на самом деле — то, что ты решил о себе тогда?

Может быть, что-то — знание, или любовь, или мудрость — следовало бы подарить твоей учительнице, или одноклассникам, или самому тебе?

Посмотри: сейчас ты — взрослый человек, хозяин этого фильма о своём прошлом, этой истории. Можешь изменить ее так, как тебе хотелось бы. Чтобы решение стало другим и лучше помогало тебе в жизни. Или осталось неизменным и укрепилось. Попробуй немного изменить его. Взгляни, как изменение там повлияет на твою будущую жизнь. На поведение сейчас. Уместно ли это? А теперь можно войти внутрь и ощутить это изменение.

Посмотри, как ты научился учиться. Я делаю эту работу, чтобы получить пятерку — или чтобы не получить двойку? Я поднимаю руку, чтобы меня вызвали — или сижу тихо, чтобы меня не вызвали, даже тогда, когда знаю урок.

Проверь, как это решение — я достигаю чего-то хорошего или я избегаю бедствий и неудач — решение, которое было принято тогда, влияет сейчас на твою взрослую жизнь.

Удается ли тебе, представляя какой-то будущий поступок, вообразить все его преимущества? Все возможные негативные последствия? И тогда выбирать спокойно, обдуманно?

А теперь дальше...

И вот ребенок уже не ребенок, а подросток. Тебе уже тринадцать, четырнадцать, шестнадцать лет. И самыми важными становятся друзья и подружки. То, как они смотрят. То, как ты одет. То, как они относятся к тебе. Кто ты там, в этой группе? Учишься преданности, верности и дружбе на всю жизнь? Тому, что "один за всех и все за одного"? И если ссоришься — то тоже сразу, навсегда, на всю жизнь? До завтрашнего или послезавтрашнего дня?

И тыходишь в свою группу. И чувствуешь, что ты такой, как все — и совсем не такой. И хочется одеваться оригинально — и так же, как все ребята. И у всех есть, а у тебя нет. Всех принимают, а тебя нет. И ты выбираешь, принадлежишь ли ты к какой-то группе, компании, клану или остаешься в одиночестве. Какой выбор был сделан тогда? Я сам по себе или я принадлежу к какой-то группе?

Насколько легко сейчас тебе, взрослому, входить в самые разные группы и сообщества и принадлежать к ним? Или легче и лучше быть в одиночестве, только иногда пересекаясь с ними вынужденно — по работе, по каким-то другим делам? Что произошло бы, если бы тогда подросток принял другое решение?

А дальше тыходишь в пору юности, когда восемнадцать и двадцать пять. Когда учишься и идешь на работу. И выбираешь для себя специальность, и влюбляешься, и расстаешься, и влюбляешься вновь... И сомневаешься, для тебя это все или нет. И ты растешь дальше, чтобы потерять и найти себя в других людях. И выбираешь, с кем ты сотрудничаешь, от чего отстраняешься. Кто из людей тебе нравится, а кто нет. С кем хотелось бы разделить свою жизнь, работу и творчество, любовь, а с кем лучше не делать этого...

И дальше, и дальше... Посмотри еще раз на свое детство, подростковый возраст и юность. На те поворотные события и моменты твоей жизни, которые определяли решения и создавали мозаику и узор твоей личности, твоего поведения теперь.

И постарайся запомнить, что все это только одна из возможностей. Человек растет, изменяется, принимает свои взрослые и детские решения в течение всей своей жизни. И если что-то устарело и хочется и можно это изменить, позволь своему бессознательному, чтобы оно сделало эту работу самым лучшим способом. Ты заметишь, что мир вокруг как-то изменился, жить стало легче, изменились отношения с людьми. Прикинь, сколько времени тебе нужно для выполнения этой работы.

Теперь возвращайся сюда, попрощавшись со своим детством, но имея возможность вернуться туда, в приятное, необычное прошлое в любое время, когда тебе это будет необходимо.

Ф27. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДЕЛАТЬ — ДЕЛАЙ

Однажды в древнем буддийском монастыре, где был слышен шорох молитвенного барабана и звон колокольчиков, сидела старая матушка-настоятельница. И приблизилась к ней робко юная монахиня. Девушка была очень красива, с длинными волосами, в богатой одежде. Она робко поклонилась матушке и спросила: “Я хочу посвятить свою жизнь служению Будде. Но сомнения гложут мое сердце. Я не знаю, смогу ли сделать это. Хватит ли у меня сил, мудрости и упорства, чтобы достичь того, что я хочу сделать в своей жизни”.

Матушка поглядела на нее и сказала лишь одну фразу: “Что хочешь делать — делай! Загляни в свое сердце, хочет оно этого или нет”.

Юная монахиня отрезала свои прекрасные волосы, оделась в оранжевые одежды, посвятила свою жизнь постижению своего “Я”, сущности мира, сущности Бога.

И вот вновь зазвенели колокольчики. И вновь девушка слышит: “Если хочешь делать — делай”. И она делала то, что нужно для монастыря: носила воду, рубила дрова, собирала подаяние.

Но однажды на храмовом празднике увидел ее прекрасный юноша. Он тоже был монахом. И ночью, когда все заснули, юноша подошел к ней, разбудил и шепотом сказал: “Мое сердце переполняет любовь. Я не знаю, что делать. Я хочу быть с тобой, как обычно мужчина бывает с женщиной”.

Ничего не ответила ему монахиня. Однако днем, когда все собрались на ежедневную молитву, сняла с себя одежду и сказала ему: “Ну что ж, если хочешь делать — делай!” Устыдился он своих помыслов, и вознесли они свои мысли к Богу.

И когда девушка постигла, что нет Будды, и нет Бога, и нет нужды в непрестанном служении, а есть просто каждый день, каждое мгновение, в котором каждый человек делает то, что он хочет делать, все изменилось вокруг нее. Горы перестали быть горами. Вода перестала быть водой. И было только знание: “Если хочешь — делай!”

Когда она состарилась и сама стала настоятельницей монастыря, пришла к ней юная послушница со своими сомнениями. И ответила ей матушка-настоятельница...

Ф28. МУДРЕЦ НА ГОРЕ

Можно представить себе, как ты выходишь из своего дома, идешь по улицам знакомого и незнакомого города... Город кончается, вокруг — лес... Можно почувствовать тропу под ногами, обратить внимание на стволы деревьев, шелест ветра в листве. Постепенно тропа поднимается в гору, склон становится круче, тропа вьется серпантинном. Лес отступает и оказывается внизу, с каждым поворотом тропы видны новые дали, открывается другая перспектива. Идти нелегко, но есть ощущение, что впереди что-то важное и волшебное.

На вершине живет Мудрец-на-Горе. Он живет там давно и знает ответы на многие вопросы... Вот становится видна его хижина, и можно попросить ее хозяина выйти на свет... Вежливо поздоровайся, послушай ответ. Задай тот вопрос, с которым (осознавая или не осознавая этого) ты шел на эту вершину. Вежливо и со смирением прими любой ответ: будь то слово, образ, жест или прикосновение... Может быть, мудрец захочет сам сказать что-нибудь или дать. Прими это. Попрощайся и возвращайся назад по тропе, все ниже и ниже, к лесу, и через лес, к границе города и назад, к той точке, откуда началось путешествие.

10. А ЕЩЕ ЕСТЬ ГРУППЫ!

И прежде чем о них читать, направьтесь в комментарии.

===== змея К5

===== змея К6

===== солнышко К9

Г1. НЛП

===== солнышко К9

===== змея К9

Нам хотелось бы, чтобы читатель мог увидеть и ощутить этот тренинг по нейролингвистическому программированию, как и другие, с трех позиций: Тренера (Т), Участника (У) и, конечно, Наблюдателя (Н).

У.: Я — социальный педагог, веду подростковый клуб, общаюсь с “трудными” подростками, учителями, родителями, иногда сотрудниками милиции, и мне очень важно уметь находить общий язык с ними всеми, убеждать их в своей правоте.

Н.: Все участники называют свои цели прихода на этот семинар: “Узнать людей получше”, “Научиться общаться”, “Эффективнее участвовать в переговорах...” Тренер выслушивает, иногда задает уточняющие вопросы, особенно если слышит “От меня требуют...”, “Я должен...”, пока задача участия в тренинге не начинает звучать “Я хочу...”

Т: Я хочу, чтобы сегодня мы вошли в мир, где существуют определенные законы и правила, и придерживались этих правил в течение ближайших двух дней семинара. Кому так жить и воспринимать мир понравится, могут сохранить эти правила и убеждения и в дальнейшем. Сейчас я назову основные законы, базовые утверждения мира НЛП, в котором часто живу сама.

1) *“Карта — это не территория!”* Все, что мы думаем о себе, других людях, окружающей действительности, не является реальностью, а только системой наших убеждений об этой реальности. Эти убеждения разные... Одна и та же местность, изображенная на физической, политической, климатической карте, будет выглядеть абсолютно по-разному. И все эти карты — правильные. Просто каждый составитель отмечал там то, что было важно в данном случае. У каждого человека есть своя карта реальности, составленная из особенностей его восприятия мира, языка, на котором он говорит, убеждений его родителей и школьных учителей, его страны и культуры... Так же, как нет двух одинаковых людей, нет и двух одинаковых карт реальности. Они могут только быть более близкими или более отличающимися друг от друга. На этом семинаре мы будем бережно и с любовью исследовать карты друг друга, узнавать новое о себе и учиться создавать *“объединенную реальность”*...

2) *“Различия и странности — это возможности”*. Чем больше разных карт местности мы имеем, тем больше знаем о ней, тем больше наши шансы там выжить. Различия в представлении о мире, в способностях и поведении людей дают нам возможность научиться чему-то новому, узнавать и ощущать, как выглядит мир для другого человека.

У.: А если этот “другой” психически нездоров, или преступник, или просто мне лично очень несимпатичен?

Т.: Тогда у тебя есть выбор — возможность войти в его “карту”, ощутить, как это — быть преступником... или больным... Может быть, получить там доступ к *своей* агрессии, или безразличию, или нестандартному мышлению... А можно не использовать эту возможность, сохранив себя, свою карту реальности прежней. Ведь различия и странности — это *возможности*, а не обязательства.

3) *“За каждым действием — позитивное намерение”*. Любое поведение человека продиктовано желанием достичь чего-либо хорошего и полезного: счастья, здоровья, успеха... Но сами действия или их последствия не всегда помогают обрести желаемое, а наблюдая поведение со стороны, бывает трудно догадаться, чем оно продиктовано. Так что учимся узнавать о позитивных намерениях — своих и других людей — и достигать их реализации более эффективно.

4) *“Любое поведение — лучшее из возможных”*. Когда мы убеждены, что действительно хотим достичь чего-то хорошего, то ищем наиболее подходящие из имеющихся у нас средств. Но подчеркну: из *имеющихся*. Если на улице отлетел каблук и нет молотка, то ищем самое подходящее: камень, кусок кирпича, доски... Не потому, что не хотим

пользоваться молотком, а потому, что его просто нет. И в других ситуациях происходит похожее: мама хочет воспитать ребенка грамотным и наказывает его за ошибки в диктантах. Не потому, что хочет наказывать, а просто не знает, не умеет пользоваться другими, более подходящими способами повышения грамотности.

- 5) *“Нет ошибок и неудач — есть только обратная связь”*. Теперь представим себе, что мы запланировали достичь чего-то полезного, выбрали лучший способ достижения и не смогли получить это... Обидно. Можно ругать себя за допущенную ошибку, можно винить судьбу за неудачу, но результат по-прежнему остается только в мечтах. А можно искать новые способы реализации своего намерения, учиться новому поведению, расширять свою карту мира.

У.: Но это сложно, а часто и совсем невозможно!

Т.:

- 6) *“У человека есть все ресурсы, все возможности, чтобы достичь изменения!”* Это странный постулат НЛП. Вспомните еще раз: то, что мы считали окружающей нас реальностью, является только ее описанием. И то, что совершенно невозможно в одном описании, в другом — обыденная вещь... Согласно карте современного европейца, вызвать какими-то своими усилиями дождь или разогнать тучи — невозможно. А для индейского шамана это реальность его деятельности. Тех, кто хочет научиться легко “бегать” между разными картами реальности, адресую к прекрасным книгам: Р. Бах “Иллюзии”, Р. Желязны “Хроники Амбера”, Г.Л. Олди “Войти в образ” и т.д.

У.: Но ведь это фантастика! А реальность — это и есть реальность, она одна. Вот стул, стол, группа...

Т.: Да, конечно... И ты видишь стол... И стул... И группу... И сейчас немного взволнован, и тебе хочется расслабиться, но не делай этого так быстро... Совершенно не обязательно сразу закрывать глаза, если хочется направиться в свою внутреннюю реальность, и отдохнуть от семинара, и удобнее устроиться на стуле... А перед тем, как ты окончательно отпрившись в путешествие внутрь себя, можешь яснее услышать шум машин за окном и звуки в коридоре, и почувствовать давление ботинок на ногах...

Н.: Тренер продолжает наводить транс, группа постепенно начинает дышать реже и глубже, некоторые закрывают глаза, позы расслаблены. Тренер рассказывает сказку-историю о Мудреце на Горе, а участники погружаются в этот фантастический сюжет, задают вопросы и получают на них ответы от своего бессознательного.

Т.: А теперь можно представить себе эту комнату, людей в ней, почувствовать свою позу и открыть глаза!.. Ну как?

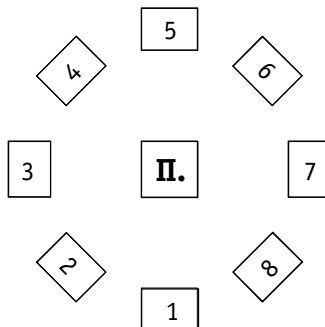
У.: Мы были в трансе и каждый видел что-то свое. Не опасно ли это?

Т.:

7) *“Наше бессознательное желает нам добра”*. Самые глубокие инстинкты, отвечающие за сохранение жизни, продолжение рода и т.д., находятся в бессознательном. Это древний и мудрый слой нашей личности, менее подверженный влиянию сиюминутных настроений и убеждений других людей. Он заботится о человеке, о его эффективном выживании в этом мире. Одной из задач нашего семинара будет приобретение навыка вступать в диалог с бессознательным и доверять его мудрости. Транс — это одна из дорожек в свой внутренний мир. Гуляя там, вы задаете *свои* вопросы и получаете *свои* ответы, а я только помогаю приоткрыть ворота...

8) *“Вселенная добра и изобильна”*. Как наш внутренний мир, так и окружающая среда — люди и природа — содержат в себе все, что человеку нужно, и только ограничения нашей карты реальности позволяют не замечать этого. Чем разнообразнее наши представления о мире и больше готовность к изменению, тем к большему количеству ресурсов мы имеем доступ.

А теперь я хотела бы, чтобы мы посмотрели, как изменяется наше представление о себе и окружающем мире, если мы начнем пользоваться картой НЛП — ее базовыми убеждениями. Напишем эти убеждения на отдельных карточках. И возьмем еще одну карточку с надписью “Проблема”. Найдите, пожалуйста, ту проблему, которую не жалко решить... Готово? Разбились на пары, нашли в зале место, где удобно работать. Представили достаточно большой круг — 1,5—2 метра. В центре его расположили “Проблему”, а по окружности — карточки с убеждениями НЛП.



Пара разделяется на ведущего и ведомого. Ведущий наблюдает за состоянием ведомого, напоминает ему базовые убеждения НЛП. Ведомый представляет себе каждое убеждение, и когда оно действительно воспринимается как реальность, становится туда, где лежит соответствующая карточка, и, приняв его, смотрит, как выглядит проблемная ситуация, какие новые решения она приобретает. Так по кругу, со всеми 8-ю убеждениями. Когда весь круг пройден, ведомый становится в центр и представляет себе, как он действует в этой ситуации, а ведущий читает вслух базовые убеждения НЛП. Понятно?

У.: Важна ли последовательность карточек?

Т.: Желательно в первый раз соблюдать именно такую последовательность.

Н.: Участники парами разбредаются по залу, и вскоре все пространство заполняется непересекающимися кольцами карточек. Интересно смотреть, как меняется выражение лиц, когда принимается то или иное убеждение, как позы становятся более уверенными и свободными. Тренер ходит между участниками и, если замечает признаки затруднений при “вхождении” в круг, помогает участнику полнее осознать соответствующее убеждение, найти понятные примеры в жизни, соответствующие события. Когда каждый участник побывает в ролях ведущего и ведомого, упражнение заканчивается.

Т.: Я хотела бы услышать о ваших ощущениях от этого упражнения.

У.: Моя проблема — конфликт с одним знакомым — стала выглядеть совершенно иначе. Ведь, в сущности, мы хотим одного и того же и, наверное, могли бы договориться.

У.: Мне было трудно принять убеждение об “обратной связи”, но когда я сделал это, то вдруг понял, что незачем откладывать один важный разговор, а можно попытаться, а если не получится, то сделать по-другому!

Н.: Когда все высказались, работа продолжается. И вновь рабываемся на пары (теперь уже другие) и делаем следующее упражнение: “Подстройка по позе”. Один садится так, как ему удобно, второй — старается скопировать позу как можно точнее. Тренер помогает, обращая внимание на положение ног, наклон головы... Когда копия получается точной, то оба участника замечают это, иногда возникает смех, замешательство. Каждый участник принимает новую позу и копирует ее по три раза, с каждым разом выполнять упражнение становится легче.

У.: А зачем нужна подстройка по позе?

Т.: А что ты ощущал, когда ты подстраивался и к тебе подстраивались?

У.: Ощущения неоднозначные. Когда это делала С., то очень приятное чувство: ощущение, что меня понимают, какая-то близость... Но когда это

принялся делать А., то возникло чувство, что копируют, передразнивают. Очень неприятно! Самому подстраиваться интересно — никогда не думал, что людям может быть удобно в таких позах; менялись ощущения в теле, настроение.

Т.: Вот ты и ответил, зачем нужна подстройка — “войти в образ” партнера, лучше понять, что и как ему удобно, при этом не копируя и не передразнивая, а создавая близость, единство ощущений. Для того чтобы действительно научиться этому, упражнение будет домашним заданием. Потренируйтесь в подстройке дома — к теледиктору, в транспорте, на рабочем месте. Попробуем делать не полное “зеркало”, а копировать только микродвижения рук, покачивание ноги или кивки головой. А теперь продолжаем тренировать подстройку, но не по позе, а по дыханию. Партнер №1 сидит и вспоминает что-то приятное, партнер №2 старается дышать в такт... Ну, как впечатления?

У.: Как в песне у Высоцкого:

“И думая, что дышат просто так,
Они внезапно попадают в такт
Такого же неровного дыхания...”

У.: Трудно! Мой партнер вообще не дышит!

Т.: Потрогайте! Еще не остыл? Значит, не труп и дышит... Часто заметить дыхание легче, когда сидишь не напротив, а рядом с партнером, и видишь его в профиль или в 3/4. Попробуйте... Получилось? Тренируемся в этом и дома. Если ваш партнер — ребенок или по каким-то причинам дышит слишком часто, подстраивайтесь через один вдох. Если партнер страдает каким-то заболеванием — астмой и т.п., — то безопаснее изменять не свое дыхание, а другие движения: кивать в такт, качать карандашом...

У.: Я тренировалась в этом упражнении дома и случайно сняла приступ у дочки. Ей семь лет и у нее большая печень, вчера был приступ боли в желчном пузыре. Я легла рядом, обняла, стала дышать так же часто и прерывисто, как она, постепенно замедляя темп дыхания, углубляя его. Через 10 минут приступ у ребенка прошел без лекарств, хотя обычно он длится около часа. Можно ли так делать?

Т.: Если получается, то можно. Это хороший способ успокоить или, наоборот, разбудить спящего: кладешь руку на спину, подстраиваешься и постепенно ускоряешь темп дыхания... А теперь совсем простое упражнение. Нашли новую пару? Постарайтесь тщательно запомнить позу, одежду, внешний вид партнера. Посмотрели, запомнили, закрыли глаза... Чего не хватает? Открыли, и т.д., до полного “фотопортрета”.

Н.: Уже через минуту почти все пары подстроились по позе, а через три минуты и по дыханию... А ведь команды об этом не было.

Т.: Обратите внимание на ваши позы, дыхание... Подстройка происходит автоматически, если собеседник вам действительно интересен, но справедливо и обратное: после тщательной подстройки интерес к партнеру возрастает.

У индейцев есть поговорка: “Чтобы понять другого человека, нужно пройти путь в его мокасинах”. Сейчас мы и попробуем это сделать. Работаем в тройке. Партнер № 1 сидит и максимально точно и подробно вспоминает свои ощущения от какого-то конкретного события: катание на лыжах, плавание, общение с друзьями. Партнеры № 2 и № 3 наблюдают и запоминают позу, микродвижения, темпоритм дыхания. Через две минуты партнеры № 2 и № 1 меняются стульями, и второй партнер “входит в образ”, принимая ту же позу, копируя дыхание и т.д., третий следит за точностью воспроизведения. Сделали? А теперь можете поделиться ощущениями с партнером № 1 — что это была за деятельность, какое настроение? Процент совпадения в парах?

У.: — 80%!

— 75%.

— 90%.

Т.: Продолжаем упражнение, пока каждый не побывает в каждой роли: самого себя, наблюдателя, “зеркала”. Когда все закончится — возвращаемся в круг.

У.: Очень различались ощущения на своем стуле и “в чужих мокасинах”, действительно вроде бы становишься другим человеком... Мой партнер “занимался” неизвестной мне деятельностью — катался на горных лыжах, и это ощущение волнения, полета было новым и приятным.

У.: Да, а ты мне в ответ “подарил” ссору с начальником!

Н.: Участники обсуждают впечатления от последнего блока упражнений. Обстановка в группе стала более теплой, высказывания дружельюбные, возросла наблюдательность и точность выражений. Чаще упоминается свой собственный опыт: “Я видел...”, “Я чувствовала...”, чем обобщения или пожелания другим людям. Тренер так же стремится обратить внимание группы на различия в индивидуальном опыте, своеобразное восприятие каждого события.

Т.: У кого есть неприятное воспоминание о конфликте с кем-либо? Желательно то, которое не жалко... А то вдруг вам этот конфликт очень нравится, а вы от него избавитесь?

- У.: У меня есть! Одна такая мамаша противная... Вот уж не жалко, если с ней конфликт прекратится.
- Т.: А как ты с этой мамашей обычно общаешься? Сидя? Стоя? Поставь два стула так, как вы обычно сидите.
- Н.: Участница расставляет два стула под углом друг к другу, тренер добавляет третий стул на некотором расстоянии от них, просит показать, где сидит сама участница, а где ее партнер по конфликту.
- Т.: Теперь попробуем представить, что когда ты садишься на этот стул, то как бы вновь попадаешь в ту ситуацию, участвуешь в ней от *своего* имени, когда ты на этом стуле — то превращаешься, “входишь в образ” мамы, а этот стул — для наблюдателя. Он просто смотрит со стороны за происходящим, как на 105-ю серию “Санта-Барбары”, не участвуя в конфликте, никого не поддерживая... Попробуй!
- Н.: Участница поочередно занимает все три стула, меняется ее поза, выражение лица. Состояния №1 и №3 похожи. Тренер спрашивает, удается ли просто смотреть на конфликт или сохраняется эмоциональная включенность в него. Участница подтверждает: “Да, сохраняется” Тогда тренер просит не сесть, а встать на третий стул, “подняться над ситуацией”. Участница делает это и радостно улыбается: “Да, теперь я могу просто наблюдать, что у них там происходит”.
- Т.: Теперь ты будешь по очереди двигаться между этими позициями: “я” → “наблюдатель” → “она” → “наблюдатель” → “я” и т.д. При переходе обязательно “стряхивай” состояние, оставляя конфликт там, на стульях.
- Н.: Участница делает это, отвечая в позиции №1 и №2 на вопросы тренера:
- Как ты себя тут чувствуешь?
 - Что тебе хочется?
 - Что тебе действительно нужно?
- В позиции №3:
- Как это выглядит со стороны?
 - Что ты как специалист могла бы им посоветовать?
 - Какова общая цель, к которой они стремятся?
- У.: Эта мамаша меня действительно “достала”! Приходит каждый раз после занятий кружка и жалуется, жалуется... Я испытываю раздражение, хочу уйти, прекратить ее жалобы, но вежливо слушаю.
- Когда я — “мамаша”... Да, это сложно представить. У меня трое детей, муж зарабатывает мало, выпивает, сын учится плохо. Что я хочу? Выговориться, получить сочувствие у психолога... Вообще-то не только со-

чувствие, я надеюсь, что она подскажет мне, как лучше, правильнее вести себя с мужем и сыном. Но она этого не делает. Со стороны... Ой! Этот психолог не слышит заявки, а ведь она звучит уже третий раз! Барышня-психолог сидит в закрытой позе, смотрит куда-то... Позиция "Говорите, говорите, вы мне не мешаете..." Женщина не очень внятно формулирует заявку, но она у нее, кажется, присутствует.

Т.: Выйди в позицию №2, проверь.

У.: Да, там такая робкая надежда на помощь, но если помощи нет, то хоть сочувствие...

Опять в позицию №3. Конечно, как специалист я понимаю, что нужно уточнить заявку и начать коррекционную работу не только с сыном, но и с мамой. Она же тоже хочет, чтобы сын учился, лучше общался, был счастлив... Проверю в позиции №1. Можно, конечно, поработать и с мамашей, но меня раздражает ее ноющий голос... Может, предложить выполнить некоторые упражнения письменно? А вообще-то она довольно нормальная, и в сыне заинтересована, это не так часто у меня в консультации бывает... Что же, проверю на практике, как раз завтра следующее занятие психологического кружка.

Т.: Проверь, изменилось ли твое отношение к ситуации? Удалось ли собрать новую информацию?

У.: Конечно! Похоже, я сама вызвала этот поток жалоб вместо нормальной работы. Попробую вести себя иначе и проверю, что получится.

Т.: А теперь за работу всей группой. Разбились на пары и в упражнение "Управляемый диалог". Вот три жеста: "я", "ты", "со стороны". Партнер №1 рассказывает о чем-то знакомом ему и желательно приятном, партнер №2 показывает жестами, из какой позиции рассказывать.

Н.: Группа похожа на курсы глухонемых... Один участник пары смотрит другому в рот и демонстрирует "ты", "со стороны", "ты", "я", иногда прямо посередине предложения. Второй усердно меняет позиции, с которых рассказывает. За это время получены новые впечатления от привычных событий, решена пара конфликтов. В одной паре "управляющий" явно испытывает страх. Что там?

У.: Ну, и "приятная" деятельность у моего партнера! Ходьба под парусом в шторм... А я боюсь и в спокойном озере поплавать. Когда он говорит, я так и представляю себя в хрупкой лодочке посередине Киевского моря. Хоть бы скорее время упражнения кончилось...

Т.: Поделитесь впечатлениями от упражнения.

У.: Я оказалась "внутри" того события, о котором мне рассказывали, и это было не очень-то приятно!

У.: Да, а для меня это действительно большое удовольствие...

