

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

И. В. Стишенок



ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Развитие и реализация новых
возможностей




РЕЧЬ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

И. В. Стишенок
ТРЕНИНГ
УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Развитие и реализация новых
возможностей



Санкт-Петербург
2008

ББК 88.5
С80

Стишенок И. В.

С80 Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. — СПб.: Речь, 2008. — 230 с.

ISBN 5-9268-0507-4

В книге представлено подробное описание программы тренинга личностного роста, направленного на развитие самопознания, понимания себя, самопринятие и самосовершенствование. Среди решаемых в его рамках задач — обретение навыков конструктивного общения, выработка успешного поведения, развитие потенциала личности и достижение намеченных целей.

Предложенный курс способен помочь читателю лучше осознать собственные чувства и научиться управлять ими, справиться с определенными личностными проблемами и стать более эффективным и уверенным в себе человеком.

Наряду с информацией теоретического характера, позволяющей повысить психологическую грамотность, в книге даны приемы и упражнения, необходимые для усвоения и практического применения представленного материала.

Тренинг может быть использован в работе как с подростками, так и со взрослыми людьми.

Книга адресована психологам и психотерапевтам, а также всем читателям, интересующимся вопросами психологии и личностного развития.

ББК 88.5

© И. В. Стишенок, 2006

© Издательство «Речь», 2006

© П. В. Борозенец, оформление, 2006

© К. В. Балако, иллюстрации, 2006

ISBN 5-9268-0507-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| От автора | 7 |
| Введение | 10 |
| В помощь ведущему групповых занятий | 13 |
| План тренинговых занятий | 13 |
| Размер групп | 15 |
| Расписание работы группы | 15 |
| Место для проведения занятий | 16 |
| ЗАНЯТИЕ 1. САМОПОЗНАНИЕ | 17 |
| I. Знакомство | 18 |
| II. Введение правил группы | 18 |
| III. Основная часть | 21 |
| Упражнение 1. «Мой образ» | 21 |
| Упражнение 2. «Кто Я?» | 22 |
| Упражнение 3. «Судно, на котором я плыву» | 28 |
| Теоретическая часть. Что такое рациональные и иррациональные суждения? | 34 |
| Упражнение 4. «Мои суждения» | 35 |
| Теоретическая часть (продолжение) | 36 |
| IV. Обсуждение занятия | 44 |
| V. Домашнее задание | 45 |
| ЗАНЯТИЕ 2. КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ | 47 |
| I. Приветствие. Проверка домашнего задания | 48 |
| II. Разминка | 48 |
| Упражнение 1. «Вождение слепого» | 48 |
| III. Основная часть | 50 |
| Упражнение 2. «Мотивы достижения цели» | 50 |
| Упражнение 3. «Через два года» | 57 |
| Упражнение 4. «Выйди из круга» | 58 |
| Информация к размышлению. Как достичь цели | 60 |
| Упражнение 5. «Что я хочу на самом деле?» | 60 |
| Теоретическая часть. Программа достижения цели | 62 |
| Упражнение 7. «Успех» | 72 |
| IV. Обсуждение занятия | 73 |
| V. Домашнее задание | 73 |

| | |
|--|-----|
| ЗАНЯТИЕ 3. РАБОТА НАД ПРОБЛЕМОЙ. СОПРОТИВЛЕНИЕ. ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИКИ | 75 |
| I. Приветствие. Проверка домашнего задания | 76 |
| II. Разминка | 76 |
| Упражнение 1. «Цвет моего состояния» | 76 |
| III. Основная часть | 77 |
| Упражнение 2. «Активное слушание» | 77 |
| Теоретическая часть. Что такое внутренние проблемы человека с психологической точки зрения? | 80 |
| Упражнение 3. «Семь характеристик» | 84 |
| Теоретическая часть (продолжение) | 85 |
| Упражнение 4. «Мои фантазии» | 93 |
| Упражнение 5. «Взаимодействие со страхом» | 94 |
| Упражнение 6. «Хозяин желаний» | 95 |
| Упражнение 7. «Ситуация успеха» | 97 |
| IV. Обсуждение занятия | 100 |
| V. Домашнее задание | 100 |
| ЗАНЯТИЕ 4. ЧУВСТВА. СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ | 101 |
| I. Приветствие. Проверка домашнего задания | 102 |
| II. Разминка | 102 |
| Упражнение 1. «Выражение эмоций» | 102 |
| III. Основная часть | 103 |
| Упражнение 2. «Контур человека» | 104 |
| Упражнение 3. «Скульптура эмоций» | 104 |
| Упражнение 4. «Десять комнат» | 105 |
| Информация к размышлению. Наши чувства с точки зрения психологической теории | 106 |
| Упражнение 5. «Установление личной дистанции» | 107 |
| Теоретическая часть. Что такое «личная территория»? | 108 |
| Упражнение 6. «Расширение внутреннего пространства» | 111 |
| Теоретическая часть. Гнев и обида | 112 |
| Упражнение 7. «Отдать червяка» | 116 |
| Упражнение 8. «Моя обида» | 117 |
| Упражнение 9. «Прощение и благодарность» | 118 |
| Информация к размышлению. Выражение эмоций | 119 |
| Упражнение 10. «Слова гнева» | 120 |
| Упражнение 11. «Толкалки» | 122 |
| Теоретическая часть. Наши чувства | 123 |
| Упражнение 12. «Ласковые ладошки» | 133 |
| IV. Обсуждение занятия | 134 |
| V. Домашнее задание | 134 |

| | |
|---|-----|
| ЗАНЯТИЕ 5. ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ | 135 |
| I. Приветствие. Проверка домашнего задания | 136 |
| II. Разминка | 137 |
| Упражнение 1. «Пожелание» | 137 |
| III. Основная часть | 137 |
| Упражнение 2. «Улыбка» | 137 |
| Теоретическая часть. Наши чувства (продолжение) | 138 |
| Упражнение 3. «Утро завтрашнего дня» | 140 |
| Теоретическая часть (продолжение) | 141 |
| Упражнение 4. «Взаимодействие» | 141 |
| Упражнение 5. «Взгляд на себя глазами влюбленного человека» | 143 |
| Теоретическая часть (продолжение) | 145 |
| Упражнение 6. «Имя» | 147 |
| Упражнение 7. «Маска» | 148 |
| Упражнение 8. «Относитесь к себе, как к любимому человеку» | 148 |
| Упражнение 9. «Здравствуй Я, мой любимый» | 150 |
| Информация к размышлению. Любовь к себе | 154 |
| IV. Обсуждение занятия | 155 |
| V. Домашнее задание | 156 |
| ЗАНЯТИЕ 6. САМОПРИНЯТИЕ. САМООДОБРЕНИЕ. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ | 157 |
| I. Приветствие. Проверка домашнего задания | 158 |
| II. Разминка | 158 |
| Упражнение 1. «В лучах солнца» | 158 |
| III. Основная часть | 159 |
| Информация к размышлению. Внешняя и внутренняя привлекательность | 159 |
| Упражнение 2. «Идеальный образ» | 159 |
| Информация к размышлению. Самоодобрение и самопринятие | 160 |
| Упражнение 3. «Развитие самопринятия» | 162 |
| Информация к размышлению. Самооценка | 162 |
| Упражнение 4. «Два варианта» | 163 |
| Упражнение 5. «Мои цели» | 164 |
| Информация к размышлению. Успех и неудача | 165 |
| Упражнение 6. «Зона прочности» | 165 |
| Теоретическая часть. Позитивное мышление | 166 |
| Информация к размышлению. Как услышать свой внутренний голос? | 169 |
| Упражнение 7. «Мудрец из храма» | 169 |
| Теоретическая часть. «Внутренний сигнальщик» | 171 |

| | |
|---|-----|
| Упражнение 8. «Цветение розы» | 173 |
| IV. Обсуждение занятия | 175 |
| V. Домашнее задание | 175 |
| ЗАНЯТИЕ 7. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЧЕЛОВЕКА. | |
| ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ. ЖИЗНЬ ПО СОБСТВЕННОМУ | |
| ВЫБОРУ | 177 |
| I. Приветствие. Проверка домашнего задания | 178 |
| II. Разминка | 178 |
| Упражнение 1. «Коллективный счет» | 178 |
| III. Основная часть | 179 |
| Упражнение 2. «Мои права» | 180 |
| Информация к размышлению. Мои права | 180 |
| Упражнение 3. «Взаимодействие» | 182 |
| Упражнение 4. «Да, нет» | 183 |
| Упражнение 5. «Общение с близкими» | 184 |
| Упражнение 6. «Разожми кулак» | 185 |
| Теоретическая часть. Треугольник власти и треугольник самопознания | 186 |
| Упражнение 7. «Сила речи» | 192 |
| Теоретическая часть. Уверенный и неуверенный человек | 193 |
| IV. Обсуждение занятия | 197 |
| V. Домашнее задание | 197 |
| ЗАНЯТИЕ 8. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ | |
| I. Приветствие. Проверка домашнего задания | 201 |
| II. Разминка | 202 |
| Упражнение 1. «Внимание» | 202 |
| III. Основная часть | 203 |
| Упражнение 2. «Психогимнастика» | 204 |
| Упражнение 3. «Походка» | 205 |
| Упражнение 4. «Улыбка» | 206 |
| Упражнение 5. «Осанка и улыбка» | 206 |
| Упражнение 6. «Разговор по телефону» | 207 |
| Упражнение 7. «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение» | 207 |
| Упражнение 8. «Железнодорожная касса» | 209 |
| Теоретическая часть. Саморегуляция | 209 |
| Упражнение 9. «Сон героя» | 221 |
| Упражнение 10. «Мои ценности» | 222 |
| IV. Обсуждение занятия и завершение групповой работы | 222 |
| Заключение | 226 |
| Библиография | 228 |

ОТ АВТОРА

Тренинг уверенности в себе, развития и реализации новых возможностей я провожу несколько лет, каждый раз убеждаясь в актуальности данной темы. Проблемы, с которыми клиенты приходят ко мне на консультации и тренинги — одиночество, зависимости, конфликтные взаимоотношения в семье и на работе, поиск своего места в жизни и т. п., — как правило, различны. Вместе с тем зачастую в их основе лежит одна и та же причина — неуверенность в себе. Неуверенному в себе человеку сложно принять ту трудную жизненную ситуацию, в которой он оказался, или поведение людей, с которыми у него сложились напряженные отношения. Ему не понятны собственные чувства и цели, порой он не умеет любить ни себя, ни другого человека.

В книге Н. Пезешкиана (1995) есть притча, которая называется «Путник с гириями». С нее я всегда начинаю первое занятие данного курса.

По, казалось, бесконечной дороге с великим трудом брел путник. Он весь был обвешан разными предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой, истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О усталый путник, зачем ты нагружил себя этими обломками скал?» — спросил он. «Действительно, глупо, — ответил путник, — но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин: «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой

на цепи такие тяжелые железные гири?» — поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О усталый путник, почему ты не сешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там, вдали так много песка? И зачем тебе такой большой бурдюк с водой — можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир? А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» — «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей, он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоялый двор.

Эта притча наиболее точно отражает суть предлагаемого в книге тренинга. Он создан для того, чтобы каждый желающий смог сбросить с себя ненужный, обременяющий его груз, который часто прячется под маской страха, обиды, вины, различных претензий к другим, и, ощутив свободу, легко продолжить свой путь к намеченной цели.

И теоретическая информация, и многие упражнения, специально подобранные для работы с проблемой неуверенности в себе, хорошо известны практическим психологам. Большинство из используемых мной материалов я почерпнула из литературы и обучающих семинаров и тренингов. А отправной точкой для написания книги стала работа А. М. Прихожан «Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе».

Книга носит практический характер и, надеюсь, будет полезна как профессионалам, ведущим занятия, так и участникам тренингов, а также всем, кто захочет самостоятельно использовать упражнения для развития у себя навыков самопознания и уверенности в себе.

Я хочу выразить благодарность членам первой группы, которая прошла этот тренинг, за поддержку нового материала и интерес, с которым они воспринимали каждое занятие. Не меньшую признательность я также испытываю к участникам всех последующих тренингов за доверие и активное участие в занятиях данного курса.

Я благодарю свою коллегу — психолога Балако Кристину Валерьевну за интересные иллюстрации к каждому занятию и ведущего редактора издательства «Речь» Гончукову Ольгу Павловну за внимательную и творческую работу с материалом книги. И конечно же, я очень благодарна издательству «Речь» за предоставленную мне возможность издать эту книгу.

ВВЕДЕНИЕ

Корни такой проблемы, как неуверенность в себе, чаще всего следует искать в детстве теперь уже взрослого человека. Как часто родители, подавляя свободу своих детей, призывают их сдерживать искренние эмоции и чувства, убеждая, что именно такое поведение и является хорошим. Тем самым они, сами того не желая, способствуют формированию у детей страхов, агрессивности, а в итоге — неуверенности в себе. О том, каковы следствия закрепленной неуверенности, можно писать много. Здесь и — конфликтное общение с окружающими, стрессы, различные заболевания и пр.

Задача этой книги состоит в том, чтобы прояснить с точки зрения психологии возможные причины трудностей и невзгод человека и предложить для работы с ними некоторые приемы и упражнения. В основном они направлены на то, чтобы участники занятий смогли научиться распознавать свои чувства, исследовать и проработать собственные страхи и сопротивление, которые тормозят личностное развитие и мешают достичь желаемых целей.

В целом главными задачами, решаемыми в ходе реализации курса, являются: личностный рост участников занятий, развитие их самопознания, понимания себя и самопринятия, коррекция поведения, обретение навыков конструктивного общения с другими.

Каждое занятие посвящено конкретной теме, являющейся звеном в общей цепи условий, необходимых для развития и обретения уверенности в себе.

В первой части — «Самопознание» — даны упражнения, которые позволяют читателям определить, насколько хорошо

они себя знают. В ней также рассматриваются типы иррациональных суждений, ведущих человека к эмоциональным проблемам, и пути их трансформации в рациональные, которые будут способствовать формированию эффективной жизненной позиции и достижению выбранных целей.

Во второй части — «Как достичь цели» — предлагаются упражнения на осознание участниками тренинга собственных мотивов достижения целей, подробно описываются основные составляющие и шаги достижения цели.

Третья часть — «Работа над проблемой. Соппротивление. Защитные механизмы психики» — построена на выполнении упражнений, позволяющих участникам группы осознать и проанализировать свое умение слышать других, познакомиться с правилами активного слушания. Отдельное внимание в этой главе уделено защитным механизмам психики. Предлагаемые упражнения и приемы направлены на то, чтобы обойти сопротивление и получить возможность встретиться с глубинными проблемами.

В четвертой части — «Чувства. Способы выражения чувств» — рассматриваются такие понятия, как «личная граница», «личная территория». В этом разделе показана возможность различного выражения собственных чувств, а также особые приемы работы с чувствами обиды, гнева, страха, печали.

В пятой части — «Полюбить себя» — подробно представлены понятия относительной и абсолютной свободы. С целью практического знакомства с ними предлагаются упражнения на осознание и развитие чувств радости и любви.

Шестая часть — «Самопринятие. Самоодобрение. Позитивное мышление» — посвящена вопросам внешней и внутренней привлекательности, поиску собственного жизненного сценария, своей «зоны прочности». Особое внимание в этой главе уделяется анализу отношения к своим успехам и неудачам, приемам работы с мыслью. С этой целью предлагаются упражнения, позволяющие слышать и чувствовать свое внутреннее «Я».

В седьмой части — «Права и обязанности человека. Отношения с другими. Жизнь по собственному выбору» — освещаются конкретные права и обязанности личности, негативные роли, в которые люди оказываются легко вовлеченными, и возможность их преобразования в позитивные. Кроме того, в этой главе обсуждаются вопросы повышения личной ответственности за собственные мысли, чувства и действия как условие полноценной осознанной жизни. Упражнения, предлагаемые вниманию читателя здесь, направлены на развитие навыков понимания и конструктивного взаимодействия с людьми.

В восьмой части — «Уверенность в себе» — описывается схема практической отработки различных моделей поведения и эмоциональных состояний, призванная способствовать формированию умения управлять выражением собственных чувств и поиску необходимого для уверенности в себе внутреннего самоощущения. В завершение приводятся приемы саморегуляции, способствующие снятию напряженности, тревожности и укреплению жизнерадостности, а также упражнения для создания позитивного образа будущего.

При условии последовательной реализации предложенный курс способен помочь читателю стать более успешным и уверенным в себе человеком.

В добрый путь!

В ПОМОЩЬ ВЕДУЩЕМУ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Известно, что при групповой форме работы очень важен профессионализм ведущего. Конечно, приходит он с опытом, а потому полезно иметь предоставление о существующих общих рекомендациях, которые полезно знать каждому специалисту, проводящему тренинги. Достаточно подробно они представлены в работе Р. Смид (2000). Приведем некоторые из них.

Подготовка к ведению группы включает в себя разработку планов тренинговых занятий, а также решение ряда организационных вопросов, таких как: составление расписания занятий, выбор и оформление места проведения занятий, определение размера группы.

План тренинговых занятий

Одним из способов управления временем на занятии является составление плана. План должен состоять из трех основных частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Рабочее время.
3. Обсуждение (шеринг).

Вводная часть и обсуждение должны занимать примерно по четверти всего времени занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена собственно работе.

На первом занятии *вводная часть* может занимать больше времени, поскольку ведущему необходимо познакомить

членов группы друг с другом, объяснить правила и рассказать, в чем же, собственно, будет заключаться работа. Для групповой работы большое значение имеет удачное начало. Поэтому его надо готовить очень тщательно. Даже если члены группы хорошо знают друг друга, нужно объяснить им, что групповая работа отличается от их прежнего общения и что отношения, которые будут развиваться в группе, могут быть совсем другими.

Все последующие занятия необходимо начинать с краткого обзора предыдущей встречи. Очень важно спросить участников, не хотят ли они что-нибудь «высказать» (любые чувства, мысли или вопросы) по поводу последнего занятия. Напоминая им о важных моментах прошлой встречи, вы устанавливаете связь между всеми занятиями. Другой очень важный момент — обсуждение того, что нового участники попробовали сделать сами между занятиями. Если предполагается, что участники группы должны заниматься саморазвитием, то им необходимо предоставить возможность поделиться с остальными членами группы своими успехами или неудачами. Если ведущий предлагает им попробовать использовать в реальной жизни новые способы поведения и при этом забывает поинтересоваться тем, как идут дела, то, скорее всего, участники ничего не станут делать.

В рабочее время — основное время занятия — ведущий должен сконцентрироваться на теме занятия. Содержание этой части занятия зависит от темы, динамики группы и поставленных целей.

Обсуждение является важнейшей частью каждого занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они почувствовали и узнали во время занятия, то есть происходит эмоциональное отреагирование и осмысление темы. Шеринг предполагает также и составление плана «домашней работы». Красота групповой работы заключает-

ся в том, что каждый участник учится у остальных. Поэтому обсуждение является важнейшим моментом обретения нового опыта.

Размер групп

Группа в шесть—десять человек является оптимальной, поскольку дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы участники, не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания. При меньшем количестве участников нагрузка на них возрастает, а некоторые могут плохо переносить необходимость постоянно делиться своими переживаниями. Кроме того, в таких группах диапазон мнений и точек зрения будет более узким.

Расписание работы группы

Обычно продолжительность групповой работы бывает относительно небольшой — от 8 до 12 занятий. С точки зрения групповой терапии этих занятий может быть недостаточно для того, чтобы добиться заметных изменений в поведении. Но можно ожидать определенные положительные сдвиги. Кто-то из участников изменит свое поведение, кто-то пересмотрит некоторые взгляды, но не стоит надеяться на полное решение их психологических проблем. Для этого, возможно, понадобится проведение ряда дополнительных консультаций.

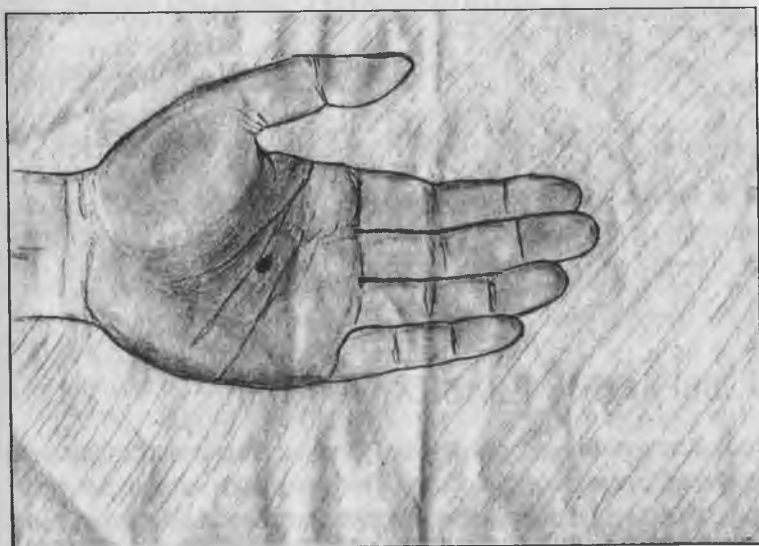
В зависимости от условий можно запланировать от одного до двух занятий в неделю. Такой график является оптимальным для большинства групп. Некоторые направления групповой работы, включающие в себя практическую отработку новых форм поведения, предполагают недельный перерыв

между занятиями, необходимым для самостоятельной работы. Проводить занятия чаще чем два раза в неделю не рекомендуется.

Место для проведения занятий

Для занятий необходимо выбрать отдельное помещение и повесить на дверь табличку с просьбой не беспокоить. Количество стульев или кресел должно быть достаточным для того, чтобы все могли сесть в круг. Причем каждый участник должен хорошо видеть ведущего и остальных членов группы. Кроме этого, ведущему может потребоваться стол или другая плоская поверхность для рисования, доска для записей, рисовальные принадлежности и пачка писчей бумаги. Участникам группы не рекомендуется покидать помещение во время занятий, если это не связано с выполнением условий упражнения или игры.

ЗАНЯТИЕ 1. САМОПОЗНАНИЕ



Человека ничему нельзя научить, ему можно только помочь найти ответы в самом себе.

Галилео Галилей

Как нам познать себя? Размышляя — никогда, но только действуя.

И. В. Гете

I. ЗНАКОМСТВО

Первое занятие всегда начинается с процедуры знакомства. Оно проходит в несколько этапов:

Ведущий приветствует всех членов группы и представляется им.

Ведущий предлагает членам группы познакомиться друг с другом. Для этого он просит их по очереди назвать свое имя и рассказать о своих ожиданиях, чему они хотят научиться на занятиях. Например, он может попросить их закончить фразу «Я пришел сюда для того, чтобы...».

II. ВВЕДЕНИЕ ПРАВИЛ ГРУППЫ

Работа группы невозможна без установления правил. Они необходимы прежде всего для того, чтобы с самого начала совместной работы дать понять участникам занятий, что именно от них ожидается, и настроить их на достижение групповых целей.

Поведение участников определяется как основными, так и дополнительными нормами.

Основные нормы — это оговоренные правила поведения в группе. Они касаются таких вопросов, как время прихода на занятия, возможность опозданий, права или обязанности каждого участника и ведущего, конфиденциальность и др. Допол-

нительные нормы устанавливаются в ходе работы группы и определяют такое ожидаемое поведение участников, которое способствовало бы личностному росту каждого члена группы, установлению отношений доверия, развитию чувства сплоченности и единства. К таким нормам относятся, например, взаимодействие непосредственно друг с другом, а не через ведущего, открытое выражение своих чувств и мнений, разговор о себе, а не о других.

Процедура введения основных правил следующая: ведущий закрепляет на стене большой лист ватмана и на нем записывает основные правила. Тем самым он обозначает поведение, которое ожидается от членов группы. При этом важно дать участникам возможность обсудить необходимость и полезность правил для каждого из них.

Рассмотрим типичные групповые правила.

1. Соблюдать конфиденциальность: не выносить персональную информацию за пределы группы.

Для чего это нужно?

Каждому участнику группы легче найти в себе смелость раскрыться, если он будет уверен, что по окончании тренинга никто никому не расскажет о том, что происходило во время занятий.

Как это выглядит?

После занятий я могу рассказывать третьим лицам только о том, что переживал я сам. Я не называю имен других участников и не сообщаю ничего об их действиях, словах, чувствах.

2. Каждый отвечает за собственное обучение.

Для чего это нужно?

Когда участник тренинга берет на себя ответственность за собственное обучение и развитие, изменения в его сознании, поведении и жизни происходят быстрее.

Как это выглядит?

Я активен на тренинге и исполнительен в выполнении домашних заданий.

В случае необходимости я прохожу дополнительно индивидуальное консультирование.

3. Говорить «я», а не «мы» или «все».

Для чего это нужно?

Когда участник тренинга говорит «мы», «все» или использует безличную форму глагола, он уклоняется от прямого высказывания своей точки зрения и тем самым фактически не несет ответственности за свои слова, общение приобретает характер ни к чему не обязывающего и поверхностного.

Как это выглядит?

Я не говорю: «Мы думаем, что...», «Мы считаем, что...», «У нас другое мнение...», но нахожу в себе мужество говорить о своих чувствах и своем мнении. Я говорю от первого лица о своем переживании. Например: «Я считаю, что...», «Я чувствую...», «Мне кажется, что...».

4. Слушать других, уважать мнение каждого.

Для чего это нужно?

Каждый человек имеет право высказать свое мнение. Люди, чье мнение не воспринимается, чувствуют себя не понятыми и не принятыми в групповом общении. Кроме того, потом им может не хватить смелости сказать то, что они думают, вслух, и в результате их мысли и инициатива могут оказаться потерянными для группы.

Как это выглядит?

Я внимательно слушаю мнения других участников группы. Не перебиваю, не даю оценок и советов и не критикую их высказывания. Если моя точка зрения не совпадает с их представлениями, я использую свое право высказать ее.

5. Каждый имеет право сказать «нет», или «вы не обязаны делать то, что не хотите делать».

Для чего это нужно?

Цель психологической работы состоит в том, чтобы каждый смог глубже осознать, что он свободен в выборе решений, что предполагает и его личную ответственность. Челов-

век чувствует в себе силы пробовать новые способы поведения лишь тогда, когда у него есть право самому решать, что он может делать и о чем говорить.

Как это выглядит?

Если ты хочешь от меня чего-либо, к чему я не готов, я говорю: «Нет, этого я не хочу. Я не чувствую в себе достаточно уверенности для этого».

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1. «Мой образ»

Цель упражнения: Формирование интереса к работе в группе, создание настроения на работу по теме занятия, повышение активности участников, расширение представлений о себе и других.

Ведущий: «Мы живем в мире людей и в мире вещей. И многое знаем о качествах вещей, например то, что хрустальная ваза хрупкая, может разбиться, а шерстяная вещь — мягкая и согревает в холода. Мир людей не менее сложен. А потому важно знать как свои особенности, так и то, каковы качества других людей.

Сейчас представьте себе, что у вас есть возможность попасть на другую планету. Но не в своем теле, а в виде предмета, растения, животного или птицы. В качестве кого вы видите себя на этой планете, из какого материала сделаны, какого цвета? Какими свойствами, качествами обладаете? Каково ваше предназначение?

Если вы представили свой новый образ, нарисуйте его.

Время выполнения рисунка — 10 минут.

Обсуждение:

Ведущий просит членов группы показать друг другу свои рисунки и рассказать о них от первого лица. Например, так:

«Я настольная лампа, разноцветная, пластмассовая, очень прочная. Я здесь для того, чтобы светить всем желающим».

Затем ведущий поясняет участникам, что это была их самопрезентация, своеобразный рассказ о себе.

Информация для ведущего:

Несмотря на кажущуюся простоту, это упражнение является очень важным. Оно не только показывает, как глубоко участники тренинга могут чувствовать себя и расширять границы представления о себе, но и в какой мере они осознают свое предназначение, свой потенциал и что они готовы дать миру, в котором живут.

Если кто-то из участников затрудняется с определением предназначения нарисованного им образа, следует попросить его подумать еще некоторое время и найти ответ на данный вопрос.

Упражнение 2. «Кто Я?»

Цель упражнения: Актуализация представлений о себе, выделение среди них того, что участники хотят знать о себе и что прячут от себя.

Ведущий: «Что означает для вас выражение „знать себя“? В течение 15 минут вам предстоит найти ответ на вопрос „Кто Я?“, используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Правильных и неправильных ответов здесь не может быть».

Обсуждение:

Шаг 1.

Ответы участников анализируются по трем критериям:

1. Количество использованных слов или предложений (уровень самопрезентации).

Ведущий: «Слово „презентация“ означает „представление“, „предъявление“. Чем большее количество слов или предло-

жений вы успели написать за отведенное время, тем выше у вас уровень самопрезентации. Обратите внимание, вы использовали все 15 минут или прекратили работу раньше, решив, что все возможное о себе уже сказали? Последнее чаще всего свидетельствует о том, что у человека есть ограниченный жесткий круг представлений о себе и обычно он не стремится использовать возможность заглянуть за эту границу, посмотреть, нет ли там чего-нибудь интересного или нужного.