Т.: Это тоже полученный опыт, напомним: “Карта — это не территория”. Теперь вы еще лучше узнали о способах рассказать о своей карте мира и узнать, как она организована у другого человека. Может, через некоторое время вода и для тебя станет ресурсом, а может, нет, но теперь ты знаешь, к кому за этим умением можно обратиться.

А теперь подумаем, для чего мы общаемся?

У.: Чтобы высказаться!

У.: Чтобы лучше узнать собеседника.

Т.: Все высказывания правильные. В общении действительно принимают участие “Я”, “Другой или другие” и информация, которая передается. Но не для всех людей во всех ситуациях одинаково важны все составляющие общения. Внимание может быть направлено на себя: “Хочу высказаться”, на других: “Что они хотят?”, на сбор самой информации, иногда на прерывание потока информации или на все эти компоненты общения равномерно. В зависимости от этого возникают стили общения, на которые впервые обратила внимание Вирджиния Сатир, и они так и названы — “Сатир-категории”. Подчеркиваем: это не типы личности, а только стили общения! Один и тот же человек, в зависимости от обстоятельств, может использовать все эти стили, и сейчас мы будем учиться их распознавать и демонстрировать.

Сатир-категории

Показатели	Название			
	Блаймер	Плакатер	Дистрактор	Компьютер
Поза	Ноги расставлены, голова поднята, руки на поясе или бурно жестикулируют (“перст указующий”)	Голова опущена, плечи согнуты, руки опущены вниз...	Постоянно меняется, хаотичные, неловкие движения	Зажатая, спина выпрямлена, руки прижаты или скрещены на груди, взгляд мимо собеседника
Голос	Громкий, высокий, отчетливый, с короткими фразами	Тихий, “ноющий”	С изменяющимся темпом и интонациями. Темп и интонации иногда не соответствуют содержанию	Монотонный, слабо интонированный

Показатели	Название			
	Блаймер	Плакатер	Дистрактор	Компьютер
Способ восприятия	Визуальный	Кинестетический (через ощущения в теле)	Неопределенный	Аудиальный (на слух)
Частые слова и выражения	“Я хочу...”, “Я знаю...”, “Все вы не...”, “Никто, никогда, ничего не делает!”	“Это меня обижает...”, “Они от меня хотят...”, “Со мной не считаются...”	“Ну..., вот... конечно...”, “Может и так”, “Да, но... с одной стороны...”, “Да! Кстати...”	“Имеется мнение... Ученые советуют... Как показали некоторые исследования...”, “Говорят, что...”
Внимание в процессе общения	Направлено на себя и цель деятельности (свои потребности)	Направлено на других людей и цель деятельности (потребности других людей)	На себя и другого человека, информация не воспринимается	На информацию и деятельность. “Я” и “другой” не воспринимаются.
Основное влечение	Против людей	К людям	Случайное чередование влечений или одновременно несколько	От людей
Основная потребность	Власть	Отношения	Отношения	Достижение
Внешнее впечатление	Самоуверенности, агрессивности	Неуверенности в себе, пассивности, подчиняемости	Расторможенности, несобранности, неуклюжести	Замкнутости, стремления к одиночеству, погруженности в свои мысли
Внутреннее ощущение	Я один должен этого достичь, никто меня не понимает”	“Они хотят, чтобы я сделал это, им я сам не важен”	“Я хочу, чтобы они отвлеклись от этого занятия и обратили внимание на меня. У меня ничего не получается...”	“Я должен держать себя в руках, им незачем знать, что я действительно чувствую и думаю”

Т.: Последнее упражнение тренинга — зачет. Группа разбивается на четверки: двое показывают карточки и наблюдают, двое выполняют упражнение.

На карточках отмечены репрезентативные системы (аудиальная, визуальная, кинестетическая), Сатир-категории. Задача участников — вести диалог (удерживая его цель) и одновременно подстраиваться под тот символ, который обозначен на карточке.

У1 (В): Я хотел бы видеть твой конспект, это такая яркая тетрадка, с Земфирой на обложке!

У2 (А): Ну, ты же говорил мне вчера, что эти лекции достаточно скучные, я и сама ничего не могу запомнить — он говорит так монотонно...

У1 (Пл): Он меня сожрет на экзамене, мне всегда не везет, а тут еще и любимого конспекта нету... Только ты можешь мне помочь!

У2 (К): Да, действительно, ведение конспекта лекций, вероятно, полезное занятие, многие преподаватели считают, что это облегчает подготовку к экзамену во время сессии. Существует также дополнительная литература.

Н.: Когда тренер удовлетворен работой каждой пары — пары в четверке меняются местами, до тех пор, пока “зачет” не сдадут все участники группы.

Ну и, конечно, завершается группа традиционными вопросами: “Что хотели?”, “Что получили?”, “Где собираетесь применять?”, “Чего показалось мало?”.

У1: Хотел получить навыки манипуляции людьми. Получил? Наверное, странное ощущение бессмысленности этого действия... Вообще-то все упражнения семинара явно помогут в профессиональном общении с клиентами. Потренируюсь — расскажу о последствиях. Не хватает? Заметил несколько своих странноватых затруднений при выполнении отдельных упражнений. Нужно время, чтобы разобраться в себе.

У2: Хотела получить профессиональные навыки. Получила их, и еще что-то почти неуловимое. Может быть, ощущение быстро текущего мира? Ой, мало не показалось! Теперь только тренироваться...

У3: Когда сюда шла, вообще не очень-то знала, что хочу. Получила много всего — интересные упражнения, общение, отдых... Внедрять это все-

таки явно лучше на работе, хотя некоторые вещи (особенно трехпозиционное описание) не мешают и дома, при разногласиях с родителями. Хочу того же и побольше!

===== змея K24

===== солнышко T5

Г2. ЭТОЛОГИЯ

===== змея — K11

В течение первого дня участники знакомятся с основными поведенческими паттернами: демонстрации агрессии, знакомства, доминирования, подчинения, защиты территории, привлечения партнера. Каждое упражнение выполняется в парах, постепенно переходя от наиболее абстрактного варианта к наиболее близкому к поведению человека в обычной ситуации. В качестве иллюстрации можно рассказать о процессе тренировки паттерна “защита территории”. Тренер рассказывает о наличии трех основных дистанций:

- дальней, вызывающей ориентировочный рефлекс;
- средней, во время преодоления которой происходит оценка “свой-чужой”;
- ближней, при пересечении которой включается оборонительный рефлекс.

Эти зоны отчетливо заметны, например, у собак — за забором, при пересечении границы охраняемого двора, при попытке залезть к собаке в будку.

Участники, разбившись на пары, приступают к выполнению первого упражнения: “животное” — кисть руки.

Задача участника №1 — маркировка своей территории, демонстрация различий в поведении при пересечении границ. Задача участника №2 — вторгаться, оценивая, где и какую границу он пересекает. После того, как это упражнение выполнено, переходим к “четвероногому” варианту. Три руки — “лапы” должны быть непрерывно на полу! В этой ситуации (где можно использовать положение тела, одну “лапу” и любые “животные” звуки) выполняется та же задача — демонстрация охраняемых зон. Следующий этап — “двуногий”.

У человека существуют аналогичные зоны, именуемые на психологическом языке “дистанцией контакта”, они так же четко маркируются определен-

ными ощущениями в теле при пересечении границ. Однако не у всех людей представлен навык отчетливой демонстрации допустимости или недопустимости пересечения границы в каждой конкретной ситуации. Задача — невербальная маркировка границы оптимальной дистанции контакта. Упражнение выполняется в разных парах, так как оптимальная дистанция контакта значительно различается в зависимости от пола партнера, возраста, сложившихся ранее отношений. Участники отмечают, есть ли затруднения в маркировке дистанции и понимании невербальных сообщений партнера. Часто удается обнаружить ограничивающие убеждения типа: “Если я не разрешу людям подходить слишком близко (даже если это мне неприятно), то останусь в одиночестве...” или “Любое приближение на расстояние ближе метра — опасно...” Острое, неконтролируемое чувство страха при сближении часто дает реакцию парадоксального поведения: на дальней и средней дистанции демонстрируется “отпугивающее”, агрессивное поведение, которое при сближении на расстоянии 20—30 см сменяется жалобной улыбкой, приглашением с “подстройкой снизу”. Это часто вызывает реакцию замешательства у партнера — люди с хорошо развитым чувством дистанции не вступают в контакт, видя первоначальную реакцию; те же, у кого работает убеждение “Я всегда располагаюсь как можно ближе, потому что мне так удобно”, наблюдают вторую реакцию и общаются на очень близкой дистанции. У партнера №1 возникает ощущение, что на него “давят”, “...симпатичные люди проходят мимо, а на меня “наезжают” разные нахалы”. Стремление “отпугнуть” нахалов усиливает парадоксальную реакцию, и круг стереотипного поведения замыкается. Если сам человек воспринимает этот результат как нежелательный, то в процессе тренинга мы уделяем внимание преодолению сложившегося стереотипа разными способами. Иногда для этого достаточно демонстрации адекватных реакций с их постепенной тренировкой, иногда страх связан с какой-то конкретной психотравмирующей ситуацией, и тогда используются техники НЛП типа реимпринтинга. Процесс считается завершенным, если участник не испытывает страха и может спокойно, отчетливо и понятно для других людей продемонстрировать оптимальные для него дистанции контакта в каждом конкретном случае.

И последнее упражнение этой группы — дистанции контакта в процессе реального диалогического общения. Точно так же, по ступенькам “животное-кисть руки”, “четвероногое”, “двуногое”, “говорящее” проверяются и выстраиваются все остальные навыки. Сильные ограничивающие убеждения часто не позволяют отчетливо продемонстрировать агрессию или подчинение, в некоторых случаях сбой происходит на этапе “привлечение партнера”. Стереотипы поведения могут проявляться по отношению к

представителям другого пола. Участники осознают, в какой мере эти убеждения влияют на их жизнь, к каким приводят последствиям в ходе реального общения с начальниками и подчиненными, при знакомстве и попытке продолжить отношения. В зависимости от этого в каждом конкретном случае принимается решение об изменении существующего убеждения, или “параллельной” тренировке навыка другого поведения, или сохранения сложившегося стереотипа реакций.

За время наших тренингов мы убедились в эффективности этологической модели поведения: практически всегда, если какой-либо навык отсутствовал во время упражнений, он не был представлен и в реальной жизни, его наработка блокировалась каким-нибудь достаточно значимым и воспринятым в детстве (недостаточно критично) убеждением, например: “Надо быть всегда сильным”, “Если покажешь свою слабость — не будут уважать”, “Нельзя показывать свою злость”, “Нельзя показывать, что тебе кто-то нравится”, “Родители хотят, чтобы я была мальчиком, и я буду вести себя как мальчишка!”

Взрослый человек может осознать все последствия подобных убеждений и попробовать изменить свое поведение, сначала в самой безобидной ситуации, когда нет связи с социальным окружением, когда ты — “четвероногое животное”, а для животных совершенно естественно открыто и точно, понятно для существ своего вида выражать собственные чувства и потребности. А потом, когда это новое поведение проявляется и закрепляется в человеческом варианте и получает поддержку со стороны других участников группы, становится значительно легче перенести его и в другие контексты, в обыденную жизнь.

Второй день посвящен работе с навыками вхождения в различные сообщества и начинается с обсуждения вопроса: “Для чего животные создают стада и стаи? В чем преимущества жизни в сообществе?” А дальше так же по ступенькам начинается тренировка жизни в различных сообществах.

Самые простые, примитивные — *колония*, характерная для птиц, летучих мышей; там нет специализации, каждая особь стремится достичь своей цели, но особи сходны и цели у них сходны, и поэтому поведение не отличается разнообразием. В колонии легко поднимается паника, сигнал тревоги, поданный любой особью, мгновенно “поднимает на крыло” всех обитателей скалы или пещеры. Человеческий аналог — толпа на стадионе, зеваки на площади... Можно оценить, насколько удастся комфортно чувствовать себя в толпе, принимать ее ритм, настроение, передвигаться безопасно, выходить из ситуаций паники или давки.

Участники группы постепенно учатся двигаться в толпе и сквозь нее, ощущать ритм якобы хаотического движения и работать как со страхом оказаться в толпе, так и с навязчивым стремлением “ощутить чувство локтя”.

На следующем этапе организации биологических сообществ возникает вожак (наиболее крупная, умная, “авторитетная” особь) и ведет за собой стадо. В некоторых группах вожак появляется почти сразу, он один в группе, иногда на это место претендуют сразу несколько участников, но через некоторое время становится видно, кому удастся захватить своим ритмом, стилем движения все “четвероногое” и “двуногое” стадо. Во время обсуждения обращаем внимание на то, чем стал привлекателен “вожак” для стада, как используются эти приемы в рекламе, политике, шоу-бизнесе; кому и в какой группе удается стать “наиболее успешной особью своего вида”. В таких случаях мы часто обнаруживаем ограничивающие убеждения: “Нельзя показывать, что ты успешен”, “Хвастаться нехорошо”, “Никто меня все равно не поймет, нет существ моего вида...” И дальше в тренинг: расскажи о том, что умеешь, что тебе нравится. Вызови интерес, понимание, желание заняться общим делом у одного... двух.... всех участников группы. У какой группы в жизни хочется вызвать желание следовать за тобой? Удастся ли это?

Более сложный этап организации биологического сообщества — *стая*. В ней не только есть вожак, но и все члены стаи находятся в иерархических взаимоотношениях друг с другом. Помогает сложиться иерархии демонстрация доминирования и подчинения. После “боев” устанавливаются иерархии у “ручных животных”, “четвероногих”, “двуногих”. В каждой группе по-своему: иногда иерархия сохраняется, а иногда на каждом этапе появляется свой лидер и свои “особи омега”. И вновь проверяем: как чувствуем себя на вершине иерархии, в роли “заместителя”, “народа”, “обиженного”? Какие убеждения мешают занять желаемое место в человеческой иерархии? Во время обсуждения вспоминаем человеческие сообщества, в которых представлена строгая, самостоятельно возникающая иерархическая структура. Приходилось ли участникам группы сталкиваться с такими сообществами, каковы для каждого оптимальные варианты поведения в группе такого типа?

Следующая ступень организации — *клан* (в природе представлен у гиен), когда перед охотой или в экстремальных обстоятельствах происходит объединение всех членов клана, стирание обычной иерархии, и весь клан начинает жить в едином ритме, как единый организм.

Дальше — *стадо обезьян* с ситуативным лидерством, где наиболее умелая особь, демонстрирующая варианты нового поведения, привлекает внима-

ние и вызывает подражание других членов стада. И вновь — тренинг на демонстрацию нового поведения и подражание. И новый “обезьяний” лидер в группе, чаще всего не совпадающий с лидером стаи и клана.

Если после этого тренинга остается время (и силы у участников и тренера), то в качестве экзамена участники могут попробовать себя в различных социальных ролях человеческого сообщества: “шеф”, “заместитель”, “антилидер”, “народ”, “козел отпущения”, “человек со стороны” (его задача — стать своим в группе и замотивировать ее на выполнение своей цели). Каждый участник может испытать себя во всех ролях. “Шеф” выбирает контекст игры: “Пиратский корабль”, “Божий монастырь”, “Фирма”, “Тюрьма”... Тренер следит за точным соответствием избранной роли в процессе проживания игровой ситуации и общения с “человеком со стороны”. Это дает возможность еще раз в игровой, метафорической, но все-таки уже человеческой форме закрепить новые варианты поведения, возникшие на тренинге, проверить свою поведенческую гибкость, способность достигать поставленной цели и адаптироваться к любым условиям.

Г3. ЭТНОГРАФИЯ

===== змея К7

Итак, группа и ведущий направляются в “Паломничество в страну Востока”. Читатель, ты сможешь познакомиться с тем, как это воспринималось Участниками (У), услышать инструкции и комментарии Ведущего (В) и просто понаблюдать со стороны, используя позицию беспристрастного Наблюдателя (Н).

Н.: Группа входит в зал, на полу постелены маты, играет тихая музыка. Все участники заполняют анкету, указывая в ней свое имя, потребности и ожидания от тренинга. Затем ведущий предлагает устроиться достаточно удобно и знакомит с правилами группы:

- обязательно находиться в границах помещения в течение всего времени работы группы;
- желательно выполнять все предложенные упражнения;
- по мере возникновения проблем и затруднений — сообщать о них ведущему;
- любые эмоциональные состояния и необычные ощущения — допустимы;
- информация о поведении и особенностях личности партнеров сообщается *только* по их личной открыто выраженной просьбе.

Получив согласие группы и ответив на уточняющие вопросы, ведущий меняет кассету, и в помещении раздаются звуки суфийской музыки...

В.: В давние времена по дорогам Азии через города, оазисы и пустыни бродили суфийские монахи — дервиши. Люди смотрели на них с изумлением, иногда боясь откровений и пророчеств, иногда считая нищими и сумасшедшими... И сейчас мы попробуем заглянуть — прикоснуться к воротам в мусульманский мир... Ворота загорожены высокими глиняными стенами — дувалами, дома сделаны из той же желтой глины. В саду растет несколько деревьев, абрикосы сушатся на плоской глиняной крыше дома... Ровную глину двора поливают и подметают, тогда становится чуть прохладнее.

В центре двора стоит куполообразная печь — тандыр, в ней пекут лепешки, прилепляя их к стенкам изнутри. Мужчины работают в поле, торгуют на базаре. Женщины редко выходят за пределы двора, а выходя, закрывают лицо — от палящего солнца и недоброго взгляда...

Послушаем внимательно сказку, возникшую в этой культуре, сказку “О глупой жене”.

“Ушел однажды муж на базар, а жена его со свекровью остались дома. Стала молодая жена подметать двор и вдруг... пукнула. А коза, привязанная рядом: “М-э-э!” Испугалась жена — вдруг коза мужу расскажет, а муж ее разлюбит да и выгонит.

— На тебе, козочка, сережки, только молчи!

Увидела свекровь козу в сережках, удивилась, спросила у невестки, что случилось. Невестка заплакала и все рассказала. Свекровь тоже испугалась:

— На тебе, козочка, мою шаль с бахромой, только молчи!

Когда муж вернулся, он увидел посреди двора козу в серьгах и праздничной шали. Стал спрашивать женщин, они ему и рассказали, что случилось. Разозлился муж:

— Пойду искать себе другую жену, вдруг найду не такую дуру, как мои жена и мать!

Открыл он калитку и пошел прочь. Долго ли шел, вдруг видит: женщина во дворе корову на крышу на веревке тянет. Корова по лестнице идти не хочет, мычит, вырывается.

— Что случилось, хозяйюшка?

— Выросла у меня трава на крыше, а корова пастись не хочет.

— Зачем же ты ее тянешь? Срежь траву и дай корове.

— Ну вот еще, пускай сама пасется!

Не понравилось это мужчине, пошел он дальше. Видит: бегают по двору девушка с решетом, то во двор выскочит, то в дом забежит...

— Что делаешь, красавица?

— Сирота я, слепила себе дом, а в нем темно, теперь решетом свет в дом ношу!

— Давай помогу тебе, сделаю в стене дырку, окно называется, и будет в доме светло!

— Иди своей дорогой, не мешай солнцу носить!

Огорчился он и пошел дальше... Неужели не найду себе девушку умнее моей жены? Вышел мужчина из города, по пустыне идет, видит: впереди оазис и дом там стоит. Попросился он на ночлег. Встретил его хозяин как дорогого гостя, послал дочь за водой, чтобы приготовить. А дочь все не возвращается. Пошли гость и хозяин посмотреть, что стряслось. Видят: сидит дочь у колодца и плачет.

— Отец, ты меня за водой послал, я воды наберу, чай заварю, стану гостью подавать...

— Станешь, дочка!

— Гостью понравится, он меня в жены возьмет, будет здесь жить...

— Правильно, красавица!

— Я детей рожу, стану сына за водой посылать, а у нас колодец не огорожен, он туда упадет да и утопится! Вот я и плачу — сына жалко!

Повернулся мужчина, да и пошел домой. Нет нигде женщины умнее его жены. Мать и жена встретили его, обрадовались, накормили и стали они жить долго и счастливо".

Н.: Участники, прослушав сказку, выбирают понравившиеся образы, распределяют роли, проигрывают ее. Ведущий задает вопросы, помогающие осознать характер движений, мотивы поведения персонажей. После спектакля — обсуждение.

У: Когда я играла "глупую жену", то вдруг почувствовала, что муж — это Бог, он может даже по меканью козы догадаться, что я сделала что-то плохое. Я должна все время делать только то и так, как это нравится ему, даже если его нет рядом. От него зависит вся моя жизнь... Это странное чувство — вины, тревоги и одновременно обожания, страха его потерять. Это похоже на то, что я чувствую к своему другу сейчас, наверное, это его раздражает...

У: Когда я тут был "мужем", то впервые в моей жизни сам выбирал женщин, оценивал, какие они. Это очень странно — чувствовать себя таким "восточным владыкой", но мне понравилось.

У: Я выбрала для себя роль девушки, носившей свет решетом. Сначала она показалась мне просто психически больной, и было интересно почув-

ствовать это состояние. Но потом, когда он заглянул через забор, я ощутила страх, который еще больше усилился после предложения “пробить стену”. Это чувство неожиданно оказалось знакомым. Я внезапно поняла, что действительно, когда встречаюсь с настойчивостью других людей, особенно мужчин, не говорю им прямо, что мне это не нравится, а совершаю глупые поступки, чтобы они сами отстали...

У: Я была “девушкой у колодца”. Когда я слушала сказку, то подумала, что она точно глупее их всех. А когда играла — вдруг поняла, что она самая умная, действительно думает и просчитывает все последствия. Это то качество, которого мне не хватает. Интересно было ощутить его здесь.

Н.: После небольшого перерыва группа “входит” в суфийский танец — вращение, когда сквозь тело как бы проходит ось — от Земли к небу — и стирается весь мир вокруг, превращается в пеструю ленту, и есть только Аллах и воля его в человеке...

И с этим знанием и ощущением группа садится и направляется внутрь себя по трансовой дорожке — дороге суфиев.

===== солнышко Ф21

Н.: Возвратившись, каждый участник раскладывает по пространству эту линию и проходит по ней сквозь завесы, ощущая всем телом различия участков пути, осознавая, что для него уже в прошлом, а что еще впереди...

У.: Когда я слушала, то очень ярко представляла себе многие моменты и переживания своей жизни, актуальные для меня и сейчас. А когда пошла по этой одинокой дороге, то вдруг ощутила, что эти переживания действительно остаются в прошлом, отделяются как стеной, и можно идти вперед, не думая о прошлом. Это очень необычно для меня.

У.: Для меня картина жизни — это постоянные приобретения чего-то: знаний, друзей, опыта, денег... И отказаться от приобретенного, оставить это — очень страшно. Я ощутил этот страх, еще когда представлял дорогу, и практически не мог идти по ней. Что делать?

В.: Хочешь ли ты сохранить свою картину мира, просто зная, что есть и другие, или тебе хотелось бы поработать с этим страхом, чтобы ты мог войти в эту суфийскую карту?

У.: Пожалуй, сейчас этот страх полезен. Хочу поосознавать его до конца дня, потом, может быть, отработаю.

В.: Понятно.

“С барабаном на плече Кабир
Обошел весь подлунный мир.
И увидел Кабир: ничего
Нет ни у кого ни для кого”.

Жизнь дервиша проходила на базаре, и для него важно было умение как брать, так и отдавать. И мы можем потренировать это умение на уличной практике. Задача — собрать денег на пачку печенья, купить его и раздать прохожим.

У.: А можно просто купить?

В.: Нет. Время упражнения — 1 час. Упражнение считается выполненным только после того, как отдано последнее печенье. Лучше выполнять его в одиночку. Вперед!

Через час озадаченная группа возвращается в зал.

У1: Я почувствовал, что не могу просить, совсем. Дыхание прекращается. Купил на свои деньги и раздал без проблем. Люди удивлялись, но охотно брали, благодарили...

В.: Возникает ли такая же реакция по жизни — когда надо у начальника попросить повышения зарплаты, одолжить у друга машину и т.д.?

У1: Да, точно такая же, обычно я вообще избегаю этих ситуаций. Долго считал такое поведение единственно правильным.

В.: Хочешь сохранить это убеждение?

У1: Наверное, нет, вижу, как оно мешает во многих случаях в жизни.

В.: К кому из участников группы тебе было бы труднее всего обратиться с просьбой?

У1: Наверное, к Софи.

В.: Попроси ее о чем-то.

У1 (не глядя на Софи): Я хотел бы в следующий раз пойти на уличную практику в паре...

В.: Софи, какова твоя реакция?

Софи: Я вообще не очень поняла, что это просьба и она обращена ко мне. Я могла бы пойти на следующую практику вместе с У1, но сейчас чувствую замешательство.

У1 (прямо смотрит на Софи): Идем вместе?

Софи: Да, конечно.

В.: У., какие были ощущения в теле при прямо высказанной просьбе? Может быть, какие-то слова или воспоминания?

У1: Да, мамин голос: “Не приставай к людям, это неприлично!”, ее хмурое выражение лица.

В.: Это одна из норм той культуры, к которой принадлежит твоя мама... А как бы она сформулировала норму, если бы родилась и выросла в суфийской культуре?

У1 (улыбаясь): “Можно просить и давать”? Да, примерно так, в картинке изменяется выражение лица... Это мне нравится больше. Я хочу понаблюдать за изменениями поведения пару дней, потом расскажу о результате.

У2.: Я стала гадать по руке, чтобы собрать деньги, и мне это сразу удалось, раздать тоже не было особых проблем.

У3.: Я направилась в метро и стала как можно точнее изображать: “Я беженка из Молда-а-а-авии...” — и вдруг почувствовала: это то, что я часто делаю, когда прошу что-то. Голос становится жалобным и противным, окружающие начинают меня жалеть... А вот отдать оказалось еще труднее, я гонялась за людьми с печеньем, а они смотрели на меня как на ненормальную.

В.: У нас есть еще печенье. Покажи, как ты это делала?

У3 раздает печенье участникам группы, выражение лица растерянное и агрессивное. Видно, что это не потребность угостить, а выполнение сверхтрудного задания.

В.: Можно спросить группу о том, что они видели?

У3: Конечно можно, даже нужно!

У1: Я чувствовал, что тебе не очень хочется угощать нас.

У2: Ты была чем-то испугана?

У4: Я подумала, что чем-то случайно обидела тебя и ты не хочешь давать мне печенье. Это так?

У3: Да, это страх, что я никому не нужна, что они все равно ничего у меня не возьмут. Это чувство появляется всегда, когда я что-то предлагаю, и похожее — когда прошу.

В.: Оно уместно в твоей жизни или ты хотела бы чувствовать что-то другое в подобных ситуациях?

У3: Оно было всегда! Я из-за этого стараюсь и работу себе искать на не-большой срок, чтобы не приходилось вступать в длительные отношения

с людьми. А если кто-то пытается поухаживать за мной, то это совсем страшно, и я прерываю отношения.

В.: Устроит ли тебя, если мы отработаем этот “хвост” после семинара?

УЗ: Да, я не хотела бы работать с этой проблемой в присутствии группы.

Н.: Выслушав все впечатления после упражнения, группа завершает этот день работы, слушая прелестную историю Идрис Шаха.

Некий царь, имевший обширные владения и скопивший огромное богатство, решил, что он должен стать дервишем. Он сказал: “Люди повсеместно чтут этих суфиев, и не пристало, чтобы я, царь, не приобщился к их достоинствам”.

Он призвал почтенного дервиша-мудреца и сказал, что желает ступить на Путь Мудрости.

Дервиш сказал:

— Со всем почтением и всяческим сожалением, Ваше Величество, Вам никогда не пройти испытания.

Царь ответил:

— Все же испытай меня, ибо возможно, что я и пройду; в конце концов, до сих пор я достигал успеха во всех своих предприятиях.

Дервиш возразил:

— Ваше Величество, было бы недостойно затевать экзамен, который, я знаю, Вы не сдадите, потому что это лишь напрасная трата усилий и бессмыслица. Однако, если Вы согласитесь, чтобы испытание происходило на открытом дурбаре, я мог бы испытать Вас. Ведь сам Ваш провал мог бы показать другим, какие трудности подстерегают на Пути Дервишей.

И царь согласился, и двор был созван.

— Пусть испытание начнется, — сказал царь.

— Очень хорошо, — ответил дервиш. — Я хочу, чтобы Вы отвечали: “Да, я верю тебе!” на каждое утверждение, которое я произнесу.

— Кажется, это совсем нетрудно, — сказал царь. — Говори!

И тогда дервиш сказал:

— Тысячу лет назад я вознесся на небеса.

— Да, я верю тебе, — сказал царь.

— И пока проходили поколения, я не старел, как другие люди.

— Да, я верю тебе, — сказал царь.

— Я странствовал в местах, где дождь падал вверх и солнце было холодным, и люди были меньше насекомых, — сказал дервиш.

— Да, я верю тебе, — сказал царь.

— И мне удалось, — сказал дервиш, — учить людей, которые не желали, чтобы их учили, и я не мог учить тех, кто хотел, чтобы их учили, и когда я лгал, люди думали, что я говорю правду, а когда я говорил только правду, они думали, что я лгал.

— Да, я верю тебе, — сказал царь.

— В одном из своих странствий я столкнулся с твоими родителями, и они были лжецами, обманщиками, и несли ужасное наказание за свои преступления, — сказал дервиш.

— Это ложь! — воскликнул царь. — Я не верю ни одному твоему слову.

Мы входим на территорию Японии, в жизнь на острове с постоянными землетрясениями, тайфунами и цунами, где в реках и озерах живут их владыки — драконы, а мать всей земли, великая богиня Амагерасу, воплощается в горах и долинах... Этот мир помогает воспринимать каждое мгновение жизни как подарок и радоваться всему, что прожило долго... Дома построенные из бамбука и бумаги — тогда при землетрясении они не угрожают жизни и легко восстанавливаются. А чашки и чайники для чайной церемонии передаются из поколения в поколение...

И возникают специальные понятия — “очарование старины”, “любование проходящим”, когда с этой культурой сливается привнесенный из Китая буддизм, рождается путь дзен. Это способ постижения себя и мира как единого целого, и невозможно объяснить, в чем сущность дзен.

“У просветленного спросили:

— Что ты делал до дзен?

— Я рубил дрова и носил воду...

— А что ты делаешь, получив дзен?

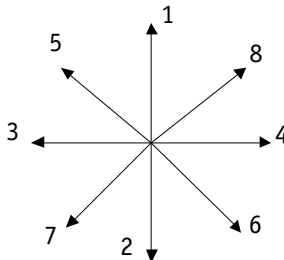
— Я рублю дрова и ношу воду...

— В чем же различие?

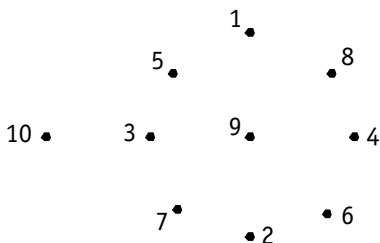
— Раньше я делал это потому, что мой мастер заставлял меня, и я постигал дзен. А теперь я ношу воду, когда хочу пить, и рублю дрова, потому что в доме холодно”.

Возникают и развиваются боевые искусства, и сейчас мы познакомимся с принципами одного из них — Айкидо (Пути Духовной Гармонии), на котором нет двойственности и борьбы, нет никакого противника, а есть только действия собственного духа в гармонии со Вселенной.

Восемь сил поддерживают мироздание: “1” — движение и “2” — неподвижность, “3” — твердость и “4” — текучесть, “5” — расширение и “6” — сжатие, “7” — объединение и “8” — разделение.



А теперь попробуем представить себе любые олицетворения каждой из сил — растение, животное, графический символ... У каждого они свои... И представив на полу точки с максимальным выражением каждой силы, промаркировав их этими изображениями, отмечаем еще две точки — центр круга и позицию “со стороны”:



Постараемся посмотреть со стороны (“10”) на сущности этих сил, затем поочередно войти — стать каждой из них... Ощувив это, достичь равновесия между силами... И создав свой танец, способ соединения, собрать их в центре.

Лучше делать это упражнение, когда находишься в кругу, с закрытыми глазами, доверяясь только ощущениям своего тела.

Н.: После знакомства с разными принципами Айкидо группа проделывает еще ряд физических упражнений, тренируя и ощущая сдвиг “точки равновесия” в зависимости от концентрации внимания при сидении в позе сэйдза. Участники приобретают опыт взаимосвязи между телом и сознанием, ощущение “целостности-устойчивости” и “противоречий-падения”.

В.: Можно получить удовольствие от мягкого движения, превращающего борьбу в танец, общение, переговоры... И войти в следующее упражнение: вот — чашки, на том конце коридора — вода... Задача: набрать воды и принести сюда. Время выполнения упражнения (в полном безмолвии) — 30 минут.

Н.: Разные участники подходят к задаче по-разному: некоторые набирают в чашку немного воды, несут ее в зал и с удивлением смотрят, что времени для созерцания и безмолвия — еще 25 минут... Другие используют время иначе: набрав полную чашку, осторожно несут ее, концентрируясь на каждом шаге, фиксируя все внимание на том, чтобы не пролить ни капли. И есть время побыть наедине с собой, и с водой в чаше, и со своим отражением в ней... И стирается граница между человеком, чашей, водой, как в дзенской истории о монахине. Носила она воду в старом бамбуковом ведре и пыталась постичь Дзен... И вот однажды ночью несла она воду, и видела, как отражается луна в воде, и любовалась от-

ражением... Вдруг дно старого ведра отвалилось, и вода пролилась на землю. И нет воды и нет луны, а есть Дзен.

В.: Ну что, ваши чаши полны? Как же ждете вы от меня, что я вас наполню еще чем-то?

У1: Мне жаль вылить, я сроднился с этой водой за полчаса...

У2: Я вижу чашки у всех и понимаю, что я такая же, как все, так же тряусь над своей жизнью.

У3 Молча подходит к чайнику и выливает в него принесенную воду, ставит рядом пачку с заваркой, за что и удостоивается вежливого поклона ведущего.

После перерыва и чаепития группа ведет диалог в стихах.

У1: Старинный пруд.
Прыгнула в воду лягушка,
всплеск в тишине.

У2: Тишина кругом.
Проникают в сердце скал
голоса цикад.

У3: Кто бы мог сказать,
что жить им так недолго!
Немолчный звон цикад.

У4: Видно, эта цикада
пеньем вся изошла? —
Одна скорлупка осталась.

У5: Некуда воду из чана
Выплеснуть мне теперь...
Всюду поют цикады!

У6: За ночь вьюнок обвился
Вокруг бадьи моего колодца...
У соседа воды возьму!

И в группе возникает странное состояние — печального созерцания — вникания во все происходящее вокруг, исчезает время и остаются только вечные стихи... Это очарование недолговечности, умение растянуть каждое мгновение жизни — подарок японской культуры.

А еще в этих тренингах участники проходят через самые разнообразные культуры и эмоциональные состояния, способы думать. Это расширяет воз-

возможности анализа ситуаций, создает богатство и разнообразие способов поведения и отношения к различным событиям.

Н.: А когда, пройдя по всем мирам и культурам, мы возвращаемся домой, на Украину, то смотрим на нее совсем другими глазами.

Звучит песня “Ой, кажуть люди-сусіди...”, и участники группы входят в этот ритм, танец, впуская в душу ощущение нежданного счастья...

Затем мы слушаем и играем — проживаем сказку про “Ивасика-Телесика”, великую историю о том, как любовь матери оживляет и полено, как важно победить силу ведьмы-Змеихи и вернуться домой. Это порождает разговор о мужской и женской культуре Украины, целостности восприятия мира.

У1: Когда я был Дедом (во время проживания сказки), то почувствовал что-то странно знакомое в поведении своей Бабы: принеси, сделай... Мне казалось, что когда моя жена говорит так, то она специально унижает меня, воспринимает как слугу какого-то! А во время проживания сказки я понял, что Бабе просто очень хочется ребеночка, хочется, чтобы у него все было: и лодочка, и весло, но она это не может сделать сама. Большая разница между “не может” и “не хочет”, “заставляет” и “просит о помощи”. Может, и моя жена так? Просит о помощи?

У2: Я смотрел со стороны, и мне показалось, что эта сказка об опасности для всех сторон контактов между миром людей и “нелюдь”. Баба и Дед — точно люди, Змеиха с семьей — “нелюдь”, а Ивасик? Ведь он полулесное, волшебное существо — полено, превратившееся в человека.

У3: Ну, а я (Змеиха) пытаюсь его использовать по прямому назначению — сунуть в печь!

У1: Зачем?

У3: Вообще-то я не хотела, чтобы он сгорел или зажарился, я хотела, чтобы он очистился огнем, стал как мы — “нелюдь”. Противно, что он получеловек.

У2: Да, и в других украинских сказках есть мотивы взаимодействия людей с живущими рядом существами: попытки поиграть в карты с чертом, жечь на повитруле...

У1: Интересно, что чаще это делают мужчины, чем женщины.

У2: Нет, просто для мужчин это опасно: они или проигрывают свою жизнь, или вредят “нелюдям”, а женщины — “врожденные ведьмы” — от природы стоят на границе между мирами, и им это ничем не угрожает.

У1: Им угрожает не столько “нелюдь”, сколько противоречивое отношение людей — к ней идут лечиться, снимать порчу и ее же обвиняют в колдовстве.

В.: Давайте попробуем войти в круг — колесо Украинского года, праздники, ритуалы, дошедшие с языческих времен способы общения с “нелюдьё” ...

Представим себе круг, коло, колесо, которое вечно вращается... Коляда: печь топится 12-ю поленьями, что сохли 12 дней, готовим 12 блюд. И хозяин угощает этими блюдами, с Морозом договаривается на равных:

“Иди, Мороз, кутью есть,
а не придешь, то не приходи и летом...”

Магической силой колядок и щедривок заклинают люди животных, чтобы размножились, растения... Во время танцев, отражающих “умирание” и “воскрешение”, призываем возродиться Солнце, дать урожай. Во время Святого Вечера рядом с живыми за столом сидят души умерших предков...

Приходит весна, звучат песни-веснянки, и женщины справляют свои магические обряды рождения-смерти, отпевают Мару-Масленицу-Морану, празднуют возрождение всего живого на Великдень. Летом просыпаются мавки и русалки, и девушки дарят им рубашки... А на Ивана-Купала ищут цветок папоротника, очищаются водой и огнем, чтобы осенью начался сезон свадеб... Осенью, когда улетает последний журавлиный клин, святой Дмитро запирает ключами землю до весны, когда святой Юрий ее отпирает, и вновь наступает зима и вращается вечно колесо, соединяющее миры людей, и природы, и мифических существ.

Представим себе на полу этот круг-колесо... А теперь тихонько войдем и ощутим плавный, единый ритм славянской культуры, то, что пришло от дедов-прадедов, было отвеку и будет вовеки...

Н.: Тихо звучат украинские песни: колядки, щедривки, веснянки, — помогающая участникам группы ходить-собирать годичное колесо, цикличное время Украины.

У1: Я вдруг перестал спешить, бежать... Странное чувство, что времени достаточно, и земли, и солнца достаточно.

У2: Входишь туда — и времени нет, а есть вечная природа, и смерти нет... Умершие дедушка с бабушкой как бы встали рядом и ходили со мной. Это не страшно, а как-то правильно, что ли...

У3: Да, никуда не хочется бежать, земля, растения становятся родными, живыми, нет противостояния... Сначала это кажется пассивностью, расслаблением, а потом ощущаешь, как в тело вливается странная неторопливая сила.

У4: Я сейчас подумал, что у нас нет шаманов, как у других народов, а каждый человек в течение всего года, не прекращая своей нормальной жиз-

ни, стоит между мирами, совершает магические обряды, управляет Морозом, Урожаем, Огнем. Нет отдельного специального “духовного пути”, а просто без этого знания-чувства невозможно выжить.

Н.: Конечно, это только фрагменты семинаров-путешествий в иные культуры и рассказать тут обо всем невозможно. Но для участников групп и читателей книги существует возможность самому пройти разные миры и найти для себя способы восприятия мира, наиболее созвучные душе в данный момент. А теперь посмотрим, как заканчивается один из семинаров.

В. За эти дни мы были в разных странах, в разных веках... И теперь я хотела бы, чтобы каждый нашел себя, свое в каждой культуре. Если бы я был в Японии, то кем, что было бы там для *меня* важно? А в мире суфиев? В Иудее? Пройдем мысленно по тем дорогам, которые мы пережили, помня о том, что “Не человек идет по Пути, а Путь проходит сквозь человека”. И тогда будет отчетливо виден свой облик — лик в каждой из культур. Можно разместить их в круг и войти в каждый образ, ощутить его в теле, подвигаться, потанцевать или подраться, как это свойственно каждому образу. А затем собрать из всех этих отражений свое Я: я могу быть..., но не являюсь только... Позволим себе стать на минуту человеком Земли, получить доступ к *любым* знаниям и чувствам Человечества. А теперь, в центре круга, собрав свое “Я”, ощутим, как эта сила проходит сквозь тело, дает возможность ощутить тот мир, что над нами, и мир внизу... Поблагодарите Вселенную за то, что вам даровано, и возвращайтесь сюда, в зал, в тело...

Н.: Чтобы работа была более эффективной, желательно осуществлять “сборку” с закрытыми глазами, ориентируясь в основном на ощущения тела. Возможна сборка разных частей, воплощений-отражений “образа Я” не через центр, а со смещением, ближе к какой-то одной культуре. В этом случае возможен результат большей приверженности участника именно этим нормам и ценностям. Иногда это может стать темой отдельной индивидуальной работы, если клиенту хочется изменить эту приверженность.

Г4. СТРАТЕГИИ СОБЛАЗНЕНИЯ

===== змея К8

Н.: Группа входит, рассаживается в помещении, спонтанно образуя отдельную подгруппу юношей и стайку девушек. Ведущий оговаривает единственное правило данного семинара — правило “Стоп!”

“Если кто-то из участников или ведущий делает или предлагает тебе сделать что-то неприятное или неприемлемое, “Стоп!” прекращает это действие. Остальные участники, если для них это приемлемо, могут продолжать начатое дело”.

В.: Я вижу, вы самостоятельно заняли позиции в разных углах комнаты, ну что же... образуем два круга — мужской и женский. Вспомним, что во многих племенах, культурах был отдельно мужской дом и женский дом, образовывались даже два разных племенных языка... Возможно, что остатки этого сохранились в поведении и сейчас. И живя в разных домах, говоря на разных языках, мы говорим одно и то же: “Ты меня не понимаешь!”. Сколько раз это было сказано с обидой, злостью, слезами... Здесь и сейчас мы можем постепенно начать узнавать друг друга, сближаться, получать больше удовольствия от общения.

Но начать это делать можно, только высказав все, что накопело. У многих из нас еще со школьных времен накопилось немало претензий к противоположному полу. Они настолько глубоко и прочно сидят в нас, что мы их часто не осознаем, но они продолжают управлять нашим поведением. Управлять неэффективно, ведь мы уже выросли, а в глубине сидит обида на мальчишку, попавшего снежком в голову, или хихикающих девчонок в классе. Новые претензии образуются с годами и растут как снежный ком, создавая стену непонимания...

Задача — взять бумагу и в каждой команде совместными усилиями прописать, чем “Они” нас не устраивают, раздражают, обижают... Время выполнения — 10 минут.

А теперь сообщите об этом вслух другой команде. Начали!

В.: Что вас удивило в претензиях друг друга?

У(м): Они одинаковые! Я посчитал — 70% совпадений.

В.: Чего вы уж никак не ожидали?

У(ж): Я не думала, что они обвинят нас в скупости, меня обычно ругают за прямо противоположное. Приятная неожиданность.

В.: Что привело вас в бешенство?

У(ж): А чего они хотят от нас несовместимого: быть нежными, ласковыми и работать как лошади, еще и обзывают лентяйками!

В.: Что еще?

У(м): Я заметил, что наши высказывания касались девушек вообще, а они решили, что именно их... Извините...

В.: Посидели, поговорили... Можно и подвигаться. Встали! Под музыку пришли в хаотическое движение (1 мин). А теперь образовали пары рука к руке! Движение! Хвост к хвосту! Движение! Нос к носу! Движение! Лицом к лицу! Молодцы!

Теперь я вижу образовавшиеся пары, и даже разнополые. Проверим, как общаться легче — с барьерами или без них? Каждый взял в руки по книжке.

Н.: Использовались справочники по фармакологии, лежавшие в помещении, каждый весом около 1 кг.

В.: Встали лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки. Расположили книгу между ладонями и приступили к танцу, удерживая ее и получая от этого удовольствие (5 минут). Ну как?

У. (хором): Тяжко!

В.: Ладно, можете убрать барьер и просто соприкоснуться ладонями... Закрыть глаза... Поздоровайтесь ладошками... Познакомьтесь... Приласкайте... Поссорьтесь... Помириться... Попрощайтесь... Как теперь?

У.: Новые впечатления.

У1: Он совсем не такой, как кажется с открытыми глазами!

У2: Очень приятно и неожиданно.

В.: Люди общаются на разном расстоянии, оно зависит от привычек, темы разговора, множества причин. Сейчас я попрошу вас сменить пары и вступить в свободную беседу — познакомиться, рассказать о том, как добирались сюда. Постарайтесь во время беседы как можно чаще менять взаимные положения: сидя, стоя, близко, на расстоянии 3 метра, продолжая говорить. Закончив исследование в одной паре, поменяйтесь партнерами и продолжайте, пока все не найдут оптимальную дистанцию со всеми (20 минут)

У1: Для меня лучше всего — сидя рядом, хуже всего — если партнер стоит за спиной и говорит, нависая сверху.

У2: Да, нависание — хуже всего, для меня нормальная дистанция — около метра.

У3: А для меня — 30—40 см! И когда я приближаюсь — она убегает. Обидно!

В.: В конце завтрашнего дня проверим, изменились ли наши дистанции или остались прежними. Когда мы общаемся, то кроме дистанции важно умение уговорить собеседника, а иногда важно и не поддаваться на чьи-то

уговоры. Следующее упражнение совсем простое: диалог, в котором один партнер все время говорит только “Да”, а другой — только “Нет”. Потом меняются ролями. Обратите внимание на свои ощущения во время этого диалога.

Н.: В группе воцаряется громкий, с разными интонациями шум: “Да-да-да!” “Нет-нет-нет!”

У1: Мне было легко говорить “Да” и очень трудно “Нет”, несколько раз я срывалась, откликаясь “Да”. Эту реакцию особенно вызывает определенная интонация.

У2: Когда я говорю “Да” и слышу в ответ “Нет”, то чувствую сильную обиду, хотя и понимаю, что это только упражнение.

В.: Тебе хотелось бы сохранить это чувство или оно мешает?

У2: Нет, конечно, мешает, но я считаю, что лучше справиться с этим после группы.

У3: Странное чувство, когда слышу в ответ “Нет” — продолжать говорить “Да”. Обычно я прекращаю диалог и ухожу после первого “Нет”. Сейчас я не прекратил и с удивлением почувствовал удовольствие от такого разговора, а в конце мне удалось несколько раз “перетянуть” партнершу и услышать “Да”...

В.: Представим себе ситуацию пригородной электрички... Студенты разных вузов едут отдыхать... Девушки и юноши очень хотят познакомиться... Работают три пары — остальные наблюдают, учатся и ждут своей очереди.

Н.: Три девушки садятся рядом, трое юношей — напротив. Через 10 минут юноши познакомились с двумя девушками. Одна сохраняет отстраненно-обиженный вид, смотрит в сторону. Происходит смена пар, в новом составе — двое юношей успешно знакомятся и заводят разговор с тремя девушками.

Один юноша использует очень своеобразную систему знакомства:

У: Девушки, вы сидите на скамейке? А вы в этом уверены? Знаете, все в мире — только наши ощущения...

Н.: Когда все участники попробовали свои силы в первичном знакомстве, ведущий просит обсудить, что понравилось, что вызвало затруднения.

В.: Разбились на пары. Задача: один партнер держит руку сжатой в кулак до тех пор, пока не захочется ее разжать. Другой старается разжать кулак любыми способами. Помним о возможности правила “Стоп”.

Н.: Некоторые, чаще девушки, применяют силовые методы. Встречаются ласковые поглаживания с комплиментами, просьбы дать руку погадать... Примерно половина способов оказывается эффективной. При смене партнеров используются те же и новые стратегии поведения. Во время обсуждения...

У.: То, что она делала, было очень приятно, я хотел разжать кулак, но держал!

В.: Зачем?

У.: Ну, ведь была инструкция...

В.: К концу семинара вы все почувствуете, что есть вещи намного важнее инструкций... И второе: кто помнит точный текст?

У.: Держать, пока не *захочется* разжать... Я так и сделала!

В.: Учимся говорить дальше. Познакомиться и привлечь внимание нам уже удастся. А теперь рассказываем историю — любую, о летнем отдыхе, строгом преподавателе и т.д. Партнер помогает жестами: палец направит на говорящего ← “Что ты чувствовал там?”, на себя → “Если бы я был на твоём месте?..”, направление сверху — со стороны ↓ “А как это со стороны выглядело?” Стараемся изменять и углублять свой рассказ в зависимости от сигналов партнеров. Начали.

У.-У.: Однажды я ходил в турпоход по горному Крыму. ↓ Представь, идет строй человек в 15 с рюкзаками по 25 кг в гору, в гору, в гору. Горы красные, разноцветные — красные, оранжевые, а на склонах — террасы с виноградниками. → Если бы ты там была, то тебе захотелось бы попробовать виноград, он как раз поспел. ← Но у нас был очень строгий тренер (почти как тот, что сейчас ведет семинар), и он нам не разрешал, говорил, что виноград опрыскан чем-то ядовитым...

Н.: Постепенно рассказы становятся более уверенными и увлекательными. Девушка видит, что внимание ее слушателя рассеивается... Она смотрит на его кроссовки и заявляет: “Так вот, у парня, вместе с которым я отдыхала в Праге, были точно такие же кроссовки, и когда он пошел вечером гулять, то их с него сняли!”

В.: Следующее упражнение выполняют, сменив партнера. Сели напротив, удобно устроились, расслабились... Посмотрели на колени друг друга... На ступни... На правое плечо, на живот, на левое плечо, на правую руку, на волосы, на левую руку, на губы, на правый локоть, в глаза. Стараемся спокойно посмотреть в глаза партнеру до моего сигнала (1 мин). Если есть желание обменяться впечатлениями — можно это сделать.

Н.: Завершается этот день семинара игрой “Цивилизация”. Создаются две цивилизации — “Цивилизация амазонок” и “Цивилизация варваров”.

Каждая имеет свой герб, девиз, систему правления, природные ресурсы. Переговоры осуществляются только через парламентариев. Желательно располагать “страны” в разных концах большого помещения или в разных комнатах при наличии двух ведущих или видеозаписи. Начинают осуществляться переговоры, уточнение информации, обмен послами, оказание гуманитарной помощи и предоставление кредитов... Задача ведущих — подкидывать проблемы: засуха, эпидемия, приземление НЛО... — и помогать развитию событий, если цивилизации организуют себе проблемы самостоятельно. Решение считается принятым, если его провозглашает глава государства (в иерархических сообществах) или тот, кто поднимает руку (если режим — анархия).

У. (поднимая руку): Все наши военнослужащие — наемные, получают зарплату, мы обучаем их за рубежом.

В.: Через пять лет в вашей стране хорошо организованная армия, стремящаяся к захвату власти. Ваши действия?

У.: Усиливаем агитационную работу, направляем в войска священнослужителей (цивилизация варваров).

Задачей игры является успешное взаимодействие между цивилизациями, тренировка в сборе и анализе информации, просчете последствий своих действий.

При анализе видеозаписи обращаем внимание на ключевые моменты переговоров, взаимодействие и групповую динамику, индивидуальный стиль деятельности и принятия решений.

Второй день начинаем тоже с перечней по подгруппам: “Для чего хорошему нужны женщины (мужчины)?” Когда списки готовы, участники встают в две линии друг напротив друга, на расстоянии примерно трех метров, и читают свои предложения. Если партнеры согласны — шаг вперед, не согласны — назад.

— Заботиться о детях (шаг вперед)

— Забивать гвозди (шаг вперед)

— Выполнять все наши желания (шаг назад)

В результате группа оказывается на “женской половине” на расстоянии 20 см друг от друга.

В.: Некоторые психологи считают, что настоящая близость между мужчиной и женщиной наступает, если они медленно и последовательно проходят двенадцать ступеней развития отношений. Первый шаг — взгляд на фигуру другого. Привлекательна ли она? Вторая ступень — глаза в

глаза. Когда незнакомые люди встречаются глазами, они могут отвести взгляд, но если их глаза снова встретятся, они могут улыбнуться друг другу. Значит, они не прочь познакомиться поближе. На третьей стадии — дружба, первый физический контакт — рука и рука — начинается с вежливого обхождения, когда мужчина помогает женщине спуститься, подняться, преодолеть препятствие. Если это нравится, то пятая стадия — рука на плече... Шестая ступень — рука на талии, создается свой язык, появляются свои секреты.

Седьмая ступень — лицом к лицу, люди начинают пристально смотреть в глаза, обниматься, целоваться... Возникает взаимопонимание без слов. Восьмая ступень — руки касаются головы. Девятая-двенадцатая ступени — это последние шаги. Отношения приобретают интимный и сексуальный характер. Девятая — “руки касаются тела”, десятая — “руки касаются груди”, одиннадцатая — “прикосновение ниже талии”, двенадцатая — “интимная близость”.

Первая половина этой дороги ведет мужчину и женщину к дружбе и возможности говорить на интимном языке. Вторая половина связана с открытой формой проявления сексуальных желаний и влечений. Мы предлагаем сейчас прогулку по первой половине дороги (по второй, если захотите, — после семинара). Найдите для себя пару, пройдите первые ступени без слов... Если есть необходимость — обменяйтесь впечатлениями. Образуйте другие пары.

Затем ставится следующая задача: юноши предлагают девушкам какую-либо совместную деятельность — пойти на пляж, посетить дискотеку и т.д. Если аргументация вызывает ответ “да”, девушка немного поднимает руку, “нет” — опускает (5 мин).