Вначале обратите внимание, нет ли у вас повторяющихся ответов, например: 3. „Я себе не нравлюсь“; 4. „У меня некрасивый нос“; 7. „У меня слишком узкие плечи“. Повторяющиеся ответы свидетельствуют о том, что человека волнует какая-то одна тема, одна проблема. И это очень важно. Но при определении уровня самопрезентации, того, насколько вы знаете себя и можете говорить о себе, все эти высказывания засчитываются как одно. Сколько осталось? Подчеркните и выпишите эту важную для вас тему. Подумайте, почему вы „застраили“ именно на этой характеристике. О чем она говорит?

Если в сумме ответов у вас очень мало — **не более 8**, это означает, что вы или не хотите предъявлять себя даже самому себе (почему? что такого неприятного или страшного вы сами от себя скрываете?), или — что встречается чаще — просто не думаете о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь некоторыми наиболее важными, а чаще — всего лишь простыми и очевидными характеристиками. Но, возможно, вам этого достаточно?

От 9 до 17 ответов — средний, умеренный уровень самопрезентации. И здесь трудно сказать что-либо определенное. Кажется, человек знает себя, но, возможно, не очень хорошо; думает о себе, да как-то не очень много.

Те, у кого оказался низкий и средний уровень самопрезентации, подумайте, что вам помешало ответить более полно. Чего вам не хватило: умения сделать над собой усилие или

просто усердия? Не смогли сразу включиться в работу? А может быть, вы слишком жестко контролировали себя, подвергали свои ответы строгой цензуре? Или вам не хватило слов, чтобы выразить то, что вы чувствуете? Решите это для себя и запишите свой ответ. Он очень важен, потому что показывает, над чем именно вам надо работать.

Когда ответов **18 и более**, это говорит о высоком уровне самопрезентации. Обычно он свидетельствует о том, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя.

Если ответов у вас **более 22**, может быть, вы решили, что задача в том, чтобы написать как можно больше, и стали писать все подряд, лишь бы ваш список был достаточно длинен? Подумайте, не попали ли вы в ловушку „Кто больше?“. Не решили ли, что здесь соревнование? Не стремитесь ли вы всегда только к выигрышу? Часто ли видите ситуацию соревнования там, где ее вовсе не предполагалось? Просмотрите свои ответы: сколько из них действительно характеризуют вас, а сколько написано случайно, просто так?

Отмечено, что у неуверенных в себе людей уровень самопрезентации либо достаточно низкий (или средний, приближающийся к низкому), либо очень высокий (более 22).

Но уровень самопрезентации — показатель все же достаточно формальный».

2. Содержание ответов.

Ведущий: «Если ваше самописание начинается с таких слов, как „юноша“, „мужчина“, „девушка“, „женщина“, „жена“, „муж“, „сын“, „брат“, „живу в городе Н.“, „живу на такой-то улице“ и т. п., то вы использовали так называемые ролевые и формально-биографические характеристики. Посмотрите внимательно, сколько у вас таких характеристик, какое место они занимают в вашем автопортрете? Если их большинство, то получается, что вы — лишь сумма социальных ролей, возраста, других формальных характеристик.

Но где же в этом вы — такой, какой есть на самом деле? Людей, обладающих именно такими ролевыми и биографическими характеристиками, очень много. В чем проявляется именно ваша индивидуальность? Если зачеркнуть все эти ответы, что останется? Вы действительно больше ничего не видите в себе или выдвинули их вперед, чтобы не думать о чем-то другом? Тогда о чем? Действительно ли вы хотите спрятаться от самого себя?»

3. Тип ответов.

Ведущий: «Мы уже говорили о повторяющихся ответах, свидетельствующих о том, что человека волнует какая-то одна тема, одна проблема. Это наиболее яркий и простой случай. Часто бывает так, что ответы как будто разные, но говорят об одном и том же. Например, о том, каким вы кажетесь другим людям, или о ваших планах на будущее, о проблемах с окружающими и т. д. Обычно так проявляются проблемы, наиболее важные для вас, те, которые во многом определяют ваше поведение, порой даже неосознанно.

Есть ли у вас такая проблема? Какая она?»

4. Время, на которое указывают ответы.

Ведущий: «К какому времени относятся ваши ответы: к прошлому? К будущему? К настоящему? Может быть, они вообще вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому, почему так получилось? Ваше прошлое вам кажется лучше, чем настоящее? Или, напротив, в прошлом было что-то, что мешает вам жить и сегодня? Подумайте, не прячетесь ли вы во вчерашнем дне от сегодняшних задач и проблем? Или вы предпочитаете для этих целей день завтрашний и ваши ответы в основном о том, что будет завтра? Вот завтра вы найдете хорошую работу... Встретите свою „вторую половинку“ и тогда... Подумайте, связывая все в своей жизни с будущим, что вы оставляете дню сегодняшнему? Каковы вы сегодня?»

Если большинство ответов оказались вне времени, то есть они относятся к сегодняшнему дню так же, как к вчерашнему

и завтрашнему, значит ли это, что у вас нет ощущения, что вы меняетесь, что каждый день ставит перед вами новые задачи? Вам нравится это ощущение стабильности, постоянства? А может быть, вы просто боитесь меняться, боитесь того нового, неизвестного, что может проявиться в вас? Не лишаете ли вы себя тем самым шанса приобрести какие-то новые качества, взгляды, идеи?

Свидетельством полноценного ощущения времени своей жизни будет выступать список, в котором в ответах сочетаются прошлое, настоящее и будущее, причем настоящего все-таки больше».

Шаг 2.

Ведущий: «Еще раз просмотрите свои ответы. Поставьте около каждого из них „+“, если названное качество вам в себе нравится, „-“, если не нравится, „0“, если вам все равно, и „?“ , если вы не можете решить, нравится вам это в себе или нет. Посчитайте количество знаков.

Каких больше — положительных или отрицательных? А может быть, в основном нули или знаки вопроса? Это свидетельство **вашего отношения к себе** — принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, безразличны или сами не знаете, как вы к себе относитесь. Конечно, отношение к себе — более сложное понятие. Это лишь первые показатели. Но они тоже о многом говорят».

Информация для ведущего:

Эта методика должна помочь участникам разобраться в том, знают ли они себя и что именно, о чем в себе они хотят иметь представление и что прячут от себя.

Наиболее часто у людей, считающих себя неудачниками, ответы имеют следующие особенности: во-первых, среди них значительное количество ролевых и формально-биологических характеристик; во-вторых, ярко представлена тема своей неудачливости, неуспешности; в-третьих, утверждения в основном относятся или к прошлому, или к будущему и,

наконец, в-четвертых, преобладают отрицательные оценки или знаки «?», что свидетельствует о неприятии себя или о неумении (нежелании) разобраться в отношении к себе.

Шаг 3,

Ведущий: «Разделите ответы на четыре категории.

1. „Я такой, потому что это зависит от меня“ (обозначьте этот ответ буквой „Я“).
2. „Я такой, потому что это зависит от других“ (буква „Д“). От кого, кстати?
3. „Я такой, потому что это зависит от случая, судьбы, рока“ (буква „Р“).
4. „Я такой, потому что просто так получилось, это ни от кого не зависит“ (буква „Н“). Этой же буквой отметьте ответ „Не знаю“.

Теперь посчитайте, сколько у вас ответов каждой категории.

Каких ответов у вас больше? Если „Д“ или „Р“, возможно, вы считаете себя игрушкой в руках других людей или в руках судьбы. А может быть, вы вообще думаете, что человек — это то, что из него лепит жизнь, другие люди? Но не отказываетесь ли вы тем самым от самого себя, от того, чтобы чувствовать себя хозяином своего собственного „Я“?

Если у вас преобладает буква „Я“, значит, вы точно ощущаете себя хозяином самого себя. Но если этих букв у вас больше 75% от общего количества ответов, задумайтесь, не видите ли вы почти во всех случаях причину только в себе, не приводит ли это к тому, что вы пытаетесь контролировать в своей жизни все события? Другими словами, не объясняете ли вы все, что с вами происходит, какими-то свойствами, присущими именно вам? Не пришел вовремя троллейбус — это потому, что я такой невезучий. Пропало что-нибудь — это потому, что я такой невнимательный (как будто у других никогда ничего не теряется), и т. п. Особенно следует обратить на это внимание в тех случаях, когда у вас проявляется отрицательное отношение к себе.

Если чаще всего встречается буква „Н“, возможно, вы опять от кого-то прячетесь или от чего-то убегаете, лишая себя шанса проанализировать и понять кое-что в себе, в своей жизни, в том, почему вам везет или не везет. Почему вы этого не делаете? Не хотите? А может, вы боитесь, что станете более беззащитным, неуверенным в себе? Но если вести себя так, то может получиться, что все ваши силы будут уходить только на то, что в психологии называется выстраиванием защит, а для реальной деятельности, для реальной жизни просто не останется ни сил, ни времени.

Кстати, замечено, что на защиту и удержание ситуации в состоянии, в котором вы находитесь, не давая произойти дальнейшим событиям, сил уходит столько же, а иногда и больше, чем если бы вы позволили ситуации развиваться, а себе — двигаться вперед».

Упражнение 3. «Судно, на котором я плыву»

Это упражнение представляет собой медитацию-визуализацию.

Цель упражнения: Осознание каждым участником группы своего жизненного опыта в изменчивом мире, способов преодоления возникающих трудностей и препятствий.

Ведущий: «Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и просто покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках паль-

цев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимает тепло вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. *(Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дается установка: „Ваше дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично“.)*

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, будто ваши ноги стоят над каминной решеткой. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются — от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Ощутите еще один источник тепла в вашем теле — в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко, он пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы, дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично.

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщины на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр — этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны.

А сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря.

Вы идете не торопясь по песку и слышите шум моря: волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира — вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, которое наиболее нравится и подходит вам, отвечает вашим потребностям... Осмот-

рите внимательно судно, выбранное вами. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? Возможно, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами оно написано?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам...

Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите место для себя на своем судне. Посмотрите: здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Ваше судно отправляется в плавание и покидает порт. Все дальше и дальше берег... Вот уже скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути к ней? Смотрите...

(Ведущий замолкает. Воображение участников работает самостоятельно без всяких подсказок в течение одной-двух минут.)

А теперь сосредоточьтесь на изменчивости моря, в котором плывет ваш корабль. На море поднимаются волны, начинается шторм. Как чувствует себя ваш корабль в этом измен-

чивом море? Какие мысли у вас возникают? *(Эти вопросы повторяются с небольшим временным интервалом 2–3 раза.)*

Подумайте о том, какие из свойств корабля помогают ему плыть в этом изменчивом море, а какие мешают?

Но вот шторм стихает, поверхность моря снова становится гладкой, и вы делаете остановку в своем плавании. Направьте ваше судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня морское путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса...

Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы постепенно будете выходить из состояния расслабленности — вплоть до того момента, когда я назову цифру «один», вы откроете глаза и почувствуете себя отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

(С этого момента голос ведущего становится более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.)

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью ощущаете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два.

Не открывая глаз, подвигайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Откройте глаза. Вы снова здесь, в этой комнате».

Обсуждение:

После того как все участники группы откроют глаза, ведущий может предложить им еще некоторое время побыть со своими впечатлениями, чувствами, а затем просит нарисовать свои корабли. Каждый получает бумагу, краски, цветные карандаши, пастель и т. п.

Когда рисунки всех участников группы будут готовы, они располагаются таким образом, чтобы все могли их видеть.

Ведущий: «Продолжим работу. Сейчас вы объединитесь в группах по 4—5 человек в каждой и поделитесь с другими своими впечатлениями, размышлениями о проделанном путешествии.

Расскажите, какое судно вы выбрали для своего плавания. Опишите его.

В какой цвет оно оказалось окрашенным?

Как оно называется?

Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

Были ли там еще люди?

Что любопытного вы обнаружили при осмотре судна?

Какова цель вашего плавания?

Ваш корабль плыл или стоял на месте? Легко ли было ему плыть?

Нравится вам ваш корабль или вам хочется его улучшить? Можете это сделать.

Также расскажите о том, какие свойства корабля помогали ему, а какие затрудняли способность плыть в изменчивом море».

Информация для ведущего:

Образ судна, возникший у участников (тяжелый крейсер, летящая бригантина, лодка или небольшой плот), плавание,

совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути. У кого-то на корабле есть рулевой и человеку комфортно, что его «ведут» и по жизни; кто-то сам везет на своем корабле несколько человек и жалуется, что устал заботиться обо всех членах своей семьи; у кого-то корабль стоит на якоре и ему надо помочь сняться с него и отправиться в плавание; у кого-то легкое, быстрое судно, которое при дуновении ветра сбивается с курса, и такому человеку можно предложить попробовать нагрузить свой корабль, благодаря чему он, возможно, пойдет медленнее, но зато верным курсом. В любом случае это упражнение является хорошим диагностическим материалом для дальнейшей индивидуальной работы.

Отчего же у людей появляются проблемы и почему кто-то решает их быстро и идет по жизни дальше, а кто-то остается наедине с ними долгое время и ходит, как говорят, по замкнутому кругу?

Ответ на этот вопрос находится в теоретической части данного занятия.

Теоретическая часть. Что такое рациональные и иррациональные суждения?

Американский психотерапевт Альберт Эллис разработал концепцию рационально-эмотивной терапии (РЭТ), целью которой является изменение внутренних убеждений, становящихся причиной возникновения эмоциональных проблем.

Суть ее состоит в следующем.

Фактически все люди имеют три фундаментальные цели: выжить, быть относительно свободными от боли и быть в разумных пределах удовлетворенными или довольными. Кроме того, они руководствуются первичными целями — хотят быть счастливыми:

- сами по себе;

- в общении с другими людьми;
- интимно, с некоторыми избранными другими людьми;
- в сфере информации и образования;
- профессионально и экономически;
- в сфере отдыха и развлечений.

Теоретическая часть прерывается выполнением упражнения.

Упражнение 4. «Мои суждения»

Цель упражнения: Обнаружение иррациональных суждений у членов группы.

Ведущий раздает участникам листки, на которых написаны девять утверждений.

Ведущий: «Прочитайте утверждения. В случае согласия — поставьте рядом с утверждением знак „+“, в случае несогласия — знак „-“».

1. Меня должны любить и поддерживать те, кто мне безразличен, а если нет — то это ужасно.
2. Когда люди поступают нечестно и плохо, они омерзительные личности.
3. Это ужасно, когда дела идут не так, как я хотел бы.
4. Мне следует быть осторожным, избегать в отношениях неопределенных ситуаций.
5. Я ничего не стою, если не добиваюсь успеха всегда, когда мне этого хочется, или не всегда компетентен.
6. Мир должен быть честным и справедливым.
7. У меня не должно быть дискомфорта и боли.
8. Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы на него положиться.
9. Прошлое — причина моих сегодняшних проблем.

Обсуждение:

Подсчитывается количество плюсов. Положительные ответы указывают на присутствие в мышлении иррациональных суждений.

Теоретическая часть (продолжение)

Рациональная жизнь включает в себя мышление, чувства и поведение, осуществляемые таким образом, что они способствуют достижению выбранных целей, в то время как *нерациональность* подразумевает мышление, чувства и поведение, препятствующие достижению поставленных целей. Рациональная жизнь предполагает поддержание разумного баланса между удовольствиями «здесь и теперь» и удовольствиями более длительного действия, получаемыми за счет дисциплины в настоящем.

Иррациональные убеждения ведут к возникновению эмоциональных проблем. Наиболее важные из них — это убеждения в том, что человеку необходимы одобрение и любовь со стороны всех, с кем ему так или иначе приходится считаться, и убеждение в том, что человек, состоявшийся как личность, должен всегда вести себя адекватно, быть со всеми компетентным, а также быть способным всегда добиваться решения любых стоящих перед ним задач.

Эти убеждения действуют на личность разрушительно, поскольку ведут к эмоциональным расстройствам всякий раз, когда их обладателю отказывают в одобрении и любви или когда он терпит неудачу в каком-либо начинании. Но ведь такие случаи абсолютно неизбежны и совершенно обычны, поэтому приверженность иррациональной системе убеждений — это гарантия бесконечных разочарований.

Определить рациональное и иррациональное суждение можно по нескольким признакам.

Признаки рационального суждения

Истинность и подтверждение опытом.

Например: Все предметы, ничем не поддерживаемые, падают вниз.

Относительность.

Например: Оценку четыре по пятибалльной шкале на экзамене кто-то посчитает отличной, а кто-то удовлетворитель-

ной. Хотя сама четверка — только цифра, и лишь наши суждения по ее поводу ведут к тому, что мы или печалимся, или радуемся.

Умеренность, то есть суждение не вызывает сильных эмоций.

Эффективность (помогает достичь цели).

Признаки иррационального суждения

Неистинность.

Например: «Я не переживу, если не сдам экзамен».

Категоричность.

Например: «Я должен...», «Мне должны...», «Мир должен...».

Связь с сильными эмоциональными проявлениями: бурные слезы или смех, яростный гнев и т. п.

Неэффективность (не помогает достичь цели).

Иначе говоря, иррациональные суждения:

1. Развиваются до катастрофических размеров, например: «Я не переживу...»
2. Включают элемент долженствования: «Я должен», «Я обязан», «Мне должны».
3. Включают элемент оценки: хорошо — плохо; правильно — неправильно.

1. А. Эллис представил связь между нашим мышлением, эмоциями и поведением следующим образом (см.: *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. СПб., 2000. С. 314, 318):

Во-первых, мышление и эмоции связаны.

Во-вторых, они связаны так тесно, что обычно сопровождают друг друга, действуя в круговороте отношений «причина и следствие», так что мышление превращается в эмоцию, а эмоция становится мыслью.

В-третьих, и мышление, и эмоции имеют тенденцию принимать форму саморазговора или внутренних предложений, проговариваемых людьми про себя, которые, в свою очередь, являются или становятся их мыслями и эмоциями.

Кроме того, мышление и эмоции связаны с поведением. Схема этой взаимосвязи выглядит следующим образом:

А – С – П,

где А — активирующее событие, то есть информация, полученная из внешнего мира; С — суждение, то есть интерпретация полученной информации и ее оценка; П — последствия, то есть реакция на «А», выраженная через эмоции и поведение.

Важно отметить, что информация, полученная из внешнего мира, сама по себе не определяет нашу реакцию, выраженную через эмоции и поведение. На чувства и поведение влияет исключительно наше *суждение* по поводу этой информации.

2. В качестве примера рассмотрим следующую ситуацию:

Человек сталкивается с таким активирующим событием «А», как потеря одобрения своих действий. Если по этому поводу у него имеется следующее убеждение «С»: «Я предпочитаю, чтобы меня одобряли, но это не обязательно», то он воспринимает данное событие как несерьезную обиду. Однако, имея убеждение: «Меня должны одобрять, в противном случае я ничего не стою», он будет воспринимать произошедшее событие «А» как безжалостное преднамеренное оскорбление. В таком случае его поведение «П» может быть следующим: человек почувствует себя угнетенным и, вполне возможно, начнет избегать тех, кто не одобряет его действий.

Суждения, которые способствуют проявлению неадекватного поведения, или неконструктивных эмоций, связаны с такими критериями оценки событий, как «это плохо»; «я должен, обязан», «мне должны, обязаны»; «это ужасно, я ничего не стою»; «я глупый» и т. п. Часто такие суждения способствуют нарушению душевного равновесия, которое является результатом следования установке «Я *должен* преуспеть и добиться одобрения *всеми* моих действий». Обычно люди, имея такую установку, думают о себе как о неполноценных и недостойных личностях и ощущают себя таковыми тогда, когда они

действуют не так хорошо, как, по их мнению, они должны были действовать.

А. Эллис расценивает это качество как чрезмерную претензионность, стремление быть богоподобными, поскольку люди, предъявляющие к себе повышенные требования, желают быть особенными, совершенными, выдающимися — в общем, сверхлюдьми. Затем они двигаются дальше к иррациональным убеждениям (одному или сразу двум): «Другие *должны* быть со мной внимательны и любезны», «Условия, в которых я живу, *должны* быть такими, чтобы я получал фактически все, что хочу, причем быстро и легко». Нагнетание страха и «болезнь», которую можно назвать «Я не могу этого выдержать», являются производными таких установок. В основном при нарушении душевного равновесия люди настаивают таким образом: «Моя жизнь должна быть легкой, я должен быть совершенным человеком, условия жизни должны быть всегда благоприятными для меня, а люди всегда должны соответствовать моим взглядам и угодать *мне, мне, мне, мне!*»

Что же делать с иррациональными суждениями? Их следует заменять рациональными и вырабатывать *эффективную жизненную философию*. В таком случае формула принимает несколько иной вид:

А — С — П — Д — Э,

где Д — дискуссия, спор, ведущие к замене иррационального суждения на рациональное, истинное; Э — эффективная философия жизни.

А сейчас рассмотрим более подробно иррациональные суждения, которые были даны в упражнении 4.

1. Меня должны любить и поддерживать те, кто мне безразличен, а если нет — то это ужасно. (Ошибочность этого утверждения мы подробно обсудили выше.)
2. Когда люди поступают нечестно и плохо, они — омерзительные личности. (Здесь мы переносим оценку по-

- ступка на личность, в результате портим отношения с людьми, вместо того чтобы обсуждать возникшую проблему, говорить конкретно о ней, а не о качествах личности человека.)
3. Это ужасно, когда дела идут не так, как я хотел бы. (Речь идет о непринятии человеком произошедшей с ним жизненной ситуации, о желании сразу получать удовольствие, о непереносимости отсрочки достижения желаемого результата.)
 4. Мне следует быть осторожным и избегать в отношениях неопределенных ситуаций. (В основе суждения — страх познания нового, личных изменений и связанного с этим дискомфорта.)
 5. Я ничего не стою, если не добиваюсь успехов всегда, когда мне этого хочется, или не всегда компетентен. (В основе лежат убеждения: «Я должен быть совершенным», «Я должен полностью контролировать ситуацию», что, конечно же, невозможно и ведет к повышению тревожности, возникновению у человека невроза.)
 6. Мир должен быть честным и справедливым. (Претензии к миру обычно сопровождаются обидой или агрессией, которые разрушительно действуют на самого человека. Необходимо научиться принимать создавшиеся ситуации как потенциальные уроки и делать выводы, изменяясь внутренне.)
 7. У меня не должно быть дискомфорта и боли. (Это суждение уже анализировалось нами.)
 8. Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы на него положиться. (В основе лежит нежелание брать ответственность за свою жизнь на себя, несамостоятельность.)
 9. Прошлое — причина моих сегодняшних проблем. (Раз проблема есть сегодня, значит, и причину нужно искать в настоящем и находить способы и возможность ее решить).

Таким образом, ситуация, в которой мы находимся, оценивается исключительно нами. Наличие у человека проблемы означает, что его взгляд на жизнь нерационален и ему необходимо обнаружить свое иррациональное суждение и переработать в рациональное, то есть найти альтернативу и принять новую жизненную философию. Причем смена одного суждения на другое предполагает глубокое изучение проблемы, ее понимание, способность в ней разобраться, а не сводится к ее игнорированию, выбрасыванию из головы.

Но вернемся к эффективной философии жизни. От чего она зависит? В первую очередь от нашего отношения к жизни, которое может быть как позитивным, так и негативным.

Американский социолог П. Вайнцвайг в своей книге «Десять заповедей творческой личности» пишет (с. 121):

«Отношение — это предрасположение к мысли, чувству или действию, направленное в определенное русло. Слово „отношение“ происходит от латинского *arere*, что означает прикреплять, или присоединять. И действительно, наше отношение является тем фактором, который привязывает нас к нашей судьбе, — к каким-то конкретным людям, ситуациям и последствиям. Позитивное отношение (любовь, оптимизм, мужество) придает нам силы для освобождения из застенков условностей. Негативное же отношение (подозрительность, страх, сомнение, зависть) обладает не меньшей силой, но направленной на несбыточность наших надежд и ограничение круга наших возможностей. Руководствуясь чисто физическими законами, можно сказать, что позитивное отношение делает из человека причину, а негативное — следствие. В отношениях заложены мощные силы, определяющие саму природу человеческого бытия. Отношение к жизни — как руль корабля, от которого зависит, куда плывет этот корабль. Главная проблема как раз и состоит в том, что люди в большинстве своем не имеют об отношениях никакого представления. До тех пор пока наши отношения скрыты в области подсознания, человек не может управлять ими. Возвращаясь к сравнению с кораблем, можно сказать, что человек с глубоко запрятанными в подсознании отношениями похож на судно, где нарушена связь между рулем и штурвалом. Штурвал в данном случае олицетворяет наши мысли, чувства и действия, в то время как руль — наши отношения, нашу ориентацию в жизни. Без ясного, четкого и честного осознания наших

отношений все попытки повернуть штурвал наших мыслей и чувств обречены на неудачу».

Итак, наше отношение к жизни, к самим себе, к другим людям — это то, что направляет корабль нашей жизни, определяет его путь, причем позитивное отношение позволяет нам самим прокладывать этот путь, быть хозяином своей жизни, негативное, напротив, — ставит нас в зависимость от других людей и обстоятельств.

Как показывает А. М. Прихожан (2001), люди, имеющие негативное отношение к жизни, ведущее их к неуверенности в себе, часто придерживаются следующих взглядов:

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).
2. Если на тебя неожиданно свалится успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро все кончится.
3. Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.
4. Выбери одно из двух — или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное — не обращай внимания на то, что в действительности происходит.
5. Изю всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.
6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Холь и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них, как к своему личному достоянию.
7. Побольше занимайся самооправданиями. Помни: поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, — одно из основных интеллектуальных занятий

истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда — «Что делать?».

8. Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.
9. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю твою дальнейшую жизнь.
10. Избегай любви к себе!

Отмечено, что позитивный и негативный настрой мыслей, позитивное и негативное отношение к жизни действует как своего рода магнит, притягивая к их хозяину положительные или отрицательные события.

Газета «Комсомольская правда» написала об интересном открытии, сделанном американскими нейробиологами¹:

«10-летние исследования специалистов, которыми руководил профессор психологии, директор лаборатории нейробиологии эмоций Университета города Мэдисон (штат Висконсин, США), показали, что счастье находится в левом полушарии мозга. Такие замечательные свойства, как умение радоваться жизни, оптимизм, бодрость и надежда хранятся в левом полушарии мозга. В правом же содержатся грусть, разочарования и сожаления. Поэтому у всех пессимистов и скептиков доминирует правое полушарие, а оптимистов — левое. Но оказывается, что людей с доминирующим левым полушарием — всего 30 процентов. И для ученых это открытие было неожиданным. Ведь в последние 50 лет психологи самых разных направлений сосредоточили все свое внимание на угнетенных состояниях сознания: депрессиях, фобиях, унынии. Но вдруг столкнулись с необычной проблемой: пациент, которого по всем статьям излечили от депрессии, по-прежнему не был в состоянии ощутить радость жизни, потому что не умел этого делать. И чтобы узнать причины, по которым люди способны ощущать удовлетворенность жизнью, в последнее время внимание исследователей многих стран направлено именно на счастливых людей. Почему на одни и те же ситуации разные люди реагируют по-разному? Один чело-

¹ Кузина С. Счастливым человек не становится, а рождается // Комсомольская правда. 19 октября 2002 года.

век не ломается под ударами судьбы, в то время как другой из-за какой-нибудь ерунды готов впасть в депрессию? Оказалось, что вопреки природе можно воспитать в себе оптимиста. Это подтверждают опыты, которые проводились на несчастных добровольцах (их „несчастье“ была подтверждена обследованием в Висконсинском университете, заключавшемся в считывании сигналов мозга испытуемых, в то время как они испытывали те или иные чувства. Исследование показало, что активность зоны удовольствия у них была более чем недостаточной).

В течение месяца добровольцев попросили выполнять задания, стимулирующие ощущение счастья. Для этого они:

- каждый день делились с кем-нибудь из своего окружения приятной новостью;
- делали физические упражнения по 20 минут в день;
- по 2 минуты в день улыбались себе в зеркало, тренируя «мышцы счастья»;
- по 10 минут в день проводили аутотренинг по полной релаксации;
- на третьей неделе они каждый день по 30 минут занимались любимым делом;
- на четвертой неделе каждый вечер ходили на танцы.

В итоге после повторного сканирования мозга добровольцев оказалось, что характер мозговой активности поразительно изменился: кривая функции счастья резко поползла вверх. Таким образом, тренируя свой мозг, даже обреченному неудачнику можно превратиться в счастливого человека».

Наконец, как утверждает известный певец Плачидо Доминго, для того чтобы быть счастливым, необходимы всего две вещи: заниматься любимым делом и помогать людям.

IV. ОБСУЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового узнали, над чем считают нужным поработать, какие выводы они для себя сделали.

V. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

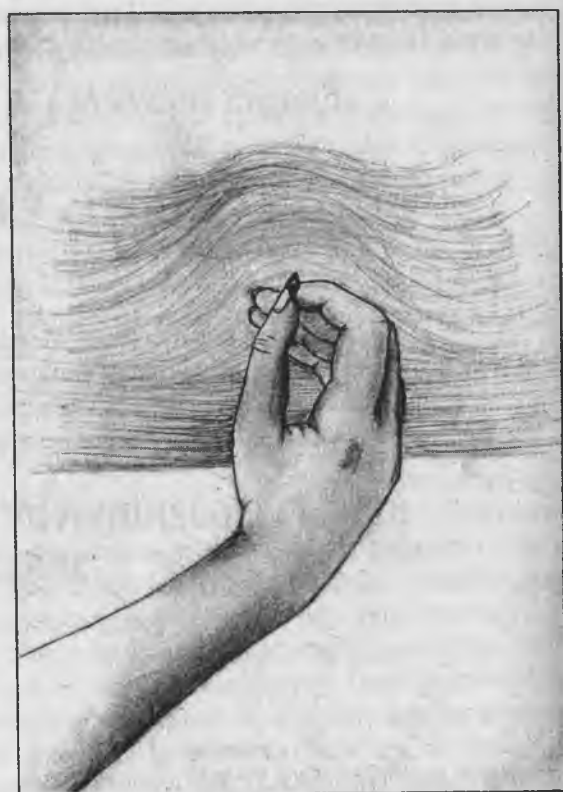
1. В течение следующей недели рассматривайте все, что с вами происходит, так, как если бы все события требовали от вас выбора или *сознательного решения о наиболее удачной стратегии поведения*. Так, прежде, чем что-либо сделать, спросите себя: «Действительно ли я хочу сделать это сейчас или я желаю сделать что-то другое?» Только ответив на этот вопрос, принимайте решение. Таким образом вы сэкономите время и совершите более необходимые для себя действия.

Вечером перед сном проанализируйте эффективность такой стратегии, опираясь на свои впечатления.

2. Как можно дольше живите с положительным отношением к жизни, то есть с чувствами уверенности, активности, оптимизма. Помочь вам в этом могут самые разные упражнения. Например, те, которые выполнялись добровольцами в вышеприведенном исследовании. Можно посмотреть в зеркало, подмигнуть себе и либо улыбнуться и сказать утверждение, которое вызовет у вас чувство уверенности, например: «Я могу!», «Я способен добиться того, чего хочу!», «Я победитель!», «Моя жизнь принадлежит мне!», «Мне нравится мир и люди вокруг!» — любую формулу, которую вы найдете для себя сами и которая в наибольшей степени поможет вам сохранить веру в себя.

3. Действуйте, сохраняя на губах улыбку, а в душе — ощущение собственной силы и возможностей. Для этого используйте следующий прием: вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно, и почувствуйте энергию этого состояния в теле. Сохраняйте ощущение уверенности как можно дольше. Пусть это поначалу будет лишь краткими эпизодами в течение дня, главное, чтобы вы поняли и почувствовали это состояние.

Всякий человек может и должен жить с ощущением уверенности в своих силах, которая рождает доброжелательное и открытое отношение к окружающему миру.



ЗАНЯТИЕ 2.
КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ

*Ни один ветер не будет попутным,
если не знаешь, куда плыть.*

Сенека

*Вначале следует понять, чего ты
ищешь в жизни, дать себе право это до-
стичь, сбросить с себя балласт чужих
притязаний, мешающих достижению
твоей цели, и осознать, ради чего ты го-
тов на эти трудности пойти.*

С. Хохель. «Пробуждение новых возможностей»

*Успех — это способность идти от по-
ражения к поражению и не терять эн-
тузиазма.*

У. Черчилль

I. ПРИВЕТСТВИЕ.

ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Ведущий и участники занятия приветствуют друг друга.

Каждый по очереди рассказывает, как прошла неделя, как он выполнял домашнее задание, понравилось ли ему самому делать выбор, какие выводы он для себя сделал.

II. РАЗМИНКА

Упражнение 1. «Вождение слепого»

Цель упражнения: Определение степени доверия участни-
ков тренинга другим людям, готовности брать ответственность
на себя за другого.

Ведущий: «Разбейтесь на пары, при этом выберите себе в партнеры наименее знакомого человека. В каждой паре один из вас будет выступать как ведущий, второй — как ведомый, у которого будут закрыты или завязаны платком глаза. Спустя 5 минут вы поменяетесь ролями. На протяжении выполнения упражнения вы должны сохранять молчание.

Если вы ведущий, вы должны провести „слепого“ по помещению так, чтобы он почувствовал себя спокойно и уверенно. Молча направляйте партнера так, чтобы он избегал препятствий, таких как ступени, стены, стулья.

Если вы ведомый, обращайтесь внимание на свои ощущения, возникающие в связи с необходимостью полностью довериться другому. Старайтесь глубже прочувствовать все новые ощущения. Затем поменяйтесь местами.

По окончании упражнения поделитесь друг с другом впечатлениями о том, каково быть поводырем и отвечать за благополучие того, кого ведешь, и каково пребывать в роли ведомого».

Обсуждение:

По окончании упражнения участникам предлагается ответить на вопросы:

- Как вы себя чувствовали, когда были «слепыми»?
- Вел ли ваш поводырь вас бережно и уверенно?
- Как вы себя ощущали в роли поводыря, что делали, чтобы вызвать и укрепить доверие партнера?
- Когда вам было лучше: когда вы вели или когда вели вас?

Информация для ведущего:

Выполнение упражнения способно изменить впечатления участников друг о друге. В зависимости от глубины контакта в паре ведущего и ведомого между ними может либо укрепиться доверие, переживание взаимной поддержки, более близких отношений, либо, напротив, возникнуть недовольство в связи с невнимательным отношением к себе при нахождении в роли ведомого.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий: «Каждый человек хочет чего-то достичь в своей жизни. Он ставит перед собой большие и маленькие задачи, стремится к их осуществлению, но не всегда достигает поставленных им же целей.

Почему так происходит? Большинство из нас неоднократно давали себе слово выучить иностранный язык, начать заниматься спортом или наладить отношения с близкими, но чаще всего эти желания не превращались в конкретные действия.

Часто стремление измениться, начать новую жизнь быстро исчезает, оставляя после себя лишь чувство горького разочарования.

С чем все это связано? Почему мы не можем изменить свою жизнь, а значит, и себя, даже тогда, когда искренне хотим сделать это и, кажется, даже знаем, что для этого необходимо предпринять?

Для того чтобы ответить на эти вопросы, выполним следующее упражнение».

Упражнение 2. «Мотивы достижения цели»

Цель упражнения: Осознание участниками тренинга собственных мотивов достижения целей.

Ведущий: «Вспомните какую-нибудь из своих неудачных попыток „начать новую жизнь“ (желательно не очень давнюю). Запишите ее и ответьте на следующие вопросы:

- A. Почему у вас возникло такое намерение?
- B. Когда вы его приняли, что вы решили делать, чтобы достичь своей цели?
- C. Что вы на самом деле делали?
- D. Сколько времени продолжались ваши попытки?
- E. Почему они прекратились?»

Обсуждение:

Анализ ответов осуществляется следующим образом.

1. **Пункт А:** почему у вас возникло желание изменить что-то в своей жизни или в самом себе?

Речь здесь идет не о мотиве в собственном смысле слова, а о мотивировке — о том, как этот мотив вами осознается и высказывается.

Все люди время от времени дают себе невыполнимые обещания. Но важно отличать свои подлинные желания, а значит, и подлинные успехи и неудачи в саморазвитии и самосовершенствовании, от благих намерений.

Часто бывает, что в основе наших желаний лежит либо глобальное недовольство собой, либо чувство раскаяния и жалость, либо стремление позаимствовать что-то из жизни других людей, с тем чтобы сделать свою жизнь полнее и интереснее.

Все это наиболее распространенные поводы для самосовершенствования. В тех или иных вариантах они встречаются почти у всех. И почти всегда не реализуются, так как мотивировки эти очень слабы, они не могут стать подлинными мотивами, ведущими к изменению поведения. Почему? Прежде всего, потому, что сознательное изменение себя, своей жизни — один из самых серьезных и сложных поступков человека. Требуется оно очень сильного, действенного мотива, по-настоящему глубокого, затрагивающего самые интимные струны человеческой личности. Но часто бывает так, что мотивы отражают скорее сиюминутное событие, например желание измениться из-за злости на кого-то, или раскаяния после бурной ссоры, или новой полученной информации, а значит, и решение оказывается скорее импульсивным, нежели тщательно продуманным. Такие мотивы обычно поверхностны и не отражают в полной мере личность, индивидуальность.

Нередко желание изменить что-то в своей жизни возникает вследствие недовольства собой, плохого настроения, по-

этому, как только настроение улучшается, недовольство пропадет. И достижение цели, которую еще недавно человек перед собой ставил, перестает быть актуальной потребностью.

Слабость подобных поводов для изменения своей жизни очевидна.

Иногда достаточно посмотреть на свои записи, как бы со стороны, беспристрастно: не видна ли в них инфантильность, стремление успокоить себя волшебным «Я больше так не буду»? Или на первый план выходит недовольство и собой, и всеми окружающими, носящее некий аморфный характер, где выделить что-то существенное невозможно? Тогда остается только пассивно ждать: а вдруг произойдет что-то чудесное, настроение улучшится и неудовлетворенность пройдет сама собой. Или, возможно, желание улучшить свою жизнь возникло в связи с наблюдениями за тем, что украшает жизнь других? Убеждение «каждый культурный человек должен знать иностранный язык» или успех других людей могут ложиться в основу желания «стать как они», однако зачастую оно не соотносится с присущими человеку индивидуальными чертами и его истинными потребностями.

Неудивительно, что такие мотивы либо вообще не реализуются, либо реализуются так, что ничего хорошего из этого не получается: человек надевает «маску», все дальше отдаляясь от себя истинного, и в результате чувствует возрастающую неуверенность в себе.

2. Пункт В: что вы решили делать, чтобы реализовать свое намерение?

Проверьте: как сформулировали свою цель вы? Было ли ваше решение выполнимо в принципе? Было ли для чего его выполнять?

Следует обратить внимание, как сформулировано намерение. Если оно выражено в отрицательной форме (например, «Хочу не кричать», «Хочу не злиться» и т. д.), то оно уже само по себе блокирует свое выполнение. Исследования показы-

вают, что наш мозг как бы не понимает частицы «не» и заложенного в ней момента отрицания. В результате подсознание воспринимает совсем другую информацию: «Хочу кричать», «Хочу злиться», и, значит, люди сплошь и рядом программируют себя с точностью до наоборот. То же самое получается, когда говорят: «Хочу не болеть», «Хочу не обращать внимания, не ругаться» и т. д.

Напротив, лучше всего осуществляются те намерения и цели, которые основываются на том, что присуще человеку, на сильных сторонах его личности, и выражаются преимущественно позитивно: «Я буду...», «Я смогу!». Например: «Я хочу быть здоров», «Хочу спокойно реагировать на вызывающее поведение других», «Хочу научиться общаться» и т. д.

Любую проблему следует превращать в решение!

Вот что пишет об этом С. В. Ковалев (2001, с. 41):

«Необходимо учитывать, что проблема, как правило, предполагает поиск ответа на вопрос „почему?“ , тогда как решение – „как?“. Проблема всегда исходит из неких *ограничений*, тогда как решение – из *возможностей*. Нужно идти не от проблемы, а двигаться к решению. И разница здесь кардинальна. Например, если вы воскресным вечером, после проведенного на природе уик-энда собираетесь вернуться домой, вам не удастся сделать это, просто идя от леса, вам обязательно нужно идти к остановке автобуса, станции электрички или стоящей неподалеку машине.

Итак, единственно действенным является именно движение „к“, а не „от“; приближение к позитиву, а не удаление от негатива».

Иногда бывают формулировки, избегающие отрицания, например: «Хочу сдерживать себя». Но действительно ли за этой положительной формулировкой скрывается позитивное содержание? Представляется, что нет. Ведь *сдерживаться* — означает не только чего-то не делать, но и *подавлять, не давать проявиться естественной реакции*. Известно, что подавление своих чувств даже тогда, когда оно происходит бессознательно, позволяя человеку не замечать чего-то нежелательного в окружающей действительности или себе самом, не может про-

должаться бесконечно долго. Происходит накопление чувств, эмоций, достигается критическая точка, и происходит «взрыв». Подавляемая отрицательная реакция либо вырывается наружу с тем большей силой, чем более жестко она подавлялась (так называемый «внешний взрыв», направленный на окружающих и ведущий к разрушению отношений с ними), либо происходит «внутренний взрыв», ведущий к саморазрушению и, как следствие, к заболеваниям. Все это относится и к сознательно подавляемой реакции, с той только разницей, что она или быстрее прорывается наружу в виде неконтролируемых реакций, эмоций, чувств, действий, или выражается косвенным образом (агрессия в адрес случайных людей, посторонних предметов).

То, что человек хочет изменить в себе, каким он хочет стать, должно носить конкретный характер и быть четко сформулировано. Это сделает возможным объективную проверку принятого решения и собственный контроль. Согласитесь, есть разница между решениями «расчесываться не менее двух раз в день» и «следить за прической». Второе, конечно, подразумевает первое, но может означать и что угодно другое. И самое главное, второе дает возможность вообще ничего не делать — можно решить, что слежу, и больше ничего не предпринимать. Отсюда следует один из основных критериев реальности решения измениться — *конкретность* того, что вы решили делать, *доступность собственной проверке*.

Вместе с тем возможность изменений тесно связана не только с правильной формулировкой цели. Дело в том, что свойства нашей личности подчиняются нам лишь до определенной степени. Сформировавшись, они начинают жить несколько автономной жизнью. Экспериментально доказано, что наши «качества личности» — это *устойчивые мотивы плюс привычные формы поведения*. Но мотивы, как известно, во многом нами не осознаются, то есть находятся в области бессознательного, не попадают в поле нашего сознания. Поэтому,

когда мы мечтаем измениться, чаще всего имеем в виду формы поведения и не думаем о том, какие мотивы и потребности они обслуживают. Но именно мотивы, точнее, те из них, которые являются устойчивыми, делают столь же стабильными формы нашего поведения. Именно этим во многом определяют наши инерция и сопротивление изменениям.

Для того чтобы действительно изменить себя, свою жизнь, нужно изменить устойчивые мотивы, то есть, по сути, свое отношение к жизни, к другим людям, к самому себе, изменить свое понимание мира и уже на этой основе — особенности поведения. Такое изменение — достаточно непростой процесс.

3. Пункты С и D достаточно просты, в них лишь ярко проявляется то, что заложено в первых двух. При анализе ответов на вопросы о предпринятых попытках измениться важно обратить внимание на то, что чем более конкретным и четким является план действий, тем дольше намерение сохраняет свою силу.

4. Пункт Е: почему прекратились попытки начать новую жизнь? Зачастую ответ на этот вопрос выглядит как оправдание. Кто-то перекладывает ответственность на другого человека, кто-то — на неизменные свойства своей натуры, а кто-то, на всякий случай, — сразу на все: обстоятельства, окружающих людей и на самого себя. Часто виноватой оказывается лень, ее используют как ярлык, удобное обозначение тех случаев, когда истинные причины скрываются: или потому, что они могут привести к очень тяжелым переживаниям, сильно травмировать, или просто потому, что человек не дает себе труда эти причины раскрыть.

Посмотрите, как ответили на этот вопрос вы? Может быть, тоже вместо анализа занялись самооправданием? И в этом случае совершенно не важно, с помощью чего вы оправдываетесь: перекладываете вину на других людей, на обстоятельства или берете ее на себя. В любом случае вы отказываетесь от

ответственности за свою жизнь, за собственное развитие. Гораздо важнее понять, каковы *причины* неуспеха, *что именно* вам помешало, какие у вас есть *средства и способы* для того, чтобы в дальнейшем этого избежать. Важно выйти на новый уровень самопонимания и извлечь уроки.

Если ваши ответы говорят о действительном стремлении «начать новую жизнь» и понимании, как это сделать, подумайте, с чем связана ваша неудача. При этом помните, что первым шагом в направлении изменений является готовность взять на себя и нести ответственность за собственную жизнь. Возможно, следующая история послужит поводом к размышлению¹:

Рассказывают, как в давние времена герцог Ассунский нанес однажды визит в Барселону. В тот день в порту стояла галера, на которой гребцами служили прикованные к веслам каторжники. Герцог поднялся на борт, обошел всех заключенных и каждого спросил о том преступлении, которое привело его на каторгу. Один человек поведал о том, как его недруги подкупили судью и тот вынес ему несправедливый приговор. Другой сказал, что его недоброжелатели наняли лжесвидетеля и тот в суде оклеветал его. Третий — что его предал друг, который решил принести его в жертву, чтобы самому скрыться от правосудия.

Лишь один человек признался: «Ваша честь! Я здесь потому, что заслужил это. Я пожелал чужого и совершил кражу». Герцог в изумлении обратился к капитану галеры: «Здесь собрано столько невинных людей, несправедливо осужденных. Но среди них есть один преступник. Необходимо срочно изгнать его, пока он не оказал дурного влияния на остальных». В тот же час человек, признавший свою вину, был помилован и отпущен на свободу.

Этот случай произошел на самом деле. И интересен он тем, что достаточно точно отражает то, что случается в нашей жизни. Все люди совершают ошибки, и многие часто оправдываются, вместо того чтобы честно признать свой промах. Изве-

¹ Школьный психолог. 2002. № 45. С. Степанов.

стно, что ни одну проблему нельзя решить, если уверовать, будто ее решение от тебя не зависит. А мы виним обстоятельства или других людей, не желая сказать себе: «Я хозяин своей судьбы и сам сделал себя тем, кто я есть».

Каждый должен осознать: то, что мы имеем в настоящем, — результат наших действий или бездействия в прошлом. В тот момент, когда нам открывается эта истина, мы обретаем свободу от галерных цепей. *Свобода начинается с ответственности за свое прошлое, настоящее и будущее.* Уверовав в свои силы, можно исправить самое удручающее положение.

Упражнение 3. «Через два года»

Цель упражнения: Формирование взгляда на свое настоящее путем перенесения в будущее, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение.

Ведущий: «Закройте глаза, сядьте поудобнее и постарайтесь максимально расслабиться».

Представьте себе, что прошло два года. И вы, нынешний, приходите к себе такому, каким вы станете завтра. Для удобства назовем ваше будущее, завтрашнее „Я“ — „Он“. Спросите, помнит ли „Он“ об этой попытке изменить свою жизнь? Удалась ли она, повлияла ли на его жизнь, на то, каким он стал сегодня? „Он“ может ответить вам „да“, „нет“, „не знаю“».

Обсуждение:

Текущие проблемы бывает легче решать, если человек умеет уверенно и оптимистично смотреть в будущее. Какой ответ подсказало вам подсознание?

Если «нет», значит, ваше желание — случайный эпизод, никак не сказанный с вашими подлинными желаниями и стремлениями.

Ответ «не знаю» обычно свидетельствует о переживании нереализованных возможностей, но далеко не обязательно в

той сфере, к которой относится намерение. Другими словами, причину здесь следует искать именно в мотивационном звене: вам хочется чего-то нового, но что это, вы и сами пока не знаете. Возможно, имеет смысл поискать?

А вот если «Он» отвечает «да», значит, мотив подлинный. Вам действительно этого хотелось. Можно сказать, что ваше желание отвечало каким-то личностным потребностям и интересам. В этом случае нужно обратить внимание на способы и средства, то есть на то, что и как вы собирались делать. Необходимо поставить конкретные цели и выработать соответствующие им способы достижения.

Однако, возможно, что-то мешает вам приступить к реализации своего желания. Это значит, что здесь скрывается своего рода страховка от возможной неудачи (по сути, страх) или конфликт между желанием изменить свою жизнь, себя и противоположными мотивами. Как работать со страхом и сопротивлением, мы разберем на следующем занятии данного тренинга.

Упражнение 4. «Выйди из круга»

Цель упражнения: Определение участниками тренинга своей способности достигать поставленной цели, находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, — это трудная работа, требующая мужества и самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка, с тем чтобы узнать: умеете ли вы преодолевать препятствия и как вы это делаете. Для этого всем нужно встать в круг и взяться за руки. Желающий входит в круг с задачей выйти, вырваться из круга за 2–3 минуты. Тот, кто не сможет это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание

появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий участник войдет в круг по желанию. Круг — не железная клетка, шанс выйти он дает каждому. Круг выпустит только того, кто докажет свое желание жить, кто будет использовать все свои возможности».

Обсуждение:

Участники анализируют, как каждый из них выходил из круга.

Информация для ведущего:

Перед началом выполнения упражнения ведущему следует помочь группе выработать правильное отношение к испытанию, объяснив следующее:

1. Даже если кто-то проиграет, его проигрыш будет выигрышем, если он пытался, пробовал, искал.
2. Круг — не железная клетка. Такой инструкции не было.
3. Повышенная гуманность мешает «рвущемуся из круга» проявить творческий подход к трудной проблеме, волю к жизни. Задача круга — создать такую проблему, иначе он не спасает выходящего, а лишает его возможности узнать себя и свои возможности.

Упражнение «Выйди из круга» — прекрасная диагностика жизненного стиля человека. Его суть, конечно, не в самом результате — «погиб» участник или нет, а в том, как он определяет свою судьбу. Кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем...

Наибольшую возможность выйти из круга имеет только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться.

Не сразу, но можно подсказать участникам: один из лучших способов выхода — искренняя просьба лично к тому, кто сможет от тебя это услышать, глядя в глаза. Работать всей душой! Для этого нужно действительно доверить себя тому, кто

перед тобой... При этом лучше стоять не перед сплетением рук, а перед человеком, не далеко от него — а близко. Руки при желании можно положить на плечи.

Информация к размышлению. Как достичь цели

Мы достаточно подробно разобрали, что мешает человеку измениться, а сейчас перейдем к тому, как это можно и нужно сделать.

Но, прежде всего, хочу напомнить следующий важный принцип (Прихожан А., 2001):

«Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: „Я хочу...“, „Я могу...“, „Я буду...“. Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему».

Упражнение 5. «Что я хочу на самом деле?»

Цель упражнения: Выявление участниками своих основных желаний, которые лягут в основу программы изменений.

Первый этап

Часть 1

Упражнение выполняется на фоне спокойной музыки.

Ведущий: «Сядьте поудобнее, снимите мышечное напряжение, расслабьтесь, создайте для себя уютную атмосферу, возьмите ручку и напишите сверху на листе бумаги „Что я хочу на самом деле?“. Ищите ответы на этот вопрос в течение 15 минут. Не напрягайтесь, пишите все, что придет вам в голову. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет как хочет, вы лишь фиксируете ее.

Не прерывайте работу, когда вы почувствуете, что иссякли или что вам это все надоело. Не исключено, что именно здесь вы столкнулись с сопротивлением — внутренним цензором,

проверяющим все, что вы хотите высказать (даже себе) и повторяющим: „Это нереально... Не говори глупостей... Над тобой будут смеяться...“. Сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, закройте на минуту глаза и вспомните что-нибудь приятное. Откройте глаза и продолжайте работать. Будет очень хорошо, если вы сделаете так не менее трех раз. Это надо для того, чтобы, миновав поверхностный слой переживаний, дойти до самых глубоких, а это требует времени для того, чтобы слой за слоем снять то, что их скрывает. Пишите все мысли, которые приходят вам в голову, даже если вам они покажутся из области фантастики. Доверяйте себе».

Часть 2

Ведущий останавливает музыку и говорит: «А теперь почувствуйте себя активным и деятельным человеком. Возьмите новый лист бумаги и напишите сверху: „Хочу, чтобы в ближайшие полгода я...“ — и за 3 минуты вновь выскажите все, что придет вам в голову, в любой форме, каким бы странным это ни казалось».

Часть 3

Ведущий: «Три минуты прошло. Отложите ручку, вновь расслабьтесь, верните себе состояние спокойствия и умиротворения, закройте глаза. Посидите так немного. Почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распространяется по вашему телу.

(Ведущий снова включает спокойную музыку и продолжает.)

Представьте себя в маленьком театре. Вы сидите в затемненном зале, а на сцене стоит человек. Этот человек — вы. Такой, каким вы себе нравитесь. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Сейчас вы такой, каким хотите быть и можете стать. Посмотрите на человека на сцене. Сейчас вы должны будете поставить спектакль, где он в главной роли. Вы увидите его в разных ситуациях и поймете, что в нем есть такого, чего в вас еще нет, что привлекает вас в нем. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где он проявит свои знания и умения. Вспомните такие недавние события своей жизни, где

вы действовали не самым удачным образом, которые были для вас трудны. Дайте ему сыграть эти сцены. Вспомните: что он умеет, знает, понимает, может больше, и лучше, чем вы. Теперь, когда вы поняли это, возьмите ручку и запишите, что вас привлекает в нем, что в нем есть такого, чего в вас нет. Напишите сверху: „Я — Он“».

Второй этап

Ведущий: «Перед вами лежат три листа. На одном написано: „Что я хочу на самом деле?“, на втором: „Хочу, чтобы в ближайшие полгода я...“, на третьем: „Я — Он“».

Работайте с ними именно в этом порядке.

Прочтите внимательно все, что вы записали, и, если надо, дополните. Ничего не вычеркивайте. Не переходите к следующему листу, не закончив предыдущий. Ничего не исправляйте, каким бы странным и нелепым вам сегодня это ни казалось.

После того как вы сделаете все дополнения, вновь просмотрите свои записи и из каждого списка выберите по три «самых важных» желания. Не думайте о том, насколько они осуществимы. Просто выберите и поверьте, что они для вас — самые главные.

Итак, у вас окажется список из девяти (или меньше, в зависимости от того, насколько списки совпадают) основных желаний. Выберите из них три самых важных и с достижения этих трех начинайте новую жизнь».

Изменение себя должно быть последовательным и продуманным. Помочь в этом может следующая программа.

Теоретическая часть. Программа достижения цели

Составляющие успеха в достижения цели

Каждый, кто достигал поставленных перед собой целей, в чем бы они ни заключались, неизбежно проходил три этапа на пути к желаемому результату. Эти *этапы* универсальны:

- Точная постановка цели.
- Разработка плана.
- Деятельность по достижению цели.

Не менее значимыми являются и основные составляющие достижения цели:

1. Наличие цели. Прежде чем приступить к изменениям, четко сформулируйте свою цель, заключающую в себе описание конечного результата, к которому вы стремитесь. Цель обязательно должна быть сформулирована позитивно, в настоящем времени и от первого лица.

Согласитесь, трудно чего-либо достичь, если не знаешь, чего хочешь. При этом подумайте, действительно ли вам это надо. Может, эта цель недостаточно стимулирует вас, чтобы тратить силы для ее достижения. Задайте себе вопрос: «Что я получу, когда цель будет достигнута?» Ответ на этот вопрос поможет оценить значимость для вас этой цели. Чем больше выгод вы сможете назвать, тем более важной для вас она является.

2. Гибкость поведения. Для достижения цели не обязательно ходить по жестко заданному маршруту, как троллейбус, который останавливается на конкретных остановках и никогда не подвезет вас к подъезду. Лучше использовать «принцип такси» — двигаться по более короткому и удобному маршруту, подъезжая к самому дому. Вы можете менять свои действия все то время, пока движетесь к заветной цели. Этому принципу соответствует следующее золотое правило: «Если то, что вы делаете, не срабатывает, сделайте что-нибудь другое». Зачем пробивать стену, если где-то рядом есть дверь? А если дверь не открывается в одну сторону, попробуйте открыть ее в другую. Что бы не совершать одни и те же ошибки, важно уметь менять свое поведение. Доказано, что наиболее контролирует ситуацию тот человек, у которого большая гибкость поведения.

3. Сенсорная чувствительность. Следует научиться видеть, чувствовать, слышать этот мир, знаки на своем пути, а не ду-

мать, что могло бы быть, «если бы...». Важно научиться видеть препятствия и огибать их.

4. Личная сила. Необходимо испытывать уверенность в том, что вы добьетесь желаемого.

Этапы достижения цели

Первый шаг. Проанализируйте свои цели.

Если цель сформулирована в общем виде, туманно и неточно («Я хочу быть счастливым» и др.), спросите себя: что изменится в моей жизни, когда я ее достигну (стану счастливым)? В чем конкретно это может проявиться? Конечно, общие цели тоже хороши, так как они придают смысл нашей жизни, нашим делам. Однако, для того чтобы они стали реально действующими, их необходимо перевести на более конкретный уровень. Различие между действенностью общей и конкретной целей приблизительно таково, как между пониманием значения электричества и заменой перегоревшей лампочки, в случае, когда необходимо, чтобы в комнате стало светло. 3

Второй шаг. Оцените свой внутренний потенциал и внешние условия.

Оцените и запишите, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению своей цели, то есть оцените свой внутренний потенциал: что вы уже знаете, умеете, можете. Базовые навыки у вас уже наверняка есть, иначе вы просто не могли бы этого захотеть.

Оцените внешние условия: особо благоприятные обстоятельства, помощь конкретных людей в достижении результата, как вы сами можете измениться, чтобы эту помощь получить. Список должен быть таким большим, насколько это возможно.