Н.: В некоторых парах руки непрерывно движутся вверх, в некоторых — совершают колебательные движения. В одной паре рука опускается все ниже и ниже...

В.: Что тут у вас?

У.: Я предлагаю ей сходить на собачью выставку, рассказываю о породах собак...

У.: Я собак с детства боюсь!

У.: А я думал, что это всем интересно...

После обмена ролями переходим к следующему упражнению.

В.: Напишите, ни с кем не советуясь, свои представления об идеальном партнере, о том человеке, с кем вы хотели бы взаимодействовать посто-

янно... Взяли стулья и образовали круг спиной к центру. Юноши, прочитайте, пожалуйста, свои представления об идеальных девушках... Девушки, сделайте то же самое. Что нового узнали? Что показалось неожиданным?

- У1: Меня заинтересовало несходство моих представлений об идеале и представлений других девушек. Может, я ищу что-то не то?
- У2: Наоборот, то, что ты описала, мне показалось близким и понятным, это описание достаточно конкретное, я могу представить живого человека с этими качествами.
- У3: Я порадовался реакции девушек на описанный мной идеал. Открою тайну — это идеал моей мамы! Она надеется найти такую девушку для меня. Я думал, может, это моя проблема, что мне такой тип не нравится?
- В.: Следующая задача — вопросы. У всех нас есть желание узнать что-то о загадочных существах — мужчинах и женщинах... Можно задавать любые вопросы, и противоположная сторона постарается ответить как можно откровеннее и точнее...
- Н.: После обмена вопросами и ответами обстановка в группе становится очень открытой, и группа переходит к следующему упражнению. Звучит тихая музыка, и пары с закрытыми глазами стараются установить наиболее приятные для обоих участников взаимоотношения: для кого-то это танец, для кого-то объятия или соприкосновения кончиками пальцев. Все меньше хочется высказывать вслух свое состояние, все легче быть внимательным к себе и партнеру, когда слова не нужны.
- В.: Сели удобно, друг напротив друга, стараемся удержать свое состояние, осознавая только свое собственное тело, эмоции, мысли... Состояние “Я”... (1 мин). Теперь переходим по очереди к состоянию “Ты”: один партнер продолжает оставаться в своем естественном состоянии; второй максимально точно подстраивается к его позе, дыханию, стараясь войти в то же самое состояние. Потом происходит смена ролей (3 минуты в обе стороны). А сейчас попробуем создать общее состояние, когда нет “Я” и “Ты”, а есть только “Мы”... И получить максимум удовольствия от этого...
- Можно медленно встать. Девушки образуют внутренний круг. Они — прекрасные музыкальные инструменты, юноши — музыканты. Сейчас вы слышите музыку и можете своими прикосновениями вызвать любые движения. Нашли свой инструмент... Музыкальные инструменты могут откликаться любыми движениями, создавая свою мелодию — узор — танец...
- Н.: Это упражнение продолжается до тех пор, пока все партнеры не обменяются парами. Затем юноши превращаются в музыкальные инструменты и закрывают глаза, а девушки — в музыкантов...

В.: И последнее упражнение. Встаньте в два ряда лицом друг к другу, на расстоянии чуть большее двух вытянутых рук... Встретьтесь глазами... Медленно согните руки, поднимите их к своим плечам... Соприкоснитесь ладонями с партнером, обопритесь друг о друга... Расстаньтесь, прервите контакт...

У1: Очень странное чувство... Я не могу вспомнить всех упражнений этих двух дней, даже не могу сказать точно, что чему-то научился, но чувствую, что то ли я изменился, то ли весь мир. Я в перерыве шел по улице и стал замечать девушек, понимать, что каждая из них по-своему прекрасна. Я чувствую, что скоро смогу встретить свою Единственную, и многие страхи, неуверенность остались позади.

У2: Я не знаю... Я всегда считал себя неотразимым, а то, что отношения с девушками продолжались всего одну-две встречи, объяснял тем, что это они не понимают меня, не ценят... Тут я смог впервые услышать искренние высказывания о себе, о своем поведении, понять, что же именно во мне не нравится. Надо подумать...

У3: Я была совершенно уверена, что все будет как в сказке про Спящую Красавицу: однажды проснусь, а рядом прекрасный Принц... А тут, на семинаре почувствовала, что надо самой что-то делать — привлекать внимание, быть интересным собеседником, уметь выслушать. Но это не пугает, а вызывает желание потренироваться в жизни!

Г5. ГРУППЫ ВСТРЕЧ

===== змея К15

Эта группа жила своей естественной жизнью целый семестр. Участники встречались раз в неделю на два часа. Вначале их было 12 человек, но потом двое не выдержали и сбежали, но остальные мужественно дошли до полного осознания... Здесь будут отражены, естественно, не все протоколы каждого дня группы, а ее наиболее запомнившиеся моменты.

Первый день. Второй час

Н.: Группа сидит в кругу, тренер занимает один из стульев того же круга. В воздухе витает ощутимое напряжение, фразы чередуются с длительными паузами. Тренер тихо сидит на своем стуле и произносит свой монолог (мысленно!)

Т. (мысленно): Да, ничего себе группа подобралась... Две истерички, еще трое вообще молчат (второй час), кажется, начинает намечаться типич-

ная структура болтовни на общие темы. Ну ничего, подожду еще минут десять.

У1 (мысленно): Скука смертная. И чего я сюда пришла? Говорят: тренинг общения... Общаться, конечно, надо научиться. Но с кем?! Ладно, рядом барышня вроде ничего...

У1 (вслух): Я на прошлой неделе была на Птичьем рынке, купила себе крысу.

У1 (мысленно): Ну, вот: решат, что совсем ненормальная!

У2 (мысленно): Хм. Всю жизнь мечтала завести ручную крысу, но мама запрещала — зараза, вонь. А она взяла и купила.

У2 (вслух): Фу, какая гадость! От них зараза, вонь, ни за что бы себе не завела.

У3 (мысленно): Во дают! Общаются себе, вроде нас тут и нету. Хоть бы на меня посмотрели.

У3 (вслух): Мы что, собрались здесь, чтобы зоопарк обсуждать? Надо же учиться чему-то... (смотрит на тренера).

У4 (мысленно): Куда я попал... Психи какие-то... Хоть бы о чем-то интересном поговорили, но будет ли им интересно то же, что и мне?

У4 (вслух): Недавно вышло новое издание Карлоса Кастанеды.

У1 (мысленно): Во! А я пропустила, но не показывать же при всех, что мне интересно, еще не так поймут.

У1 (вслух): Чего?

У2 (мысленно): Чего?

У2 (вслух): Чего?

У5 (мысленно): Хочет произвести впечатление, что шибко умный. Знаем мы таких!

У1 (вслух): Чего?

У4 (мысленно): Да, ну и группа, явно впервые слышат. Или это я такой ненормальный, ни с кем ни о чем поговорить не могу... Ладно, помолчим, послушаем...

У1 (мысленно): Где же он достал, интересно, там есть девятый том или нет? Я не читала.

У1 (вслух): Где вышло? (не глядя на У4 — чтобы не подумал, что глазки строит...)

У2, У3, У5, У6 (хором): Что?!

Т. (вслух): Кажется, группа не очень хорошо понимает друг друга... Интересно, в чем причина?

Т. (мысленно): Хоть какая-то динамика началась!

Четвертый день.
45 минут от начала встречи

Н.: Тот же правильный круг, та же группа, тренер. Четко выражены две группировки по три человека — У1+У4+У7 и У2+У3+У5 — сидят рядом, обращаются в основном друг к другу, переглядываются, улыбаются.

У2 (обращаясь к У6): Ты сегодня выглядишь усталой, что-то случилось?

У6 (мысленно): Да, действительно... Соседка по общежитию всю ночь рассказывала о своем друге, я слушала и думала: у меня-то никого нет! А тут еще препод-гад тему курсовой заменил. Но чего она лезет? Поможет, что ли?

У6 (вслух): Да все достало! И ваша группа! И тренер! Сидит, ни черта не делает! Сколько можно, чего вы сюда ходите, козлы!

У3: Точно, ходим сюда, ходим, а толку? Почему он о нас не заботится?

У4: Ну, может, это у него манера ведения группы такая?

У5 (Что это он на У3 нападает?): Некоторым, сильно "умным", может, эта манера и нравится, а всем остальным нет! Ведь правда?

У2: Точно! (тренеру) Почему ты молчишь, ведь о тебе говорят?!

Н.: Страсти накаляются. На то, чтобы думать одно, говорить другое, показывать третье, у участников уже не хватает сил и времени. Мимика живая, интонации понятные... Правда, не очень-то приятный текст...

Т. (мысленно): Слава Богу, ожили, наконец!

Т. (вслух): Да, вы сейчас очень злитесь на меня. Я действительно проявляю мало активности на группе. Сейчас меня действительно радует ваша *собственная* активность.

Н.: Группа замолкает, озадаченная.

У4: Да, я читал, это специальный принцип проведения группы...

У1: Чтобы мы сами учились думать и общаться.

У7: И, кажется, благодаря тебе это начало происходить...

Т.: Сейчас почувствую себя святым и вознесусь на небеса!

Н.: Группа озадачивается еще больше...

У6: Ребята, да ну его! Точно как мой препод — то его курсовая устраивала, я уже половину написала, а он тему сменил!

У4: У меня тоже такой же был, но я все равно делал то, что мне самому интересно, поставил трояк — ну и что?

У7: Или можно во введении и заключении как-то связать твою и его тему. Ты пробовала?

У6: А что, это идея! Может, еще что-то придумать?

Н.: Группа интенсивно дает советы, объединяется, начинает защищать бедную У6 от “гносного препода”, заодно разряжая свою злость на тренера и вообще мир “ужасных преподавателей”. Сплоченность возрастает еще больше — в группе две коалиции по 4 и 6 человек, двое никак не могут примкнуть ни к одной из них. Один из “неприсоединившихся” перестает ходить в группу, продолжая индивидуальную психотерапию.

Седьмой день.

15 минут от начала встречи

Н.: У5 опаздывает, приходит на встречу через 14 минут после ее начала. До его прихода группа сидит в некотором сомнении: начинать? Подождать еще? Участники переглядываются, ведут тихие беседы шепотом в парах, изредка поглядывая на тренера.

Т. (мысленно): Интересно, придет У5 или нет? На прошлой встрече у него был сильный конфликт с У4, но они его не завершили. Это огорчило У3 — она была на стороне У4. Если не придет в ближайшие две минуты — начинаю активно стимулировать группу на работу без него.

Н.: Входит У5, направляется к пустующему стулу.

У3: Что случилось, мы все за тебя волновались...

У5: Все?

У3: Да, я волновалась.

У5: Да ничего особенного не случилось, пришлось задержаться на работе, транспорт ходил плохо...

У4: А ты вообще-то хотел приезжать сюда сегодня?

У5: Хм! Нет, не очень. Меня действительно достал наш прошлый разговор на группе, и я не очень-то хотел, чтобы повторилось что-то похожее...

У4: Да, мне тоже было не очень здорово, я думал, ехать сегодня или нет. Но я привык все решать, и приехал сюда даже раньше обычного.

У5: И что ты решил?!

У3: Ну, мальчики, сколько можно ссориться?

Т.: Для чего ты задала этот вопрос?

У3: Я не могу смотреть, как они ссорятся, кажется, сейчас подерутся.

Т.: Вы действительно ссоритесь?

У4 и У5 (хором): Нет!

У5: Мы пытаемся понять, что произошло на прошлой встрече.

У4: Для меня это действительно важно. Похоже, я делаю что-то такое, что вызывает его раздражение. Я видел такую же реакцию и у других людей.

Т.: Ты не хочешь спросить у других участников группы, может, у кого-нибудь из них ты тоже вызываешь раздражение?

У4: Да, я давно хотел это спросить, но немного боялся. Я хотел бы услышать, что каждый из вас думает обо мне?

У3: Я тебя боюсь — ты вроде бы такой тихий, спокойный, но я никогда не знаю, что ты скажешь или сделаешь в следующий момент.

У2: Я раздражаюсь, когда ты пытаешься говорить о книгах, фильмах здесь, на группе. Похоже, что ты уходишь от настоящего разговора или пытаешься показать, что много знаешь.

У1: Мне нравится с тобой общаться, это интересно. Я бы хотела чуть больше знать не о том, что ты думаешь или читал, а о том, что ты чувствуешь.

У7: Странно... Когда я смотрю на тебя, то чувствую одно, а думаю другое... Думаю: это интересный парень, самостоятельный, умный... А чувствую странную тревогу и раздражение.

У4: Спасибо! Действительно, это я часто вызываю! Ты не мог бы вспомнить, из-за чего появляются раздражение и тревога?

У7: Сейчас попробую... Когда ты говоришь, то не смотришь на собеседника, из-за этого непонятно, с кем из нас ты разговариваешь... А еще когда разговор в группе становится эмоциональным, у тебя такое выражение лица... Вот, оно сейчас есть! Кажется, что тебе все тут скучно.

У4: Ой... Я понял, о чем вы говорите. Когда у меня такое выражение — это совсем не скука! Мне страшно...

Т.: Что именно пугает тебя?

У4: Я не хочу показывать свои чувства... Вдруг это кому-то не понравится?

Т.: И что случится, если ты покажешь свои чувства, а это не понравится?

У4: Это глупо... Смеяться будут!

У5: Знаешь, ты мне не очень-то нравился, но сейчас, когда я понял, почему ты так себя ведешь, я хочу подойти и обнять тебя. Можно?

У4: Да...

Н.: Они обнимают друг друга. И в группе наступает тишина, кажется, что все участвуют в этом прикосновении, и страхи перед враждебностью мира начинают исчезать. Все чаще участники позволяют себе и помогают другим быть действительно открытыми. Уменьшается рассогласование между мыслями, чувствами, словами. Все чаще группа начинает заботиться о каком-то участнике, позволяя ему осознать свои страхи и ограничения, научиться новому поведению. Практически исчезают светские беседы, и общение становится действительно Ценностью.

У3: Народ, спасибо! Извините, что как дура пыталась вас помирить!

У1: А для чего пыталась?

У3: Знаете, я никогда этого не рассказывала... (обращаясь у У7) Можно я буду рассказывать это тебе? Так легче.

У7: Конечно. (Подходит к У3, ласково и спокойно касается ее руки.)

У3: Да, спасибо... Мои родители — алкоголики. Сколько себя помню, я пыталась их помирить. Они все время либо пили, либо ругались, либо дрались. А когда я стала чуть старше, они стали бить меня. Чем попало. Я приходила в школу в синяках и боялась переодеться на физкультуре. А физкультурник ставил двойку. И они снова ругались и меня били. Наконец отец подрался на улице и попал в тюрьму. Но мама пила по-прежнему и теперь стала драться с собутыльниками. Как только я закончила школу, я уехала сюда, поступила в институт, стала жить в общежитии. Но каждые каникулы... У других это праздник... А у меня — кошмар...

Н.: У7 тихо обнимает У3. Постепенно к ней присоединяются все участники группы. Они молча стоят рядом, как бы защищая У3 от мира, от кошмаров. У3 плачет, закрыв глаза, а когда открывает — видит не презрение, а сочувствие в глазах группы...

У4: Слушай, а ведь ты классная, что все это выдержала.

У5: Точно, сколько же сил надо, чтобы в такой семейке оставаться нормальной!

У7: Хочешь, поедем ко мне в село зимой? На лыжах покатаемся.

У3: Я не умею. (Улыбается.)

День последний...

Н.: Жалко расставаться! Тренер может это несколько облегчить: либо не препятствуя обмену адресами и телефонами, либо требуя внятного и подробного отчета о том, что получили за время работы группы...

Т.: Я заканчиваю группу просьбой нарисовать подарки друг другу (и препятствуя обмену адресами).

Участники: А все равно тренер — гад!

Г6. ТРАНСФОРМАЦИИ

Н.: Участники группы собираются на сцене, расположенной посередине лагеря. Выслушав традиционную речь ведущего о правилах и нормах этой группы, берутся за руки, закрывают глаза и “переселяются” в Сказочную Страну.

В.: Теперь мы все стали обитателями волшебной Сказочной Страны... Подумайте, кто вы там? Нарисуйте свой герб, напишите девиз...

Я — ваш проводник в этом мире, Чеширский кот. Мой девиз: “Куда-нибудь ты обязательно попадешь, нужно только достаточно долго идти”. Я обладаю способностью исчезать в самый “подходящий” момент.

У1: Я — Алиса, девиз: “Из каждого препятствия — опору при прыжке”.

У2: Я — Бараба. “Со мной не соскучишься”.

У3: Я — кукла-девочка Суок, девиз — “Помогать людям”...

Н.: После того как все участники приняли свои роли и рассказали о себе, ведущий предлагает, сохранив имеющиеся роли, создать спектакль, общее действие, имеющее сюжет. В результате возникает история безуспешных попыток персонажей сделать Барабу “более адаптированным”. Во время действия проявляются характерные сценарии, роли, особенности поведения членов группы. Ведущий тщательно пресекает любую попытку обсудить во время группы поведение кого-либо из участников, дать ему оценку или интерпретацию.

В.: В одном из миров жили разумные и живые мечи — Блистающие, и выращивали себе придатков, совершенствуя их качества из поколения в

поколение. А люди почему-то считали, что это они передают из поколения в поколение фамильное оружие...

“Мне снился сон,
Я был мечом,
Людей судьей и палачом...
Мне снился сон.
Я был мечом.”

===== змея Л20

Кто знает, может, душа живет не только в оружии, но и в любых других предметах. Наша задача сейчас — найти на территории свой предмет, имеющий душу, и выразить это в рассказе-истории (30 минут).

Н.: Участники постепенно возвращаются, созерцая камни, ветки, забытое кем-то из детей “копье первобытного человека” и другие предметы.

У.: Я ветка... Я была зеленой, радовалась солнцу, чувствовала, как во мне течет смола, была частью могучего дерева, со мной рядом зеленели мои друзья. Иногда на меня садились птицы, и я чувствовала, что у них шершавые лапки... Но вот пришло странное двуногое существо и сломало меня. Я засыхаю, хвоя желтеет и опадает, смола вытекает из меня...

Н.: Другие истории, созданные этой группой, отражают аналитическое настроение — состояние участников. В группе воцаряется легкая депрессия и усиливается сплоченность участников. Они вместе пьют чай, жалуются друг другу на пережитые за жизнь страдания и активно выражают сочувствие и эмоциональную поддержку. Само по себе это неплохо, но явно не входит в планы ведущих, так как затрудняет взаимодействие со страхами, чувством гнева и другими состояниями.

На следующий день группа все в том же дружелюбном состоянии создает карту Сказочной Страны “Перекрестка” и начинается Игра!

===== солнышко Л21

Интриги, коалиции, захват власти и упреждающие удары. Ведущий с интересом наблюдает, как стремление к хорошим целям — спасению страждущих, взаимопомощи и т.д. — приводит сначала к тому, что цивилизация Перекрестка оказывается на краю гибели из-за экологических кризисов, а затем самые доброжелательные вначале участники начинают принимать решение об уничтожении врага...

Сплоченность стремительно уменьшается. Но это еще не все. Группа переходит к игре в “Мафию”, и участники обрушивают друг на друга несправедливые и справедливые обвинения, ведут поиск врагов, стреляют во тьме ночной.

===== змея ЛЗО

В результате проведенного таким образом дня участникам удалось столкнуться с той частью своей души, которая отвечает за проявления гнева, агрессию, ложь... Ощутить себя жертвой и агрессором.

Важно, что при таком способе ведения группы всегда есть возможность спастись от неприятной информации, решить: “Это не я, это маска, сказочный персонаж”. Это особенно полезно в тех случаях, когда некоторые участники стремятся к изменению своей личности, а другие пришли в группу с какими-то иными целями (учебными, диагностическими). Но в нашей группе к вечеру атмосфера изменяется — прекращаются взаимные “поглаживания по шерсти”, усиливается подозрительность и отчуждение.

На следующий день группа переселяется в довольно глухую чашу леса и вспоминает свои страхи и опасения, направляясь с ними в транс.

Однажды, давным-давно, жила-была волшебница, фея, и была у нее волшебная палочка, которая могла рисовать круги на земле или на полу. И в этих кругах начинали происходить чудеса.

И вот сейчас фея предлагает тебе отправиться вместе с ней в сказочный и волшебный мир.

Но ты знаешь, что сказки бывают разными. Иногда смешными, иногда добрыми, иногда страшными. И вот сейчас мы отправимся в мир, в котором живут страхи и страшкилины.

Только отправиться в этот мир можно не просто так, а сначала заглянуть в волшебную трубу. И в этой подзорной трубе видны серые берега мира страхов и страшкулин.

Посмотри, какие страхи видны тебе сквозь эту трубу. Готов ли ты с ними познакомиться и сразиться, если надо? Тогда позволь фее перенести тебя ближе и ближе к этому берегу.

И вот страхи и страшкилины обступают тебя со всех сторон. Они очень удивлены: кто это попал на их берег? И они подступают все ближе и ближе. И ты чувствуешь, что еще минута — и ты будешь поглощен ими полностью.

Но вот ты ощущаешь в руке твердую волшебную палочку. И можно крепко-крепко сжать ее в кулаке и сказать страхам и страшкилинам волшебное слово “Стоп!” И они замирают — каждый в том положении, в котором их застало это слово. И можно подойти к каждому и посмотреть, как выглядит этот страх, как выглядит эта страшкилина.

Действительно ли они страшны — или просто обиженные и несчастные? Или сами напуганы чем-то?

Посмотри, как жаль их, страшкулин, живущих где-то в странном мире. Но ведь у тебя есть волшебная палочка, и можно подойти к каждой страшкилине, вежливо погладить ее, прикоснуться к ней волшебной палочкой и спросить, что ей нужно.

Может быть, кому-то из них не хватает ласки, кому-то тепла, кому-то еще чего-нибудь... Возьми волшебную палочку феи, вежливо и с любовью подойди к каждой страшкулине.

Сейчас ты сам стал главным волшебником и королем этого волшебного мира. Позаботься о них так, как только ты можешь позаботиться. Кто лучше тебя знает их нужды, страхи и ожидания?

И когда ты позаботишься обо всех страхах и страшкулинах, то они перестанут быть такими, какими были раньше. Посмотри, как они изменились. Довольны ли они этим? Прикосновение волшебной палочки делает их красивее, спокойнее, добрее.

Позаботься о них. Найди для каждой свое место в этом мире. То, где им было бы уютно и удобно.

А теперь, когда ты разместил всех в самых нужных для них местах и подружился с каждым страхом и каждой страшкулиной и они стали надежными страхами, и помощниками, и проводниками в самые разные миры, можно поблагодарить фею и отдать ей волшебную палочку. И если нужно, то можно будет прийти к ней еще и еще, и вновь воспользоваться волшебной силой творчества и изменения.

Поблаговари фею за это. Попрощайся с тем островом, на котором ты был. Посмотри, нравится ли он тебе сейчас. И возвращайся сюда, в "здесь и сейчас". И если нужно, можешь вернуться сюда во сне или в сказке.

Затем ведущий помогает участникам справиться со своими фобиями в режиме индивидуального консультирования.

===== змея У7

Когда ограничивающие страхи остались позади, то можно, вспомнив свой сказочный персонаж, направиться к "волшебному зеркалу" и, перешагнув свою границу, выйти "через зеркало, через Тень в нечто противоположное". Сменяются роли, появляются странные и неожиданные персонажи: "Мне" (с девизом "Все пофиг!"), Дед (девиз "Все имеют право на смерть") и т.д. Собравшаяся компания создает общую сказку-историю, получившую название "Град обреченный"... На групповом рисунке этого периода преобладают черно-серые тона, изображения гробов и развалин. Это достаточно точно передает состояние группы в этой фазе развития.

Ведущий дает возможность прожить в этом состоянии сутки, устроив "перерыв" — день для индивидуальной доработки всплывших у участников личностных проблем.

По опыту предшествующих, менее напряженных групп сказочно-игровой терапии, я знала, что этот период очень тяжелый для участников. Но я уверена, что в неосознаваемой, Теневой зоне нашей души скрываются незнакомые богатства, ресурсы и возможности, которыми человек пренебрегает из желания сохранить верность прежнему мифу о себе. И действительно,

через сутки то, что казалось кошмарным, превратилось в новый источник силы, в другие способы поведения и решения проблем.

Н.: Несколько ожившая группа собирается на основной рабочей площадке, и участники выбирают новые образы.

В.: Вы жили-были теми персонажами сказок, которых выбрали в начале путешествия по Сказочной Стране, были отражениями в темных зеркалах... Но это только части, только отражения. А теперь возьмем в одну руку тот образ, что был в самом начале, в другую — тот, что пришел из Тени... И пока руки будут сближаться, начнет возникать нечто новое, что больше, и сильнее, и старше их обоих...

Н.: После синтеза этих частей озадаченные участники замечают, что новые образы не всегда имеют названия; и то, что еще несколько дней назад казалось очень важным, теперь выглядит как детские игры.

У.: Я чувствую, что очень быстро изменяюсь; что все важное, то, на что я ориентировалась раньше, чего боялась и хотела, теперь куда-то исчезает, растворяется... Я оказываюсь в полном замешательстве, трудно даже говорить и писать.

У.: Меня очень беспокоили отношения с родителями, а теперь я чувствую, что стала как бы далека от них. Но не знаю, что делать дальше, чувствую усталость, замешательство...

В.: Ну что же... Источник силы есть всегда — он в окружающей нас вечной природе, в ее стихиях и природных ресурсах.

===== солнышко Ф21

Н.: Пережив взаимодействие с этими стихиями в активной визуализации, участники дополняют этот опыт, используя пространственные якоря, входя последовательно в состояние каждой стихии и собирая их в наиболее уместной для каждого последовательности. Ведущий следит за тем, чтобы каждая стихия проявлялась в своем позитивном для данной личности воплощении (например, Огонь может быть и огоньком свечи, и бушующим пламенем...) Затем участники группы вспоминают своих родителей и прародителей, ведут с ними мысленный диалог, принимая от них все те ресурсы и возможности, которые предки хотели бы дать им.

У1: Я вдруг поняла, что есть у моего отца и не было у меня. Он хотел передать мне свою любовь к жизни, умение получать от всего удовольствие. А я себе это раньше не разрешала. Может, боялась стать похожей на него? Сейчас я это сделала, приняла эту способность... Так странно: вдруг стала замечать, когда сижу неудобно, или что солнышко приятно греет...

У2: Я отправилась куда-то совсем далеко-далеко... Там увидела хоровод девушек, и они взяли меня к себе, в круг. Это совсем новое и приятное чувство — я как одно целое с группой. Трудно передать словами это ощущение, но я теперь знаю его.

В последний день работы группы возникла насущная задача осознать произошедшие изменения, восстановить целостность личности участников и получить доступ к будущему, новым устремлениям и планам. Ведущий решил использовать для этой работы уже знакомое сочетание активной визуализации и работы с пространством и движением.

=====солнышко, змея Ф9

Групповой рисунок по окончании семинара и высказывания участников группы отражают существенные личностные изменения, произошедшие за этот период. Изменился стиль рисунка, цветовая гамма, улучшились композиционные особенности изображения. Основной девиз семинара, возникший в последний день: “Лето — это маленькая жизнь”.

С этой же группой проводился и другой тренинг с рабочим названием “Осенний марафон”.

В первый день тренинга мы производили тщательную “инвентаризацию” сценария, способа жизни, свойственного участникам. Этому помогала схема, предложенная французским философом С. Женжером.

“Царь, царевич, король, королевич, сапожник, портной — кто ты будешь такой?” Помнишь?

Вот так проводят инвентаризацию. Проверяют: вот то, вот это. Надо что-то купить, а это выбросить на свалку.

Сейчас мы займемся такой инвентаризацией твоей жизни. И конечно, начнем с самых привычных материальных вещей. С того, что ты имеешь.

Сейчас мы идем в царство, где живут только материальные вещи, где ты только владелец. Владелец своей одежды, своей кровати. Посмотри, мысленно составь список всего, что имеешь, что сумел приобрести, заработать уже сейчас. Что из простых, реальных материальных вещей есть прямо сейчас в твоей жизни, принадлежит тебе.

А теперь попробуй назвать все это имущество каким-то одним словом:

“Все, что я имею — это...”

Независимо от того, доволен ты или нет, это то, что ты имеешь уже прямо сейчас.

А теперь, зная об этом, мы можем двигаться дальше и узнать, кто же ты такой, владелец всех этих вещей? Попробуем мысленно составить такой же список тех ролей, персонажей, которыми ты являешься.

Я являюсь... сыном или дочкой, рабочим, студентом...

Составим список, кем ты являешься прямо сейчас. Что ты уже можешь и умеешь. В каких ролях и отношениях с другими людьми ты выступаешь. И попробуем тоже назвать это одним общим словом: “Я являюсь...”

Так. Теперь, зная, что же ты имеешь, каким ты являешься, мы обратим больше внимания на то, что ты чувствуешь.

Ощути, какие чувства и эмоции преобладают в твоей жизни. Печаль это или радость, может быть, гнев, а может быть, лень... А может быть, еще что-то? “Я чувствую...” Составь такой список и обобщи одним словом.

“Когда я это имею, этим являюсь, то я чувствую...”

Интересно, что же вынуждает тебя это иметь, этим являться, это чувствовать? Наверное, это какие-то очень важные ценности, убеждения твоей жизни, то, в чем ты уверен. Обрати внимание на этот список: “Я уверен в том, что...” Что же это за вещи, в которых ты уверен? А теперь общее, самое главное убеждение: “Я уверен, я убежден...”

А еще есть разные способы думать. Кто-то думает картинками, кто-то словами. Кто-то думает постоянно, кто-то от случая к случаю. Кому-то важнее логика, а для кого-то интуиция. Собери: “Я думаю...” Как и о чем? И какой самый важный способ думания?

А теперь, когда есть то, о чем ты думаешь, то, в чем ты уверен, то, что ты чувствуешь и кем являешься, и что ты в результате всего этого имеешь в своей жизни, попытайся представить себе, что ты находишься внутри комнаты. Она необычной формы — пятиугольной. Ты находишься в самой серединке и видишь, что на каждой стене висит зеркало.

Подойди к одному из них. Это зеркало, в котором ты — владелец своих материальных вещей. Посмотри, как отражаешься ты в нем, человек имеющий. Какая на тебе одежда, что тебя окружает, как ты выглядишь.

А теперь пойдем к другой стене, где ты в своих социальных ролях, в своих отношениях с окружающими, кем ты являешься в том или ином облике. Кто ты там, человек в мире отношений и явлений? Какое место ты занимаешь? Посмотри, как отличается этот твой облик от того, что ты видел раньше.

Теперь к следующему зеркалу, где есть только чувства, эмоции, состояния. Каков ты там, человек чувствующий, эмоциональный, переживающий? Какая у тебя поза, как ты движешься, что выражает твое лицо?

Присмотрись к этому отражению внимательнее.

Направься к тому своему отражению, которое убеждено. Мысли и ценности, верования и убеждения. Как ты выглядишь там? Та твоя сущность, которая поддерживает ценности, верования, убеждения. Старше этот человек, чем ты, или младше? Может быть, похож на твоих родителей или других людей? Как он одет, как он себя ведет, как относится к тебе?

На последней стене — зеркало отражений, где ты человек мыслящий и думающий. Каков участок твоего “Я”, ведающий логикой и сознанием? Как выглядишь ты там?

А теперь войди в центр круга и охвати взором всех, кто окружает тебя. То, что ты имеешь, кем ты являешься, что ты чувствуешь, в чем ты убеж-

ден, как ты думаешь. Для того чтобы все они отразились в твоих зеркалах, может быть, тебе захочется подойти к кому-то из них еще раз, что-то уточнить... Или задать вопрос...

Теперь, когда ты одинаково знаешь все части своего "Я", которые тебя окружают, войди в центр, собери их внутри себя и ощути эту жизнь. То, чего ты уже достиг, что у тебя есть. Что ты уже умеешь.

И зная об этом, можно, если захочется, представить себе будущее. Может быть, будет удобно начинать точно так же: что ты хочешь иметь, приобрести в ближайшем, несколько отдаленном будущем? Какие роли ты хочешь исполнять в обществе? Чего ты хочешь достичь? Какие чувства хочется прежде всего испытывать? Может быть, они отличаются от тех, что есть сейчас, а может быть, и такие же.

Может быть, некоторые верования и убеждения, которые были очень нужны тебе раньше, можно оставить в прошлом и представить себе, как бы ты жил, если бы был уверен в чем-то другом?

Может быть, те способы думать, которые были эффективными в разных ситуациях, можно несколько изменить? Представить, как было бы, если бы ты мог думать несколько иначе.

Проверь сейчас все эти возможности и собери новые отражения желаемого будущего. Как выглядишь ты, владелец иных вещей? Как чувствуешь себя в новой социальной роли? Какие эмоции преобладают? Какие убеждения у тебя в этом желаемом будущем? Каким способом ты умеешь думать?

И вновь войди в центр и ощути себя целиком, чтобы вобрать в себя все эти части желаемого будущего. Доволен ли ты этим будущим?

Если да, то вежливо поблагодари свои отражения. Когда выйдешь, вернешься в "здесь и сейчас", то можешь их нарисовать — те, что уже есть, и те, которых ты хочешь достичь.

Н.: В результате у каждого участника имелся набор из пяти списков, соответствующих каждому состоянию, и пяти изображений — рисунков своего "Я".

У.: 1) *Я имею:* компьютер, сестру, друзей, нужные и ненужные вещи.

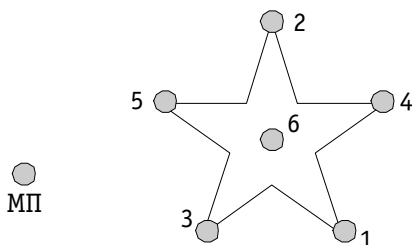
2) *Я чувствую* вкусы, запахи, боль, вину, ответственность.

3) *Я являюсь* сыном, братом, учеником, человеком, личностью.

4) *Я убежден,* что я буду жить лучше, чем сейчас; что я буду порядочным, честным, добрым; что я не буду пить, курить и принимать наркотики.

5) *Я думаю,* что не все в мире еще открыто; думаю о том, что мне мешает жить.

Н.: Затем участники раскладывают эти списки и рисунки на полу, используя их как пространственные якоря.



Последовательно входя в каждую позицию, ощущают себя Владельцем, Сыном и т.д., оценивая удобство и уместность или дискомфорт от пребывания в этом состоянии. В данной группе (в связи с указанными выше экзистенциальными кризисами) преобладало существенное чувство страха и дискомфорта. Получив достаточную информацию в каждом из пяти состояний, участники выходят в позицию “6” и оказываются окруженными своей жизнью... Дискомфорт от этого значительно усилился и стал более определенным.

В.: Как бы вы могли назвать то состояние, в котором сейчас пребываете?

У1: Сажу я в луже.

У2: Хуже не бывает!

У3: Фу! Липко, мерзко, хочется вырваться.

У4: Можно, конечно, и еще пострадать, но надоело!

В.: Постарайтесь определить, где именно в теле сосредоточились дискомфортные ощущения, какого они цвета, формы, размера...

Н.: Затем все участники получают набор цветного пластилина и лепят это ощущение, не покидая центра “звездочки”. Оставив получившиеся создания там, группа приступает к созданию списка страхов, создающих невозможность выбраться из дискомфортных условий жизни.

У.: Мои страхи:

- Перед некоторыми деталями жизни.
- Перед проблемами.
- Перед Богом и религией.
- Перед Смертью.
- Перед Будущим.
- Перед некоторыми людьми.

Н.: Собрав список своих страхов, группа переходит к активной визуализации, установлению контакта со своим бессознательным.

Сейчас можешь внимательно слушать, что я тебе говорю, и рисовать для себя самые разные картинки. Может быть, в ответ на это в твоём теле появятся странные, необычные ощущения. Тогда можно будет просто обратить внимание на их цвет, форму, размер. И тоже вынести их на экран, в картинку, посмотрев, что они будут делать там.

А сейчас мы направимся вглубь того пространства, которое всегда с тобой.

Посмотри, правая и левая сторона чем-то отличаются. Отличается верх и низ. И если сейчас, кроме ряда предметов, которые тебя окружают, ты сможешь видеть и это внутреннее пространство, то они постепенно скроются за туманом.

Когда туман рассеется, то там возникнут совсем необычные ландшафты. Может быть, там есть горы, и вода, и лес или еще что-нибудь.

Но вот в одной точке этого внутреннего пространства ты ощущаешь смутное беспокойство. И когда смотришь туда внимательнее, то туман там рассеивается и становится видно, что за ним есть дырка, воронка, водоворот, уходящий куда-то вглубь. И очень интересно, хочешь ли ты пройти это испытание сейчас или чуть позже.

А когда ты будешь достаточно готов для этого, то можешь приблизиться к краю воронки и с достаточным спокойствием и бесстрашием погрузиться в нее.

Позволь этому туннелю вывести тебя в лабиринт со множеством коридоров и развилочек. И когда ты идешь по этому лабиринту, то замечаешь, что твоя одежда стала немного иной. И что ты оказался в сказочном пространстве и идешь дальше, дальше... И когда ты двигаешься в этом пространстве, то можешь узнать, что этот лабиринт населен самыми разными страхами.

Может быть, там есть то, чего ты боишься сейчас. И можно подойти к этому страху и внимательно посмотреть на него со стороны. Действительно ли это так страшно?

Знай, что когда ты встретишься с самым важным страхом, то лабиринт даст тебе свой подарок.

А сейчас можно идти дальше и дальше, вглубь этого лабиринта, проходя сквозь — или мимо — самых разных, мелких и покрупнее, страшных и пострашнее, событий твоей жизни. И может быть, там осуждающие взгляды других людей или любимые глаза отца или матери... И какие-то страхи, пришедшие из детства...

И с каждым пройденным страхом ты становишься сильнее, умнее... Но ты знаешь, что ни один из этих страхов не является главным.

И вот, дойдя до самого последнего поворота лабиринта, прямо перед выходом ты видишь, что его преграждает то, что является Главным страхом твоей жизни. Ты точно знаешь, что Это? Посмотри внимательно.

Сейчас у тебя есть возможность встретиться с ним лицом к лицу. Ты можешь собрать свои силы и повернуться к этому страху спиной. Когда ты сделаешь это, то увидишь, что прямо напротив тебя есть светящийся хрустальный шар.

Напиши на нем свое имя, каким бы оно ни было. Посмотри, как в ответ шар отзывается и в нем возникает Нечто, дарованное тебе. Возьми это, чем бы оно ни было. И обернись к своему страху. Теперь ты точно знаешь, что должен сделать с ним, для того чтобы выйти.

Посмотри, что изменяется. Свободен ли выход?

А теперь ты точно знаешь, что преодолел свой самый главный страх. Ты выходишь из лабиринта и видишь, что вся карта, весь ландшафт, который ты видел раньше, полностью изменились. Может быть, там добавилось света, а может, что-то переместилось. А может, ты оказался совсем не в том месте, в котором входил.

Поблагодари за это пространство и возвращайся сюда, в “здесь и сейчас”, из моего мира теней.

Затем группа вновь возвращается к своим фигуркам-страшилкам и превращает их в союзников (в данной группе были представлены животные, очень похожие на своих хозяев).

В.: А теперь можно поменяться местами с этим животным, стать им... Как оно двигается, танцует?... Позвольте своему телу совершать любые движения.

Н.: Звучит музыка (шаманские ритмы), и участники группы танцуют танец своего тотема, своей бессознательной сущности, расставаясь с прошлым, с былыми страхами.

На следующий день мы уделяем еще больше внимания телесным реакциям, привычным зажимам, отрабатывая их через “Походку силы”, части телесно-танцевальной терапии.

В.: Попробуем представить несколько масок-образов, с помощью которых мы обычно общаемся. Нарисуйте их..

У1: “Все до фени”.

“Не трогай, будет хуже”.

“Мне сейчас не до тебя”.

“Нормально”.

У2: “Хочешь, помогу?”

“Почему я такой несчастный?”

“Дети мои...”

В.: А теперь, сохраняя только одну маску-послание, пробуем пообщаться только движениями, не используя речь, только в пантомиме (2 минуты). Смена масок... и т.д., пока все маски-роли не вступят во взаимодействие друг с другом и не исчерпаются.

Сняли маски, двигаемся и общаемся *как хочется!*

Н.: Реакции участников после этого этапа на вопрос, что получили от тренинга:

- Раскрепощение
- Уверенность
- Свобода
- Озадаченность
- Спокойствие
- У-у-а-а-ой-ой!

Обретя тело, группа начинает осваивать речь: отдельно существительные, отдельно прилагательные, отдельно глаголы...

У1 (рассказ о ...): Приходит, сидит, читает, смотрит. Варю, угощаю, наливаю, насыпаю, смотрю. Сидит! Улыбаюсь, прикасаюсь, злюсь, надуваюсь, ухожу. Сидит! Прихожу, кричу, говорю, плачу, зову, бросаю. Сидит!

У2: Сидит? Ложитесь!

У1: Раздеваюсь, ложусь, читаю, злюсь. Сидит!

У2: Злишься? Ждешь? Зовешь?

У1: Злюсь, читаю, читаю... Сплю. Просыпаюсь...

У2: Сидит?

У1: Лежит! Спит!

Н.: Иногда такого нарушения привычного стереотипа речи бывает достаточно для изменения стереотипов мышления, появления нового отношения к проблеме:

У.: Прихожу. Сижу. Сижу... Беспокоится. Спрашивает. Прикасается.

В.: Следующая задача — поиск наиболее важных, общих слов... Начинаем игру таким образом. Один участник берет *любое* слово, партнер помогает ему своими сигналами: ↑ — обобщить, → — на том же уровне, ↓ — конкретизировать.

У.: Лес ↓ Деревья ↓ Береза ↓ Белая с раздвоенным стволом ↑ Роща → Дубрава → Бор ↑ Лес ↑ Часть ландшафта ↑ Природа ↑ Естественность ↑ Хм, не могу... Это самое главное.

Н.: Таким образом, участники разыскивают самые главные, близкие к уровню духовности слова: естественность, свобода, счастье, творчество... И направляются в путешествие в "Комнату совершенства":

=====солнышко Ф11

На следующий день группа продолжает поиск ресурсов на уровне духовности, используя упражнение "Творец-творение".

В.: Каждый из нас был создан по образу и подобию Божьему. И это боже-ство заботится о нас, помогает выжить в трудные минуты, закаляться в испытаниях и испытывать радость в каждое мгновение жизни. Боже-ственная сущность не равна религии или церкви, это то его присут-ствие, которое ощущает каждый из нас... И я хотела бы, чтобы мы смог-ли ощутить силу Его творчества...

Сейчас мы сможем представить себе линию, на одном конце которой — Творец, создающий человека по образу и подобию своему, отдающий ему свою силу, верящий в совершенство своего творения. На другом кон-це — человек, воплощение совершенной формы, любящий Творца и лю-бимый им... А между ними льется поток творчества и любви...

Используем для этого работу с пространством и ощущения всего тела:



МП



Творец
Бог



Точка
сборки



Творение
Человек

У.: Я обрела странное божество: это женщина, очень белокожая, сидящая в своеобразной позе. У нее в руке цветок. (Позднее мы узнали, что она увидела незнакомое ей раньше изображение божества Буддистского пантеона — Белой Тары). Но я точно знаю, что она любит меня, забо-тится обо мне.

Н.: В результате все участники группы смогли обрести связь с этим ресур-сом. Некоторые были удивлены сущностью своих божеств, но общее ощущение, сформированное в отзывах после этого этапа:

— Ура! Я проснулся!

На небесах хорошо, а дома лучше... И участники принимаются за прописыва-ние и изображение новой звездочки, описание того состояния, которое они обрели.

У.: *Я имею волю, силу, ум.*

Я чувствую свободу, легкость на душе.

Я являюсь человеком разумным, здравомыслящим, стремящимся к раз-витию.

Я убежден, что все, что я делаю теперь, будет к лучшему.

Я думаю, что окружающий мир прекрасен!

В.: Теперь, войдя в центр этой новой “звездочки”, можно представить себе совершенно реальное событие — достижение ближайшего или более отдаленного будущего. И в парах обсудить последовательность шагов для достижения этого результата, пока она не станет совершенно ясной и не появится несколько вариантов достижения желанной цели.

Г7. ПЕРЕРЕШЕНИЯ

===== змея K12

После сбора информации о целях участников группы тренер рассказывает о задачах семинара и отчетливо маркирует два разных рабочих пространства: “пространство игры” и “пространство обсуждения”. В “пространстве игры” постелены маты, лежат игрушки, кубики, пластилин, воздушные шары и т.д.; в “пространстве обсуждения” — столы, стулья (“взрослая” обстановка). Изначально оговаривается правило, что в “пространстве игры” происходит только выполнение упражнений, что там можно играть, смеяться, плакать и злиться... Обсуждение же полученного опыта, его взрослое осмысление производится на другой территории. Это правило способствует поддержанию возрастной регрессии и дает возможность как участникам, так и тренеру перейти во “взрослое” состояние, дистанцироваться от детских переживаний, если возникает необходимость.

Первые упражнения — разминка, они направлены на усиление внимания к внешней среде и к своему телу:

- Три минуты только *смотрим* в одном направлении, обнаруживая новые детали окружения;
- Три минуты только *слушаем* мир, закрыв глаза и замечая ранее не осознаваемые звуки;
- Три минуты фиксируем внимание на *ощущениях* в своем теле.

После этого группа переходит к спонтанной игровой деятельности с использованием игрушек и других предметов, находящихся в помещении. Когда тренер замечает, что достигнут некоторый уровень возрастной регрессии, уточняем это: “Сколько тебе лет?” — “Пять”, “Четыре”, “Шесть”...

Тренер помогает группе погрузиться еще глубже в детство, используя истории, наведение транса. В истории рассказывается о том, как сущность — душа нашла для себя родителей и выбрала именно их из миллиардов людей, населяющих Землю, и как младенец был рыбкой... и зверьком... и ста-

новился человечком... И почувствовал, что он уже достаточно сильный, чтобы покинуть свое убежище и родиться. И описан сам процесс рождения — когда мама и ребенок помогают друг другу, чтобы это чудо свершилось... И совсем новые ощущения — яркого света, и температуры воздуха, и возможности дышать. Ощущение маминой любви — не за что-то, а по факту рождения, существования в природе.

Когда участники группы прожили этот опыт в направленном фантазировании, можно перейти к следующему, телесному упражнению “Родовой канал”. Участники группы создают туннель — “Родовой канал”, и тот, кто хочет по нему проползти, выбирает себе “маму” или “папу”, чтобы этот человек мог встретить его — “новорожденного” на противоположном конце и показать свою любовь так, как это нужно “новорожденному”. “Новорожденный” руководит и действиями других участников упражнения, предварительно объясняя им, нужна ли ему свобода передвижения, или помощь, или препятствие... Все участники группы проходят процесс “рождения”, получая нужные им ощущения преодоления, победы, безусловной любви. При работе с группами нам приходилось сталкиваться с ситуацией, когда “новорожденный” заявлял: “Я и в фантазии делал все полностью самостоятельно, и сейчас мне не нужен “родитель”, мне важно *самому* родиться”.

Для других участников важным терапевтическим моментом было наличие “встречающего” родителя, с которым “по жизни” отношения складывались недостаточно успешно. Это позволяло осознать, что “папа действительно любил меня, но выражал это чувство так, что я не всегда понимала”. Затем участники группы попарно берутся за руки и образуют “колыбель”, в которой качают “младенца”. “Младенец” внимательно прислушивается к своим ощущениям и помогает группе найти оптимальный темп, ритм, амплитуду качания. В общении с группой участники приобретают или вспоминают то базовое доверие к миру, которое они могли получать на первом году жизни. Приобретая этот запас энергии, мы переходим к полевому поведению, задаче взять понравившийся предмет, игре “Дай — на”, наблюдая за чувствами, которые возникают, когда даешь предмет и когда тебе дают по первой же просьбе, используя разные интонации, разные стратегии давания — принятия.

Иногда возникают проблемы: “Я не могу просить...”, “Мне жалко давать...”, и участники группы могут помочь, создав наиболее комфортную обстановку, чтобы появилось желание попросить или дать. Участники получают доступ к первичному, наиболее сильному “Хочу!” и учатся показывать это чувство окружающим.

Во время обсуждения участники познают, какие решения были приняты в этом возрасте, что они выбрали — базовое доверие или недоверие.

Следующий блок упражнений посвящен возрасту 2-3 лет. В ходе упражнений участники учатся-вспоминают реакции протеста: “Нет” (партнер помогает, пытаясь разными способами заставить сделать то, что не хочется: “съесть манную кашу”, “надеть теплый шарф” и т.д.). Узнаем, когда легче согласиться, а на какие интонации, формы просьбы “нет” вылетает автоматически.

Во время сказки-истории возвращаемся в период, когда “деревья были большими”, а Луна шла за мной, а дождик начинался из-за того, что я разлил воду... Участники вспоминают и рассказывают любимые сказки этого периода, при необходимости разыгрывая их в виде психодрамы. По ходу действия тренер обращает внимание на чувства, ожидания героев, предлагает сформулировать их герб и девиз. При обсуждении участники группы анализируют, в какой степени тогдашние сказки послужили основой самоидентификации, последующих жизненных сценариев и любимых “игр”. Так, например, участница вспоминает, что в детстве для нее любимой сказкой была “Машенька и медведь”, она очень переживала за Машеньку, но и медведя было жалко... Родители до сих пор вспоминают, сколько раз им приходилось по просьбе дочери читать эту сказку. Во время психодраматического разыгрывания сказки участница внезапно замечает: “Ой, это точная копия моих отношений с мужем”. Следует подробный рассказ о ее сложных отношениях с мужем, который намного старше, системе обмана и хитростей, призванных “дать больше свободы, не обижая при этом мужа...”

Эта же участница высказывает желание испытать в психодраме состояние другой сказки — “Аленький цветочек”, группа соглашается ей помочь. После психодраматического представления партнер, игравший роль “медведя” и “чудовища”, делится своими впечатлениями: “В первый раз я чувствовал, что ей только жалко меня, мне не хотелось общаться, играть роль. Во второй раз отношение изменилось, и мне захотелось превратиться в “принца”. Сама участница тоже смогла пережить разницу своего состояния и отношения с окружающими в этих сказках. Вместо стремления “не обижать” возникает потребность “любить таким, какой он сейчас, видеть в нем принца...”

В три года появляется слово “Я”, отчетливое “Я хочу этого!” Следующее упражнение выполняется в парах; необходимо перечислить партнеру все, чего хочешь: “Я хочу мороженого!”, “Я хочу поиграть с мячом!”; продолжать эти высказывания независимо от “да”- или “нет”-реакций партнера. Во время обсуждения каждый участник думает, какое решение было принято тогда: сохранять ли его сейчас или попробовать иначе?

Мы входим в возраст с трех до шести — возраст страхов, общения со сверстниками, ролевых игр... Многие наши ограничения и страхи пришли из

этого периода. Участники вспоминают свои страхи, ощущения в теле, которые при этом возникают. Быстро определяется, что некоторые страхи “удерживают”, когда мы идем к цели, а некоторые “заслоняют” цель, не позволяя отчетливо представлять себе желаемое будущее. Участники находят для себя партнера, который максимально может помочь, выступив в роли страха. Участник взаимодействует со своим “страхом”, вырываясь от него или обходя... При этом удается обнаружить и противоречивые чувства: “Когда “страх” взял меня сзади за плечи, я почувствовал, что не очень-то и хочу вырываться, сидеть тут спокойно, уютно...”; и чувства, пришедшие из детства: “Когда она встала передо мной в той позе, как я вижу “заслоняющий” страх, я вдруг увидела свою маму. Она всегда стояла в такой позе, когда говорила, что я глупая и у меня все равно ничего не получится...”

Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог, при необходимости — поменяться ролями и узнать, что хорошего и полезного этот страх хочет тебе сообщить. Тренер рассказывает сказку-историю, предназначенную для активной визуализации:

===== солнышко Ф6

По возвращении участники еще раз переживают эти события, лепя из пластилина Хозяина Страхов и Хозяина Желаний. Если за время работы вспомнились конкретные обстоятельства, при которых возник страх, то можно вернуться к этим событиям, используя психодраму или реимпринтинг.

На следующем этапе участники получают возможность в течение часа организовать спонтанную игру с использованием имеющихся предметов. В это время тренер наблюдает за тем, чтобы высказывания и поведение соответствовали возрасту не старше семи лет.

При обсуждении участники анализируют полученный опыт, вспоминают, какие убеждения были приобретены в этом возрасте, какое принято решение.

Дальше группа входит в младший школьный возраст и занимается поиском решения о своей успешности или неуспешности, возможности поставить себя на место другого и выполнять чужие просьбы и требования. В упражнении “Мы с тобой похожи” участники бросают друг другу мяч, называя признак, объединяющий этих двух участников (Таня-Оля: “Мы с тобой похожи, у нас белые свитера”, Оля-Света: “Мы с тобой похожи, мы сидим в одинаковой позе”). Разбившись на пары, переходим к следующему упражнению: один участник называет какую-либо деятельность, которой он любит заниматься, второй представляет, понравилось бы ему или нет, если бы он делал это, и дает свой ответ. В школе ведущей становится учебная деятельность, освоение новых навыков. Пережить еще раз этот опыт помога-

ют упражнения “Робот” и “Дрессировка” с положительным и отрицательным подкреплением.

Участники изучают, в какой степени их жизнь организуется через “мотивацию К...” — “Я хочу достичь...” или “мотивацию... ОТ” — “Я хочу избежать...”