Теперь вам должно стать более понятно, какие умения и навыки необходимо развивать для достижения вашей цели.

Третий шаг. Создайте яркий и четкий образ себя в будущем.

Дополнительной проверкой вашей цели послужит привлечение сенсорного опыта путем создания яркого и четкого об-

раза себя в будущем и того, что вы хотите иметь. Ответьте на вопросы:

- Как я узнаю о том, что получил желаемый результат?
- Что увижу, услышу, почувствую, когда достигну своей цели?
- Каковы будут мое поведение, мысли и чувства, когда я достигну желаемого состояния?

Чем конкретнее, ярче и чувственней будет ваш образ, тем быстрее ваше бессознательное начнет работать на достижение желаемого. И не перепутайте образ конечного результата своего желания. Например, человек, который хочет получить права на вождение автомобиля, должен представить не ситуацию, где он водит автомобиль, а картину, где экзаменатор ставит ему положительную отметку и расписывается в экзаменационном листе.

Четвертый шаг. Определите время и место осуществления своего намерения.

Ваша цель должна иметь указание на определенный контекст: когда и где вы достигнете цели. Это необходимо для того, чтобы ваше намерение осуществилось в нужное время и в нужном месте.

Например, человек, длительное время снимавший квартиру, с большей вероятностью спустя полгода получит комнату в общежитии, если сформулирует для себя такую цель, нежели будет хотеть проживать в общежитии когда-нибудь.

Пятый шаг. Проверьте свою цель на экологичность.

Конечный результат должен сопровождаться позитивными эффектами, то есть быть не вреден. Нужно определить: как желаемый результат повлияет на вашу жизнь и жизнь других людей. Убедитесь, что ваше желание находится в полной гармонии с вами как с цельной личностью и с окружающим миром.

И еще. Когда мы достигаем цели, мы за это платим. Готовы ли вы заплатить определенную цену? Задайте себе вопрос:

«Что может потребоваться от меня для достижения цели, чем я готов пожертвовать?» Это могут быть затраты времени, отказ от иных стремлений, денежные расходы и т. д. У вас должно быть осознание положительных и отрицательных сторон достижения своей цели. Определите для себя, что вы приобретаете, а что теряете. Чтобы ваше будущее отличалось от настоящего, необходимо предпринять какие-то действия. Ответ на вопрос «Согласен ли я на возможные последствия?» помогает взять ответственность за осуществление своего намерения и в конечном итоге за свою жизнь.

Шестой шаг. Определите необходимые ресурсы для достижения цели.

Определите, какие ресурсы (необходимые качества характера, люди) вам нужны, чтобы добиться желаемого результата. Вспомните ситуацию, когда эти качества у вас были, и перенесите это состояние в будущее.

И помните: каждый человек имеет необходимые ресурсы для достижения своей цели. Сила всегда содержится внутри нас, и точка опоры находится в настоящем моменте.

Седьмой шаг. Определите препятствия к достижению результата.

При выполнении собственного решения часто приходится сталкиваться с трудностями, которые выражаются в инерции поведения, когда привычные формы поведения осуществляются почти автоматически. Следовательно, для того, чтобы вести себя по-другому, надо этот автоматизм преодолеть. А это довольно трудно, особенно если учесть, что привычное действие осуществляется быстрее. Потому всегда следует учитывать инерционное сопротивление и думать о путях его преодоления.

Важно определить, каковы препятствия на пути к достижению вашей цели, прежде чем вы начнете предпринимать конкретные шаги. Это позволит своевременно предупредить или обогнуть их.

Задайте себе вопросы:

- Что может помешать мне в достижении цели?
- Какие трудности, препятствия могут возникнуть на моем пути?
- Может ли произойти что-то неблагоприятное для меня, если мое желание осуществится?

Обнаружив у себя негативные убеждения и установки, следует заменить их на новые, позитивные, которые приблизят вас к цели. Изменение представлений и убеждений вносит коррективы в наши первоначальные цели и планы, что нередко сопровождается осознанием новых возможностей, которые ранее могли казаться несбыточной мечтой.

Главное условие достижения конечного результата — постоянно держать в поле зрения свою цель. Думайте о том, чего хотите, а не о том, что мешает вам это иметь. Ориентируясь на достижения, вы будете действовать «для того, чтобы». Сосредотачиваясь на возникающих трудностях, вы неизбежно будете скатываться к действиям «потому, что». Препятствия почти всегда несут в себе новые возможности, надо только разглядеть их. Поэтому определите, какие мысли нужно поменять, создать новые, чтобы приблизиться к цели.

Замечательный пример приводят в своей книге «Бедный папа, богатый папа» Р. Кийосаки, Лектер Ш. Л. (2002). Например, вы хотите что-то купить, но в данный момент не имеете денег. Вместо того чтобы бесконечно повторять: «Я не могу себе это позволить», сформулируйте мысль так: «Как я могу себе это позволить?» Ваше бессознательное начнет подбирать различные варианты для достижения вашей цели.

Восьмой шаг. Определите первые шаги и начинайте действовать.

После постановки цели переходите к планированию конкретных шагов по ее достижению. Если цель слишком большая и сразу достичь ее может быть затруднительно, разбейте ее на более мелкие, легко достижимые.

Спросите себя, что мешает вам сразу достичь желаемого. Перечисленные пункты ответа, скорее всего, окажутся отдельными целями. Этот процесс можно продолжать, пока вы не получите цели, составить план достижения которых вам будет уже совсем не трудно. Так у вас появится перечень конкретных действий, к которым вы можете приступить.

Ваши действия должны быть как внутренними (избавление от агрессивных эмоций, работа с негативными мыслями и убеждениями), так и внешними (конкретные физические усилия, встреча с необходимыми людьми и т. д.).

Итак, решите, что вам нужно сделать, что вы планируете предпринять, чтобы достичь своей цели. Напишите список простых действий (шагов). Первый шаг является запуском основной программы действий.

Желательно, чтобы ваши действия были доступны проверке и контролю с вашей стороны.

Вот, например, как выглядел список простых действий у одного школьника, который сформулировал свою цель так: «Хочу после школы поступить в вуз». Имея достаточно высокие отметки по всем предметам, он панически боялся провалить вступительные экзамены. Вот что он предполагал сделать:

1. Купить справочник для поступающих в вузы.
2. Выбрать желаемую профессию и вуз.
3. Узнать, какие документы необходимо подготовить для поступления, какие экзамены сдать.
4. Усиленно заниматься по этим предметам самостоятельно и с помощью репетиторов.
5. Сдать промежуточное тестирование по необходимым предметам. Полученные результаты укажут на слабые места в знаниях, над которыми нужно дополнительно поработать.
6. «Подтянуть» слабые места.
7. Заниматься с психологом, чтобы психологически подготовиться к поступлению.
8. Съездить в вуз, сдать документы.

9. Сдать экзамены. Поступить.

Представленный план был дополнен необходимыми уточнениями: сколько раз в неделю, по каким дням, в какое время он будет заниматься, в какие сроки необходимо выполнить каждый обозначенный пункт. В результате, занимаясь и следуя своему плану, абитуриент достаточно уверенно достиг поставленной цели и стал студентом.

Девятый шаг. Конкретизируйте каждое из действий и всю цель по срокам.

Всегда полезно устанавливать временные рамки, срок, в течение которого необходимо получить конечный результат. Конкретизируйте каждое из действий и всю цель, соотнося с количеством требуемого времени и максимально допустимым сроком его выполнения. Если срок будет слишком мал, то, чувствуя его нереальность, вы можете вообще не приступить к действиям. С другой стороны, слишком длительный срок не мотивирует к немедленным действиям: будет казаться, что времени хватает, и вы будете постоянно откладывать конкретные действия на потом.

Кроме того, в случае если в итоге намеченные сроки вы по каким-либо причинам не сможете соблюсти, вместо того чтобы отказаться от поставленной цели, достаточно будет пересмотреть их и все-таки достичь своего.

Десятый шаг. Осуществление того, что вы наметили.

Итак, наконец можно приступить к выполнению составленного плана.

Но бывает, что человек начинает что-то делать, некоторое время у него все идет хорошо, пока его не постигает неудача, срыв или он оказывается в тупике. Ничего не ухудшается, но и не улучшается. И тогда основной задачей становится найти в себе силы не отказаться от достижения своей цели.

Во-первых, необходимо понять: такое происходит со всеми, это обязательный этап, который свидетельствует о том, что план в чем-то надо подкорректировать. Именно поэтому

не стоит относиться к составленному плану как к чему-то незыблемому: изменяйте и переправляйте его. Рассмотрите и примите другие, альтернативные решения, которые могут привести к желаемой цели. Бывает, что со временем планы по ее достижению меняются. Нередко появляются новые возможности или, напротив, возникают неожиданные препятствия.

Одну и ту же цель, как правило, можно достичь разными путями. Есть только одно важное условие: изменения должны вести к цели, то есть быть действиями, а не размышлениями о том, почему не удастся ее достигнуть. Выбирайте разные варианты и действуйте.

Иногда бывает проще немного вернуться назад и попробовать другой путь. Если, конечно, избранная цель вас еще интересует.

И еще. Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка, которую можно определить и исправить.

Важно понять: ошибки неизбежны на пути. Проблема не в том, чтобы не совершать их, а в правильном к ним отношении, то есть в таком, при котором ошибки анализируются и используются для продвижения к цели, а не для того, чтобы очередной раз иметь возможность все бросить.

Генри Форд говорил: «Неудача — это благоприятная возможность начать сначала, но с большим умом».

А спасти возможность можно только путем ее реализации.

Многочисленные исследования показали: люди, добившиеся значительных успехов, совершили в своей жизни намного больше ошибок, чем любой «среднестатистический» человек.

Например, Христофор Колумб прокладывал новый морской путь в Индию и случайно открыл Америку. А Томас Эдисон произвел 1000 опытов, пока не изобрел лампочку накаливания.

Когда мы бросаем что-либо делать после неудачи или отказываемся от действий из боязни сделать ошибку, мы накапливаем опыт неудач. А когда мы активно действуем, пробуем, совершаем ошибки, исправляем их, мы получаем важный

опыт — опыт действий. У нас возникает представление о себе как о деятеле. И этот опыт более важен, чем опыт достижений.

У наездников существует такое правило для новичков: если упал с лошади, немедленно садись снова, иначе будешь бояться ее всю жизнь. То же относится и к людям, стремящимся достигнуть своей цели. Важно не прекращать действовать и быть настроенным на успех. В то время как бездействие входит в наше переживание, в наш эмоциональный опыт как неудача, активность — воспринимается как возможность достичь успех.

Наполеон сказал: «Сдавшихся больше, чем проигравших». Что действительно отличает людей, которые добиваются в жизни того, чего хотят, от тех, кто не может достичь даже самой незначительной цели, — это умение заставить себя действовать. Вы можете поставить перед собой прекрасную цель, разработать безупречный план по ее достижению, но если вы не начнете исполнять его, то никогда не достигнете своей цели.

Залог любого успеха — это деятельность по его достижению.

При этом очень важно вести себя и действовать так, как будто вы уже достигли своей цели. У китайцев есть замечательная пословица: «Прежде чем стать богатым, надо почувствовать себя богатым». Каждый раз мысленно представляйте себе, как бы вы действовали, если бы цель была уже достигнута, и используйте это как руководство к действию.

А для того чтобы не забывать о своей цели, можно применить следующий прием: написать себе записки и разместить их так, чтобы они часто попадались вам на глаза. В этих записках на каждый день следует написать ту цель, к которой вы стремитесь, и то простое действие, которое вы *сегодня* совершите ради этой желанной цели.

Записывайте свои цели. Перечитывайте их. Проговаривайте их. Просматривайте их. И вы увидите, что они реализуются в вашей жизни.

Осуществление наших целей всегда связано с другими людьми. Наше умение доверять им во многом определяет, как

быстро мы придем к своей цели. Следующее упражнение призвано помочь узнать, насколько вы умеете доверять другим.

Упражнение 6. «Доверительное падение»

Цель упражнения: Сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений, актуализация переживания доверия к людям.

Ведущий: «Это упражнение вы будете выполнять в парах. Один падает, а другой его подхватывает. Подхватывающий стоит в полуметре за спиной падающего партнера, чтобы иметь возможность прервать его падение. Падающий расслабляется и опускается спиной на руки партнера. Падать надо, не переступая ногами и не пытаясь избежать падения. Важно, чтобы подхватывающие встали надежно. С отставленной назад опорной ногой и готовыми, поднятыми на уровне груди, надежными, открытыми ладонями, способными удержать падающего. По желанию совершающего падение можно поменять расстояние между партнерами, во многом оно будет зависеть от степени доверия падающего участника поддерживающему.

Будучи готовым упасть или подхватить падающего, обратите внимание на свои чувства.

Затем поменяйтесь друг с другом ролями, чтобы каждый мог побывать и падающим, и подхватывающим».

Обсуждение:

В конце упражнения члены группы делятся своими впечатлениями друг о друге.

Они рассказывают, как чувствовали себя в роли подхватывающего и падающего. Чего опасались, что было самым трудным? Пробовал ли падающий закрывать глаза, было ли трудно подхватывающему удерживать другого? Хорошо ли они вместе справились со своей задачей?

Упражнение 7. «Успех»

Цель упражнения: Формирование оптимизма, укрепление уверенности участников в том, что они способны достичь успеха.

Упражнение выполняется на фоне спокойной музыки.

Ведущий: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, снимите мышечное напряжение, создайте для себя уютную атмосферу. Представьте, что вы находитесь в очень большой комнате, сидите в мягком кресле, вокруг вас люди. На сцене стоит человек. Перед ним — блестящий предмет, от которого идет свет. Человек говорит об успехе. Послушайте его...

Вот он называет ваше имя, говорит, что вы — успешный человек, и вызывает на сцену. Пока вы идете к сцене, все вас поздравляют, хлопают по плечу, улыбаются вам. Вы проходите этот путь, подходите к сцене, и вам дарят огромный, тяжелый букет роз. Понюхайте эти цветы. Вы рады и счастливы... А сейчас возвращайтесь сюда, в нашу комнату».

Обсуждение:

Участники рассказывают, насколько им удалось представить и почувствовать ситуацию успеха.

IV. ОБСУЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового для себя они узнали, над чем считают нужным поработать, какой вывод сделали.

V. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Ведущий предлагает членам группы составить план достижения одной своей цели по предложенной выше схеме и предпринять шаги к реализации плана.

**ЗАНЯТИЕ 3.
РАБОТА НАД ПРОБЛЕМОЙ.
СОПРОТИВЛЕНИЕ.
ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ
ПСИХИКИ**



Безумие — это когда человек вновь и вновь использует одни и те же приемы, искренне надеясь на то, что результат будет иным.

А. Эйнштейн

Страх — главный враг процветания и успеха, а врагов своих следует знать в лицо.

Н. Хилл

I. ПРИВЕТСТВИЕ. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Ведущий и участники занятия приветствуют друг друга.

Участники рассказывают, как прошла неделя, легко или сложно им было выполнять домашнее задание, была ли выбрана цель и написан план по ее достижению, были ли сделаны первые шаги, каковы результаты за неделю.

II. РАЗМИНКА

Упражнение 1. «Цвет моего состояния»

Цель упражнения: Развитие способности осознавать и вербализовывать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Ведущий: «Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. Речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния.

(Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников по очереди называет «свой цвет».)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 2. «Активное слушание»

Цель упражнения: Осознание своего умения слушать других, определение своих ошибок, причин их возникновения.

Упражнение выполняется в парах.

Ведущий: «Сядьте друг перед другом свободно, так, чтобы вам было удобно. Спокойно и доброжелательно посмотрите несколько минут в глаза друг другу. Ничего не говорите, не касайтесь друг друга, а просто смотрите, пока не почувствуете, что вы готовы выслушать друг друга. Теперь пусть один из вас станет консультантом, а другой — консультируемым. Задача консультируемого — рассказать о какой-то своей проблеме: в личной жизни, в общении, в учебе или профессии. Задача консультанта — слушать внимательно и заинтересованно, используя следующие *приемы активного слушания*: полностью концентрировать свое внимание на собеседнике, обращать внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жесты, уточнять, правильно ли поняты слова собеседника, не оценивать, не давать советов. Консультант может лишь о чем-нибудь попросить рассказать подробнее. Также он может от-

кликаться на чувства собеседника, называя их: „Тебе неприятно, когда так говорят..“, „Ты расстроился из-за этого?“, „Тяжело было думать так?“. Он должен понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы общения: безмолвное слушание, уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Но самое главное — внимательно, с желанием слушать. Этот разговор может длиться от 5 до 10 минут — столько, сколько нужно консультируемому. Если в разговоре возникнет пауза, то, как говорят актеры, надо помочь „держать“ ее, дать возможность собеседнику молчать столько, сколько он захочет, всем своим видом показывая, что разговор продолжается.

Итак, консультируемый говорит свободно все, что приходит ему в голову, а консультант направляет его рассказ так, чтобы он был более подробным и конкретным.

Пусть вас не пугает, если консультируемый будет многократно повторять одно и то же, „застрывать“ на общих фразах, или вдруг начнет безудержно смеяться, злиться, зевать, кашлять, может быть, даже плакать. Дайте ему возможность свободно делать это — так выражаются его чувства, происходит процесс разрядки. Помните, вам важно не решать проблему, а понять, в чем дело.

Затем немного посидите и посмотрите друг другу в глаза без слов. Ощутите спокойствие, легкость и тишину.

Далее поменяйтесь ролями: консультант станет консультируемым и наоборот».

После того как каждый участник побывает в роли консультанта и консультируемого, ведущий дает следующую инструкцию.

Ведущий: «Сейчас каждый из вас должен записать свою проблему и проблему своего партнера так, как вы их понимаете. Сравните свои записи. Если они будут сильно не совпадать, проведите еще один тур разговора, во время которого каждый (аргументированно!) будет доказывать свою позицию.

Но окончательный выбор, конечно, за консультируемым. Пусть он сам решает, в чем его проблема. Это его выбор».

Обсуждение:

Участники отвечают на вопросы:

- Какие впечатления возникли у вас в ходе беседы?
- Понравилось ли вам, как вас слушали?
- Какие приемы вы использовали чаще, какие реже?
- Использование каких приемов вызывало у вас затруднение?
- Понравилось ли вам свое умение слушать других, обнаружили ли ошибки, которые вы при этом допускали, почему они произошли?»

Информация для ведущего:

По окончании обсуждения можно детальнее познакомить участников с навыками, которые они использовали в упражнении, — *навыками активного слушания*.

Важно подчеркнуть, что они очень полезны для улучшения общения с другими людьми и входят как важный компонент в обучение не только психологов и психотерапевтов, но и всевозможных управляющих, менеджеров, руководящих работников — всех, кому приходится много работать с людьми.

Правила хорошего слушания звучат следующим образом:

1. Полностью концентрировать свое внимание на собеседнике. Обращать внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
2. Уточнять, правильно ли поняты слова собеседника.
3. Не давать советов.
4. Не давать оценок.

В результате этого упражнения каждый получил описание своей внутренней проблемы и, как правило, новое знание о себе.

Часто выполнение данного упражнения сопровождается переживанием разрядки, ощущением того, что стало легче. Это сигнал того, что проблема определена верно (хотя она

может быть и не единственной). Рассказывая о ней, человек находит причину своей проблемы и до некоторой степени освобождается от ее давления.

А если, рассказывая о проблеме, его при этом внимательно и доброжелательно слушают, не давая советов и не говоря: «Это мелочь, выбрось ее из головы», когда он слушает самого себя, то поневоле, преодолевая смущение и страх, прикасается к ней. А поскольку его просят быть как можно конкретнее и говорить подробно, то он начинает самостоятельно ее разбирать и подходит к ней рационально.

Теоретическая часть.

Что такое внутренние проблемы человека с психологической точки зрения?

А. М. Прихожан пишет об этом так (2001):

Те ситуации и события нашей жизни, с которыми мы не смогли справиться в «свое» время, в которых терпели неудачу или от решения которых убежали, где мы выглядели слабыми или глупыми, такие, которые когда-то ужасно напугали нас, живут в нас в виде непереваренного кома событий. Причем в памяти остается не то, что происходило, это остается лишь слабым отпечатком, а, прежде всего, те неприятные переживания, которые мы при этом испытывали. И стоит нам попасть в ситуацию, лишь едва — внешне — напоминающую (а уж тем более совсем похожую), как мы начинаем вести себя по прежней схеме. Но поскольку мы в прошлый раз не смогли справиться с этой ситуацией, *не проанализировали* ее, то и в этот раз все вновь повторяется. Так растет опыт неудач и опыт ситуаций, в которых мы испытываем тревогу и страх, ситуаций, на которые мы реагируем остро эмоционально, заранее отказываясь от возможности изменить в ней свое поведение. Можно сказать, что сознательное решение, свободный выбор заменяется жесткой стереотипной реакцией, где эмоции блокируют интеллект.

Чтобы выйти на другой уровень жизни, нам необходимо разобрать этот «ком» и двигаться дальше. Но, разбирая проблему, у нас часто возникает внутреннее сопротивление, которое проявляется в зевоте, злости и дру-

гих непонятных внешне реакциях. И чем ближе мы подходим к проблеме, тем сильнее эти реакции. Но, повторяя одно и то же снова и снова, мы в какой-то момент действительно чувствуем освобождение, выражающееся в смехе, слезах или чувстве облегчения.

И если проблема еще не очень глубоко засела в нас, то бывает так, что, рассказав о ней, мы полностью от нее избавляемся.

Но если она проникла вглубь, то, к сожалению, так просто от нее не избавишься. Подлинно глубокие внутренние проблемы требуют, конечно, более сложного подхода.

В таком случае может понадобиться помощь специалиста, ведь глубокие внутренние проблемы защищены особыми механизмами психики.

Защитные механизмы психики

Психику человека можно сравнить с айсбергом. Как известно, лишь малая его часть находится над водой, а основная масса льда скрыта в океане. Так и сознательная часть нашей психики, то есть поступки, которые мы совершаем осознанно, занимает всего 1–5% от всего объема психики, а на долю бессознательного (поступков, которые мы совершаем неосознанно), приходится от 95 до 99% объема. Наша психика имеет одну специфичную особенность: она умеет вытеснять из сферы сознания неприятные, беспокоящие нас переживания, «забывает» их. Почему она так поступает? Дело в том, что каждому человеку присуща потребность в самоуважении, в том, чтобы сохранять собственное относительно высокое мнение о себе. Утрата самоуважения влечет за собой негативные последствия, лишает человека способности четко управлять своим поведением в строгом соответствии с поставленными им целями. Можно сказать, что без самоуважения человек во многом перестает быть человеком.

Защитные механизмы психики, а это именно они помогают нам сохранить самоуважение, часто позволяют достигнуть внутреннего благополучия за счет избегания, игнорирования реальности.

Психологическая защита действует помимо воли человека, тогда, когда что-то очень сильно угрожает его душевному равновесию, его психической безопасности, представлению о себе.

Какие же защитные механизмы имеет наша психика? Рассмотрим их подробнее.

Первым был открыт механизм *вытеснения*. Его описал З. Фрейд — родоначальник психоаналитического направления. С помощью вытеснения из сознания удаляются и удерживаются на расстоянии от него (в бессознательном) неприемлемые для человека, травмирующие его переживания, обстоятельства или сведения. С вытеснением связаны многие случаи забывания. Не того забывания, которое коренится в перегрузке информацией, невнимательности, в том, что человек не дает себе труда что-либо запомнить, а именно позволяющего не вспоминать нечто, что могло бы поколебать представление о себе, например заставило бы осознать собственную никчемность, трусость.

Хорошо это или плохо? Однозначно на этот вопрос не ответить. Хорошо, потому что легко себе представить, чем бы закончилось непрерывное накопление неприятных переживаний: человек мог бы не выдержать психологического перенапряжения. Плохо, потому что факт выветривания из психики тревожащих переживаний мешает осознанию событий, стоящих за ними, объективной оценке собственной роли в них. К тому же проблема продолжает оставаться неразрешенной, а человек расходует психическую энергию на ее подавление. Известно, что на удержание проблемы в сфере бессознательного расходуется столько же энергии, сколько необходимо для ее разрешения.

Пример действия механизма вытеснения можно представить следующим образом: если я испытываю чувство стыда за поступок, совершенный мною по отношению к другому человеку, но это переживание быстро «испаряется» из моей па-

мяти, то я начинаю оценивать себя без учета данного недостойного поступка. Но другой человек, которого мое поведение задело, будет хорошо помнить о том, что я «уже забыла». И моя самооценка без учета мнения другого обо мне окажется неполной. Следовательно, тревожащие, не очень ясные переживания желательно осознать и проанализировать, чтобы по ним откорректировать свою самооценку.

Многие поступки человек совершает без предварительного продумывания. Если они не повлекли за собой особых осложнений, то, как говорится, инцидент исчерпан. Но когда вдруг необдуманный шаг приводит к неприятным последствиям для самого человека или других людей, он неудержимо стремится оправдать свой поступок, неуместность которого всем очевидна. Делается это не умышленно, а подсознательно, для сохранения самоуважения на должном уровне. Например, если один человек без всяких видимых причин нагрубил другому и его за это призвали к ответу, то он старается затем найти причины своей несдержанности, для того чтобы его поведение выглядело как вполне нормальное и единственно приемлемое в данной ситуации. Такая самозащита без достаточных оснований противостоит объективной оценке своего поведения. И такое поведение в психологии называется *рационализацией мотива*.

Рационализация — это механизм психологической защиты, похожий на сладкую оболочку горького лекарства. Объяснения, описания так «обволакивают» травмирующий факт, что он начинает восприниматься как малозначимый или даже как свидетельствующий о сильных сторонах личности, ценный и справедливый. Механизм рационализации хорошо описан в известной басне А. Крылова «Лиса и виноград»:

Голодная кума Лиса залезла в сад;
В нем винограда кисти рделись;
У кумушки глаза и зубы разгорелись,
А кисти сочные как яхонты горят.

Лишь то беда, висят они высоко:
Отколь и как она к ним ни зайдет,
Хоть видит око,
Да зуб неймет.
Пробившись попусту час целый,
Пошла и говорит с досадою: «Ну, что ж!
На взгляд-то он хорош.
Да зелен — ягодки нет зрелой:
Тотчас оскомину набьешь».

Механизм обесценивания недоступного, но сильно желаемого предмета, явления описан здесь очень точно, но если рационализация станет правилом для человека, то противоречия между самоуважением и реальным поведением будут нарастать, что неминуемо приведет к серьезным конфликтам.

Поэтому любое событие, к которому вы имеете прямое или косвенное отношение, необходимо оценивать без рационализации мотивов, с тем чтобы ваше участие в событии не ужалось и не преувеличивалось. Это может быть болезненно для самолюбия, но полезно для самопознания.

Следующий защитный механизм психики — *проекция*. Он обеспечивает человеку сохранение удовлетворяющего представления о себе, о своей психологической целостности посредством приписывания собственных неприемлемых по тем или иным причинам чувств, желаний, идей другим.

Следующее упражнение продемонстрирует, каким образом работает механизм проекции.

Упражнение 3. «Семь характеристик»

Цель упражнения: Развитие самопознания, самопонимания, выявление собственных проблем и индивидуальных особенностей.

Ведущий: «В течение 10 минут вам будет необходимо написать в столбик 7 своих характеристик, ответив на вопрос „Ка-

кой я?“. При этом помните, что правильных или неправильных, важных или неважных ответов на этот вопрос не существует.

После того как вы составите список из 7 своих характеристик, напишите напротив каждой из них противоположную ей по значению, но без приставки «не» (например: „добрый — злой“, а не „добрый — не добрый“).

(Участники выполняют задание.)

Теперь посмотрите внимательно на два получившихся у вас списка: какому литературному герою, сказочному или другому известному вам персонажу — политику, явлению природы и пр. — могут принадлежать 7 характеристик из первого списка, а какому — 7 характеристик из второго. Если подобрать героев, имеющих все указанные характеристики, вам будет сложно, вы можете выбрать их в соответствии с шестью или пятью основными характеристиками. Имя выбранного героя следует подписать под соответствующей ему группой характеристик.

Теперь отметьте, какие характеристики из двух столбцов вы принимаете в себе и в других людях, к каким относитесь нейтрально, а какие считаете неприемлемыми для себя и других».

Обсуждение:

Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают о своих персонажах.

Ведущий продолжает рассказ о механизмах психологической защиты.

Теоретическая часть (продолжение)

В каждом человеке есть положительные и отрицательные черты характера. Если мы знаем о своих качествах и принимаем их в себе, то мы лояльно будем относиться к другим людям, имеющим похожие черты. Например, если человек признает, что временами он бывает вспыльчив, то простит такую

же вспыльчивость другому. Познать самого себя человеку мешает то обстоятельство, что, обладая какими-то «отрицательными» качествами, особенностями личности, которые ему не нравятся в себе, он не готов их полностью принять. Тогда в его сознании эти качества проецируются на других людей и он обращает свой гнев и неприятие на них. Такое обманчивое ощущение позволяет сохранить самоуважение, а потому не отвергается.

Например, человек, «не позволяющий» себе такое качество, как неряшливость, будет конфликтовать со всеми, кто данное качество проявляет. Или человек, недолюбливающий кого-то и желающий ему зла, благодаря механизму проекции получает уверенность, что именно другой замыслил против него какую-нибудь гадость. Тем самым этот человек получает оправдание своих негативных чувств и даже поступков. Еще пример. Человек, который скандалит там, где работает, понимает, что он поступает плохо, это его беспокоит, нарушает его душевное равновесие. И тогда он проецирует свои склонности на других людей, начинает считать, что все кругом скандалят, отчего ему становится легче. Ложное мнение его успокаивает.

Знание подобной человеческой слабости позволяет сделать вывод: то обстоятельство, что другие люди, по моему мнению, «хуже меня» или «такие же, как я», не дает права на самоуважение. Более того, оно усыпляет бдительность, мешает объективному самопознанию человека.

Для того чтобы в вашей жизни было меньше конфликтов и больше самоуважения, следует в первую очередь принять себя и других людей такими, какие есть. То есть разрешить себе и другим быть собой, снять всякие претензии к окружающим и помнить: *изменить мы можем только себя.*

Следующий механизм психологической защиты — *замещение*. Это действие, направленное на какой-либо объект, на самом деле спровоцированное не им и не ему предназначен-

ное, а вызванное другим, недоступным объектом. Яркий пример замещения представлен на известной карикатуре Х. Бидструпа: начальник кричит на подчиненного, тот на жену, жена на ребенка и так доходит до кошки. Когда человек сильно возбужден, например вследствие неприятного разговора с коллегой, но сам не может выразить все свои чувства в его адрес, он ищет так называемого «козла отпущения» и «спускает пар» на ничего не подозревающего человека. От этого страдает не только «козел отпущения», но и сам «нападающий», его самоуважение.

Взрыв настроения, сильное возбуждение, связанные с неудачей, обидой или какой-либо иной неприятностью, резко сужают сознание человека, то есть, грубо говоря, делают его глупее, чем он есть на самом деле. В таком состоянии мало кто способен оценивать свои поступки, регулировать поведение с учетом требований самоуважения. К слову, и интуиция у нас работает только тогда, когда мы спокойны. Поэтому человеку, который задался целью самопознания, не желательно доводить себя до такого состояния, когда он фактически теряет самоконтроль. Втянувшись в сильное эмоциональное переживание, выйти из него будет чрезвычайно трудно.

Но замещение может проявляться и совершенно по-другому. Например, человек, который не может реализовать себя в деловой сфере, начинает много времени уделять своему хобби или, испытывая эмоциональные затруднения, много ест.

Если человек не хочет замечать реально травмирующих событий, не хочет слышать беспокоящей его информации, то у него действует другая мощная психологическая защита, которая называется *отрицание* (исключение реальности). Она направлена на то, чтобы не принимать в качестве реальности события, которые беспокоят сознание. Отрицание может находить отражение в бегстве в фантазии, в воображаемый мир, где осуществляются все наши желания, где мы умны, сильны, красивы и удачливы. Некоторые остаются в мире мечты на-

едине с собой, другие фантазируют вслух, публично рассказывая о своих «знаменитых» знакомых или родственниках, поездках за границу или читая будто бы написанные «только что», на самом деле чужие стихи и т. п. При этом главной целью использования такой «положительной самопрезентации» является повышение ценности человека в глазах окружающих.

Следующая психологическая защита называется *реактивное образование*. Наблюдательные люди понимают: если мальчик доставляет девочке немало неприятностей (дергает за косички, отвлекает от уроков и т. д.), то, скорее всего, он равнодушен к ней. Почему мальчик ведет себя именно так? Ребенка начинает тревожить глухое чувство симпатии к девочке, чувство, суть которого он еще не понимает. Но он сам так же глухо чувствует, что это «что-то нехорошее», за что ни товарищи, ни учителя не похвалят, догадайся они, в чем дело. Отсюда и возникает совершенно противоречащее чувству поведение, противоположная реакция.

Точно так же ученик, который постоянно «срывает» уроки: выкрикивает на них, отвлекает других учеников, на самом деле просто хочет привлечь к себе внимание, которого ему явно не хватает. Об этом же свидетельствует и плохое поведение ребенка дома.

Подобное случается не только с детьми. Данный вид психологической защиты представлен и у взрослых, которые тоже иногда демонстрируют противоположные реакции.

Механизм *изоляции* представляет собой отделение вызывающей тревожность части ситуации от остальной сферы души. Происходит как бы разделение реальности, при котором травмирующие события почти не вызывают эмоциональной реакции.

Например, ребенок чувствует себя в семье хорошо, но его сильно наказывают за «плохое» поведение. В результате ребенок «изолирует» события, унижающие его чувство собственного достоинства, продолжает положительно относиться к ро-

дителям, может перед ними вести себя «хорошо», но демонстрирует запрещенное поведение перед игрушками: бьет и крушит их.

У взрослых изоляция выражается в логическом мышлении, которое проявляется не к месту и не по теме. Так человек защищает себя от уязвимости. *Регрессия* — это возвращение на более ранний уровень психического развития или к способу выражения чувств, в большей степени свойственному детям. Путем регрессии осуществляется уход от реалистичного мышления в поведение, которое в детстве уменьшало тревожность: сосание пальцев, теревление губ, переедание, пристрастие к страшным историям, обидчивость, обсуждение других. В более взрослом возрасте к признакам регрессии добавляются алкоголизм, пристрастие к азартным играм и т. п.

Все вышеперечисленные психологические защиты не способствуют личностному развитию человека. Только одну психологическую защиту можно назвать успешной. Это *сублимация* — психологическая защита, которая заключается в направлении энергии сексуально-агрессивного характера к другим целям: творчество, наука, искусство, развитие интеллектуальности, спорт, пристрастие к своей профессиональной деятельности, коллекционирование. Эта защита считается конструктивной, так как имеет положительные результаты и дает человеку чувство удовлетворенности. Вместе с тем, поскольку даже при сублимации проблема не разрешается, она хороша только в том случае, если препятствие на пути к цели является непреодолимым.

Когда включаются защитные механизмы?

Причины, вызывающие необходимость «включения» защитного механизма психики, разнообразны. Главным критерием их значимости выступает представление человека о том, что является для него наиболее травмирующим, каковы его ведущие потребности.

Психологи считают, что наиболее травмирующей для человека является *угроза его «Я»*, а именно — неудовлетворение потребностей «Я» в самоутверждении, сохранении собственной ценности и чувстве идентичности, тождества, то есть во внутренней согласованности, а также ощущение потери контроля над собой и окружающими.

Потребности нашего «Я», как и все остальные наши потребности, нуждаются, помимо всего прочего, в так называемой поддерживающей информации, которая способствует сохранению и укреплению представлений о собственном «Я», его взаимоотношениях с миром, другими людьми. Если эти потребности не удовлетворяются, это воспринимается как угроза для «Я», возникает сильное эмоционально-мотивационное напряжение — сопротивление, и «Я», защищаясь, прибегает к действию защитных механизмов.

К. Рудестам определяет этот термин так (1990, с. 137):

«Сопротивление — это внутренняя преграда, возникающая у людей по отношению к возможным изменениям в поведении или при осознании значимых переживаний. Сопротивление также можно рассматривать как защиту от стресса, обусловленного развитием и изменением личности».

А. М. Прихожан добавляет (2001, с. 77):

«Сопротивление возникает потому, что наши проблемы пусть искаженно, с помощью защитных механизмов, но все же удовлетворяют потребности нашего «Я». В различных исследованиях неоднократно было показано, что для человека важно сохранение даже не столько благополучного, сколько привычного, устойчивого представления о себе. Это очень ярко демонстрирует так называемый «дисконфорт успеха». Суть его в том, что человек, привыкший к неудаче, добившись успеха, победы, стремится свести это к минимуму, обесценить. Потребность в сохранении привычного, устойчивого представления о себе побеждает в борьбе потребность в успехе.

В общем, можно сказать, что глубинная проблема становится частью нашего «Я», но частью неполноправной. И как некоторые люди, чем меньше чувствуют свою правоту, чем более уязвимы, тем громче отстаивают

ее, так и наши проблемы сопротивляются изменениям тем больше, чем более они уязвимы по сравнению с полноценными личностными образованиями, место которых занимают».

Сопротивление находит отражение в различных формах поведения:

- в стремлении выйти из ситуации (просто уйти из комнаты, не прийти куда-либо и пр.);
- в желании изменить тему разговора или особенно горячо отстаивать свою правоту;
- в нежелании разговаривать на какие-то темы, смотреть определенные сцены в театре, кино;
- во внезапном кашле, чихании, зевоте, неожиданно проснувшемся зверском аппетите;
- в ситуации цейтнота — в отвлечении от выполнения основной задачи, неминуемо приводящем к опозданию, несвоевременному ее решению;
- в совершенно непонятно откуда взявшемся ощущении усталости;
- в беспричинном смехе, внешне неоправданных слезах;
- в приступах ничем не спровоцированных страха и гнева;
- в «пробуксовке» мыслей, когда надо думать о чем-то важном, искать выход из сложившегося серьезного положения.

В каждом из этих случаев важным признаком сопротивления является то, что поведение служит дымовой завесой, которая отвлекает от истинной значимости той или иной ситуации.

Взгляд на проблему со стороны сознания

Как бессознательное оказывает влияние на наше сознание, так и сознательное, произвольное желание изменить себя способно оказать воздействие на бессознательное. Безусловно, такие действия требуют определенных усилий, в основе их всегда должны быть воля, позитивное мышление и желание радоваться жизни.

Случается, что человеку трудно осознать собственные проблемы. Он может испытывать дискомфорт, чувствовать неблагополучие, эмоциональную напряженность, но из-за внутреннего сопротивления не может понять причину собственной неудовлетворенности.

Для того чтобы обойти сопротивление, освободиться от внутреннего напряжения, достигнуть состояния расслабления и на его фоне осознать собственные проблемы, можно использовать специальные приемы:

- Кричать изо всех сил. Конечно, желательно там, где вас никто не услышит, или при закрытых окнах.
- Заняться спортом или быстро пройтись по улице.
- Выговориться, поделиться своим страхом, тревогой с человеком, понимающим и поддерживающим вас.
- Задаться вопросом: «Что происходит, в чем дело? Что меня раздражает?» При этом можете бить изо всех сил подушку или кровать. После определенного удара вы точно будете знать, что вас раздражает. А закончив бить, почувствуете себя намного легче.

В основе изменения состояния при использовании данных приемов лежит механизм «разрядки» напряжения, в результате чего сопротивление ослабевает, поскольку оно удерживалось как раз за счет напряжения, и причины переживаний становятся более доступными осознанию.

Но необходимо учитывать, что осознание глубинной проблемы не ведет к полному освобождению от нее, облегчение бывает лишь временным. Важно понять свою проблему и назвать ее как можно конкретнее для того, чтобы затем работать над ее разрешением.

Понять, что именно вызывает сопротивление, позволяет также анализ собственных фантазий. Как уже говорилось, зачастую, когда нам что-то не удастся или мы огорчены, фантазии, мечты скрашивают наше существование, позволяя, пусть иллюзорно, удовлетворить свои желания и стремления. Этот

защитный механизм может быть использован как ключ к внутренним проблемам, достаточно перевести его в область сознания.

Выполним следующее упражнение.

Упражнение 4. «Мои фантазии»

Цель упражнения: Анализ участниками собственных фантазий с целью более глубокого понимания своих потребностей.

Ведущий: «В течение двух минут вспомните свои наиболее часто повторяющиеся фантазии. Затем проанализируйте их, ответив на следующие вопросы:

- Какая ситуация вызвала эти фантазии?
- Что я сумел сделать иначе, чем в жизни, чем они отличались от жизни?
- Какие свои желания я удовлетворял в этих фантазиях (отвечая на эти вопросы, не останавливайтесь на том, что первым придет в голову, «копайте глубже»)?
- Что я испытывал при этом?
- Часто ли эти чувства я переживаю в жизни? Может быть, я запрещаю их себе?
- Каков я в этих фантазиях? Нравлюсь ли я себе?

Теперь задайтесь вопросом: какое отношение к моему сегодняшнему состоянию имеют эти фантазии? Какие мои потребности выражают?»

Обсуждение:

Участники рассказывают о том, с какой проблемой оказались связанными их фантазии.

Ведущий: «А что же мешает людям осуществить свои мечты, реализовать собственные потребности? Практика показывает, что самое большое сопротивление в нас — из-за страха перед неизвестностью.

Верно утверждение: у оптимистов сбываются мечты, а у пессимистов — страхи».

Американский психолог Л. Хей (1991) убедительно показала, что многие из наших высказываний наполнены страхом и сомнениями. К их числу можно отнести следующие:

- Я не готова.
- У меня ничего не получится.
- А что скажут соседи?
- А какова будет реакция моих родителей (мужа, жены, бабушки и т. д.)?
- Я знаю чересчур мало.
- А что, если я сделаю себе больно?
- Я не хочу, чтобы другие знали о моих проблемах.
- Я не хочу об этом говорить.
- Слишком трудно.
- Мне не хватает денег.
- Я потеряю своих друзей.
- Я никому не доверяю.
- Я недостаточно хороша для этого.

И список может продолжаться до бесконечности.

Поработаем над своим страхом и выполним следующие упражнения.

Упражнение 5. «Взаимодействие со страхом»

Цель упражнения: Осознание участниками тренинга собственной модели поведения в ситуации взаимодействия со своим страхом.

Ведущий: «Многие наши страхи и ограничения „удерживают“ нас, когда мы идем к цели, а некоторые „заслоняют“ цель, не позволяя отчетливо представить себе желаемое будущее. Сейчас я предлагаю каждому выбрать себе партнера, который максимально может помочь вам, побывав в роли страха. Один из пары будет играть роль „страха“ и при этом стараться удержать своего „хозяина“ или заслонить ему путь вперед. Второй будет взаимодействовать со своим „страхом“,

вырываясь от него или обходя... Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог, при необходимости — поменяться ролями и узнать, что хорошего и полезного этот страх может вам сообщить.

После того как „хозяин“ разберется со своим страхом, поменяйтесь ролями».

Обсуждение:

После выполнения упражнения участники отвечают на вопросы:

- Легко ли вам было взаимодействовать с собственным страхом?
- Была ли для вас привычной или, наоборот, оказалась неожиданной модель вашего взаимодействия?
- Легко ли было уйти от страха?
- Довольны ли вы результатом?
- Что нового вы узнали о себе?

Информация для ведущего:

В процессе обсуждения упражнения может оказаться, что кто-то из участников испытывал противоречивые чувства и не очень-то хотел вырываться от страха, почувствовав себя рядом с ним спокойно и уютно. Ведущий может уточнить, как долго участник мог оставаться в таком состоянии и как он думает, о чем это говорит. В виде эксперимента ведущий может предложить «страху» усилить давление и посмотреть, как «хозяин» будет вести себя в данном случае.

Упражнение 6. «Хозяин желаний»

Цель упражнения: Осознание связи между желаниями и страхами, за которыми они прячутся.

Упражнение представляет собой активную визуализацию.

Ведущий: «Представьте, что вы оказались на лесной тропе и идете по ней дальше и дальше. Вы углубляетесь в лес и впереди замечаете ручей, вы можете перейти через него так, как

вам удобно... За ручьем начинается ваше внутреннее пространство, в нем бродят разные волшебные и сказочные создания... Интересно, какое из них будет вашим проводником в этом мире? Повстречайтесь с ним... Вежливо поздоровайтесь, спросите, может ли оно помочь вам?.. Попросите отвести на дорожку, на которой живут страхи... Посмотрите, какие они несчастные, как им страшно, как долго вы боролись с ними, гоняли бедных страхов... Поздоровайтесь с первым страхом, которого встретите, поблагодарите за то, что все это время он оберегал вас как умел... Спросите, не нуждается ли он в помощи, возьмите с собой... Пусть проводник укажет путь к тому месту, где живет Хозяин Страхов...

Встретив любой следующий страх, поздоровайтесь, поблагодарите, предложите пойти вместе с вами к Хозяину.

Когда соберутся все страхи и вам удастся договориться с ними, то откроется вход в жилище Хозяина Страхов. Посмотрите, какой он... Каким бы он ни был, подойдите, поблагодарите за его работу, извинитесь, что не очень любили его, не сразу прислушивались к его советам... Спросите, что он хочет, что ему нужно, чтобы быть абсолютно счастливым. Как он будет тогда выглядеть? Дайте ему то, что он просит.. Когда Хозяин Страхов будет доволен, то заберет себе маленьких страшкулин, для того чтобы помочь им... Как они изменились... Посмотрите, что произошло, теперь это не Хозяин Страхов, а Хозяин Желаний! Он научился говорить словами, даже его желания кажутся необычными... Что же это за желания прятались за нашими страхами?.. Договоритесь с Хозяином Желаний, что сможете слышать его и понимать...

Попрощайтесь с ним, поблагодарите... Посмотрите, 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 вы окажетесь точно там, откуда нача-

ли свое путешествие, то можете открыть глаза и вернуться сюда, в эту комнату, к группе...»

Обсуждение:

Ведущий предлагает участникам группы нарисовать Хозяина Страхов и Хозяина Желаний и рассказать, что же за желания прятались за их страхами.

П. Вайнцвайг так описывает последствия наличия внутреннего страха (1990, с. 129):

«Боязнь увечья, потери, болезни и т. п. порой так овладевает воображением человека, что он подсознательно, несмотря на все усилия воли, тянется к объекту страха. Более того, чувство страха приводит в действие биохимический механизм стресса, ослабляющий щитовидную и другие эндокринные железы, сводя до минимума сопротивление организма инфекциям, болезням и даже несчастным случаям. Ослабляя волю, страх воздействует и на мышцы; он вызывает также нарушение равновесия между двумя полушариями головного мозга, что, в свою очередь, нарушает координацию и дееспособность. Сила страха в самом страхе. Но если заменить страх некоторыми позитивными субстанциями — храбростью, здоровым азартом, уверенностью в себе, то наши мысли и чувства усилят работу воли».

Упражнение 7. «Ситуация успеха»

Цель упражнения: Проектирование новых форм своего поведения, которые помогут достичь желаемого.

Ведущий: «Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте перед собой белый экран, разделенный вертикальной чертой на 2 части. Слева на экране — проблемная ситуация, которая вызывает у вас состояние эмоциональной напряженности, ситуация, в которой вы чувствуете себя неблагоприятно, неудобно или просто тяжело. Представьте ее нечеткой, черно-белой. Справа — ситуацию успеха, в которой вы ведете себя по-новому, так, что ваше новое поведение удовлетворяет ваши желания, потребности, стремления и при этом помогает вам жить и достигать желаемого. Представьте эту кар-

тину ярко, красочно, наполненной звуками и запахами. Теперь наблюдайте, как левая (негативная) картинка уменьшается, блекнет и удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается. Она занимает весь экран.

Повторите эту смену картинок 2–3 раза. Зафиксируйте ситуацию успеха и возвращайтесь в эту комнату. Можете открыть глаза».

Обсуждение:

Участники рассказывают, насколько им удалось представить и почувствовать ситуацию успеха, понравилась ли им новая форма собственного поведения. Как только все выскажутся, участникам предлагается выполнить мысленный эксперимент.

Ведущий: «Примерьте на себя новые для вас формы поведения. Представьте различные ситуации и то, как именно вы себя в них ведете. Понравилось? Если нет — выберите другое поведение. Дома составьте список, перечень того, как вы можете вести себя по-новому, чтобы это, с одной стороны, удовлетворяло ваши желания, потребности, стремления, а с другой — не давало пищи для того, чтобы еще больше увеличилась ваша проблема. На основе новых форм поведения разовьются полноценные свойства личности, которые вытеснят проблему, станут полноправной частью вашего „Я“.

После того как вы выберете новые формы поведения, которые хотели бы освоить, действуйте так же, как при достижении цели, с одной лишь разницей: если при достижении цели основным показателем был критерий объективности — та ли эта цель, то здесь основным критерием должно стать ваше переживание, *чувство удовлетворения* или *неудовлетворения*.

В случае если старые формы поведения будут иногда проявлять себя и что-то сразу не получится, не отчаивайтесь. Нет людей, которые не сталкивались бы с трудностями, и нет ничего более трудного, чем изменить себя. И разве может быть что-то важнее, чем желание принести пользу самим себе и другим людям, желание уважать себя?»

Несколько приемов, которые помогают справляться с трудностями, предлагает А. М. Прихожан (2001, с. 90):

«Первое. Если вы чувствуете, что что-то не получается и захочется все бросить, потратьте еще немного времени на самоанализ. Лучше сделать его не сразу, а отсроченно, через несколько дней, неделю.

Ответьте себе на вопросы: когда это случилось? После чего? Что послужило непосредственной причиной этого? После того как вы ответите на эти вопросы, составьте список своих удач, того, что вам удалось, пусть это кажется совсем мелочью сегодня, но все же она может рассматриваться как удача. Сосредоточьтесь на удачах. Это вообще полезно делать, чтобы привлечь к себе Госпожу Удачу. Каждый день составляйте список того, что вам удалось и что еще нужно сделать, вместо длинного перечня, что не получилось, не успели и не смогли. Увидите, что удача окажется к вам гораздо благосклоннее, чем раньше. Составив список удач, достижений, посмотрите на него внимательно и подумайте о том, сколько времени вы на это потратили, скольких сил вам это стоило, какого труда. Сравните это с причиной, которая заставила бы вас бросить занятие, посмотрите, что перевесит.

Опыт показывает, что обычно удачи оказываются более весомыми. Вы найдете способ преодолеть трудности и пойдете дальше. Ведь вы уже знаете, что такое удача, почувствовали вкус победы.

Второе. Помните, что глубокую внутреннюю проблему нельзя победить сразу. Поэтому готовьтесь к длительной работе над собой и знайте, что то, что делает сейчас эта проблема, будут делать полноценные личностные образования. Так, тщеславие заменится на гордость, суетливость на активность, нерешительность на осмотрительность, а неуверенность в себе сменится уверенностью. Но для этого необходимо проделать большой путь. Используйте на этом пути все, чему вы уже научились на первых этапах вашей работы. И не ругайте себя за срывы, не требуйте от себя совершенства. К срыву нужно относиться так же, как к ошибке. Конечно, срывы неприятны. И не надо заглушать в себе эти неприятные переживания, не надо отвлекаться от них, не надо вымещать их на других. Испейте эту чашу, но не затягивайте, не превращайте чашу в море и не купайтесь в отрицательных переживаниях. Скажите себе: «Да, мне сейчас очень горько. Еще минут 15 я позволю себе переживать. Но через 15 минут я возьму карандаш и запишу, чему меня научил этот срыв». Через 15 минут, если вы не сможете успокоиться, прибегните к технике расслабления: сядьте в удобной позе и начинайте дышать глубоко. Закройте глаза. Продолжайте

медленно, глубоко дышать и подумайте о чем-то приятном для вас. Это может быть песок пляжа или море, шум травы, мелодия. Представьте, например, как эта мелодия звучит с разных сторон, на разных инструментах. Или как играет в листве солнечный луч. А для кого-то, может быть, это будет не образ, а просто ощущение тепла или света. Когда вы почувствуете, что успокоились и отдохнули, посидите еще несколько минут, сначала с закрытыми, а затем с открытыми глазами. А потом отметьте для себя, чему полезному научил вас этот срыв. Что нового вы узнали благодаря ему о себе, о своей проблеме? Как дальше будете действовать? А главное — не забывайте о чувстве юмора, о свободном, немного отстраненном, слегка ироничном отношении ко всему, чем вы занимаетесь».

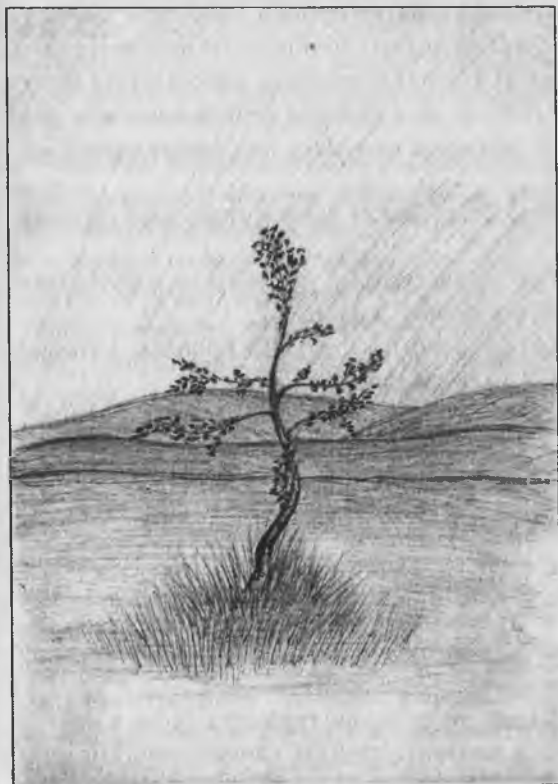
IV. ОБСУЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было самым важным, что нового они узнали, над чем считают нужным поработать, какой вывод для себя сделали.

V. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Сочините две сказочные истории, где главными действующими лицами будут герои упражнения «7 характеристик». Сюжет сказки может быть любым, но важно, чтобы герои, преодолев трудности и разрешив конфликтные ситуации, вышли из них победителями, то есть каждая сказочная история должна быть оптимистично завершена.
2. Опробуйте новые формы поведения, которые, с одной стороны, удовлетворяли бы вашим желаниям, потребностям, стремлениям, и, с другой стороны, решали бы проблему.
3. Ежедневно составляйте список своих удач и достижений.

ЗАНЯТИЕ 4.
ЧУВСТВА. СПОСОБЫ
ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ



У вас большая власть, если вы владеете собой.

Сенека

Пока люди любят, они прощают.

Франсуа де Ларошфуко

I. ПРИВЕТСТВИЕ. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Ведущий и участники занятия приветствуют друг друга.

Участники по очереди читают сочиненные ими истории и рассказывают о новых формах поведения, которые они опробовали в течение недели. Для анализа сочиненных историй ведущий просит участников подумать над следующими вопросами:

- Есть ли что-то общее между вами и главными героями сказок?
- Похожи ли проблемы главных героев на те, с которыми вы сталкиваетесь в своей жизни?
- Нравятся ли вам способы разрешения проблем, которые нашли ваши сказочные герои?
- Если да, то как вы сможете применить их в своей жизни?

II. РАЗМИНКА

Упражнение 1. «Выражение эмоций»

Цель упражнения: Развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния.

Ведущий предлагает участникам тренинга сесть в круг и каждому по очереди показать другим какую-либо эмоцию

(эмоциональное состояние, чувство). Остальные пытаются отгадать, что он имел в виду.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий: «Сегодня мы поговорим о мире эмоций и чувств и о том, насколько важно уметь распознавать свои чувства и управлять ими, грамотно выражать их. Назовите чувства и эмоции, которые вы знаете.

(Участники тренинга называют различные чувства, среди которых: обида, агрессия, злость, грусть, скромность, робость, усталость, удовольствие, уныние, безразличие, счастье, веселье, вина, удивление, глупость, радость, печаль, гнев, страх, любовь и др.)

Эмоции являются исходным импульсом, на основе которого возникают чувства, это видимые проявления чувств, не вполне тождественные им.

Эмоции отражаются в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного отношения человека к миру и людям. К классу эмоций относятся: настроение, чувства, аффекты, страсти и стрессы. Главная функция эмоций — лучшее понимание людьми друг друга. Не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным является, например, тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, удивление.

Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, лежат в основе сопереживания.

Чувства носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к высшим ценностям и идеалам».

Упражнение 2. «Контур человека»

Цель упражнения: Исследование и анализ своих чувств, осознание внутреннего эмоционального состояния.

Ведущий: «Нарисуйте на листе бумаги силуэт человека (изобразите только его контуры, очертания). „Поселите“ внутри него чувства, эмоции. Для этого подберите каждому из них соответствующее место и подходящий цвет, закрасьте силуэт. Время выполнения задания — 10 минут».

Обсуждение:

Участники рассаживаются по кругу и обмениваются впечатлениями, рассказывая о том, какие чувства они «поселили» внутри силуэта человека.

Важно, чтобы каждый осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания.

Упражнение 3. «Скульптура эмоций»

Цель упражнения: Осмысление и обсуждение своих чувств, развитие способности управлять ими. Обретение опыта трансформации негативных чувств в позитивные, создание творческого настроения.

Участники группы разбиваются на пары.

Ведущий: «Договоритесь, кто из вас сейчас будет „глиной“, а кто „скульптором“. Как только определитесь, „скульптор“ начинает разминать глину и лепить из нее свое чувство, с которым он хотел бы поработать».

Теперь, когда скульптура перед вами, вообразите, что чувство, которое вы вылепили, заговорило и сообщает, зачем оно вас посетило. Так как каждое чувство несет в себе какое-то полезное сообщение, с благодарностью выслушайте его и дайте достойный ответ, попросите не причинять себе никаких неприятностей.