В подростковом возрасте важнее всего становится общение с группой сверстников, лидерство, умение входить в группу и находиться в ней. Участники разбиваются на три микрогруппы, и три “человека со стороны” должны войти в группу, стать там своими, определить, “кто есть кто” в ней. Все могут попробовать свои силы в любой роли социодрамы: лидера, эксперта (влияющего на группу через информацию, которую он предоставляет”), рядового члена группы, выпадающего члена группы (которого не принимают во внимание другие участники), противника (открыто выступающего против лидера). Во время обсуждения вспоминаем, какие роли чаще занимали в подростковых группах, как ведем себя сейчас в среде сотрудников, других взрослых объединениях. Какие решения были приняты в этом возрасте?

Границей, отделяющей детство и подростковый возраст от взрослости, является умение принимать собственные решения и нести полную ответственность за полученные результаты. Если для ребенка его жизнь в основном определяется взрослыми (признает он это или нет), жизнь подростка регламентирована взрослыми и нормами той среды сверстников, в которой он находится, то жизнь взрослого определяется именно им самим. Важным моментом является признание собственного права на разнообразные поступки и получение подтверждения от окружающих, обратная связь общества — признают ли они данного человека, когда он поступает желательным для него образом.

Участники группы определяют те виды деятельности, которые находятся для них в зоне “Хочу, но не делаю...” Например:

Участница А: Хочу жить отдельно от родителей, но не могу переехать...

Тренер: Что мешает?

А.: Мешает чувство неуверенности...

Т.: Чьей неуверенности?

А.: Моей, конечно!

Т.: Тогда попробуй сказать так: “Я не уверена, что могу переехать”.

А.: Я не уверена, что могу переехать. Появилось чувство тяжести в ногах, слабость...

Т.: Что хочет эта тяжесть и слабость?

А.: Чтобы я была маленькой, слабой.

Т.: Это можно сказать так: “Я хочу быть маленькой”?

А.: Я хочу быть маленькой! Да, чувство исчезло, наверное, действительно иногда хочу...

Т.: Если ты будешь жить отдельно, то сразу перестанешь быть маленькой?

А.: Ну... Нет, конечно! Для родителей я все равно смогу быть маленькой, но смогу быть и взрослой тоже, если захочу.

Т.: Как прозвучит “Я признаю свое право жить отдельно и быть взрослой”?

А.: Я признаю свое право жить отдельно и быть взрослой! Да, я хорошо себя чувствую.

Т.: Группа, вы признаете это ее право?

Все участники группы сообщают А., что признают ее право жить отдельно и быть взрослой.

Этот своеобразный вариант обряда инициации помогает участникам группы осознать разницу между состоянием ребенка и взрослого, очертить границу своей ответственности за жизнь и совершаемые поступки. После чего группа переходит к формированию желаемых целей и простройке достижений, опираясь уже на свои силы.

Завершающим блоком этого тренинга являются упражнения, направленные на формирование желаемого будущего, образа достижений. Используя пространственные якоря, участники создают свои “линии жизни” от прошлого к будущему. Они имеют возможность еще раз пройти в прошлое, собрать там ресурсы, необходимые для достижения желаемой цели, и направиться в будущее, ощутив радость победы!

11. КОММЕНТАРИИ

К1. ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОКТОР!

Даже если ты психолог или педагог, но занимаешься реальной психотерапией, — в сознании Клиента ты недалеко ушел от психиатра (а иногда и гипнотизера в цирке). От тебя ждут:

- совета (чтобы ему никогда не последовать),
- разрешения (чтобы пойти и продолжать болеть),
- сочувствия (чтобы не быть наедине со своими чувствами)...

Список можно продолжать до бесконечности. А что ты сам ждешь от себя? А от своих клиентов?

В этой книге собраны реальные примеры терапевтических сессий и групповых семинаров-тренингов. Это очень индивидуальный опыт, который может помочь или помешать, особенно если пытаться ему буквально следовать. Наверное, безопаснее всего расслабиться, представить себя на тренинге, где вечерами ведутся неспешные рассказы “был у меня клиент...” и направиться в главу 2.

===== змея И1

К2. В КАЖДОЙ ПРОБЛЕМЕ...

Однажды я услышала странную фразу: “В каждой проблеме — зерно возможности!”, и это мне действительно понравилось. Ведь если бы жизнь была полностью лишена проблем, то незачем было бы изменяться, творить, создавать что-то новое... Надеюсь, что чтение, внимание, проживание этой книги позволит найти новые возможности, наполнить жизнь творчеством и радостью.

А теперь внимательно просмотри список “Страданий” и найди наиболее часто звучащую внутри тебя фразу... Нашел? На соответствующую страницу

===== солнышко “Страдания”

КЗ. ЧЕЛОВЕК-КВАДРАТ? А ТРЕУГОЛЬНИК?

По мнению авторов психогеометрического теста, “форму личности интересующего вас человека можно установить, просто наблюдая его поведение”.

Для пояснения области применения психогеометрического теста приведем систему особенностей типичных Квадрата и Треугольника.

Квадрат

Внешний вид

Мужчины. Предпочитают в одежде консервативный, строгий стиль: темные костюмы с белой (светлой) рубашкой и неярким галстуком. Если характер работы предполагает ношение форменной одежды, Квадраты никогда не нарушают ее стандартов (ширина брюк, форма головного убора и т.д.). Обувь начищена. Квадраты не забывают носить с собой носовой платок и расческу, которыми пользуются регулярно. Волосы аккуратно подстрижены, лицо чисто выбрито. Никаких украшений и ювелирных изделий. Всегда имеют с собой какую-то сумму денег “на всякий случай”, которые никогда не тратят попусту. Квадраты, как правило, не склонны к полноте, хотя этот признак зависит от состояния здоровья, возраста и т.п.

Женщины. Предпочитают консервативный стиль, избегают последнего крика моды. Подчеркивают скорее ориентацию на комфорт, чем на стиль. Предпочитают умеренные цвета морской волны, бордовый, коричневый, серый и черный. Яркие цвета используют очень ограниченно. Носят простую короткую прическу, а если волосы длинные, то аккуратно уложены.

Общей тенденцией в оформлении внешности Квадрата является не акцентирование своей индивидуальности, неповторимости, а подчеркивание своей принадлежности к определенной группе — профессиональной, социальной, возрастной и т.д. Представления Квадратов о “типичном” облике, “должном” внешнем виде довольно субъективны и основываются на традиционных, консервативных ценностях, убеждениях, установках.

Рабочая и жизненная среда

Внешняя среда, в которой живут и работают Квадраты, достаточно точно отражает их внутреннее “Я”, и прежде всего их главную характеристику — организованность.

Рабочее место Квадрата в первую очередь функционально. Здесь все подчинено единственной цели — работе. Что касается обстановки, то она опять-таки “типична” для определенного учреждения и занимаемой долж-

ности. Единственное, чем может быть нарушена приверженность “стандар-ту” — любовью Квадрата к тяжелой деревянной мебели. Никаких излиш-шеств, украшений в виде картинок, красочных календарей... Естественно, каждый карандаш на своем месте! На столе никаких лишних бумаг (часто его поверхность вообще чиста!), порядок никогда не нарушается.

Режим работы, часы приема строго соблюдаются.

Домашняя среда Квадрата определяется влиянием двух основных факторов: организованностью и ориентацией на традиции, историю. Поэтому Квадра-ты часто сохраняют или воссоздают ту среду, в которой они выросли.

Речь

Организованность, логичность, последовательность мышления Квадратов отражается и в их речи. Квадраты могут ясно излагать свои идеи. Однако они почти никогда не бывают хорошими ораторами, способными увлечь аудиторию. Аналитичность мышления и пристрастие к деталям утяжеляют речь Квадратов и затрудняют ее понимание, а пристрастие к фактам, эмо-циональная сухость и холодность делают ее неяркой, монотонной. Часто встречающиеся речевые штампы выражают психический склад Квадрата.

Язык тела

Скованная, напряженная поза. Точные скупые жесты. Движения целена-правленные, рассчитанные. Медлительная, солидная походка. Беспри-страстное, ничего не выражающее лицо “игрока в покер”, особенно в эмо-циональных ситуациях. Насыщенный или “нервный” смех. В напряженных ситуациях могут проявляться отрывистые произвольные движения. По-теет в социальных ситуациях (особенно когда собираются большие группы и когда общение носит неподготовленный и неформальный характер).

Психологические свойства Квадрата

<i>Положительные</i>	<i>Отрицательные</i>
Организованный	Педант, дотошный, мелочный
Внимателен к деталям	Из-за деревьев не видит леса
Трудолюбивый	Трудоголик
Рациональный, благоразумный	Излишне осторожный, с бедной фантазией
Эрудированный	“Умник”
Упорный, настойчивый	Упрямый
Твердый в решениях	Консервативный, сопротивляющийся инновациям
Терпеливый	Выжидающий, затягивающий решения
Бережливый	Скупой

Привычки, пристрастия, увлечения

Строгий режим дня. Планирование. Пунктуальность. Точность. Пристрастие к письменной речи. Аккуратность (чистоплотность). Практичность (экономичность). Серьезное отношение к браку и родительским обязанностям. Узкий круг друзей. Спокойный отдых. Коллекционирование. Занятия спортом.

Квадраты-сослуживцы

Квадраты надежны, и вы можете верить их словам, когда они говорят, что работа будет сделана в срок. Каким будет Квадрат в коллективе, во многом зависит от состава его сотрудников. Ниже приводится перечень основных моделей проблемного поведения Квадрата в рабочем коллективе и предлагаются ключи к разрешению создаваемых этим поведением проблем.

<i>Проблемное поведение</i>	<i>Ключ к разрешению проблемы</i>
“В инструкции ясно сказано”.	Любая инструкция (правило) носит общий характер. В конкретных ситуациях могут быть исключения, которые только подтверждают общее правило.
“Мы всегда делали это так”.	Цифры и факты убедят Квадрата в эффективности нового метода.
“Звучит убедительно, но я хотел(а) бы знать...”	Дайте всю дополнительную информацию.
“Я бы помог, но у меня куча работы”.	Планируйте привлечение Квадрата к Вашей работе заблаговременно и заручитесь его согласием. Если нужна срочная помощь, используйте авторитет и власть вашего общего с Квадратом начальника.
“Извините, но это не входит в мои обязанности”.	Квадрат твердо знает служебные инструкции. Используйте его знания, чтобы он выполнял то, что входит в его обязанности.
“Я не могу работать, пока не получу от Н. данных о...”	Если есть другая работа, напомните о ней Квадрату. Простимулируйте нерадивого коллегу Н.
“У меня так много работы, никто не работает так много, как я!”	Выслушайте, подбодрите Квадрата. Он жалуется нечасто. Если есть возможность, похвалите Квадрата официально (например, на собрании).

Продолжение

<i>Проблемное поведение</i>	<i>Ключ к разрешению проблемы</i>
“Я бы с удовольствием присоединился к вам, но сегодня я должен быть дома в 18 часов”.	Найдите место Квадрату в неформальных отношениях. Формируйте у Квадрата чувство принадлежности к коллективу на уровне личных отношений.
Молчание.	Это худшее, что может “выкинуть” Квадрат. Он может молчать днями. Это бывает, когда ему действительно плохо. Не обижайтесь на него (“Ну и пусть дуется!” — серьезная ошибка) и во что бы то ни стало постарайтесь восстановить контакт.

Квадрат-руководитель

У каждого, кто находится в роли руководителя, есть свои плюсы и минусы:

*Плюсы**Минусы*

Последовательное, предсказуемое поведение

Перегруженность в результате стремления вникнуть в мельчайшие детали работы

Обязательность, держит свое слово

Сверхосторожность, затягивание процесса принятия важных решений

Образец дисциплинированного и усердного работника

Консерватизм, сопротивление изменениям

Хладнокровие, спокойствие в кризисной ситуации

Для мотивации сотрудников использует в основном внешние стимулы, безразличен к переживаниям и чувствам людей

Четко определяет сферу ответственности и обязанностей каждого подчиненного

Чрезмерный контроль

Ясно и подробно формулирует задания подчиненным, практически исключая возможность неправильного понимания

Чрезмерный акцент на “бумажную” работу

Четкая обратная связь: каждый подчиненный знает, на каком он счету у руководителя

Наивность в организационной политике, неумение и нежелание подать результаты работы своих подчиненных в выгодном свете

Прекрасно осведомлен о характере работы подчиненных, часто знает эту работу по собственному опыту “Туннельное” зрение, негибкость

Опытный и знающий специалист Слабое чувство юмора

Чтобы понравиться начальнику-Квадрату, вам всего лишь нужно:

- отлично делать свою работу;
- укладываться в установленные сроки;
- приходить на работу вовремя;
- соблюдать писанные и неписанные правила;
- знать все инструкции назубок;
- постоянно повышать свои профессиональные знания;
- вникать во все детали работы;
- записывать для себя то, о чем говорит руководитель;
- держать начальника в курсе событий; составлять письменные справки по всем обсуждаемым вопросам;
- не настаивать на немедленных и резких изменениях;
- создать себе репутацию надежного, заслуживающего доверия члена коллектива;
- всегда демонстрировать уважительное отношение к руководителю;
- всегда поддерживать вашего начальника перед его руководством; никогда “не перепрыгивать через его голову”.

Квадрат в конфликте

Упорство Квадрата, переходящее в упрямство, часто служит причиной конфликтов с ним.

Квадраты не любят конфликтов, стараются их избегать. Конфликт часто является источником развития организации, а когда руководитель-Квадрат делает вид, что ничего не произошло, и “загоняет” конфликт внутрь, это тормозит развитие и, кроме того, чревато эмоциональным взрывом.

Квадрат способен к сотрудничеству в разрешении конфликта при следующих условиях:

- 1) минимум эмоций и эмоциональных оценок;
- 2) уважение ценностей, убеждений, идеалов Квадрата (не затрагивайте его личность);
- 3) соответствие интеллектуальному потенциалу, эрудиции и профессионализму Квадрата.

Вполне возможны ситуации, когда вам необходимо победить Квадрата в споре и отстоять свое предложение. Здесь можно использовать специальную последовательность действий.

1. Подготовительный этап

Продумайте ход вашей дискуссии с Квадратом от начала до конца. Оперировать только фактами и цифрами и не грешите против логики (эмоциональные призывы с Квадратом не пройдут).

Изложите ваше предложение письменно. Не ограничивайтесь только принципиальными соображениями, нужна проработка всех конкретных деталей.

2. Исполнительный этап

Передайте докладную записку Квадрату заблаговременно. Квадрат — это не тот человек, которого можно остановить в коридоре, чтобы уладить дело. Квадраты не скоро принимают решение, и вы должны дать им время на обдумывание. Квадраты не любят менять своих решений.

После того, как вы дали Квадрату достаточно времени на обдумывание своего предложения, договоритесь о встрече. Настало время обсудить проблему один на один. Запланируйте по крайней мере несколько встреч с Квадратом для обсуждения вашего предложения. Вряд ли Квадрат примет (или изменит) решение с первого раза. Квадрат терпелив, и вам не следует терять терпение.

Используйте первую встречу для выслушивания аргументов Квадрата. Пусть он ведет дискуссию, вы же должны активно слушать (а значит, вставляя свои замечания). Квадрат, в силу своей обстоятельности, раскроет карты. Вам остается лишь поблагодарить Квадрата за внимание и попросить его дать вам возможность осмыслить услышанное. Это в стиле Квадрата.

Готовясь ко второй встрече, проделайте работу, аналогичную п.1. Только теперь стройте свою аргументацию, опираясь на логику отпора, полученную от Квадрата. Ваша задача — постараться, сохранив логику Квадрата, предложить ему новые факты и цифры, свидетельствующие в вашу пользу. Не пытайтесь обманывать Квадрата!

Подготовьте новую докладную записку и договоритесь о второй встрече и ее продолжительности. На этот раз дискуссию будете вести вы и вам нельзя попадать в цейтнот.

3. Финал

Выиграв спор, действуйте так, чтобы не причинить вреда репутации проигравшего Квадрата. Помните, что Квадраты озабочены сохранением ста-

тус-кво и уважения со стороны коллег и руководителей более высокого уровня.

Квадрат в состоянии стресса

Стресс проявляется в том, что распадаются некоторые типичные формы поведения. Вместо них появляются новые, не свойственные данному типу личности. Для Квадрата это:

- 1) дезорганизация (появление на рабочем столе вороха бумаг, небрежность в одежде);
- 2) дезориентация (Квадрат, как правило, никогда не теряет присутствия духа. И если он выглядит смущенным, “потерявшимся”, разводит руками — это серьезный признак стресса);
- 3) нервозность;
- 4) забывчивость;
- 5) неожиданное изменение решений;
- 6) вспышка общительности;
- 7) излишества (умеренность во всем — кредо Квадрата. Если же он начинает много есть, пить, курить или против обыкновения излишне увлекается чем-нибудь — это тревожный показатель);
- 8) бессонница.

Источники стресса у Квадрата — неподходящая работа, коллеги по работе, родительские проблемы, супружеские проблемы, межличностные отношения.

Как помочь Квадрату ослабить стресс:

- Не давайте Квадрату замыкаться в себе.
- Обсудите с ним возможные пути устранения причин стресса.
- Постарайтесь отвлечь Квадрата.
- Поощряйте его занятия физическими упражнениями и спортом.
- Используйте семью как средство снятия напряжения.
- Если появляются признаки депрессии, постарайтесь убедить Квадрата обратиться за профессиональной помощью.

Треугольник

Внешний вид

Мужчины. Усилия Треугольников направлены на создание имиджа преуспевающего человека, которому не знакомы неудачи. Даже когда их дела идут плохо, они стремятся поддерживать этот имидж, суть которого довольно

проста — все, от шляпы до ботинок, должно быть модным (но не последним криком моды), качественным и дорогим. Однако существенное влияние на оформление внешности наших Треугольников оказывает отсутствие традиции делового стиля — отсюда и часто встречающийся эклектический стиль, когда вместо ансамбля налицо отдельные, преимущественно импортные, “дорогие” предметы туалета.

Истинного Треугольника можно узнать и по тому, как он носит одежду. Треугольники умеют носить одежду, если она соответствует ситуации, они как бы ее не замечают, расслаблены и небрежны.

Женщины. Деловая одежда “треугольных женщин” — это также “платье для успеха”. Ориентация на моду, элегантность, строгость стиля. Они подчеркивают свою индивидуальность в рамках заданного модой делового стиля костюма. Вне работы или на вершине своей карьеры женщины-“треугольники” позволяют себе расслабиться и склоняются в оформлении внешности к более мягкому, классическому стилю. Предпочитается модная (но не ультрамодная), качественная и (по возможности) дорогая одежда, обувь, косметика, украшения. Чувство меры позволяет им избежать излишней пестроты.

Рабочая и жизненная среда

Рабочее место Треугольника, как и его внешность, наполнено символами прочного положения, власти и успеха. Треугольники не жалеют сил и средств на оформление своего рабочего места. Секретарша — “живая визитная карточка” руководителя-треугольника. Секретари Треугольников, как правило, пользуются большим доверием у своих шефов. Внешние данные, великолепная выучка, умение оградить шефа от непрошенных визитеров — обычный набор качеств секретаря Треугольника.

Речь

Уверенность, решительность, стремление командовать всеми и всем, распоряжаться по-своему, вспыльчивость и необузданность характера — все это находит выражение и в параметрах голоса, и в построении речи, и в лексике. Треугольники великолепно владеют своим голосом. В обычном состоянии у Треугольников громкий, невысокий голос, быстрый темп речи и четкое произношение.

Треугольник — хороший оратор. Умение выделять главное и концентрироваться на нем придает его речи краткость, ясность и убедительность. “Беру ответственность на себя!”, “Ближе к делу”, “Это не может ждать”, “У меня нет времени на это...”, “Наши шансы 60 против 40”, “Сейчас не время” —

вот примеры распространенных речевых стереотипов Треугольника. Его речь пестрит глаголами активного действия (пробовать, доставать, пересматривать, реорганизовывать, находить и т.п.), а также “суммами”, “процентами”.

Язык тела

Уверенная энергичная походка. Плавность движений. Широкие выразительные жесты. Непроницаемая маска. Если Треугольник не захочет, никто не узнает, что творится у него на душе в данный момент. Плотное сжатые губы. Пронзительный взгляд. Если Треугольник заинтересован, контакт глазами составляет более 80% времени общения; если интерес отсутствует — менее 50%. Властное рукопожатие.

Атлетическое телосложение — не редкость среди Треугольников.

Психологические свойства

Положительные

Лидер, ведущий за собой, принимающий ответственность на себя

Решительный

Сконцентрированный на цели момента

Ориентированный на суть проблемы, дела

Конкурентный, нацеленный на победу

Уверенный в себе

Честолюбивый

Энергичный

Отрицательные

Эгоцентричный, эгоистичный

Категоричный, не терпящий возражений

Погруженный с головой в работу, безразличный ко всему остальному, пока цель не будет достигнута

Нетерпеливый, прерывает других

Коварный, хитрый

Самонадеянный

Ориентированный на статус, карьеру

Неудержимый

К4. ЧТО ТАКОЕ ГРУППА?

Группа — это самое опасное и самое безопасное место в мире. Оно опасно тем, что там очень трудно воздерживаться от изменений, сохранять свои страдания в прежнем виде. Тренер и участники очень быстро замечают и

сразу же сообщают тебе о том, что ты делаешь, как это влияет на них, как это выглядит со стороны... Группа безопасна — там можно попробовать новые модели поведения без риска разойтись с любимой женой или сорвать контракт. Можно проверить, является ли новая модель более удобной, чем прежняя, и определить границы ее применения. На группе можно быть самим собой — плакать, когда грустно, смеяться, когда смешно, но не стоит надеяться, что весь мир когда-нибудь превратится в открытую, доброжелательную и спонтанную терапевтическую группу.

===== солнышко Г1

К5. НАЗНАЧЕНИЕ ТРЕНЕРУ

Группа — модель мира с ускоренным проживанием отношений. Для достижения такой открытости и интенсивности взаимодействия, как в группе, в “природных” условиях обычно требуются месяцы и годы. Группа с ее правилами, традициями, ведущим создает чувство безопасности, являясь своеобразной микросредой, в которой можно потренировать новые варианты поведения и узнать ответную реакцию.

Схемы проведения семинаров-тренингов, число участников и ведущих может значительно изменяться в зависимости от поставленной задачи, но есть некоторые правила и ограничения, которых мы обычно придерживаемся. Они касаются в большей степени поведения ведущих, чем группы.

1) *Профессионализм и ресурсное состояние.* Тренер, ведущий группу, помимо психологического образования должен иметь опыт участия в аналогичных группах и работы под наблюдением более опытного тренера. Желательно делать видео- и аудиозаписи, чтобы, отдохнув дня два после группы, можно было посмотреть на себя со стороны и/или посоветоваться с коллегами по поводу интересных и трудных моментов. В момент ведения группы тренер должен находиться в ресурсном состоянии (здоров физически и психически, внимание полностью поглощено Группой). На своем печальном опыте мы убедились, что состояние тренера (особенно негативное) мгновенно влияет на участников — повышая агрессию, усиливая скуку, и т.д., и т.п. Все личные проблемы стараемся оставить за дверями тренингового зала...

2) *Фиксация результата.* В начале семинара, а также по мере его проведения звучат традиционные вопросы: “Что хотели получить?”, “Что получили?”, “Чего показалось мало и нужно еще?” Это организует как работу ведущих, так и активность участников группы, позволяя каждому использовать пространство и обстоятельства тренинга для достижения своих результатов, а также служит существенным элементом “техники безопаснос-

ти”, особенно в тренингах, изменяющих восприятие культурных норм, и трансформационных тренингах.

3) *Внимание к обратной связи!* Мы обычно поощряем высказывания участников о происходящем на группе, фиксируем свое и их внимание на изменениях в настроении, физических ощущениях, убеждениях. Какими бы странными или неприятными ни были высказывания участников, они дают информацию о том, что происходит с их личностью. Для ведущих это материал, с которым следует работать, изменяясь самим и помогая изменяться группе.

4) *Наличие особого контекста семинара.* К “технике безопасности” относится и создание особого контекста семинара, отличающегося от обычного времяпрепровождения участников. Сюда входит присвоение “семинарского имени”, написанного на бейджике; особые для каждого семинара правила поведения в группе; метафоры, которые использует ведущий. Это дает возможность ощутить себя вне привычной среды, позволить новые способы поведения и (если возникнет необходимость) вернуться к старому стилю жизни после семинара.

5) *Распределение ответственности.* Ведущий группы несет ответственность за все происходящее здесь (помогая участникам получить именно то, что они хотят), но не за всю предыдущую и последующую жизнь участников. Поэтому заявления членов группы типа “Хотим посмотреть, что тут будет...” принимаются и выполняются буквально (если согласны остальные участники): “Вот скамья запасных, молча сидите и глядите!” При возникновении каких-либо затруднений, актуализации воспоминаний или имевшихся ранее убеждений желательно уточнить, удовлетворяет ли такое положение вещей участника, не вмешиваясь по своему желанию, каким бы странным или страшным это нам ни казалось. Если не удовлетворяет — помощи решить проблему (см. пункт первый — о профессионализме и квалификации).

К6. ПРАВИЛА ГРУППЫ

Многие принципы организации индивидуальной и групповой коррекции не новы, они успешно применялись различными авторами при создании и ведении своих тренинговых групп, однако хотелось бы сформулировать их так, как они были представлены для нас и наших клиентов.

Задачи группы:

1. Осознание существующей индивидуальной структуры норм и убеждений.

2. Наблюдение влияния данной индивидуальной структуры на взаимодействие с обществом.
3. Расширение и трансформация системы убеждений с целью повышения адаптивных возможностей.
4. Раскрытие творческих возможностей личности и определение преобладающего контекста творческого самовыражения.
5. Тренировка навыков нового поведения и наблюдение за изменениями своих реакций и реакций окружения.

Технические приемы, используемые на группе:

1. Введение "семинарского имени".
2. Обращение к тренеру и другим участникам группы на "ты".
3. Создание своеобразной субкультуры группы со своими традициями, правилами, терминами, отличающимися от общепринятых.
4. Продолжительность работы группы 4—8 часов в день с "домашними заданиями".
5. Численность группы в границах "малых групп" — 4—12 участников.

В результате применения этих приемов участники группы оказываются "отделенными" от осознаваемых стереотипов "правильного поведения". Такое отделение необходимо для создания атмосферы творческого поиска и игры, некоторой возрастной регрессии у участников. На группе создается среда, способствующая открытому эмоциональному самовыражению всех участников в сочетании с процессом осознания стимулов, вызвавших те или иные эмоциональные реакции. Практически на всех группах используются определенные правила поведения во время пребывания на тренинге, они составляют живую и развивающуюся традицию. Мы приводим общие правила, сложившиеся на тренингах:

- 1) Пользоваться только "семинарским именем".
- 2) Если возникают затруднения — обратиться к тренеру.
- 3) Если партнер или тренер предлагает сделать что-либо неприемлемое или вызывает неприемлемую эмоциональную реакцию, можно сказать "стоп!" и выйти из упражнения.
- 4) Если для того, чтобы лучше осознать свои реакции, нужна помощь партнеров или тренера, — свободно обращаться за помощью.
- 5) Любое поведение не может быть плохим или хорошим, а может только вызывать какой-либо результат.