Например, скульптура страха может сказать вам:

— Я посещаю тебя, чтобы оберегать от опасностей. Будь осторожен!

Вы можете ответить ей:

— Спасибо за предупреждение. Я буду действовать осмотрительно. Побудь со мной, пока я не сориентируюсь в незнакомой обстановке, но не сковывай, иначе я вообще ничего не смогу сделать!

Поговорив со скульптурой, поразмышляйте: на какое чувство вы хотели бы поменять вылепленную эмоцию. Размягчите „глину“ и вылепите из нее новую — позитивную скульптуру.

Затем участники меняются ролями для того, чтобы каждый из них побывал в роли «скульптора» и в роли «глины».

Обсуждение:

Участники делятся впечатлениями об упражнении. Рассказывают, легко ли им было говорить со своим чувством, узнать причину его появления и найти ему альтернативу.

Им предлагается ответить на вопросы:

- Нравится ли вам новое чувство?
- Что нужно изменить в себе, чтобы новое чувство вас чаще посещало?

Упражнение 4. «Десять комнат»

Цель упражнения: Осознание участниками собственной модели поведения при проявлении различных эмоций.

Ведущий: «Представьте, что вы живете в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды и еще две. Какие? Решать и называть вам.

Нарисуйте в каждой комнате ее символы. И ответьте на вопросы: как часто вы там бываете, что делаете? В какой из комнат черпаете силы, а в какой, наоборот, теряете?»

Участники делят лист на 10 частей, каждую часть надписывают одним из перечисленных выше чувств и рисуют в ней соответствующие символы.

Обсуждение:

По завершении рисования, участники рассказывают, в каких комнатах им нравится находиться, а в каких — нет, какие чувства они считают позитивными, а какие — негативными, как долго они бывают в разных комнатах.

Информация для ведущего:

В процессе обсуждения может выясниться, что одни и те же состояния вызывают у участников разные чувства. Так, кому-то может быть очень грустно в комнате «одиночества», а для кого-то эта комната является комнатой отдыха или творчества. Для одного пребывание в комнате «надежды» сопряжено с пустой тратой времени, так как он понимает, что в жизни необходимо действовать, а для другого это комната, где он черпает силы.

Названия двух комнат, которые участники придумали сами, говорят об их ценностях на данный момент и актуальных потребностях.

Информация к размышлению. Наши чувства с точки зрения психологической теории

В классической психологии рассматривается всего пять настоящих, «чистых» чувств. Это — Гнев, Страх, Печаль, Радость и Любовь (или Счастье). Почему именно эти пять? Вот как объясняет это С. О. Хохель (2000, с. 162):

«Во-первых, эти чувства лежат в основе любого другого эмоционального состояния.

Так, например, в основе состояния вины лежит чувство страха, помноженное на идею осуждения; в основе депрессии — чувство печали; а в основе обиды или ненависти — чувство гнева, иногда посеянное даже не теми, против кого сегодня эта обида или ненависть направлены.

Во-вторых, эти пять чувств, в отличие от всех остальных, могут быть выражены и пережиты (попробуйте пережить, например, обиду — сколько о ней ни думай, только хуже будет; а вот с гневом это получится). Этим пользуются психотерапевты, в процессе работы сводя расплывчатые негативные эмоциональные состояния к конкретным чувствам, которые могут быть затем „выпущены“ наружу.

Например, покричав, некоторые люди становятся тут же очень восприимчивыми и отходчивыми.

В-третьих, настоящие чувства очень текучи. Если так называемые „чувства“ обиды или вины (которые на самом деле являются не чувствами в чистом виде, а напластованиями определенных идей вокруг не выраженных когда-то застарелых чувств гнева и страха) можно испытывать годами, то реальное чувство гнева или страха можно пережить (разумеется, осознав его и дав себе на это разрешение) за несколько секунд.

В-четвертых, классические чувства, в отличие от того, что многие сегодня называют чувствами, конструктивны. Все они, будучи замеченными и выраженными (либо осознанными), имеют определенное назначение, которое помогает нам решить определенные жизненные задачи.

Прежде чем рассмотреть каждое чувство более подробно, познакомимся с «личной территорией» человека.

Упражнение 5. «Установление личной дистанции»

Цель упражнения: Установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми, группой.

Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция».

Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за

руки. Они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной и т. д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится некомфортно, он говорит «стоп» — и вся группа замирает.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скажет «стоп», то есть пока ему не начнет становиться дискомфортно. Движение можно варьировать, как и в групповом варианте.

Обсуждение:

Участники обмениваются впечатлениями, отвечая на вопросы:

- Понравилось ли вам упражнение?
- Были ли сложности в его выполнении?
- Что вы думаете о своем личном пространстве?

Теоретическая часть.

Что такое «личная территория»?

Открыватель (как он предпочитал себя называть) гештальттерапии Фредерик Перлз утверждал, что каждый человек имеет свои границы. И обычно мы чувствуем границу между собой и другими очень отчетливо. Но если люди вообще не чувствуют границы между собой и средой или между собой и другими, они находятся в *слиянии* со средой или другими и таким образом перестают видеть различия между собой и остальным миром. Можно сказать, они теряют ощущение себя.

К чему это может привести? Человек, находящийся в слиянии, связывает свои потребности, эмоции и действия в один

узел и уже не осознает, что он хочет делать, как он препятствует себе в том, чтобы совершить необходимое действие. Например, ему хочется плакать от нанесенной кем-то обиды, но он не позволяет себе это сделать. Такое слияние лежит в основе многих психосоматических заболеваний. Так, в данном случае оно может привести к затруднению способности свободно дышать и способности плакать. Дыхание и желание плакать каким-то образом смешиваются, сливаются друг с другом. Если это продолжается достаточно долго, данное состояние может привести к астме. А, пресекая свою способность к рыданию, человек не может выразить свое горе и проработать его.

Слияние имеет и серьезные социальные последствия. В таком состоянии человек требует от других схождения со своими взглядами и отказывается терпеть какие бы то ни было различия. Наиболее часто это проявляется у родителей, которые отказываются признать, что их дети не могут не отличаться от них хотя бы в чем-то. И если дети не поддерживают слияния и не отождествляются с требованиями родителей, их ожидает отвержение: «Я не буду любить такого отвратительного ребенка!»

Проблема слияния существует и в отношениях взрослых. Чем больше они ценят и уважают различия друг друга, тем лучше и глубже оказывается контакт между ними и тем проще им разрешать возникающие между ними проблемы. Но, поскольку зачастую отличия другого не уважаются и каждый требует, чтобы другой разделял его взгляды даже в мелочах, конфликты и затруднения во взаимопонимании продолжают существовать.

Требование отсутствия различий между собой и другими подобно утверждению: «Если ты не будешь таким, как я хочу, я накажу тебя!»

Графически состояние слияния можно изобразить следующим образом:

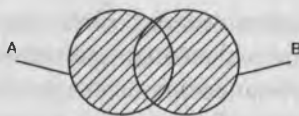


Рис. 1

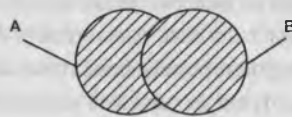


Рис. 2

Когда человек «В» желает, чтобы поведение человека «А» соответствовало его представлениям о том, «как следует» себя вести, он нарушает личную границу другого. Кроме того, у них появляется общая зона конфликта (область, где они пересекаются) (рис. 1).

Если человек «В» настаивает и добивается своего, он остается целостным, а человек «А» чувствует себя «ущемленным», неполноценным (рис. 2). Какова может быть его реакция? Он или подавляет собственные потребности, а в целом и свою индивидуальность, и тогда последствиями такого его выбора могут быть депрессия, стрессы, психосоматические заболевания, или же он возмущается подобными посягательствами на свою жизненную территорию, иначе говоря, чужими притязаниями на свой образ жизни, и выталкивает человека «В» за свою границу. Если он делает это грубо, испытывая чувство гнева, между ними происходит, как говорят, «внешний взрыв», или конфликт (рис. 3).

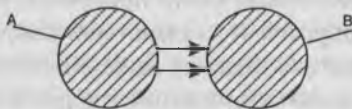


Рис. 3

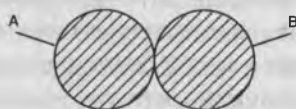


Рис. 4

Для того чтобы между людьми «А» и «В» не было взаимных претензий, они должны общаться на «границе контакта» (рис. 4). В таком случае каждый из них остается целостным и

никто не посягает на личную территорию другого. Что для этого необходимо? Все очень просто: следует *разрешить* другому быть таким, какой он есть, *принять* его со всеми его недостатками и достоинствами. Когда мы перестаем ожидать от другого определенного поведения, мы берем ответственность за выполнение своих ожиданий на себя. Такая позиция ведет к психологическому здоровью и гармоничному общению с другими.

Следующее упражнение помогает расширить собственное внутреннее пространство.

Упражнение 6. «Расширение внутреннего пространства»

Цель упражнения: Актуализация переживаний внутренней свободы, уверенности в себе, гибкости, ощущения себя предприимчивым человеком.

Упражнение выполняется под ритмичную музыку.

Ведущий: «Я предлагаю вам сейчас попрыгать от души вперед, назад и в разные стороны, как прыгают от избытка радости дети. Продолжая прыгать, начинайте крутить вокруг себя широко разведенными руками. Почувствуйте, как внутри и вокруг вас образуется большое пространство. Хватайте его руками, мните пальцами — это пространство принадлежит только вам. Оно все ваше — и впереди, и позади, и вокруг. Оно теперь будет сопутствовать вам повсюду, что бы вы ни делали и куда бы ни шли.

Начинайте с этого упражнения каждое новое утро, и уже через неделю ваша осанка изменится, в движениях будет сквозить достоинство, а ваша походка будет притягивать взгляды».

Обсуждение:

Участники делятся своими впечатлениями.

Теоретическая часть. Гнев и обида

Чувство гнева рождает в нас энергию, которая позволяет противостоять вторжению на нашу жизненную территорию извне. Это чувство помогает найти силы и правильно определить момент, чтобы убедительно сказать: «Положи мою вещь на место»; «Убери от меня свои руки»; «Не посягай на мое время»; «Я сам знаю, как мне поступать» и т. п.

Если человек не умеет использовать энергию гнева, она застывает в форме таких негативных качеств, как *обидчивость*, *раздражительность*, *завистливость*, *ревность*. И тогда человек становится либо чрезмерно подавленным и пассивным, либо агрессивным, раздражительным, нетерпимым к непривычным для него стереотипам поведения, невосприимчивым к новому.

Обиды, на длительное время поселившиеся в душе, вызывают не только болезни физического тела, но и провоцируют психическое разрушение человека, перерождаясь в *ненависть*, *нетерпимость*, *ревность*, *зависть*, а то и *душевные заболевания*.

Но почему люди обижаются? Как уже говорилось, потому что считают, будто другой человек должен вести себя так, как они от него ожидают, при этом отрицая его право на самостоятельные действия. Из стремления запрограммировать другого, из нежелания признать его самостоятельной личностью и проистекает обида. А само стремление программировать поведение другого, эмоциональная реакция на неудачу уходят корнями в детство.

Вот что пишет об этом С. О. Хохель (2000-2):

«Известно, что выражение гнева, как и других своих чувств, совершенно естественно для младенца, который криком или плачем требует присутствия матери, когда ему недостаточно пищи, тепла или общения. Однако, вырастая, ребенок чаще всего сталкивается с тем, что его чувства неудобны окружающим, и учится их подавлять, вместо того чтобы научиться их трансформировать.

С младенчества взрослые могут наказывать детей за проявление радости („сядь на место и не дергайся!“), страха („не стыдно — такой большой, а боишься!“), гнева („перестань плакать, а то ремень возьму“, „как ты с родителями разговариваешь?!“), вместо того, чтобы обучить их проявлять эмоции таким образом, чтобы от этого не страдали ни они, ни окружающие (к сожалению, большинство родителей не способны обучить этому детей, потому что сами не умеют этого делать).

А ведь когда ребенок сердится, для него естественно плакать, кричать или стремиться кого-то ударить — он следует своей природе, поскольку не умеет подавлять свои чувства. Однако, будучи наказанным за подобные проявления, он скоро приходит к выводу, что его чувства плохи и их нужно всячески скрывать или игнорировать. Не будучи способным открыто выразить, например, свой гнев, такой ребенок в будущем становится обидчивым, раздражительным и зачастую злопамятным в отношении других людей — или же он постоянно живет с чувством вины за то, что испытывает что-то „нехорошее“.

Однако ситуация ребенка осложняется еще и тем, что, обучив его проявлениям разных эмоций и продемонстрировав их силу на личном примере, взрослые вовсе не спешат признать право детей реагировать на обиды старших так же, как они реагируют сами на поведение детей или других людей. Более того, посеяв в ребенке эти эмоции, взрослые часто тут же требуют начинать подавлять их, убеждая детей, что это и называется „хорошим поведением“.

Подавленный гнев как бы застывает в человеке, будучи не в силах ни покинуть его, ни подвигнуть на какие-либо действия. Этот застывший, невыраженный и непроговоренный гнев воздвигает во взаимоотношениях между людьми невидимые стены, которые затем эти взаимоотношения разрушают. Обидчивый человек не в состоянии эффективно противодействовать в ситуации, где затрагивается его жизненная территория. Кроме того, он пребывает в иллюзии, что это происходит с ним из-за его собственной неполноценности или злой воли другого человека.

Самой же сильной формой подавления гнева является ненависть. Она возникает у людей, которые больше не в состоянии накапливать свои обиды и нуждаются во внешнем объекте, чтобы разгрузить их.

Накапливаемые обиды приводят к нарушениям характера, пессимизму, невосприимчивости к новому, повышенной уязвимости к стрессам».

При взаимодействии двух людей обида одного обязательно дополняется чувством вины у другого, она апеллирует к его чувству вины. Эта вина может побуждать к изменению пове-

дения, и «виноватый» делает то, что нужно «обиженному». Если же другой не способен на переживание вины, обида становится бесполезной, нефункциональной.

Напротив, справившись с ней, отстаивать свои интересы можно более убедительно и результативно. Что же делать с обидчивостью?

Прежде всего, *осознать*: данная эмоция возникает из столкновения модели ожидания, которую человек «примеряет» к реальности, и поведением другого. Этот другой, безусловно, является значимым человеком, и у «обиженного» имеются определенные представления, как тот должен себя вести, «если является мне другом». Отклонения же его поведения в неблагоприятную сторону от ожиданий вызывают эмоциональную реакцию, выраженную в форме обиды.

Очень важно уметь пройти этап *принятия отказа*, то есть разрешить ситуации быть такой, какая она есть, выйти из состояния слияния с другим человеком или внешней средой. Перейти от состояния требования, вслед за которой в случае его невыполнения возникает обида, к состоянию прощения, или просьбы.

Обычно состояние требовательности характерно для маленького ребенка, требования которого рациональны — ведь он зависит от взрослых. Вырастая, человеку необходимо учиться просить, поскольку взрослому никто не обязан ничего давать, он может многим обеспечить себя сам. В зрелом возрасте его требования носят уже иррациональный характер (о признаках иррациональных суждений мы уже говорили в первой части тренинга). Но многие взрослые боятся отказа и поэтому запрещают себе просить о помощи, любви, заботе, поддержке, прощении.

Конечно, человек, способный просить, должен иметь в себе запас силы — ведь ему могут отказать. Но, получив отказ, зрелая личность пойдет не по пути обид, а по *пути понимания и прощения*. Отпуская ситуацию, мы принимаем ответственность за свою жизнь на себя и остаемся здоровыми и свободными

людьми, испытывая в душе легкость. Кроме того, прощая, мы становимся сильнее и можем сами достичь того, что ожидали от других, а за это можно и благодарить их. Прощение и благодарность — это волевой акт, дающий нам силу.

Именно об этом рассказывается в следующей притче¹:

«В одном селении умирал человек, прославившийся своей скупостью. Кроме старой сиделки, некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем не делился он ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом. Но однажды на пороге его хижины появился путник, чье лицо светилось мудростью и любовью.

— Узнав о твоей болезни, я пришел попрощаться и поблагодарить тебя, — сказал он хозяину хижины.

Тот взглянул на гостя с удивлением:

— Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен.

Но путник продолжал:

— Много лет назад я просил у тебя денег, так как никто больше не хотел давать мне займы, ты был моей последней надеждой. И твой отказ заставил меня пересмотреть всю мою жизнь. Я научился зарабатывать деньги сам, научился надеяться только на свои собственные силы. И теперь я богат, счастлив и свободен — благодаря тебе».

Все вышесказанное можно представить в виде следующей схемы (рис. 5):



Рис. 5

¹ Головнева О. Безобидный тренинг. Программа для старшеклассников // Школьный психолог. 2003. № 29.

Упражнения, представленные ниже, помогают в работе с обидой.

Упражнение 7. «Отдать червяка»

Цель упражнения: Осознание внутренней обиды, освобождение от нее.

Ведущий: «Если немного изменить слово „обидчивость“, получится „обидчервость“, то есть образно можно представить, что человек, затаивший в себе обиду на кого-либо, носит внутри себя червяка, который подтачивает его изнутри. Для того чтобы освободиться от внутренней обиды, а точнее, от внутреннего червяка, выполним следующее упражнение.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице. Перед вами — девятиэтажный дом. Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел. Лифт закрывается, и вы едете вверх. Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта — в форме червяка. Посмотрите, какой это червяк — большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы. Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче. Вот вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда. На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно...

Сейчас вы вспоминаете, что находитесь в этой комнате, рядом с другими людьми и открываете глаза».

Обсуждение:

Участники делятся впечатлениями об упражнении и о своем состоянии после его выполнения. Отвечают на вопросы:

- Какого червяка вы увидели? Опишите его цвет, размер, форму.
- Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте?
- Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?

Упражнение 8. «Моя обида»

Цель упражнения: Обучение способам понимания и выражения обиды.

На время выполнения упражнения включается ритмичная музыка.

Ведущий: «В течение 15 минут изобразите на листе бумаги свою обиду. Пользуясь цветными карандашами или красками, создайте ее образ таким, чтобы он максимально отражал ваши переживания».

После выполнения упражнения участники показывают свои рисунки друг другу и раскладывают их по группам, исходя из принципа похожежности. Например, рисунки с кострами откладываются в одну группу, с деревьями — в другую и т. д.

Затем в образовавшихся микрогруппах участники разбираются на пары. Один принимает на себя роль «обидчика», а второй — хозяин рисунка — роль «обиженного».

«Обиженный» высказывает свою обиду «обидчику». «Обидчику» необходимо внимательно выслушать обиженного, спросить его, как он хотел бы, чтобы развивались их отношения, и показать ему свое понимание и поддержку. Затем члены пары меняются ролями.

По завершении этой части упражнения необходимо провести деролизацию: каждый участник по очереди говорит: «Я — это я (имя, фамилия), а не... (персонаж, которого он изображал)».

Обсуждение:

Участники делятся впечатлениями об упражнении и отвечают на вопросы:

- Легко ли было выразить чувство обиды?
- Получилось ли высказать ее «обидчику»?
- Что вы чувствуете после выполнения упражнения?

Следующее упражнение помогает выйти на уровень прощения «обидчика».

Упражнение 9. «Прощение и благодарность»

Цель упражнения: Углубление чувства самостоятельности и развития личной зрелости способом прощения и благодарности.

Упражнение представляет собой медитацию-визуализацию.

Ведущий: «Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в театре, в зрительном зале, а на сцене находится человек, который вас обидел. Он сделал много хорошего другим людям, и сейчас все они выходят на сцену и благодарят его...

Когда вы будете готовы, подойдите и поблагодарите его тоже за то, что он — часть вашей жизни, за тот опыт, который вы приобрели благодаря ему. Подарите ему подарок. Пусть этот подарок символизирует вашу любовь и прощение. И помните, все, что вы делаете, вы делаете для себя...

Если вы не готовы поблагодарить этого человека, можете спуститься в зал, побыть там и, когда будете готовы, снова поднимитесь на сцену и поблагодарите человека за то, что он вам дал...

А сейчас вы вспоминаете, что находитесь в этой комнате, рядом с другими людьми и открываете глаза».

Обсуждение:

Участники делятся впечатлениями и при желании рассказывают, смогли ли они простить обидевшего их человека. Если кому-либо из них не удалось простить другого, ведущий мо-

жет предложить использовать следующий прием: написать обидчику письмо и завершить его словами прощения, даже если пока его нет.

Тем, кому удалось выполнить это упражнение, предлагается нарисовать тот символический подарок, который они вручили в своем воображении человеку на сцене. Рисунки не интерпретируются. В данном случае они являются не диагностическим материалом, а инструментом коррекции.

Информация к размышлению.

Выражение эмоций

Уверенность в себе во многом связана с признанием своего права иметь любые чувства и наличием знания о том, что существуют средства выразить эти чувства, не унижая себя и других.

Уделять внимание чувствам — занятие непривычное в повседневной жизни, но необходимое: когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, они управляют нашим поведением. Напротив, осознание негативных эмоций и чувств ведет к успешному преодолению затруднений и большему пониманию себя.

Американский психолог и психотерапевт К. Роджерс первым указал на то, что, понимая и выражая свои чувства, мы оберегаем себя от разрушительного влияния неотреагированных эмоций. Он показал, что нет запрещенных и «правильных чувств», все чувства принадлежат человеку, все важны для него. Другое дело, как он выражает их вовне. Сдерживание своих эмоций означает, что человек может затормозить, не проявить их. Но это не ведет к освобождению его от эмоции: физиологические системы, обслуживающие эмоции, уже сработали, но не до конца.

Кроме людей, подавляющих свои эмоции, есть люди, умеющие их выражать.

Если человек в детстве отстоял свою потребность в выражении эмоций или у него были более понимающие родители, он вырастает менее закомплексованным и более способным радоваться жизни. Человек, способный выражать свои чувства открыто, всегда легко адаптируется в коллективе, умеет и может работать (ведь чувства приносят в нашу жизнь энергию), за счет чего зачастую достигает в жизни больших, чем большинство окружающих, успехов. По сравнению с людьми, подавляющими свои чувства, люди, умеющие выражать свои эмоции, более здоровы физически; им проще добиваться того, чего они хотят. Именно за счет этого они являются как бы неформальными лидерами всевозможных компаний. Таким людям больше присуще брать на себя ответственность и заниматься общественными делами, они более открыты и дружелюбны, ориентированы не только на себя, но и на интересы группы.

Однако в периоды, когда ими владеют отрицательные эмоции (например, тот же гнев или раздражение), от их несдержанности часто бывает плохо тем, кто находится рядом с ними. В периоды агрессивности человек способен кричать, ругаться, иногда даже бить других, в результате чего разрушаются их отношения, и в конечном итоге это отражается на его авторитете, что снижает возможности жизненных достижений.

Упражнение 10. «Слова гнева»

Цель упражнения: Осознание индивидуальных способов выражения гнева.

Для выполнения данного упражнения нужны доска или большой лист ватмана.

Ведущий: «Подумайте о тех словах, которые люди могут говорить или думать, когда злятся. Называйте мне эти слова, а я буду записывать их».

Обсуждение:

После того как все слова будут записаны на доске (листе ватмана), участникам задаются следующие вопросы:

- Что может вас разозлить?
- Что происходит в этом случае?
- Что вы делаете, когда злитесь?
- Что вы делаете или можете делать, чтобы избежать неприятностей в минуты гнева?
- Что вы чувствуете, когда слышите в свой адрес ранившие слова?
- А что — когда слышите слова, отражающие чувства другого человека?

Информация для ведущего:

Записывайте все, что говорят участники, не давайте никакой оценки словам, которые они называют, дайте возможность без смущения проявить широкий спектр словесных реакций. Когда закончите писать список, обратите внимание участников, что некоторые из записанных слова ранят другого, обвиняют, подразумевают нападение, атаку. Другая же группа слов является выражением испытываемого чувства.

Существует несколько разновидностей *позитивного подхода к гневу*.

Один из них — открыто заявить человеку, на которого вы сердитесь, о своем отношении к нему. Вы можете сказать: «Я сердит на тебя, потому что...»

Другой хороший способ избавления от гнева — это разговор с отражением в зеркале.

Есть и иные способы:

- громко спеть любимую песню;
- поколотить боксерскую грушу;
- полить цветы;
- быстрыми движениями стереть пыль, помыть полы, постирать;

- сделать зарядку, поплавать и т. д.;
- переставить мебель;
- изобразить свои чувства на бумаге, причем левой рукой, если вы правша.

Творческий, созидательный процесс — естественный путь высвобождения эмоций.

Для проработки эмоции гнева предназначено следующее упражнение.

Упражнение 11. «Толкалки»

Цель упражнения: Выражение агрессии через игру и позитивное движение.

Ведущий: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями на своего партнера. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнера с места. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Когда я скажу „стоп“, все должны остановиться».

Обсуждение:

Участники отвечают на следующие вопросы:

- Насколько вам понравилась игра?
- Кого вы выбирали себе в партнеры?
- Вы толкались изо всех сил?
- Вы больше толкали партнера или больше сопротивлялись?
- Вы с партнером оба действовали по правилам?
- Что вы придумали, чтобы победить?
- Вы толкали во всю силу или сдерживали себя?
- Что вы сейчас чувствуете по отношению к своему партнеру?

Теоретическая часть. Наши чувства

Выражение чувств может быть различным.

В работе Г. А. Цукерман (1995) показаны три варианта выражения чувств на одно и то же событие: ученики обещали помочь педагогу вести дневник занятий, но не сдержали свое слово (рис. 6).

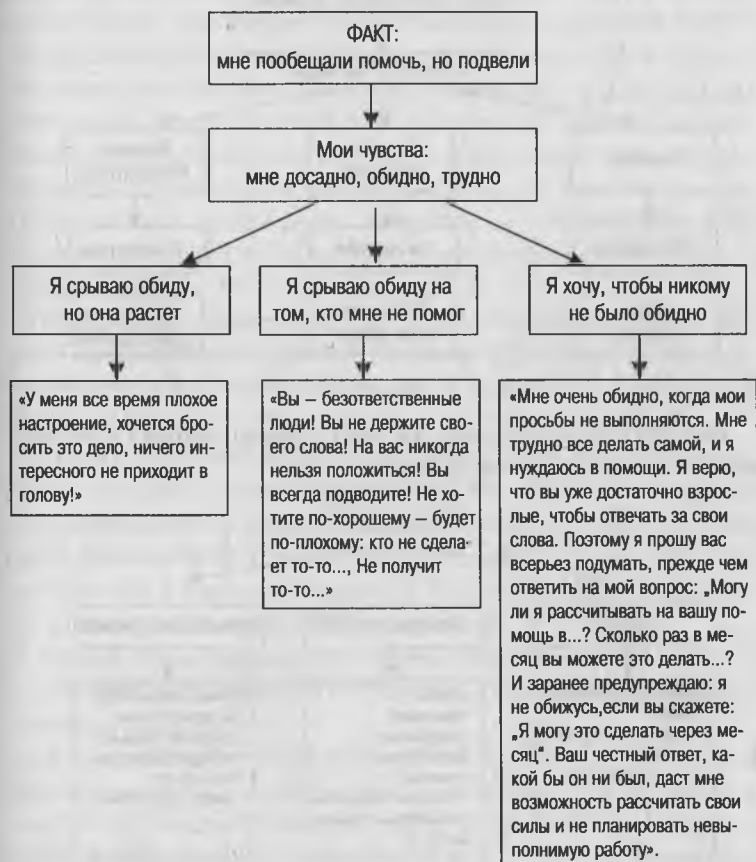


Рис. 6

Очевидно, что в каждом случае был сделан выбор одного из следующих вариантов (рис. 7):



Рис. 7

Выбрав стиль общения, мы поступаем со своими чувствами следующим образом (рис. 8):

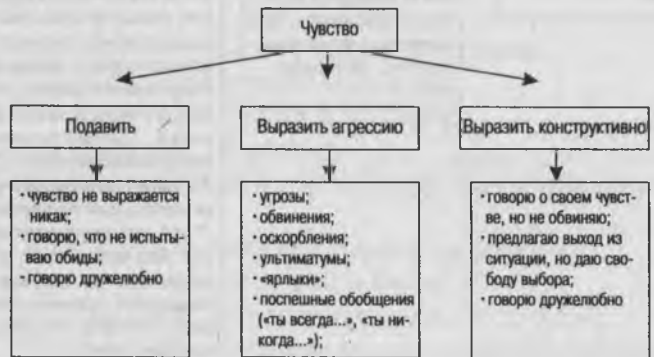


Рис. 8

Сегодня психотерапевты рекомендуют людям, подверженным обидам или приступам раздражения, вместо того чтобы кричать на окружающих или замыкаться в себе, просто говорить им о своих чувствах. Осознав и выразив свое чувство, человек сможет испытать облегчение.

Умение говорить о своих переживаниях и потребностях является существенным моментом в формировании уверенности в себе. Причем не просто говорить, а называть то, что вы на самом деле чувствуете, открыто заявлять о том, чего на самом деле хотите. Конечно, особенно это трудно сделать тогда, когда вы испытываете отрицательные эмоции. Вместе с тем именно возможность понять свое чувство, назвать его «по имени» и выразить его не криком, а словами: «Мне больно, когда ты так говоришь...», «Я чувствую себя униженной...» и т. п. характеризуют уверенного в себе человека.