Естественно, на каждом конкретном тренинге эти правила дополняются, модифицируются. Так, на некоторых тренингах вводится специальный зна-

чок — “потренируйте, пожалуйста!”, и человек, надевший этот значок по собственному выбору, не имеет возможности пользоваться правом “стоп!” и принимает все реакции на свое поведение со стороны группы. На тренингах по НЛП используются дополнительные убеждения НЛП, во время игротехник существуют определенные правила каждой игры, и т.д. На нескольких тренингах сложилось правило “места для выпендрежа”: если участник испытывает какую-либо эмоциональную реакцию, которую считает нужным прожить (истерику, агрессию и т.п.), а группа в это время занята чем-либо другим, он удаляется в специально отмаркированное пространство — “место для выпендрежа” (один или попросив кого-нибудь помочь ему) и проживает эту реакцию там, не мешая остальной группе.

К7. ТРЕНЕРУ ОБ ЭТНОГРАФИИ

Сразу хотелось бы предупредить, что выбор стран, историй и упражнений был продиктован исключительно личными симпатиями и личным опытом автора и его друзей. Мы ни в коей мере не претендуем на этнографическую, историческую и фольклорную точность того, что происходило на семинарах. Для нас важным является не следование какой-то традиции или научной школе, а построение игрового пространства, в котором участники семинара могут приобрести новый и неожиданный опыт познания себя и других людей, новые способы восприятия и планирования ситуаций. Этнографический материал используется нами как источник вдохновения для ведущих и группы. В данной книге мы приводим записи отдельных фрагментов этих семинаров, оставляя простор вашему творчеству и воображению.

При подготовке к семинарам мы использовали работы К. Кастанеды, А. Минделла, М. Бубера, Идрис Шаха, И. Черепановой.

Тренинг требует специального оборудования: зала, в котором легко двигаться и танцевать, бумаги для рисования, пространства вокруг зала — улицы, садов и парков; желательное использование записей фольклорной музыки, специфических ароматов, национальных блюд... Все это создает возможность в играх, упражнениях, театрализованном действии открыть дверь восприятию иных культурных норм и узнать новое о себе и мире вокруг.

К8. КАК СОБЛАЗНЯТЬ ПРАВИЛЬНО

Тренинг-семинар “*Стратегии соблазнения*” направлен на усвоение культурных норм взаимоотношений между полами, ритуалов ухаживания и снятие ограничений, мешающих спонтанному поведению в этих ситуациях.

Желательно одинаковое число участников обоего пола (по 4—8 человек), возраст участников — от 12 до 30 лет.

К9. ВХОД ДЛЯ ВСЕХ / НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Данная группа тренингов предназначена для студентов, атрибутом деятельности которых будет профессиональная коммуникация с людьми: психологов, педагогов, социальных работников и т.д. Если специалисты многих других областей могут позволить себе общаться только с людьми, вызывающими личную симпатию, то специальности психолога, педагога, социального работника, сотрудника МВД предъявляют специфические требования к личности.

Специалист в этих отраслях должен обладать своеобразной особенностью: ему необходимо “выработать у себя восприимчивое состояние, в котором он отставляет в сторону свои собственные модели и “усваивает” новую “реальность”, то есть “реальность клиента”.

Навык легко “входить” в чужие системы ценностей изменяет личность специалиста, которому необходимо относиться к другим людям с принятием и уважением их индивидуальных особенностей. Этого можно достичь, оставаясь социально адаптированной личностью, приняв самого себя во всех своих проявлениях и непрерывно развиваясь и обучаясь. Вспомни метафору ибсеновского “Пер Гюнта”:

“Будь самим собою,
но не самим собой доволен...”

На тренингах будущие психологи, педагоги тренируют свою способность погружаться в новые своеобразные миры, таящиеся как в глубинах собственной личности, так и в другом человеке. Такой навык позволит работать с психически больными, преступниками, трудновоспитуемыми детьми и сохранять целостность своей личности, способность любить, общаться, не замыкаясь в узкопрофессиональных проблемах.

Эти же тренинги, если их использовать для подростков и юношей с низким уровнем социальной адаптации, возникшим в результате специфики семейного воспитания или специфической микросреды, в которой прошло детство, позволяют расширить границы восприятия, избавиться от устаревших норм и ограничений, повысить адаптацию к новым условиям жизни.

Тренинги сконструированы с учетом различных теоретических подходов к человеческой личности. Были использованы парадигмы НЛП, К.Г. Юнга, Карен Хорни. Спутниками тренеров и групп были реальности народных сказок и современных фантазий, К. Кастанеды и суфийских притч.

Тренинг “Я — ты — мы” опирается на представления и техники НЛП и эриксоновского гипноза. *Его цель — освоение навыка подстройки к другому человеку, субъект-субъектного общения.*

Продолжительность — около 18 часов, количество участников — 8—12 человек. Упражнения, описанные ниже, составляют только примерную канву семинара, часто меняются местами, дополняются новыми, изменяются в зависимости от потребностей группы. С некоторыми упражнениями мы впервые познакомились на тренингах Ф. Пьюселика, Э. Энтус, К. Ковалёнка, О. Акинищева, многие возникли сами собой во время работы с группами.

К10. ОДНАЖДЫ СТАРЫЙ АИСТ...

*Однажды старый аист,
А может, и не аист,
А может, и не старый,
А очень молодой
Решил помочь слоненку,
А может, поросенку,
А может, крокодильчику,
И взял его с собой.*

Эдуард Успенский

Человек организует свою жизнь и отношения с окружающим миром в зависимости от той системы ценностей, убеждений и норм, которая была им усвоена в процессе жизни. Некоторые нормы осознаются, большая же часть относится к бессознательной сфере человеческого “я”, образуя то, что З. Фрейд называл Супер-Эго. По мнению психологов культуралистического направления, это система ценностей, присущих той конкретной культуре и субкультуре, в которой вырос данный человек. Некоторые нормы заложены в нашем мышлении и восприятии мира структурой родного языка, на котором мы думаем. При освоении иностранных языков происходят изменения этих само собой разумеющихся норм, и человек расширяет спектр выбора вариантов поведения в ситуации.

Иногда усвоенные ранее убеждения приходят в противоречие с изменившимися требованиями окружающей среды. Например, убеждение “Только стабильная работа, много лет на одном месте, может дать уверенность в завтрашнем дне” было, может быть, верным лет 20 назад, когда оно закладывалось. Если же человек пытается следовать ему сейчас, сохраняя “верность” неработающему предприятию, не уделяя внимания повышению квалификации, то это делает его жизнь крайне нестабильной. Убеждение “Я должна жить, потому что должна помогать своим детям” таит в себе угрозу заболеваний в случае, когда дети выросли и не нуждаются в помощи, а напротив, стремятся помочь своей матери.

В работах Р. Дилтса приводятся способы индивидуальной психологической коррекции подобных убеждений с применением методов НЛП. Однако такую работу существенно затрудняет выявление ограничивающего убеждения, т.к. оно обычно является само собой разумеющейся нормой для данного человека, он не обращает на него внимания и, естественно, не заявляет психотерапевту в качестве проблемы. Методы типа “свободных ассоциаций” или анализа сновидений дают больший доступ к бессознательному клиента, однако в процессе психоаналитической работы психотерапевт успевает ознакомиться со всей сложной структурой влечений, потребностей, мотивации клиента, но из этой обширной информации не всегда можно вычлениить ограничивающее убеждение.

Значительным подспорьем в этой связи является наблюдение и анализ непосредственного поведения клиента в группе, в процессе общения, протекающего “здесь и сейчас”. Психолог имеет возможность сравнивать поведение участников группы, обращая внимание на повторяющиеся, стереотипные паттерны. По нашему мнению, за этими жестко закрепленными поведенческими стереотипами стоят убеждения, ограничивающие разнообразие и естественность реакций на различные стимулы окружающей среды. Такая стереотипность реакций выполняет полезную функцию при адаптации к стабильному социально-культурному окружению, упрощая процесс общения, делая человека более предсказуемым для его окружения. Для самого человека реагирование в соответствии с ранее усвоенным стереотипом создает ощущение защищенности и комфорта, все идет “как у людей”, “как и должно быть”.

Однако в быстро меняющихся обстоятельствах или в ситуации, когда человек в силу избранной профессии общается с множеством разнообразных людей, имеющих свои нормы и ценности, эта стереотипность начинает существенно ограничивать возможности эффективного взаимодействия.

Исходя из этих теоретических предположений нами были разработаны тренинги, предназначенные в первую очередь для психологов и социальных работников, которым по долгу службы нужно понимать других людей, отказавшись от своих стереотипных представлений о мире. Необходимым условием полезного и безопасного участия в подобных тренингах является наличие отчетливого представления о результатах, которых человек хочет достичь в своей жизни. Тренинг расширяет возможности, снимая ограничение “этого не может быть, потому что не может быть никогда”, но для личности важно иметь хотя бы что-то стабильное. Мы предпочитаем, чтобы это было стабильное будущее, так как представления о прошлом и настоящем во время семинара значительно изменяются. При создании нашего тренинга мы исходили из простой схемы: 1) группе предлагается выполнить какое-либо упражнение, содержащее в открытой или метафори-

ческой форме требование к самым разным поведенческим реакциям; 2) если в ответ на разнообразные стимулы участник дает стереотипные реакции или испытывает замешательство, не имея реакций на данный стимул, то в игровой форме, в безопасных условиях тренинга он может изменить свое поведение и выявить лежащие за ним убеждения. Если в результате человек решит попробовать действовать исходя не только из этого убеждения, но принять и другие нормы, то он может это сделать, получив немедленную обратную связь от других участников группы. Для тренеров одинаковую ценность представляет любой выбор участника: как осознание и сохранение убеждения, так и его осознанное изменение. Задача тренера — создание игрового, метафорического контекста жизни группы, в котором мог бы легко проходить описанный выше процесс. Мы “взяли с собой” группы в те контексты, которые для нас являются любимыми и приносят интерес и разнообразие в наши взгляды на мир.

К11. ПОВЕДЕНИЕ ЛЮДЕЙ?

Первый контекст — тренинг-семинар *“Этология (Поведение людей, поведение зверей)”*.

Задача тренинга — изучение общебиологических паттернов индивидуального поведения и поведения в разнообразных сообществах. Заранее просим прощения у специалистов по поведению животных: мы использовали основные понятия этологии только как метафорический контекст, позволяющий человеку узнать больше о себе и себе подобных. Источником информации, которая помогла нам в разработке этого тренинга, были труды Дж. Гудолл, К. Лоренца, К. Прайор, Дж. Хэрриота и собственные наблюдения за людьми и животными. Тренинг рассчитан на 16 часов.

В тренинге *“Этология”* мы обращали внимание на уже существующие у участников убеждения, специально не останавливаясь на истории их возникновения. Но любое убеждение возникло когда-то в течение жизни, и в тот момент оно было связано с реальными внешними обстоятельствами, позволив человеку адаптироваться к ним, сохранить целостность своей личности.

К12. ВОЗРАСТЫ ЖИЗНИ

Согласно концепции Э. Эриксона, структура сложившейся личности — это синхронная организация всех пройденных личностных фаз и этапов развития, приобретенных ранее убеждений в их неизменном виде. На каждой из восьми выделенных Эриксонем стадий развития личности человек делает выбор между двумя противоположными отношениями к миру и к себе. Этот

выбор определяет ход развития личности на данной стадии, при переходе же на следующую стадию ранее сделанные выборы остаются без изменений. В таблице представлены стадии психосоциального развития по Э. Эриксону.

Стадии психосоциального развития по Э. Эриксону

Возраст в годах	Область отношений	Результаты развития	Полярности механизмов приспособляемости	Существенные личностные полярности
1. Грудной, 0—1	Мать или ее заместитель	Энергия и жизненная радость	Приобрести — дать	Доверие — недоверие, надежда — безнадежность
2. Ползунковый, 1—3	Родители	Контроль над собой и стремление к власти	Обладать — отказаться	Автономия — сомнение, стыд
3. Дошкольный, 3—6	Родители, братья, сестры	Целеустремленность	Стараться — притворяться	Инициативность — пассивность
4. Предпубертатный, 6—12	Школа, соседи	Овладение навыками и умениями	Соревноваться — конструировать	Умелость — неполноценность
5. Юность, 13—18	Группы сверстников	Преданность и верность	Быть самим собой — быть принужденным к одиночеству	Идентичность — непризнание
6. Ранняя зрелость, третье десятилетие	Друзья	Аффилиация и любовь	Потерять и найти себя в других	Сотрудничество — отчуждение, изоляция
7. Средний возраст	Профессия, родной дом	Творчество и заботы	Создать из себя нечто — заботиться о ком-нибудь	Дружность — изолированность
8. Поздняя зрелость	Человечество, ближние	Отрешенность, мудрость	Черпать из прошлого — сопротивляться небытию	Формируется качество индивидуальности

На основе этой концепции был создан семинар-тренинг *“Возрасты жизни”*. Его задача — повторное прохождение (в игре, психодраме) этапов возрастного развития с обнаружением сделанных ранее выборов, принятых решений. Это дает возможность выработать осознанное отношение к этим решениям, а в случае необходимости повторно пережить аналогичные стимулы с целью принятия других решений, изменения структуры личности. Задача тренера — создать контекст, максимально способствующий проявлениям возрастной регрессии, стимуляции игровой деятельности участников, открытого и спонтанного выражения эмоций. Для этого используются некоторые приемы возрастной регрессии, характерные для транзактного анализа и телесно-ориентированной терапии.

К13. НЕ ТАК БЫСТРО

Лучше оставайтесь таким, какой вы есть. Потому что, став никаким, вы не сможете даже испугаться, что вы не такой.

И.Н. Калинаускас

Человек живет, проживая-реализуя созданный им когда-то миф о своей жизни, имея относительно устойчивую структуру представлений о своем “Я”, систему ценностей и убеждений. Но однажды он обнаруживает, что время существования старого мифа окончено. Некоторые исследователи называют это кризисом середины жизни, или экзистенциальным кризисом, или осознанием, что “моя жизнь не работает”; но в любом случае речь идет о таком состоянии, когда человек чувствует, что жить так, как раньше, невозможно. Для людей, находящихся в такой ситуации, и были созданы трансформационные тренинги. Отчасти их родоначальником можно считать Эрхарда, но то, что происходит на наших тренингах, значительно отличается от теории и практики ЭСТ.

Структурной основой тренинга послужила схема личности, предложенная К.Г. Юнгом. Группа постепенно знакомилась со своими масками-Персонами, прорывалась сквозь “зеркало”, чтобы увидеть свою Тень, училась разговаривать с Анимой и открывать ворота к сущностям коллективного бессознательного.

В течение восьми дней семинара группа жила в летнем лагере, в Карпатах, что позволило создать очень благоприятную атмосферу, способствующую поиску новых вариантов поведения, отказу от устаревших стереотипов.

К14. ЧАСЫ ТВОРЕНИЯ

После этого семинара я сама была в некотором замешательстве. С одной стороны, многие проблемы участников были решены, эмоциональное со-

стояние улучшилось. Но быстрые личностные изменения, изменения многих убеждений, на которых строились отношения с близкими, способы заработка, стиль жизни породили новые проблемы социальной адаптации. Я чувствовала необходимость создания более мягких способов трансформации убеждений с опорой на уровень духовности — миссии, который остается неизменным, несмотря на все изменения, и помогает созданию нового сценария — индивидуального мифа. Так появился новый тренинг, в основу которого легла схема каббалистического предания о Двенадцати часах создания человека Богом.

После этого тренинга практически не было необходимости в работе с проблемами, возникающими при быстрых изменениях. Все участники смогли быстро и успешно адаптироваться, наладить новые отношения с социальным окружением. Однако у меня осталось ощущение, что можно больше использовать потенциал именно группового взаимодействия, взаимопомощи в процессе трансформации.

К15. ГРУППЫ РОЖДАЮТСЯ, ЖИВУТ И...

Достаточно распространенным вариантом групповой работы являются так называемые Т-группы, или группы встреч. Их тренеры обычно придерживаются гуманистических позиций,

===== змея Т3

в некоторых случаях — гештальт-психологии

===== змея Т4

либо экзистенциальной психологии. Однако, независимо от теоретических предпочтений тренера, его задачей при работе с группами такого типа является помощь участникам во взаимодействии друг с другом. Отсутствуют четко выраженные упражнения, нет работы в парах, группа следует естественному течению событий, реагируя на то, что происходит: опоздания, новую одежду участника и т.д.

В группах встреч отмечается выраженная этапность процесса групповой динамики (почти отсутствующая в других типах описанных здесь тренингов).

Первый этап — *фаза развития*. Уильям Шутц выделяет следующие основные стадии:

- 1) Стадия неопределенности. В группе царит замешательство: нет структуры, распорядка, участники мало знакомы друг с другом. Тренер ведет себя “странно” — не дает четких указаний и в то же время пресекает формальные беседы “о природе... о погоде...”

- 2) Стадия конфликта. Замешательство переходит в гнев, направленный на терапевта либо на других участников группы. Постепенно выражение эмоций становится более спонтанным, но в группе устанавливается иерархия: выделяются лидеры, “козлы отпущения”, “записные страдальцы”... Если тренер не позволяет участникам зацепиться за определенную роль (чем вызывает немалый гнев в свой адрес), то группа переходит к третьей стадии...
- 3) Появление близости. Группа наконец убедилась, что тренер им не папа с мамой, не любимый шеф и даже не Бог... Расти надо самим, да еще и помогать друг другу в этом. Появляется ощущение близости, безопасности группы, возможности открыто выразить любые свои чувства, поделиться сокровенным опытом.

Следующая фаза — *зрелая группа*. Участники начинают использовать помощь группы для решения своих проблем, внимание с каких-то событий прошлого или мыслей о будущем переносится в “здесь и сейчас”, чувства обращены к реальным участникам группы и служат ответом на их поведение. Тренер способствует самораскрытию, часто как эхо повторяет какие-то слова участников, обращает внимание на их позы, поведение.

Все му приходит конец, и Т-группе тоже... Это печально. Участники сплотились почти до стадии “расширенной семьи”, они любят друг друга и тренера. Наконец большая часть неврозов и проблем осталась в прошлом. Приятно видеться и общаться со здоровыми! И тут — выпускной вечер, обсуждение, прощание, действия и ритуалы, направленные на то, чтобы приложить полезный опыт группы к тем повседневным задачам, которые приходится решать бывшим участникам.

══ змея Г5

К16. АКЦЕНТУАЦИИ

Термин *акцентуированные личности* впервые ввел К. Леонгард, затем их изучение продолжили другие ученые, прежде всего А.Е. Личко. Акцентуации характера — это не заболевание, а крайние варианты *нормы*, при которых те или иные черты характера чрезмерно усилены. Обычно акцентуации наиболее отчетливо проявляются в подростковом возрасте и несколько сглаживаются по мере взросления. Наличие акцентуаций можно выявить с помощью опросников: ПДО или Леонгарда-Шмишека.

═══ змея: М5, М3

В этой книге описаны отдельные типы акцентуаций: гипертимный — И1, циклоидный — И2, лабильный — И3, неустойчивый — И7, конформный —

И10. Эти типы встречаются только в виде акцентуаций, не переходя в психопатию или невроз.

К17. ИСТОКИ НЕВРОЗОВ

Существует множество теорий формирования неврозов (иногда взаимоисключающих).

===== змея Т1

Однако в медицинской модели, рассматривающей невроз как заболевание, его определяют так: *невроз — это психогенное вегето-соматическое расстройство непсихотического уровня, которое осознается самим субъектом*. На практике это означает следующее: если невротик понимает (иногда раньше, чем окружающие), что с ним что-то не в порядке, он довольно часто ищет помощи, но не всегда у психотерапевта — обычно начинает с частного терапевта или невропатолога, где обзаводится диагнозом вегето-сосудистая дистония. После некоторого периода лечения от дистонии становятся более отчетливыми проявления невроза как психологической и поведенческой проблемы. Появляются страхи (И19), нарушается сексуальная жизнь (И13, И21), возникает избыточная тревога за свое здоровье (И14) или свой внешний вид (И12)... Внутри всего этого поведенческого разнообразия лежит малоосознаваемый механизм ухода в болезнь, получения “вторичной выгоды” от существования симптома (И18).

Невротики достаточно успешно преодолевают свое состояние с помощью гештальт-терапии (Д1), аналитических методов (Д===), некоторых видов групповой работы (Г6, Г4). При самостоятельной работе со своей невротической реакцией можно направиться в мир фантазий и там накопить силы для конструктивного диалога с любимым неврозом.

===== змея Т1

===== солнышко Ф1, Ф3

К18. ПСИХОПАТ — ЭТО НЕ РУГАТЕЛЬСТВО!

Психопатии — это нарушения развития эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности.

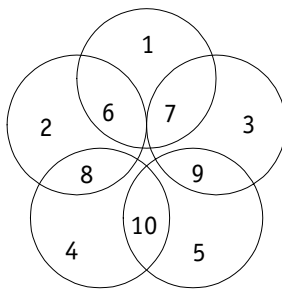
Возникает это расстройство по разным причинам: иногда в связи с генетическими, наследственными факторами; в результате каких-либо психических или физических травм в раннем детстве. Возможно формирование психопатии как защитной реакции на сверхнеблагоприятную среду воспитания в раннем детстве... Из всего этого следует, что сам психопат ответ-

ственен за это заболевание не больше и не меньше, чем горбатый за свой горб. Максимум, что он может попытаться сделать, — найти такую окружающую среду (место работы, семью), которая бы мирилась с его проблемами или использовала их “в мирных целях”.

Психопатические черты характера проявляются независимо от воли и желания их носителей, они заметны в любом окружении и преследуют человека с детства до старости (иногда с возрастом проявляясь сильнее). Конечно, это нарушает способность человека адаптироваться к требованиям общества, особенно если требования быстро меняются. Эта черта общая для всех психопатов общее.

А различаются они самыми разнообразными нарушениями эмоций и мотивации. Б.В. Шостакович предложил довольно удобную схему основных видов психопатий и их сочетаний друг с другом.

1. Возбудимая психопатия
2. Истероидная психопатия
3. Паранояльная психопатия
4. Шизоидная психопатия
5. Астеническая психопатия
6. Истеро-возбудимые личности
7. Эпилептоидные личности
8. Экспансивная психопатия
9. Психостеническая психопатия
10. Сензитивная психопатия



Более подробно с этими личностями можно познакомиться, прочитав истории: И4, И5, И6, И8, И9, И11, И15, И20, И22.

===== змея: задай себе вопрос для самопроверки. Какая история о каком типе?

Если ты узнал себя в ком-то из них, то:

- Ты в этом не виноват!
- То, что сказано в п.1, не причина для бездействия, а повод, чтобы прочитать п.3.
- Окружающие, очередной раз ругая тебя за..., просто не знают, что с этим делать, но все-таки следует попробовать облегчить себе и им жизнь...

===== солнышко У2

или

===== солнышко У3

Что больше понравится!

К19. НЕРВНАЯ АНОРЕКСИЯ: ГРАНИЦЫ ПОЛНОМОЧИЙ

Уважаемые аноректички! А также их “группа поддержки” — папа, мама, гастроэнтеролог, психолог социальной службы... Вы можете худеть и бороться с этим сколько угодно (иногда и успешно), но до определенной *черты*. Черта проходит по весьма конкретному признаку — исчезновение менструального цикла! С этого момента снижение веса становится угрожающим для выживания организма, может необратимо нарушить гормональное равновесие. Мозг, голодающий от недостатка углеводов и отравленный большими дозами вырабатываемых гормонов, у худеющей барышни начинает работать неправильно. Все меры, предпринимаемые домашними, приводят только к более изощренным способам отказа от пищи. И тогда — *обязательно* доставьте больную в *психиатрический* стационар. Врачи знают, что с этим делать, и постараются привести страдальицу в нормальную психическую и физическую форму. Конечно, она на вас обидится “на всю жизнь!” (примерно на недельку), но останется жива и сможет когда-нибудь стать матерью. *После выписки* желательно продолжение психотерапии по поводу какого-либо “любимого страдания”; посещение группы или просто тренировка осознанных действий

===== солнышко С2

===== солнышко С5

===== солнышко Г4, Г6

===== солнышко У28

К20. ЧТО НУЖНО ТРЕНЕРУ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ДНЯ ГРУППЫ?

Во-первых: выгнать группу из помещения, пресекая попытки попить чаю, поговорить с тренером еще о чем-нибудь...

Во-вторых: убраться помещение.

В-третьих: добраться до дома или иного “убежища” (номера в гостинице и т.п.)

А потом... Попив чаю, отдохнув, приняв душ, следует задуматься над несколькими простыми вопросами:

- Доволен ли я сегодняшним днем группы?
- Сделали ли мы все, что хотели?
- Как себя вела, чувствовала группа?

- Что можно в связи с этим предпринять завтра, на следующем тренинге?

Если обнаружится какой-то дискомфорт, то имеет смысл направиться в раздел “Упражнения” и проделать их прямо сейчас, несмотря на усталость — тогда завтра будет лучше, будет веселей.

=====змея У29, У30, У31, У32

Не все сразу! Только то, что сейчас кажется необходимым.

К21. ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ, ТО МОЖНО

Упражнения с 29-го по 31-е предназначены для тренеров, ведущих группы. Если их очень хочется сделать, то желательно представить свой трудовой коллектив, особенно если ты — начальник, и приняться за работу, начиная с У30. Можно узнать много нового, особенно о себе.

=====солнышко У30, У31, У32

К22. УПРАЖНЕНИЕ — НЕ ДОГМА!

Предложенные в разделе упражнения появились из самых разных источников — от книг и семинаров по НЛП до дзенских и суфийских практик. Некоторые были изобретены самостоятельно, а некоторые трансформированы до неузнаваемости под влиянием ежедневной работы с клиентами.

Здесь описаны те из них, которые помогают самостоятельному продвижению от неврозов и психопатий — к доброму здоровью; но у них, как у всякого лекарства, есть противопоказания и побочные действия. В связи с этим возникли рубрики “Ограничения” и “Возможный дополнительный эффект”. На них следует обратить особое внимание при самостоятельной работе с книгой, и если написанное там настораживает — то *не делать* это упражнение со спокойной совестью!

Если читатель — практикующий психолог, то он может использовать упражнения в работе с клиентами, наблюдая за невербальными реакциями, подстраиваясь к конкретной ситуации консультирования или тренинга. Если какое-то из упражнений хочется переделать, чтобы оно стало эффективнее и лучше работало именно с Вашими клиентами — буду очень рада, но не забывайте наблюдать за реакциями и использовать все, что происходит, для достижения цели клиента.

=====солнышко У1

=====змея У3

К23. ТЕХНИКА ПОРОГА

Упражнения могут относиться как к диагностическим (в начале индивидуальной терапии или групповой работы), так и к пороговым — практически последним упражнениям группы.

Если “уличные” практики используются как диагностические, то инструкция дается максимально мягко: “Попробуйте... Будьте внимательны к себе... Помогите партнеру... Дайте отчет о своих ощущениях...”

В результате человек может достаточно быстро обнаружить убеждение, препятствующее эффективному взаимодействию с людьми. Затем в

=====солнышки У9, У10, У11, У13

в зависимости от настроения и задачи...