Способность описать мысли, чувства или поведение в момент их появления позволяет все время быть в контакте с другим человеком, в «здесь и теперь», и помогает ощущать себя более свободно.

Одним из способов быть более открытым и непосредственным в общении является использование «Я»-высказываний. «Я»-высказывание включает в себя описание чувств говорящего, обозначение конкретного поведения, которое вызвало эти чувства, и информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Схема «Я»-высказывания приблизительно такова:

«Я чувствую... (эмоция), когда ты... (поведение), и я хочу... (описание действия)».

Эта простая формула помогает не только выразить свои непосредственные чувства, но и дает человеку возможность ощутить себя ответственным за свои мысли и чувства, поскольку причины их видит прежде всего в себе, а не во внешних обстоятельствах.

Посредством «Я»-высказывания вы подчеркиваете тот факт, что говорите в первую очередь о своих чувствах. Кроме того, вы сообщаете, что так или иначе задеты и хотите, чтобы тот, к кому вы обращаетесь, изменил свое поведение определенным образом.

Поскольку «Я»-высказывание не нацелено на то, чтобы обвинить или дискредитировать другого, то велика вероятность, что человек вас выслушает и нормально ответит.

Научиться использованию «Я»-высказываний можно в два этапа.

1. Испытывая какую-нибудь эмоцию, чувства, особенно сильные и неприятные, отдавайте себе отчет в том, какое именно чувство вы испытываете.
2. Когда это перестанет составлять для вас особую трудность, переходите к следующему этапу — научитесь словами выражать свои эмоции, рассказывать о них собеседнику. Для этого используйте следующее правило: если кто-то вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Но чтобы это не было разрушительно ни для вас, ни для другого, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о другом, не о его поведении. Например: «Меня очень утомляет громкая музыка». Или: «Я расстраиваюсь, когда на меня кричат».

Это и есть «Я»-высказывания, или «Я»-сообщения. Когда же мы говорим: «Ты не мог бы потише?!» или «Ты — грубиян!», то используем «Ты»-сообщения. Такие сообщения характерны для неуверенного поведения. Но если, произнося подобные слова, человек стремится еще и задеть чувства другого, они являются уже свидетельством агрессии в адрес партнера по общению.

Кто-то воспринимает такие высказывания как обвинения и обижается, кто-то раздражается и защищается, а кто-то дерзит. В ответ на «Ты»-сообщения любой человек обычно за-

крывается и старается уйти от разговора. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш собеседник изменил свое поведение, избегайте «Ты»-высказываний, иначе он просто перестанет вас воспринимать.

В свою очередь, «Я»-высказывания выступают своего рода приглашением открыто обсудить возможные пути для достижения желанных изменений.

Примеры «Я»-высказываний:

- «Я пришел в раздражение, когда увидел разбросанные вещи в твоей комнате, и я хочу, чтобы ты убирал за собой перед тем, как ляжешь спать».
- «Я очень беспокоилась, когда ты не пришел домой вовремя, и я хочу, чтобы ты или приходил, как обещал, или звонил и предупреждал меня о том, что задерживаешься».
- «В связи с твоим опозданием я чувствую раздражение. Давай договоримся, что, если в следующий раз ты будешь опаздывать, позвони мне, чтобы я зря не волновалась».

Иногда выразить свои чувства такими словами, как «гнев», «отчаяние», «страх», представляется очень трудным. В этом случае наиболее подходящими могут оказаться сравнения и метафоры, которые являются подлинным языком наших чувств.

Итак, лучшим способом работы с обидами является их трансформация в гнев, а в работе с гневом необходимо внимание к его начальным проявлениям и трансформация в неагрессивное возмущение с использованием «Я»-сообщений.

Кроме того, в определенные моменты, когда вы понимаете, что начинаете раздражаться, спросите себя, действительно ли вам это нужно в данной ситуации. Если, сдержавшись, вы не чувствуете себя униженным и понимаете, что ваше дело от этого только выиграло, трансформация удалась. Через некоторое время такого самонаблюдения чувство гнева будет посещать вас лишь тогда, когда оно действительно необходимо.

С. О. Хохель приводит в своей книге следующую притчу (2000–2, с. 20):

«Монах с учеником переправлялись на другой берег реки. Они заплатили паромщику, и лодка уже немного отплыла от берега, когда в нее с разбегу прыгнул пьяный самурай. Он обвел взглядом сидевших пассажиров и, увидев монаха с учеником, закричал: „Не выношу запаха святош! Как вы смеете отравлять воздух своим присутствием там, где находятся приличные люди!“

Он продолжал кричать и скандалить, требуя, чтобы ученик с монахом прыгнули за борт и добрались до другого берега вплавь. В какой-то момент он до того распоясался, что ударил монаха ножами меча по лицу.

Из рассеченной щеки монаха полилась кровь. Он утер ее рукавом и спокойно сказал: „Прошу тебя, успокойся. Если начнется драка, лодка перевернется и мы все потонем“.

Слова монаха действовали на самурая отвращающе. Он что-то пробормотал и уселся на свое место.

Ученик же, напротив, был взбешен. Едва ступив на берег, он обратился к монаху с таким вопросом: „Считаешь ли ты, что я должен был выбросить его, как бешеную собаку, за борт, как только он замахнулся на тебя? Или же мне следовало, подобно тебе, усмирить свои чувства и оставаться безучастным?“

Монах сказал ему знаком, что говорить не время, и, прижимая рукав к лицу, зашагал дальше.

Через некоторое время их обогнал самурай. Повернувшись, он упал перед монахом на колени и попросил посвящения в ученики».

Вот как он объясняет эту историю (Хохель С. О., 2000–2, с. 21):

«В этой притче три героя – монах, самурай и ученик. Они соответствуют трем способам обращения со своими чувствами – подавлению, выражению и трансформации (выражающейся вначале как осознание своего состояния, а затем – как управление им). По мере познания своих чувств мы обретаем принадлежность к одному из трех описанных в притче типов – ученика, самурая или монаха.

Ученик из притчи представляет собой прекрасный пример большинства людей, незнакомых со своей чувственной природой и не умеющих владеть ею. Именно Ученики, пытаясь избавиться от боли невыраженных

чувств, сидящих внутри, придумали все способы отгораживаться от них, начиная с рационализаций и кончая манипуляциями. Ученик не способен искренне радоваться настоящему моменту — он постоянно ищет способ быть занятым, озлобленным. Ученик может задыхаться от гнева, но не использовать его энергию, чтобы защитить себя, хорохориться, скрывая свой страх, или разыгрывая веселость, убежать от глубоко сидящей в нем печали.

Такие люди знают только об одном способе обращения со своими чувствами — подавлении, и даже способность выражать свои чувства становится для них ощутимым шагом вперед.

Самурай — это человек, прикоснувшийся к природе своих чувств, но не исследовавший ее до конца. Он знает, что энергию гнева можно использовать для борьбы, а страха — для бегства; он смутно понимает значение радости, наполняющий его энергией для новых побед и любви, толкающий на отречение или подвиг, — но он не является хозяином своих чувств. Они приходят к нему лишь тогда, когда захотят этого сами, и делают с ним то, в чем впоследствии он может раскаяться.

И тем не менее Самураи кажутся более яркими и притягательными по сравнению с Учениками, потому что они больше могут.

Самурай богаче Учеников уже хотя бы потому, что владеет не одним, а двумя стереотипами поведения в отношении своих эмоций.

Монах — человек, познавший свои чувства и овладевший ими. Думая о других людях, сидящих в лодке, он реагирует на оскорбления так, как будто его здесь нет. Нет самости, нет своекорыстия, нет гордыни, нет мыслей о том, что ты что-то значишь, или чем-то являешься, — значит, нет и страха, гнева, обиды за причиненную боль; нет осуждения или агрессии в адрес человека, который эту боль причинил. Зато есть внутреннее достоинство, проявляющееся независимо от ситуации; зато есть сила убеждения и правоты в словах, способных призвать к порядку даже самого отвязленного хулигана; зато есть красота в любом движении или поступке, способная очаровать и увлечь за собой.

Хотя подобных Монахам людей очень немного, именно они немногословно и неочевидным для окружающих образом достигают за время своей жизни самых масштабных и привлекательных целей. Их энергия не брызжет вокруг, очаровывая окружающих либо заставляя их страдать, а целенаправленно течет в заданном ими направлении. Как и Самурай, они часто становятся ядром группы, однако не той группы, которую связывают вместе лишь сиюминутные интересы или веселое времяпрепровождение, а скорее группы людей, желающих делать общее дело и угадывающих в Монахе безус-

ловного лидера. Для того чтобы распознать Монаха и приблизиться к нему (наличие Монаха — безусловная гарантия успеха любого долговременного предприятия), человек должен уже и сам в какой-то мере обладать сходными качествами — либо стремиться самому стать таким.

Присутствие Монаха необходимо как Ученикам, так и Самураям».

Страх

Чувство страха обычно указывает на близость опасности и подталкивает нас принимать действия, направленные на обеспечение безопасности своей жизненной территории.

Страх порождается прогностической способностью ума — ориентировкой и предвидением. Если мы предвидим приятное событие, у нас возникает чувство радости, которое превращается в мотивацию. Если предвидим страдание — появляется страх, способный перерасти в бегство. Если же бегство или другие защитные действия неэффективны, то приближение этого нежелательного будущего еще сильнее стимулирует страх, увеличивает его.

Источниками страха являются:

- предвидение страдания, против которого неэффективна имеющаяся защита;
- осознание того, что первичные средства защиты неэффективны. В этом случае страх может возникнуть даже в отсутствие угрозы, вызвав потерю контроля и дезинтеграцию поведения;
- «заражение» страхом эмпатическим путем, когда страх передается от близких или значимых других;
- предвидение потери радости и наслаждения.

Существует много разновидностей страха:

- страх, что будет больно, обидно, стыдно, завидно;
- страх, что будет ущемлена гордость;
- страх смерти;
- страх потери положения, престижа, любви;
- страх, что желания будут заблокированы недостатком способностей или случайностью.

Зачастую, испытывая страх, человек плохо понимает источник его возникновения. Например, студент боится экзамена, хотя материал знает хорошо. Со стороны такой страх может показаться иррациональным, если не принимать во внимание, что вызван он ситуацией оценивания, которая напоминает ему совсем другие события из детства.

Подавление страха в течение долгого времени, какие бы способы ни использовал для этого человек, например рационализацию или вытеснение, вносит существенные ограничения в его жизнь в виде:

- постоянного неосознанного страха перед неизвестностью, перед будущим и перед другими людьми, сознания собственной неполноценности, повышенной подавленности и зависимости;
- потребности скрывать свой страх от себя и других за проявлениями агрессии;
- всевозможных психологических зависимостей и вредных привычек как следствие попыток убежать от неприятных ощущений, связанных со страхом, или отвлечься от них.

Чувство страха усиливает такие наши качества, как *нерешительность, недоверчивость, застенчивость, подавленность, стыд*.

Если вы постоянно подавлены, испытываете чувство вины, у вас нет уверенности в будущем, если вы застряли во взаимоотношениях, из которых нет выхода, и вы не видите возможности переломить их в свою пользу, то, скорее всего, вы являетесь носителем страха.

Находясь в его власти, вы лишаетесь самого главного — жизненной силы, в то время как для того, чтобы совершить действие, необходима *энергия волнения*.

Если в вас живет страх — дайте ему проявиться: он может быть выражен в плаче, крике, бегстве, сильной дрожи. Иначе он останется в теле, что чревато возникновением болей или болезней.

Еще одна притча, к которой обращается С. О. Хохель, такова (2000-2, с. 62):

«Существует старинная восточная притча о демоне пустыни. Если путник долго идет по дороге, перед ним может возникнуть крохотный вихрь, в центре которого будет просматриваться маленький чертик. Как только путник обратит на него внимание, чертик будет расти, надуваться, пыжиться, пока не превратится в огромного злобного демона до небес, который занесет над путником свою ногу, чтобы раздавить его.

Тогда, гласит притча, у путника остается только одно спасение. Следует скорчить презрительную мину и начать понижать свой взгляд – и демон тут же начнет уменьшаться в размерах, оставаясь ниже линии взгляда. И когда он снова превратится в маленького чертика у ваших ног, можно смело раздавить его самому.

Не испугавшись даже на первый взгляд безнадежной ситуации, можно переломить ее в свою пользу.

А методика распознавания страха и его сдерживания проста: увидеть приближение противника и схватить его прежде, чем он проникнет в вас и овладеет уже вами».

Печаль

Чувство печали появляется после уже свершившейся потери близких нам взаимоотношений, вещей, возможностей или других источников радости или удовольствия.

Соприкоснувшись с печалью и пережив ее, мы обретаем новые силы и можем двигаться дальше, не оглядываясь назад. Если же печаль не выражена и не пережита, она может в дальнейшем приводить к приступам *острой тоски, душевной боли, депрессии, психологической зависимости*.

В переживании печали многим свойственно впадать в одну из двух крайностей:

1. Загонять ее внутрь, не давая себе возможности поплакать от горя или покричать, сожалея об утраченном.
2. Зацикливаться на переживаниях прошлого, не позволяя себе верить в лучшее (хотя и невидимое сейчас) будущее.

Следует научиться *отпускать печаль*: дать себе возможность пожить в ней некоторое время (как известно, время – лучший

лекарь), довериться происходящим внутри себя процессам, а затем отпустить происшедшее через слегка шемящую грусть.

Печаль уместна лишь до тех пор, пока вызывает слезы, или побуждает расслабиться после не принесших желаемого результата трудов, пока ее переживанию сопутствуют рыдания, всхлипывания, вздохи. Но если чувства больше не изливаются активно наружу, а голова занята мыслями, которые отрицают ценность дальнейшей жизни — стоит остановиться, так как в этот момент происходит переход от печали к самосожалению, ведущему к саморазрушению. В таком случае хорошо представить себе что-то радостное. Улыбнуться и жить дальше.

Научитесь находить в происходящем позитивные стороны и заполнять радостью то место, которое до этого было занято печалью.

Для выхода из печали следует ежедневно использовать позитивные утверждения. Например, можно каждое утро повторять по пять—десять раз, глядя в глаза своему зеркальному отражению: «Я хочу жить в радости и любви».

Упражнение 12. «Ласковые ладошки»

Цель упражнения: Совершенствование навыков расслабления и снятия напряжения, оказание поддержки другому человеку.

В ходе упражнения используется музыка для релаксации.

Участники становятся в круг друг за другом, и каждый последующий гладит впереди стоящего по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь).

Продолжительность выполнения упражнения — 10–15 минут.

Обсуждение:

Участники делятся своими впечатлениями от упражнения, рассказывают о чувствах, которые оно вызвало, при желании могут зафиксировать важную для себя информацию.

IV. ОБСУЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Участники рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового они узнали, над чем считают нужным поработать, какой вывод для себя сделали.

V. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. При необходимости выполняйте упражнение, помогающее расширить собственное внутреннее пространство.
2. Говорите окружающим о своих чувствах, используя «Я»-высказывания.

Дома выполните следующее упражнение. Встаньте перед зеркалом, чтобы видеть себя в полный рост. Несколько минут спокойно постоит перед ним, глядя себе в глаза, а затем скажите, назвав себя по имени: «Я люблю и принимаю тебя (имя) таким, какой ты есть». После этого еще немного постоит, посмотрите себе в глаза открыто и доверительно и повторите это высказывание еще раз.

ЗАНЯТИЕ 5. ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ



По своей воле вы оказались в мире, который создали для себя сами. Что держите в сердце своем, то и исполнится, чем больше всего восхищаетесь, тем и станете.

Знайте, что вас повсюду окружает реальность мира любви, и в каждый момент у вас есть силы, чтобы преобразить свой мир в соответствии с тем, чему вы научились.

Р. Бах. Единственная

Мое собственное «Я» должно быть таким же объектом моей любви, как и другой человек. Утверждение собственной жизни, счастья, развития, свободы коренится в моей способности любить, т. е. в заботе, уважении, ответственности и знании. Если индивид в состоянии любить созидательно, он любит также и себя: если он любит только других, он вообще не может любить.

Э. Фромм

I. ПРИВЕТСТВИЕ. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Ведущий и участники занятия приветствуют друг друга.

Участники рассказывают о выполнении домашнего задания: получилось ли у них говорить окружающим о своих чувствах, используя «Я»-высказывания, и что они чувствовали, когда говорили себе, глядя в зеркало, «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».

Выслушав ответы на последний вопрос, ведущий отмечает, что это была проба на любовь к себе, на принятие себя. А анализ данного упражнения будет проведен немного позже.

II. РАЗМИНКА

Упражнение 1. «Пожелание»

Цель упражнения: Создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.

Участники садятся в круг.

Ведущий: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, длиной буквально в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите, и одновременно произносите свое пожелание. Получивший его, в свою очередь, бросает мяч следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий напоминает группе о тех темах, которые рассматривались на прошлом занятии, и предлагает закрепить пройденный материал.

Упражнение 2. «Улыбка»

Цель упражнения: Изменение своего отношения к конфликтному событию, другому его участнику.

Ведущий: «Выберите воспоминание, которое особенно вам неприятно. Вспомните человека, в связи с которым произошло неприятное для вас событие, и в течение 5 минут, думая об этом человеке, улыбайтесь».

Обсуждение:

Участники отмечают, легко или сложно им было выполнить данное упражнение и как конфликтное событие воспринимается ими после выполнения упражнения.

Ведущий: «Выполненное упражнение помогает нам понять, что каждый человек имеет *два уровня свободы*: относительный и абсолютный.

Первый, *относительный* уровень, во многом зависит от окружающей среды, времени и внешних обстоятельств. Он представляет собой возможность делать и получать то, что мы хотим, в пределах своей жизненной территории, пока нам не мешают это делать.

Второй уровень свободы *абсолютен*, и это уровень нашей внутренней свободы — обижаться или не обижаться в ответ на оскорбление; бояться или не бояться угроз; злиться или не злиться, если что-то не получается; радоваться или не радоваться приятному моменту.

И если мы не всегда свободны отстоять от воздействия окружающих нашу внешнюю жизненную территорию, то мы всегда останемся свободными переживать это так, как считаем нужным, или не переживать вовсе. Внутренняя свобода не зависит ни от кого, кроме нас самих, и именно она помогает реагировать на факт получения или неполучения желаемого так, как мы считаем нужным. И потому первым шагом в направлении этой внутренней свободы является осознание того факта, что каждый вправе реагировать в любой ситуации желательным для себя образом».

Теоретическая часть.

Наши чувства (продолжение)

Радость

Вот как описывает радость в своей работе С. О. Хохель (2000-2):

Чувство радости является энергией, расширяющей нашу жизненную территорию в преувеличенном виде, наполненной новым источником (материальным или духовным) получения удовольствий, возможностей или

информации. Люди менее склонны подавлять чувство радости, однако и это возможно для тех, кто уже обременен чувством вины, ибо они будут руководствоваться принципом: «Не показывай, что тебе лучше, чем другим».

Радость не способна полностью проявить себя, пока ее место в нашем сознании занимают негативные эмоции и состояния. Именно поэтому, если мы хотим изменить качество своей жизни, нам следует «двигаться в себя» и проработать чувства Страх и Гнева, проявляющиеся в многообразных качествах Обидчивости, Ревности, Зависти и Зависимости — и далее, освободившись от них, выйти к Радости и Любви (рис. 9)

Центрирование сознания, личностный рост, путь к успеху, путь самопознания — это одно и то же. Как видно из рисунка, жизненного успеха достигает лишь предельно заряженный позитивной энергией человек, пребывающий постоянно в радостном и открытом для творчества самочувствии.



Рис. 9. Движение к своему центру

Радоваться — искусство, которому нужно учиться. Просто следует ежедневно, ежечасно подпитывать свое позитивное отношение к жизни переживаниями радости, задерживая свое внимание на хорошем и позволяя себе выражать по этому поводу свои чувства, — каждое такое переживание будет изменять вас. Следует обратить внимание на все, что приносит хотя бы малую толику радости; следует собирать ее в своей жизни по крупицам, все больше и больше напитываясь ею.

Если бы мы были более внимательны к своим чувствам, мы бы смогли больше гулять, радуясь природе; общаться с друзьями, обсуждая с ними совершенно неделовые темы; радоваться простой пище, свежему воздуху, минуте отдыха, новому занятию, случайной улыбке...

Проявления радости следует практиковать постоянно.

Умение радоваться как бы создает вокруг человека мощное энергетическое поле, которое некоторые называют харизмой, а некоторые — Полеми Любви. Большинство людей тянутся к такому человеку, хотя очень немногие могут объяснить себе такое влечение.

У жизнерадостного всегда находится и время для любимых им занятий — ибо совершенству нет предела. И разумеется, делая любимое дело с радостью, мы всегда найдем способ сделать его по-своему — то есть будем Творить.

Упражнение 3. «Утро завтрашнего дня»

Цель упражнения: Осознание позитивных событий своей жизни.

Ведущий: «Представьте, что наступило утро завтрашнего дня.

Вы проснулись, открыли глаза, посмотрели в окно, увидели солнышко и улыбнулись.

А сейчас в течение 15 минут напишите список того, что доставляет вам радость, за что вы можете быть благодарны миру, людям, себе, используя для этой цели 15 слов или предложений.

Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову».

Обсуждение:

Участники при желании зачитывают свои списки и отмечают для себя, радуются ли они тому, что имеют. В заключение ведущий говорит, что для того, чтобы развить в себе чувство жизнерадостности, человеку необходимо ежедневно уделять время и внимание тому, что доставляет ему радость.

Теоретическая часть (продолжение)**Любовь**

Любовь, или счастье, как самое высшее чувство, возможно лишь для тех, кто узнал природу своих негативных чувств и проработал их. Энергия любви как бы взрывает границы «жизненной территории», преодолевая ощущение обособленности, отдаленности от мира, дела или другого человека.

Любящий способен сформировать вокруг себя команду, которая приведет его к коллективному успеху. Членами этой команды могут стать домочадцы и родственники, друзья, знакомые и даже сослуживцы. Именно они первыми почувствуют на себе умение любить.

Однако люди вкладывают в понятие любви тот смысл, который соответствует их личному развитию. И потому далеко не каждый вид любви приносит им радость.

Упражнение 4. «Взаимодействие»

Цель упражнения: Осознание и проверка собственных невербальных средств взаимодействия в различных ситуациях. Понимание своего состояния и его презентация, а также понимание состояния другого человека.

Участники объединяются в пары. Если в группе нечетное количество участников, ведущий может сам принять участие в упражнении. Каждая пара занимает удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать.

Участники в паре становятся лицом друг к другу и договариваются, кто из них будет ведущим, а кто ведомым. Затем они соприкасаются ладонями. «Ведущий» начинает делать руками различные движения, «ведомый» следует за ним. Через две минуты по сигналу ведущего занятия партнеры меняются ролями. Еще через две минуты участникам предлагается продолжить взаимодействовать, но уже произвольно, не делаясь на «ведущего» и «ведомого», их задача — следовать с максимальной точностью за движениями партнера.

Обсуждение:

Участники отвечают на вопросы:

- Какая часть упражнения понравилась вам больше всего?
- Что было выполнять легче, а что сложнее?
- Удалось ли настроиться на партнера, почувствовать друг друга?
- Какую часть было выполнять приятно, а когда было желание прекратить упражнение?

И снова процитирую С. О. Хохеля (2000-2, с. 80):

«Ошо говорил, что любовь может быть трех видов – детская, взрослая и совершенная.

Детская – люблю за то, что ты делаешь для меня или даешь мне.

Взрослая – люблю за то, что имею возможность делать для тебя или давать тебе.

Совершенная – люблю за то, что ты есть, – безотносительно к тому, что ты мне даешь, или я тебе даю; что ты для меня делаешь, или я для тебя делаю.

Детская любовь: «Если я люблю тебя, то ты должен». Это любовь *потребителя* – не обязательно исключительно в лице ребенка.

«Если любишь – купи игрушку. Если любишь – учись хорошо. Если любишь – не расстраивай меня».

Взрослая любовь: «Если я люблю тебя, то я должен». Это любовь *инвестора*.

«Хоть ты и бестолковый работник, но выгонять тебя не хочется, потому что ты долго учился за наш счет».

Детская и взрослая любовь очень насильственны. По существу, они представляют собой маятник, который качается от радости к печали, от приятия к неприятию, от любви к гневу и насилию.

Только *совершенная* любовь является постоянным источником радости.

Любовь нерадостного типа ущербна, потому что отрицает чужую (или свою) свободу. И в этом отрицании она должна либо зайти настолько далеко, чтобы отрицать саму себя, либо вырасти в любовь совершенную, в тотальное принятие себя и другого человека без желания его исправлять, или переделывать, оценивать, или критиковать, ублажать, или контролировать. Любовь же к себе выражается в том, что, понимая сущность другого и, принимая его таким, каков он есть, мы придерживаемся грани, за которой не позволяем ему нанести себе вред.

Эту грань лучше всех ощущает умеющий любить совершенно, то есть — радостно и творчески».

Упражнение 5. «Взгляд на себя глазами влюбленного человека»

Цель упражнения: Воссоздание адекватной самооценки, позитивного отношения к себе.

Ведущий: «Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, сформировавших вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами.

Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее.

Вы сидите за столом. Перед вами пишущая машинка, бумага, карандаш. Напротив окна, в которое вы время от времени выглядываете. Там, где-то за окном, живет и что-то делает в эту минуту тот самый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить словами то, что

делает его особенным. Вы подбираете такие слова, которые позволят читателю увидеть этого человека вашими глазами — таким, каким видите его вы. Поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, ум, глупости, его слабости, сильные стороны, маленькое и большое, все то, что в сочетании создает его уникальную личность. Вы прислушиваетесь к собственному описанию и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном. Ваше описание подходит к концу; вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и вливаетесь в тело человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя, который только что был так увлечен написанием своей книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываясь в самого себя глазами человека, который вас любит, вы узнаете качества и свойства, которые вам были неизвестны или которые другие привыкли считать недостатками. Вы «просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас. Хорошо запомнив все только что услышанное и увиденное, вы медленно начинаете возвращаться в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит».

Обсуждение:

Участники рассказывают о своих чувствах после упражнения и отмечают разницу между безоценочной любовью, принятием себя таким, какой есть, и оценением в категориях «хорошо — плохо».

Теоретическая часть (продолжение)

Любовь к себе

Ведущий: «Вспомните упражнение из домашнего задания, где вы, смотря в зеркале себе в глаза, говорили: «Я люблю тебя таким, какой ты есть».

Это упражнение — простая проба на любовь к себе, или на принятие себя. Ее результаты оцениваются следующим образом (Прихожан А. М., 2001):

1. Те, кто не смог выполнить задание, для кого оно оказалось трудным и неприятным, не любят и не принимают себя. Причем, как показывают специальные исследования, это относится не к внешности, хотя она тоже играет здесь немаловажную роль, но к себе в целом как к личности, индивидуальности. Как ни странно, о том же говорит и смех. Так проявляется защита, сопротивление. Об этом обычно свидетельствует и отказ от выполнения данного упражнения, вне зависимости от того, как этот отказ объясняется — глупостью упражнения, тем, что человек не смог найти подходящего зеркала, или забывчивостью. Суть одна — под самым нелепым предлогом человек избегает того, чтобы сказать себе о любви.

2. Если кто-то смог достаточно легко и просто выполнить это задание приблизительно следующим образом: «Подошел. Постоял. Сказал. Ушел. Ничего не чувствовал», то на основании этого самоотчета можно предположить, что для него это задание оказалось неактуальным, возможно, он вообще никогда не задумывался ни о себе, ни о своих внутренних потребностях. Можно сказать, что он живет внешней жизнью и проблемы «Я» для него просто не существует. Другими словами, абсолютная незаинтересованность в том, что он делал, указывает на известное безразличие к себе и к своему внутреннему миру.

3. Те, кто легко выполнил это упражнение, и оно сопро-
вождалось совершенно разными эмоциями — от неприятных,

в связи с надуманностью ситуации, до очень приятных чувств, принимают и любят себя. Но любовь к себе вовсе не гарантирует постоянного ощущения радости жизни.

Здесь важно понять — *отсутствие любви к себе, внимания к себе и заботы о себе лежит в основе многих проблем и трудностей жизни*. Поэтому каждому необходимо научиться любить себя, любить искренне и открыто. Именно это позволяет справляться с тем, что мешает нам жить, преодолевать свои проблемы, по-настоящему любить другого человека и делать счастливыми своих детей.

Почему же так важно любить себя? Многие врачи — психиатры и психотерапевты — видят причину таких серьезных заболеваний, как неврозы, в неумении, неспособности любить себя. Психологи рассматривают принятие себя, любовь к себе как основу такого сложного психологического образования, как «Я»-концепция, которая включает в себя всю совокупность знаний, представлений человека о самом себе, систему его многочисленных самооценок и те формы поведения, которые вызываются этими представлениями и самооценками. «Я»-концепция — это то, что мы имеем в виду, когда говорим о себе: «Я». «Я»-концепция обеспечивает нашу целостность, точнее, целостность нашего психического облика, нашего внутреннего мира, восприятие получаемой о себе информации.