Второй вариант — использование этих техник в конце работы группы или перед окончанием индивидуальной терапии. Тогда они являются своеобразным порогом и одновременно экзаменом на то, чему человек научился, и страшным испытанием, по сравнению с которым обычные жизненные трудности не важны.

Инструкцию дают максимально жестко: “И не возвращайся, пока не...”, подчеркивается важность и ответственность этих действий: “Если ты сможешь ЭТО, то уже ... и подавно!”

Место и способ использования “уличных” практик, естественно, выбирает сам терапевт (или клиент при работе с книгой), но стоит пояснить, что мир обычно куда более доброжелателен, чем кажется.

К24. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У УЧАСТНИКА ГРУППЫ ИСТЕРИКА?

Я часто слышала такой вопрос от психологов, которые начинают вести группы, когда-то боялась этого сама... Потом я обнаружила, что на Т-группах или семинарах по гештальт-терапии истерика является желаемым состоянием участника. Она позволяет получить доступ к *реальным* чувствам, реальному опыту, а не воспоминанию о том, что было когда-то или будет когда-нибудь. Если на группе возникла эмоциональная реакция — это показатель определенного мастерства тренера и в то же время — экзамен на мастерство.

Если это происходит на моих группах, то в некоторых случаях (в учебных группах для психологов и психотерапевтов или гештальт-группах) я занимаюсь индивидуальной проработкой “всплывшей” у участника проблемы в присутствии группы. В случае, если группа посвящена НЛП, переговорам,

продажам (в общем, истерики не планировались) — позволяю участнику подумать над своей проблемой, используя некоторые упражнения

===== змея У3, У13, У8

и индивидуально дорабатываю после окончания группы.

===== солнышко У2, У11

Если истерика произошла во время работы группы, то стоит предпринять следующие действия:

- 1) Сообщить об этом тренеру.
- 2) Перестать мучаться угрызениями совести — тут есть тренер, на то он и работает, чтобы вызывать и гасить истерики... Если тренер ничего не делает — перейти к п. 3.
- 3) Подумать о стимуле, который вызвал такую реакцию. Всегда ли он запускает именно это?
- 4) Ощутить, что хочется сделать в данный момент в данном месте:
 - Тихо поплакать полчаса?
 - Поработать со “всплывшей” проблемой?
 - Получить “поглаживание по шерсти” от других участников?
 - Поругаться с другими участниками (всеми или через одного)?
- 5) Сообщить о результатах этих раздумий тренеру.

К25. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ СЕМЬИ

Семья как система — это значительно больше, чем просто люди, вынужденные жить в одном помещении. В семье происходят собственные, свойственные только ей процессы взаимодействия, взаимного влияния членов семьи. Недаром там, где нет возможности ее создать (в армии, тюрьме, общежитии), возникают спонтанные “расширенные семейства” — землячества, общаки и т.д. Это связано с естественной потребностью человека в преодолении одиночества, принадлежности какой-то группе, о которой он может сказать “мы”.

В разделе “Жизнь семьи” я постаралась взглянуть на жизнь семей, приходивших к нам в консультативную службу, с разных позиций: с точки зрения каждого из членов семьи и психолога-психотерапевта. Я убеждена, что невротические или патопсихоподобные особенности поведения кого-либо из членов семьи всегда находят свое место в общей семейной структуре: кому-то они “выгодны”, кто-то с ними борется (и за счет этого получает моральное удовлетворение), для кого-то невроз — это бегство в болезнь от невыносимых жизненных обстоятельств...

Распутать весь этот клубок сознательных и бессознательных мотивов, движущих сил семьи, направить их не на поддержку болезни, а на стремление к выздоровлению и активности — это задача семейного терапевта. Им не обязательно должен быть профессиональный психолог: в нашей культуре такую роль чаще всего играет подруга, соседка, дальний родственник... Главное в этой работе — помнить и знать, что семья, так же как и человек, растет и развивается непрерывно, и имеет все возможности для счастливой и интересной жизни.

Весьма полезно прочитать книги К. Витакера, Дж.Хейли, Клу Маданес,

===== змея Л16, Л17, Л18

а также Карин Прайор и Дж. и К. Байардов.

===== солнышко Л28

К26. О МУЗЫКЕ В ПСИХОТЕРАПИИ

Многие психотерапевты во время работы используют различные музыкальные произведения: это помогает клиенту расслабиться, войти в определенное эмоциональное состояние. Музыка оказывает воздействие, активизируя сознание, либо наоборот, вводя в полусон и расслабление. Это, безусловно, полезное свойство.

Но я в своей работе стараюсь использовать специально сконструированную трансовую музыку либо редкие фольклорные записи (а не классические произведения или шлягеры). Дело в том, что переживания клиента во время индивидуальной или групповой психотерапии могут быть достаточно интенсивными и отнюдь не всегда приятными — редко кто заходит к психотерапевту похвастаться своими удачами. А теперь представим, что, находясь на концерте или в обществе любимой девушки, клиент слышит музыку (и вспоминает все соответствующие эмоции!), которая сопровождала проработку его проблем с крайне агрессивным отцом... Вряд ли это будет уместно.

В не меньшей степени это касается и использования ароматерапии.

К27. БОЛЬНОЙ ИЛИ КЛИЕНТ?

Люди, обращающиеся за консультацией к специалисту (психологу, психотерапевту), чаще всего приходят не похвастаться успехами или достижениями, а пожаловаться на свои проблемы. Их дальнейшие взаимоотношения с психологом во многом зависят от того, как *сам психолог* называет для себя своих посетителей.

Название первое — “больной” — порождает естественный врачебный вопрос: “На что жалуетесь?” и столь же естественную реакцию — *Жалобу* (часа на два)... Психотерапевт (“доктор”) чувствует себя обязанным:

- 1) выслушать (терпеливо дослушать) Жалобу;
- 2) посочувствовать;
- 3) молча распределить то, что он слышит, на совокупность симптомов, синдромов, поставить диагноз;
- 4) высказать больному прогноз (“да, это надолго...”) и изложить свой план действий по исцелению, возложив на себя (иногда на родственников) ответственность за выздоровление страдальца,
- 5) регулярно приглашать больного с визитами, иногда звонить ему домой, чтобы узнать о самочувствии;
- 6) если не удастся справиться с проблемой — переходить к другим методам лечения или созывать консилиум.

Если же входящий в дверь посетитель (независимо от его возраста, пола, реального состояния здоровья) называется во внутренней речи “*клиентом*”, то последовательность действий психолога (терапевта) определенно иная:

- 1) спросить, *чего необходимо достичь* в результате терапии;
- 2) посмотреть на замешательство клиента и все-таки узнать п.1; — змея У5, У3
- 3) производить максимально разнообразные действия, направленные на достижение п.1 в кратчайший срок;
- 4) по мере возникновения других запросов (заявок) удовлетворять и их;
- 5) постепенно обучить клиента справляться с подобным классом задач самостоятельно.

Инициатива в таком случае в большей степени принадлежит клиенту — он сам определяет время визитов, сообщает информацию, которую считает нужным сообщить, и т.д.

При отношениях “клиент-терапевт”, если взаимодействие недостаточно эффективно, клиент имеет полное право обратиться к другому терапевту или вообще сидеть дома, а терапевт обычно обращается за супервизией или в балинтовскую группу, где работает со *своими* проблемами — как связанными с данным клиентом, так и любыми другими.

В результате, по мере приобретения опыта работы, у каждого терапевта формируется какой-то определенный тип клиентов и их проблем. Стремление к универсальности или узкой специализации, возможно, тоже зависит от каких-то природных особенностей или убеждений терапевта...

Клиент! Если взаимодействие с одним терапевтом тебе явно не пошло на пользу, это не значит, что ты “неизлечим” или терапевт специально пытался тебя извести. Может, ты просто ошибся дверью? И следует повторить попытку?

===== змея У30-У32

К28. А ЕСЛИ ВЫВЕРНУТЬ НАИЗНАНКУ?

Да еще посмотреть на просвет? То узнаешь много такого, что при взгляде на лицевую сторону совсем незаметно... Это то, что вольно или невольно делает терапевт во время семейной терапии. Клиенты показывают ему лицевую сторону семьи: фасад “А у нас все хорошо!”, или руины, обезображенные алкоголизмом и наркоманией, или что-то еще. Обычно на лицевой стороне роли в семье распределены очень жестко, и сразу видно, кто прав, кто виноват; кто преследователь, а кто — невинная жертва. Очень важно не обмануться этим фасадом, дать возможность себе и семье посмотреть на изнанку привычных ролей, когда преследователь и жертва меняются местами, а незаметная бабушка оказывается центром, к которому сходятся все линии притяжения семьи...

Иногда после этой фазы работы кажется, что ситуация безнадежна, все ее участники получают массу удовольствия от проблем и вообще непонятно, зачем они пристают к терапевту. В таком случае бывает полезно взглянуть и на просвет... И на ярком солнышке любви терапевта к этой семье становится заметно, что каждый участник этой драмы имеет свою, очень позитивную цель, хочет быть счастливым и заботиться о других. Просто он делает, как умеет (а толком не умеет никак), но может и хочет учиться. Начинается следующий шаг в жизни семьи, часто уже самостоятельный.

Поэтому и в разделе “Жизнь семьи” каждая история состоит из трех частей: “Лицо”, “Изнанка”, “На просвет...”

===== солнышко Ж1

К29. КАК СТРАДАТЬ КАЧЕСТВЕННО

Весь раздел “Страдания” посвящен наиболее типичным убеждениям, которые создают благодатную почву для формирования невроза. От наличия данного убеждения страдает сам невротик: его поведение нарушается, становится трудно радоваться жизни и достигать поставленных целей. Но не в меньшей мере страдают (благодаря механизму проекции) и окружаю-

щие — родственники, сотрудники. Ведь это им приходится выслушивать и непонятно как реагировать на заявления “Я никому не нужен...” и тому подобные.

Поэтому данный раздел и имеет свою структуру:

АС — как я сам страдаю этим,

ДС — как помогаю страдать окружающим,

Кошмар — страх, который обычно мешает человеку перестать страдать “любимым” способом и заняться чем-то более полезным.

Если при чтении этого раздела вы обнаружили свое любимое страдание (или окружающие говорят вам об этом), то следует подумать, что “кошмар” обычно не настолько страшен, и направиться в соответствующие упражнения, диалоги, фантазии, группы... А еще лучше — найти толкового психолога или психотерапевта и убрать надоевшие кошмары и страдания из своей жизни.

Предупреждение специально для психологов: попытка самостоятельно извести привычное страдание похожа на собственноручную операцию по удалению аппендицита...

===== змея С1

КЗО. НАШИ ТАРАКАНЫ

- Наши тараканы пошли войной на соседей и победили...
- Как хорошо!
- Хорошо-то хорошо, так ведь они пленных привели...

Примерно так происходит, если в человеке уживается не одно страдание, а несколько. Часть времени они конфликтуют друг с другом, вызывая почти непреодолимые затруднения при попытке принять какое-то важное решение, планировать свое будущее — трудно действовать, одновременно зная, что “надо быть хорошим”, “все неправильные” и т.п. Но в некоторых случаях страдания объединяются и усугубляют друг друга, вызывая чувство полной безнадежности и бессмысленности жизни. Особенно сильными “катализаторами” перехода из невроза в депрессию являются С3 и С5, а уж в “приятном” сочетании друг с другом... Мешает любым попыткам измениться в лучшую сторону С8, так что если оно обнаружилось в списке “любимых” страданий, то начинать расставаться с этими убеждениями лучше с него, потом с остальными можно будет справиться гораздо быстрее и приятнее. А вообще-то, может, они и не мешают? У моей подруги жили дома мадагаскарские тараканы величиной 5 см. Каждый раз, когда

моя рука тянулась за тапочком, я вспоминала: “Это не таракан, а домашнее животное...”

КЗ1. ЭПИСТЕМОЛОГИЧЕСКАЯ МЕТАФОРА

Техника, которой пользуется терапевт в Д1, называется *эпистемологическая метафора*. Эпистемология — это наука о том, как я знаю то, что знаю. Как клиент узнает, что у него “ЭТО”? Как “ЭТО” представлено в ощущениях его тела?

Более подробно познакомиться с данной техникой можно на семинарах Нормана Воотона. Некоторая ее разновидность описана в книге А. Ермошина “Вещи в теле”.

Если захочется применить прямо после прочтения данного комментария и диалога, стоит учесть такие принципиальные моменты:

Повторение предыдущей фразы клиента <i>теми же словами</i>	— У меня X ... — И когда у тебя X ...
Уточняющие, а не наводящие вопросы	— И какой это X ?, а не “ X красный?”
Вопросы, позволяющие событиям происходить	— Что хочет X ? — Что ему нужно? — — Что происходит потом?
Ни в коем случае <i>нельзя</i> вносить <i>свои</i> предложения по развитию сюжета	Фразы типа “А хочет ли X исчезнуть?”, исходящие от терапевта, — запрещены!
Позволять образам трансформироваться так, как они хотят	— X хочет сожрать мое тело! — И когда X хочет сожрать твоё тело, то может ли? — Да, может! — И что произойдет потом?

Работа окончена, когда клиент *сам* прекращает визуализировать образы и возвращается в реальности кабинета.

Но вообще-то эта технология сложная и имеет много особенностей, которые трудно описать в книге. Лучше найти возможность и посетить семинар.

12. ЧТО ПОЧИТАТЬ?

1. К. Кастанеда. Дверь в иные миры.
Метафора? Инструкция? Необычное пособие по личной трансформации, во многом перекликающееся с НЛП.
2. В. Франкл. Человек в поисках смысла.
Книга, интересная для всех, а не только для специалистов. Отражает опыт автора, как выжить и сохранить смысл жизни в любых обстоятельствах.
3. И. Ялом. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы.
Не столько о любви, сколько о практике экзистенциальной терапии. Полезна для практикующих психологов.
4. Г. Бейтсон. Ангелы страшатся.
Если Вы слишком самоуверенны и еще сохранили иллюзии, что все в мире стабильно — ни в коем случае не читайте! Страшно же.
5. Ф. Перлз. Внутри и вне помойного ведра.
Не стоит пугаться названия — толковая и с юмором написанная книга отца-основателя гештальт-терапии.
6. К.Г. Юнг. Тэвистокские лекции.
А также все другие книги этого автора, какие удастся найти. Они не только полечат от неврозов, но и дадут возможность ощутить мир культуры и символов...
7. В. Сатир. Как строить себя и свою семью.
Действительно “строить”, во всех смыслах, а потом жить там с удовольствием!
8. Д. Гриндер и Р. Бэндлер. Структура магии.
Только для профессионалов, изучающих НЛП!
9. Д. Гриндер и Р. Бэндлер. Из лягушек — в принцы.
Для всех, кто хочет получить удовольствие от вхождения в мир НЛП.
10. Р. Дилтс. Стратегии гениев.
Читайте на здоровье, но после “Структуры магии”.
11. Р. Дилтс. Изменение убеждений с помощью НЛП.
Прежде чем использовать самостоятельно, полезно было бы пройти один-два тренинга по НЛП.

12. Д. Гордон. Терапевтические метафоры.
Принципы построения метафор и сами метафоры для исцеления себя и других.
13. С. Розен. Мой голос останется с вами (Терапевтические техники М. Эриксона).
Толковое и достаточно интересное описание терапевтической практики великого Мастера.
14. К. и С. Андреас. Сердце мозга.
Практичное и удобное руководство по НЛП.
15. К. и С. Андреас. Измените свое мышление — и воспользуйтесь результатами.
Если вам понравились У11 и У13, то это — целая книга таких упражнений.
16. Джей Хейли.
17. Клу Маданес.
Книги этих авторов (любые, которые удастся найти!) — описание одного и того же подхода к индивидуальной и семейной терапии. Как заставить симптом работать на себя, а не быть его заложником.
18. К. Витакер. Полночные размышления семейного терапевта.
Если начали читать вечером — то не оторветесь до полуночи. Есть о чем подумать, поспорить, а потом начать жить немного иначе...
19. Р. Бах. Иллюзии. Единственная. Мост через вечность.
В контексте этой книги — удачные терапевтические метафоры, которые помогают перестать страдать и достичь изменений в жизни...
20. Г.Л. Олди. Бездна голодных глаз. Путь меча.
А фантастика-то что здесь делает? Читается! И иногда помогает больше, чем любая спец.литература...
21. Ф. О'Донахью. Ветеринар для единорога.
И фэнтэзи тоже очень хорошо бы почитать. И научиться ходить странными путями, попадая на Перекресток...
22. М. Бубер. Хасидские предания.
Без комментариев...
23. Д. Соколов. Лоскутное одеяло, или Психотерапия в стиле дзэн.
Книга во многом похожа на предыдущую. Сказки, предания и т.д... И неповторимая (любимая) личность автора за каждой страницей.
24. Э. Берн. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры.
Очень интересная, живо и понятно написанная книга о транзактном анализе.
25. З. Фрейд. Толкование сновидений.
Основателя психоанализа не только почитать, но и прочесть все же надо бы...

26. Трансформации.

Описание тренинга ЭСТ. Европеизированный Дзен, приводящий к постижению чего-то своего каждого из 200 участников тренинга и примерно половину читателей.

27. К. Леонгард. Акцентуированные личности.

Подробное описание акцентуаций, с которыми вы встречались в “историях” и М5. Адресована в основном специалистам.

28. К. Прайор. Не рычите на собаку!

Действительно, рычать не стоит, а вот почитать с большим удовольствием о дрессировке дельфинов и людей очень не помешает. А заодно получить представление о принципах бихевиоральной терапии.

29. Р. Бэнднер. Используйте свой мозг для изменения.

Книга по НЛП, позволяющая изменить многие привычки (в том числе и вредные) и порадоваться новым способам восприятия и структурирования информации.

30. В.Ю. Большаков. Психотренинг.

Пособие для специалистов по ведению групп. Помимо описания упражнений, содержит хорошие и оригинальные методы социометрии.

31. Дж. и Г. Ван Лавик-Гудолл. Невинные убийцы. Фарли Моуэт. Не кричи: “Волки!” Конрад Лоренц. Человек находит друга.

О зверях и не только... Если захочется вести тренинг “Этология”, то прочесть просто необходимо.

32. Игры, обучение, тренинг, досуг. — М.: Новая школа, 1994.

Сборник всевозможных групповых упражнений... А дальше из этой мозаики можно составить свои узоры...

33. М. Коул. Культурно-историческая психология.

Предназначена в основном для специалистов и посвящена правилам и организации кросс-культурных исследований. Особенно полезна при работе с клиентами-мигрантами или представителями иных субкультур, чем культура самого психолога.

34. К. Лоренц. Агрессия.

Очень интересная и понятная книга о проявлениях агрессии у животных (в том числе и у Homo Sapiens).

35. Дж. Хэрриот. О всех созданиях — больших и малых.

Записки ветеринарного врача пронизаны большой любовью к людям и животным, написаны с мягким юмором... По моим наблюдениям, неврозы проходят больше чем у половины читателей.

13. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

=====солнышко

Вот и закончилось путешествие по этой книге, но есть надежда, что путешествие в удивительный мир своей души только начинается... Постепенно, то быстрее, то медленнее, начнут меняться реакции на окружающих, и вместо "Как он меня достал!" появится "Как он, бедный, от своего невроза страдает..." Да и собственные невротические или другие нежелательные реакции будут проявляться все реже. И появится возможность радоваться и удивляться окружающему миру, как в детстве, находить новые и нестандартные решения проблем. Хорошо, если на этом пути рядом будет тренер группы, психолог, психотерапевт или (если никого из них нет) книги из предыдущего раздела.

=====змея

А Ты, Специалист, пройдя свои разделы, начинай сначала, с тех рубрик, которые адресованы клиентам. Ведь хочется иногда расслабиться и побыть Клиентом, и не так часто мы себе это позволяем... Конечно, упражнения, методы ведения групп и собственное поведение до и после группы у каждого свои. И у меня есть надежда: может быть, что-то из описанного в этой книге подтолкнет к творчеству "по мотивам", и скоро я буду читать Твою книгу... До встречи!

СОДЕРЖАНИЕ

5	Предисловие
6	1. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ “ЭТОГО”
7	2. ИСТОРИИ
7	И1. Солнышко наше!
8	И2. По кочкам, по горкам
9	И3. Грибной дождик
10	И4. Сил нет
11	И5. Мимоза
12	И6. Все ли правильно?
14	И7. Безволие? И Не только
15	И8. Дерево и стекло
16	И9. Воля и порядок
17	И10. Я? А я как люди
19	И11. Смотрите все!
20	И12. Худею
21	И13. Не могу (Он)
22	И14. Болею
24	И15. Злюсь
25	И16. Обманываю
27	И17. Ухожу
28	И18. Боюсь
30	И19. Подозреваю
31	И20. Не могу (Она)
32	И21. Рискую
33	И22. Не хочу жить
35	3. УПРАЖНЕНИЯ
35	У1. Нейрологические уровни
37	У2. Логический квадрат
39	У3. Звездочка
40	У4. Двадцать пять желаний

- 41 У5. Хорошо сформулированный результат
42 У6. Последний день
43 У7. Боюсь — хочу
44 У8. Польза? Плата?
45 У9. Работа с убеждениями
47 У10. Молекула
48 У11. Перепросмотр
49 У12. Метапрограммы
51 У13. Световые картины
53 У14. Мандалы прошлого, настоящего, будущего
54 У15. Творец — творение
55 У16. Уличные практики
57 У17. “Кто я?”
57 У18. Инвертированное “Кто я”
58 У19. Самооценка “качества”
60 У20. Ограничения П. Террены
61 У21. “Жую, жую, жую...”
62 У22. Сказка о себе
63 У23. Потребности
64 У24. Формула семьи
65 У25. Формула организации
68 У26. Мешок с долгами
69 У27. Оживление сна
70 У28. Четыре неизбежности
71 У29. Кого забыл?
72 У30. Возлюби ближнего
73 У31. “Стратегическая социометрия”
74 У32. “Метафоры”
75 У33. Походка силы
- 76 4. ЖИЗНЬ СЕМЬИ
- 76 Ж1. Ты меня не понимаешь
78 Ж2. Золотая клетка
80 Ж3. Вечная жертва
82 Ж4. Ты, я и компьютер
84 Ж5. Я сама!
85 Ж6. Старшая дочь и младший сын
87 Ж7. Кому выгоден невроз?
88 Ж8. На мне все держится?
- 90 5. ТЕОРИИ
- 90 Т1. Как быть здоровым?

- 98 Т2. Как хорошо функционировать?
105 Т3. Как стать личностью?
113 Т4. Как достичь гармонии?
119 Т5. Как стать совершенным?
- 126 6. СТРАДАНИЯ
- 126 С1. Надо быть хорошим
128 С2. Надо поступать правильно
131 С3. Я никому не нужен
133 С4. Мне никто не нужен
135 С5. Я не такой, как все
137 С6. Ну, еще разок — и все!
139 С7. Все неправильные
142 С8. У меня не получится
143 С9. Мне не везет
145 С10. Со мной не считаются
146 С11. Что люди скажут?
- 149 7. МЕТОДИКИ
- 149 М1. САН
151 М2. Экспресс-диагностика невроза
153 М3. Уровень невротизации
156 М4. Показатели и формы агрессии
161 М5. Акцентуации характера
167 М6. УСК
176 М7. Предрасположенность к конфликтному поведению
181 М8. Психогеометрический тест
187 М9. Самоконтроль в общении
192 М10. Мотивация к успеху, к избеганию неудач и степень риска
200 М11. Ценностные ориентации
- 204 8. ДИАЛОГИ
- 204 Д1. Доктор, у меня “ЭТО”
206 Д2. На меня нападает
208 Д3. Сделайте, чтобы они...
211 Д4. Жизнь пуста
- 213 9. ФАНТАЗИИ
- 213 Ф1. Самолетик
215 Ф2. Подарки королей
217 Ф3. Наихудшее прошлое

221	Ф4. Испытание зеркалом
223	Ф5. Что хочется и нету
225	Ф6. Хозяин страхов
225	Ф7. Забытые чувства
227	Ф8. Ребенок внутри
229	Ф9. Те, которые я
231	Ф10. Агрессия
233	Ф11. Комната совершенства
235	Ф12. Сага о копье
237	Ф13. Ощути свое тело
240	Ф14. Аттракционы
242	Ф15. Принцесса
246	Ф16. Еда и танцы с удовольствием
248	Ф17. Артур и Джиневра
250	Ф18. Что захочешь, то и исполнится
252	Ф19. Всего достаточно
255	Ф20. Дорога
256	Ф21. Багуа
258	Ф22. Шри-Янтра
261	Ф23. Тот, кто стоит за спиной
263	Ф24. Песочные города
263	Ф25. История о саранче
263	Ф26. Процесс роста
268	Ф27. Если хочешь делать — делай
269	Ф28. Мудрец на горе
270	10. А ЕЩЕ ЕСТЬ ГРУППЫ!
270	Г1. НЛП
282	Г2. Этология
286	Г3. Этнография
298	Г4. Стратегии соблазнения
306	Г5. Группы встреч
312	Г6. Трансформации
325	Г7. Перерешения
331	11. КОММЕНТАРИИ
331	К1. Здравствуй, доктор!
331	К2. В каждой проблеме...
332	К3. Человек-квадрат? А треугольник?
340	К4. Что такое группа?
341	К5. Назидание тренеру?
342	К6. Правила группы

- 344 К7. Тренеру об этнографии
- 344 К8. Как соблазнять правильно
- 345 К9. Вход для всех / не для всех
- 346 К10. Однажды старый аист...
- 348 К11. Поведение людей?
- 348 К12. Возрасты жизни
- 350 К13. Не так быстро
- 350 К14. Часы творения
- 351 К15. Группы рождаются, живут и...
- 352 К16. Акцентуации
- 353 К17. Истоки неврозов
- 353 К18. Психопат — это не ругательство!
- 355 К19. Нервная анорексия: границы полномочий
- 355 К20. Что нужно тренеру после первого дня группы?
- 356 К21. Если хочется, то можно
- 356 К22. Упражнение — не догма!
- 357 К23. Техника порога
- 357 К24. Что делать, если у участника группы истерика?
- 358 К25. Целительные силы семьи
- 359 К26. О музыке в психотерапии
- 359 К27. Больной или клиент?
- 361 К28. А если вывернуть наизнанку?
- 361 К29. Как страдать качественно
- 362 К30. Наши тараканы
- 363 К31. Эпистемологическая метафора

- 364 12. ЧТО ПОЧИТАТЬ

- 367 13. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Екатерина Леонидовна Милотина

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Редактор И.В. Тепикина

Компьютерная верстка С.М. Пчелинцев

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль

Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

Изд.лиц. № 061747

Гигиенический сертификат

№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.

Подписано в печать 15.05.2001 г.

Формат 60×88/16. Гарнитура Оффисина.

Усл. печ. л. 24. Уч.-изд. л. 17,8.

М.: Независимая фирма “Класс”, 2001

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

E-mail: klass@igisp.ru

Internet: <http://www.igisp.ru>

ISBN 5-86375-037-5

www.kroll.igisp.ru
Купи книгу “У КРОЛЯ”