В. Сатир заметила (1992, с 22):

«К счастью для всех нас, существуют способы повышения самооценки в любом возрасте, поскольку самооценка возникает в результате научения. Формирование самооценки происходит постоянно на протяжении всей жизни человека. Поэтому, пока он жив, заняться этим никогда не поздно...»

Конечно, чем старше мы становимся, тем труднее нам меняться, тем больше времени занимает процесс развития. Однако знание о том, что все люди меняются и все мы обучаемы, может явиться первым шагом на пути к себе.

Любовь к себе тесно связана с принятием себя. Упражнения, представленные ниже, помогут участникам занятий расширить их представление о самопринятии.

Упражнение 6. «Имя»

Цель упражнения: Осознание участниками отношения к своему имени (его принятие или непринятие), расширение представлений о себе и других.

Ведущий: «Закройте глаза и представьте свое имя, написанное печатными или прописными буквами, любого размера и цвета. Выберите тот цвет, который вам нравится. Создайте в воображении наиболее приятный образ своего имени. Запомните этот образ, цвет, размер букв, звучание и другие его свойства. Подумайте: как часто и кто вас так называет?.. Откройте глаза».

Обсуждение:

Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу:

- Кто назвал их этим именем?
- Что оно обозначает?
- Были ли они названы в честь кого-то или их имена являются новыми в роду?
- Нравится ли им их имена, как им нравится, чтобы их называли?

Ведущий: «Отношение к своему имени (принятие или непринятие) обычно рассматривается как косвенный показатель принятия себя. Если у кого-то есть потребность в другом имени, необходимо уточнить, какими качествами оно обладает, и пояснить, что это именно те качества, которые человек может или должен в себе развить. А качества имени, которым человек обладает, но не принимает, являются качествами характера и поведения, которые он не хочет принимать в себе и в окружающих. Если имя человека является новым в роду, оно приносит с собой новую энергию».

Упражнение 7. «Маска»

Цель упражнения: Интеграция участниками собственного «Я»-образа. Принятие себя через самооценку и оценку других.

Ведущий предлагает каждому участнику группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала его.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется и вырезается.

При изготовлении маски нет каких-либо ограничений и требований: участник сам должен придумать ее и воплотить на бумаге. Затем участники по очереди подносят свою маску к лицу, она «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Обсуждение:

Участники рассказывают о чувствах, которые они испытывали в ходе выполнения задания и какие испытывают после его завершения.

Упражнение 8. «Относитесь к себе, как к любимому человеку»

Цель упражнения: Предоставление участникам возможности посмотреть на себя «со стороны», развитие позитивного мышления, обучение более лояльному отношению к себе.

Часть 1

Ведущий: «Ваша задача в течение 15 минут написать как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя, если, конечно, у вас есть такие причины. Если вам не хватит отведенного времени, можно писать дольше.»

Затем в готовом списке вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам, подобным: „Любить себя нескромно“, „Человек должен любить других, а не себя“. Похожие высказывания обычно являются лишь ширмой, за которой человек прячется от реальности. Пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

(Участники работают самостоятельно в течение отведенного времени.)

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, — список того, что портит вам жизнь. Поработаем с ним.

Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты. Если они не могут помешать вам любить другого человека, следовательно, не могут помешать любить и себя.

Теперь отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же для самого себя? Почему не помочь самому себе? Составьте из них отдельный список, а из этого вычеркните. Много ли осталось? С оставшимися недостатками можно поступить таким образом: скажите себе, что они у вас есть, и надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Вы же не откажетесь от любимого человека, если узнаете, что некоторые его привычки вас, мягко говоря, не устраивают? А если откажетесь, то постоянные разочарования и одиночество могут стать вашими жизненными спутниками, ведь в каждом человеке есть как плюсы, так и минусы».

Часть 2

Ведущий: «Выполните следующее задание последовательно, переходя от одной ступени к другой:

1. Представьте себе то, что у вас получается особенно хорошо.

2. Мысленно похвалите себя за хорошо выполненную работу.
3. Назовите какое-нибудь свое позитивное качество.
4. Одобрите себя за наличие этого позитивного качества.
5. Думайте о себе только хорошо. Почувствуйте свет, тепло где-то внутри себя.
6. Распространите на себя этот свет, собственную любовь... просто потому, что она полезна для вас и плодотворна. Представьте, какого она цвета, и наполните себя этим цветом».

Обсуждение:

Участники отвечают на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда вычеркивали свои недостатки?
- Что чувствуете сейчас?
- Легко или трудно вам было воспринимать себя позитивно?
- Легко ли принимать и одобрять себя?
- Понравилось ли вам испытывать к себе любовь?

Информация для ведущего:

Представление и оценка себя с точки зрения двух эталонов — отрицательного и положительного — очень эффективны. Как правило, людям свойственно использовать лишь один эталон, чаще всего негативный. Вместе с тем взрослым не менее важно сохранять в себе мудрость маленьких детей, которые умеют считать себя «хорошими», несмотря на признаваемые у себя «плохие» черты.

Упражнение 9. «Здравствуй Я, мой любимый»

Цель упражнения: Осознание собственной ценности, развитие позитивного отношения к себе.

Ведущий: «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы внимательно рассматриваете себя внутренним взглядом. Отнеситесь очень заботливо ко всему, что будет происходить с вами.

Вот ваша правая нога... Поставьте ее так, что, если бы нога была живая, она бы сказала: „Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты смог поставить меня так хорошо...“ Свою левую ногу поставьте так, что, если вы ее отпустите, она стояла бы сама, чтобы не было напряжения нигде: ни возле ступни, ни возле колена. И пусть ваши руки лягут спокойно на ваши колени. И правая рука, и левая... Взгляните на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и дать ей кусочек вашего теплого внимания, чтобы она почувствовала вашу заботу. И левая рука, ваша левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть опустится ваша кисть, и каждый палец почувствует ваше внимание, тепло, заботу. Пройдитесь по ним и погладьте своим вниманием каждый свой палец. Первый большой, второй указательный палец. А что вы сейчас почувствуете на его кончике? Третий, четвертый... У вас сразу появилась пульсация в кровеносных сосудах, вы чувствуете, что там бьется кровь, ощущаете легкое покалывание. То же самое, отразившись от левой руки, появилось в правой, правая рука сразу отозвалась. И вы чувствуете жизнь в каждом из своих пальцев, биение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят вас за заботу о них, а вы благодарите их. Вы благодарите свои руки за то, что они сильные, умелые. Ваши руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми и нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют ваши руки, и вы эти руки не променяете ни на какие другие. Скажите им: „Я люблю вас. Спасибо вам, мои руки...“

Вы дышите и чувствуете, как воздух входит в вас, вы принимаете его. Выдыхаете — воздух выходит из вас. Скажите: „Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, что я могу принимать в себя воздух и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко...“

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по вашему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по вашему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с ваших глаз, они теряют всякое выражение. Они просто расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать — так много жизни вокруг них, но вы снимаете все проблемы и отпускаете свои щеки. Пусть отдохнет ваше лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в вашем теле. Это зеркало вашей души, это ваши самые первые работники. Как много они делают! Скажите: „Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир“.

Ваше лицо — самая важная часть вас, визитная карточка вашей личности. Лицо, которое всегда с вами, которое работает с вами, которое счастливо с вами, которое преодолевает жизнь с вами — и идет по жизни с вами. Скажите: „Спасибо тебе, мое лицо, ты держишь меня. Ты всегда рядом со мной. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе...“

И ваши труженики — ноги. Вы чуть было не забыли про них. Мы всегда забываем про них. Они с утра до вечера носят нас по жизни, ходят, бегают, держат, а мы смотрим на них, только когда они споткнулись, и ругаемся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошадки, день за днем выполняют самую тяжелую работу — тихо, уже не ожидая от нас никакой благодарности. Скажите им: „Спасибо вам, мои ноги“.

И всему телу: „Спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть, даешь мне формы моей жизни. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай“.

Но разве вы — это только тело? Ведь вы так много ощуща-

ете в себе! Вы ощущаете в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Это ваше богатство. Это ваша душа. Поблагодарите свою душу за то, что она есть, потому что ваша душа — это то, что откликается на душу в другом человеке. Ваша душа — это то, что умеет любить, что умеет плакать... А как она умеет смеяться! Как она здорово улыбается! Ваша душа... Как она умеет летать, парить... Как она умеет быть милой... Скажите: „Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи... вы ведь защищаете меня! Кто-то умело, кто-то нет, но вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе...“

Ваш разум, ваш ум, ваш внутренний компьютер, который так много помнит, который так много осторожничает, вычисляет. Скажите ему: „Спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты никогда не спишь и позволяешь мне в мире видеть и понимать так много. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть“.

И ваш дух, ваш светлый, высокий дух, который всегда выше вас, который всегда глубже вас, ваша вертикаль, которая держит вас, ведет вас. Скажите: „Как хорошо, что я чувствую тебя. И только с тобой рядом, вместе с тобой, я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной — самое главное знание на свете“.

Вы дышите ровно, дышите спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул — и вы удобно сидите на нем. Можете сильно вздохнуть, открыть глаза и оказаться здесь».

Обсуждение:

Участники делятся своими впечатлениями от упражнения.

Информация к размышлению. Любовь к себе

Психотерапевт В. Сатир составила «Декларацию моей самооценки» (1992, с. 22). В ней говорится:

«Я — это я.

Во всем мире нет в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы; мои чувства, какими бы они ни были: тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все мои слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу то, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.
Я — это Я, и Я — это замечательно».

Конечно, любовь к себе и принятие себя такими, какими мы являемся, не означает, что мы можем делать все, что нам заблагорассудится, не считаясь с окружающими. Последнее характерно как раз для человека, который не любит себя, а потому вынужден защищаться и утверждать себя в окружающем мире.

Умеющий любить строит свои отношения с другими людьми на равноправной основе.

В рамках партнерских отношений достаточно просто принимать всех людей — от домочадцев и коллег по работе до случайных прохожих — такими, какие они есть, не пытаясь любовью ценой изменить их или каким-либо образом на них воздействовать с помощью манипуляций. Важно уметь видеть интересы других людей.

Но умение быть партнером не означает идти на поводу у кого бы то ни было или ставить его интересы выше собственных. Быть партнером означает быть открытым к интересам другого человека, желать помочь ему, понимать, что действия в настоящем неизбежно вернутся к вам в будущем, но доверять при этом в первую очередь собственным стремлениям и чувствам. Нельзя стать партнером другому за счет себя самого.

Подлинная любовь к себе предполагает трезвый самоанализ и четкий самоконтроль. Она позволяет рассматривать жизнь как путь самоактуализации — открытия своей уникальности и индивидуальности.

IV. ОБСУЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что понравилось, что нет, какой вывод для себя они сделали.

V. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Читайте и повторяйте «Декларацию собственной самооценки».

И помните: любить себя — значит понимать свои слабости и недостатки и даже негативные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их изменять, становиться лучше, сильнее, независимее.

2. Продолжайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя, (имя), и принимаю таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Моя любовь дает мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

ЗАНЯТИЕ 6.
САМОПРИНЯТИЕ.
САМОДОБРЕНИЕ.
ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



Пессимист в каждой возможности видит препятствие, оптимист в каждом препятствии видит возможность.

У. Черчилль

Счастлив тот, кто считает себя счастливым.

Г. Филдинг

I. ПРИВЕТСТВИЕ. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Ведущий и участники занятия приветствуют друг друга.
Участники рассказывают о выполнении домашнего задания.

II. РАЗМИНКА

Упражнение 1. «В лучах солнца»

Цель упражнения: Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Ведущий: «На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Ваша задача — написать о себе как можно лучше».

По окончании выполнения рисунков участникам дается следующее задание.

Ведущий: «Носите этот листочек повсюду с собой, время от времени добавляя лучи. А если вам станет грустно, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или ином своем качестве».

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Информация к размышлению.

Внешняя и внутренняя привлекательность

Вопросы внешней и внутренней привлекательности имеют значение для людей любого возраста. Исследования показали, что то, как человек оценивает свою привлекательность, влияет не только на его «Я»-концепцию. Сомнения, имеющиеся у него в отношении себя, могут вызвать аналогичные сомнения и у других людей.

Поэтому следует не столько ориентироваться на внешнюю оценку своей личности другими, сколько, и это главное, — иметь собственное представление о себе. Не случайно Софи Лорен утверждала: «Ничто так не красит женщину, как убежденность в своей красоте».

Каждому человеку важно знать, что он — его индивидуальные особенности и внешность как часть личности — является ценностью, и он не нуждается в том, чтобы кто-то подтверждал это.

Вместе с тем самосовершенствование является неременным условием сохранения и умножения этой ценности и, разумеется, требует значительных усилий с нашей стороны.

Важно знать: наша внешность — это наше собственное достояние, которым мы можем распорядиться наилучшим образом.

Упражнение 2. «Идеальный образ»

Цель упражнения: Создание своего желаемого «Я»-образа.

Упражнение выполняется на фоне тихо звучащей спокойной музыки.

Ведущий: «Расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая...

А теперь мысленно начинайте рисовать свой портрет в полный рост.

Важно, чтобы, создавая его, вы думали о том, что сейчас вы рисуете себя таким, каким хотели бы видеть. Создавайте не только свой внешний, но и, главное, внутренний облик. Вы создаете себя сами. Что из того, что в вас сейчас есть, вы обязательно нарисуете? Что не нарисуете ни за что на свете? Что вы вложите в себя такого, чего в вас сейчас нет? Уделите достаточно внимания своей внешности, своему телу, своему физическому здоровью... Какие умения, способности, идеи, какая внешность вам понадобятся?.. Для чего вам все это? Какие цели вы собираетесь достигать? Подумайте об этом.

Порисуйте еще немного и закончите портрет. Скажите себе: „Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?“ Если нет или не совсем, внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Создайте свой идеальный образ, где внешне вы — сам идеал, внутренне — сама гармония. Вы здоровы, молоды, доброжелательны. Вы нравитесь себе. Прочувствуйте этот образ, войдите в него, побудьте в нем...

А сейчас я начинаю считать от одного до пяти, и на счет „пять“ вы возвращаетесь в нашу комнату».

Обсуждение:

Участники описывают свой идеальный образ и отвечают на вопрос: «Что им необходимо сделать, изменить, чтобы достичь желаемого образа?»

Информация к размышлению. Самоодобрение и самопринятие

Людам, имеющим оптимальный уровень самоодобрения и самопринятия, свойственны следующие навыки и способности (Атватер И., 1988):

1. Верность своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, в сочетании с достаточной гибкостью и умением изменить свое мнение, если оно ошибочно.
2. Способность действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других.
3. Способность не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне.
4. Умение сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности.
5. Умение ценить в каждом человеке личность и чувство его полезности для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением.
6. Относительная непринужденность в общении, умение как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других.
7. Умение принимать комплименты и похвалу без притворной скромности.
8. Умение оказывать сопротивление.
9. Способность принимать свои и чужие чувства, умение подавлять свои порывы.
10. Способность находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых.
11. Чуткое отношение к нуждам других, соблюдение принятых социальных норм.
12. Умение находить в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

Эти навыки и способности описывают конкретные формы поведения, которыми может овладеть каждый. Сделать это будет проще, если воспользоваться приемом, представленным в следующем упражнении.

Упражнение 3. «Развитие самопринятия»

Цель упражнения: Развитие «социальных навыков», позволяющих человеку жить полноценной жизнью и способствующих тому, чтобы рядом с ним лучше жилось другим.

Ведущий: «Проанализируйте свое поведение с точки зрения соответствия навыкам самоодобрения (*участникам рассказывает о навыках самоодобрения по И. Атватер*). Проранжируйте список, определив свой уровень владения перечисленными навыками, то есть расставьте их по порядку — начиная с того, которым вы владеете в большей степени, и заканчивая тем, которым вы не владеете вовсе.

Следующий этап: выберите два навыка — из начала и конца списка и реализуйте их в своем повседневном поведении, каждый день давая себе отчет, как у вас это получается. И так до тех пор, пока вы не почувствуете, что пользуетесь ими почти автоматически. Затем выберите следующие два навыка и т. д.

Это довольно длительная работа, но ею стоит заняться, поскольку известно, что способы нашего поведения оказывают такое же влияние на наш внутренний мир, как и он на них. Если вы будете вести себя как человек с высоким уровнем самопринятия, то достаточно скоро почувствуете, что действительно стали больше любить себя, стали ближе к успеху».

Информация к размышлению. Самооценка

Классик психологии У. Джеймс вывел формулу, наглядно демонстрирующую связь нашей самооценки с достигнутым успехом и имеющимися притязаниями:

Самооценка = успех : притязания.

Задачи, которые мы ставим перед собой, называются притязаниями, а оценка возможностей — самооценкой.

Очевидно, что для того чтобы чувствовать уверенность в себе, следует проанализировать стоящие перед вами задачи,

рассмотреть свои возможности и, если они друг другу не соответствуют, увеличить возможности (позаниматься, потренироваться). В случае же, когда по определенным причинам это сделать невозможно, необходимо, напротив, изменить задачу. И если с задачами, которые ставит перед нами жизнь, сделать это бывает сложно, то задачи, которые мы выбираем сами, мы довольно легко можем скорректировать.

Другими словами, самооценку можно повысить либо повышая уровень успеха, либо понижая свои притязания.

Упражнение 4. «Два варианта»

Цель упражнения: Осознание своего жизненного сценария путем анализа собственного отношения к своим успехам и неудачам, связанным с достижением цели.

Ведущий: «Представьте себе, что вы поставили перед собой цель и добиваетесь ее (например, поступление в институт или устройство на желаемую работу). В результате вас может ожидать успех или неудача. Подумайте и запишите, каковы будут ваши действия в пределах одного-двух месяцев в случае одного из возможных исходов. Затем распишите свои действия в противоположной ситуации».

После того как участники справятся с заданием, начинается обсуждение.

Ведущий: «Каждый человек в своей жизни реализует определенный сценарий: победителя или побежденного, чаще всего не задумываясь и даже не зная об этом. Сравните результаты выполненного вами задания с такими данными: человек, реализующий сценарий „победителя“, при выполнении подобного задания в первую очередь анализирует то, что он будет делать в случае неудачи. Именно эта часть задания оказывается у него выполненной наиболее подробно. У „неудачника“ — все наоборот. Он подробно описывает свои действия, точнее, переживания в случае успеха и лишь очень кратко, явно по необхо-

димости, говорит о неудаче. Еще один характерный штрих: „победитель“ говорит в утвердительной форме, пользуясь выражениями: „Я буду“, „Я сделаю“. „Неудачник“ пользуется косвенными высказываниями типа: „Может быть, если бы мне помогли...“, „Мне надо было бы...“, „Не следовало бы...“».

Э. Берн в своей книге (1997) приводит множество данных о том, что люди, недовольные своей жизнью, часто не осознают собственных жизненных сценариев и, следуя им, продолжают оставаться в сложной, неприятной для себя жизненной ситуации.

Но сценарии можно изменить, и по мнению Э. Берна, этому способствуют:

- мировые катаклизмы — войны, революции;
- психотерапевтическая работа, направленная на изменение личности и, как следствие, ее жизненного сценария;
- самостоятельное, сознательное решение изменить свой сценарий.

В последнем случае изменения происходят, прежде всего, вследствие размышлений о смыслообразующих целях своей жизни.

А для этого необходимо ответить себе на вопрос: каковы мои притязания в жизни?

Упражнение 5. «Мои цели»

Цель упражнения: Осознание собственных притязаний.

Ведущий: «В течение десяти минут ответьте на вопрос: „Что я хочу достичь в течение ближайших трех лет?“»

Информация для ведущего:

Это упражнение работает на перспективу. Изложение своих целей на бумаге уже служит началом их осуществления. А позитивное мышление и действия по их достижению приводят к их реализации на практике. Важно донести эти мысли до участников в ходе обсуждения.

Информация к размышлению. Успех и неудача

Повышение самооценки тесно связано с развитием умения «раздвигать границы» своего успеха и неудачи. Не следует действовать по принципу «Все или ничего». Иначе все, что хоть немного будет отличаться от ваших притязаний, будет восприниматься вами как неудача.

Расширение «поля успеха» и «поля неудачи» обеспечивает необходимый запас прочности жизни, причем важно, что это делается не только «сверху», со стороны удачи, но и «снизу», показывая тот уровень, ниже которого вы ни в коем случае не захотите опуститься, уважая себя.

«Зону прочности» с точки зрения жизненных целей, притязаний можно укрепить еще одним способом — увеличивая, расширяя число жизненных целей, позволяя им захватывать самые разные области жизни. В таком случае вы будете застрахованы от «зацикливания» на чем-то одном.

Упражнение 6. «Зона прочности»

Цель упражнения: Расширение круга личных притязаний.

Ведущий: «Возьмите лист бумаги. Напишите в центре заглавную букву „Я“. Можете обвести ее в кружочек или выделить каким-нибудь способом. Проведите несколько линий от „Я“ и напишите под ними области реализации своих способностей. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это „Я“ может проявить себя, быть реализовано.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре — любых, самых неожиданных. Но важное условие — они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные».

Обсуждение:

Ведущий: «Посмотрите на эту „звездную карту“ своей жизни и скажите: может ли эта карта быть картой неудачника?»

Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими!

Но, конечно, для этого необходимы компетентность, приобретение умений и навыков в разных областях, умение налаживать контакты, общаться с самыми разными людьми. Эти навыки сделают вас независимыми и свободными для жизни людьми.

А это, в свою очередь, даст возможность для саморазвития и преодоления ограниченного жизненного сценария».

Теоретическая часть. Позитивное мышление

С помощью мыслей мы задаем себе жизненную программу. В зависимости от того, какова она, наша жизнь становится либо жизнью победителя, либо проигравшего.

Мысли, которые ведут нас к проигрышу, звучат примерно так: «Не делай этого. Все будут смеяться», «Все равно ничего не выйдет, зачем же пытаться», «Я ничего не стою», «Ничего не получится», «Если кто-нибудь узнает, каков я на самом деле, я потеряю все, что у меня сейчас есть», «Я никогда не справлюсь с этим» и т. д. Этот список можно продолжать до бесконечности. Понятно, что такие мысли отравляют сознание и мешают жить их обладателю.

Для того чтобы перестроить и изменить свое мышление, а следовательно, и жизнь, необходимо много работать над собой. Важно научиться слышать мысли, порожденные страхами или сомнениями, и заменять их другими — рождающими веру в себя и свои силы. Но еще более важно слышать свой «внутренний голос», который говорит от имени нашего подлинного «Я».

Вот что говорит об этом А. М. Прихожан (2001, с. 126):

«Во многих учреждениях и квартирах целый день работает радио, говорит тихо что-то. К нему, возможно, редко прислушиваются, но и не выключают — а вдруг пропустят что-нибудь важное? Постоянный шум довольно

вреден, ведет к переутомлению, «информационному неврозу». Психогигиенисты рекомендуют для профилактики эмоциональной перегрузки хотя бы 20–30 минут в день посидеть в тишине, выключив радио, телевизор, магнитофон, отложив в сторону газету и книгу. Просто посидеть в тишине и подумать о чем-нибудь, о чем думается. На самом деле это не так просто. Мы настолько привыкли к искусственному шуму, что в тишине чувствуем себя неуютно.

Точно так мы постоянно слышим внутренний голос, часто ведем диалог сами с собой, сопровождающий все, что мы делаем. Это очень важный механизм, он обеспечивает наше мышление, благодаря ему мы можем общаться сами с собой, он обеспечивает развитие самопознания, рефлексии.

Но если мы не останавливаем диалог, информация незаметно для нас накапливается и может привести к перегрузке. И так же как обычный радиоприемник, его полезно иногда выключать, или, по крайней мере, переключать на другую программу».

Если у вас есть «навязчивые» мысли, проанализируйте их: выделяется ли какая-то сфера деятельности, область жизни, с которой они связаны. Постарайтесь понять, насколько они постоянны: может оказаться, что они связаны с переутомлением (в этом случае отметьте для себя время дня, когда они возникают); обратите внимание, тревожат ли они вас или вы к ним равнодушны.

А затем используйте любой из следующих приемов работы с негативными мыслями.

1. Не гоните беспокоящую вас мысль и не боритесь с ней. Определитесь, может быть, она для чего-то нужна. Если вы твердо убеждены, что нет, скажите ей: «Спасибо, что пришла и — до свидания». Многим этот прием помогает.
2. Представьте, что вы регулируете громкость приемника. Дайте этой мысли прозвучать громко и отчетливо два раза, а затем постепенно уменьшайте громкость. Каждый раз она будет звучать все тише и тише, пока не умолкнет сама собой.

3. Особо вредные и надоедливые мысли можно «записать» на веселую и достаточно простую мелодию: как только они возникнут, следует сразу же включить выбранную вами музыкальную композицию.

Если же вы решите, что постоянно возникающая мысль вам нужна, то сперва определите для чего, а затем переформулируйте ее таким образом, чтобы она звучала позитивно и служила той же цели.

Н. Б. Правдина утверждает следующее (2004, с. 26):

«Если мы с вами натренируем свое сознание таким образом, что будем сознательно генерировать только положительные мысли, то результаты будут самыми удивительными.

Вы должны стать оптимистами. Ведь чем больше вы беспокоитесь, пугая себя возможными неприятностями, тем больше сил и энергии уходит на это пустое занятие и тем меньше остается на настоящие дела.

Уходите от негатива, сознательно перестраивайте свою речь. Если вы плохо себя чувствуете, лучше сказать: „Мое самочувствие сегодня не идеально“. Подсознание не воспринимает частицу „не“, и получается „идеально“.

Еще один совет. В случае болезни или недомогания не говорите „Я больна“ или „Я болен“, а лучше „Я поправляюсь“, „С каждым днем мое здоровье улучшается“.

Никто не властен над нашими мыслями. Мы владеем полным правом создавать свой мир путем постоянной, целенаправленной культивации позитивных мыслей».

Важно уметь изменять свое отношение к возникшей проблеме. Тогда и мир начинает меняться в лучшую сторону. Ведь не сами по себе отдельные мысли, а наше отношение к ним — то «силовое поле», которое мы создаем с их помощью, влияет в первую очередь на нашу жизнь и восприятие себя.

Поэтому следует воспринимать все, что происходит, как проверку нашего позитивного отношения к жизни. Ведь известно, что сложные ситуации зачастую являются скрытыми возможностями для нашего роста.

Информация к размышлению. Как услышать свой внутренний голос?

Кроме мыслей-барьеров, у каждого человека есть свой подлинный внутренний голос. Он действительно выражает то, что нам на самом деле нужно, и, если мы умеем его слушать, может дать хороший совет. Бывают моменты и периоды, когда доверять этому внутреннему голосу важнее, чем нашим сознательным решениям.

Вот какой пример приводит в своей работе А. М. Прихожан (2001, с. 129):

«Один из американских психологов, выступавших перед коллегами в Москве, рассказал такую выразительную историю. Когда он был мальчиком, его семья жила на ферме. И вот однажды к ним на поле забрела незнакомая лошадь. Отец велел мальчику походить по округе, выясняя, чья это лошадь. Мальчик вышел с лошадью на шоссе, но не смог с ней справиться: он тянул ее в одну сторону, она сопротивлялась. Так они боролись некоторое время, пока мальчику не надоело, и он решил дать ей возможность идти туда, куда она хочет, а самому идти за ней. Лошадь привела его к своему дому, на совершенно незнакомую мальчику ферму, и когда хозяин спросил, как же мальчику удалось так быстро его найти, тот ответил: „Я просто слушал лошадь“».

Но как научиться слышать свой подлинный внутренний голос?

Для начала выполним следующее упражнение.

Упражнение 7. «Мудрец из храма»

Цель упражнения: Получение доступа к ресурсам собственного бессознательного.

Упражнение выполняется под тихую музыку, настраивающую на размышление.

Ведущий: «Сядьте удобно, расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая...

Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм — место тишины и спокойствия, место для размышления и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма царит полумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах — старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, — большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, — и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали...

Возможно, старец хочет что-то подарить вам. Примите с благодарностью его подарок.

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Обсуждение:

Ведущий просит участников нарисовать предмет, который мудрец подарил им, или наиболее запомнившийся образ. Затем участники и ведущий интерпретируют символы, представленные на рисунках. Участники делятся своими впечатлениями.

Теоретическая часть. «Внутренний сигнальщик»

Наш истинный внутренний голос все время пытается заявить о себе. Он говорит нам о том, что мы хотим, чего не хотим, в чем мы нуждаемся, когда нам хорошо и когда плохо. Но часто, занятые своими мыслями или внешними заботами, действуя по определенным принципам или схемам, мы его не слышим.

Психологи из США Роберт и Джин Байярд называют такой внутренний голос своеобразным внутренним сигнальщиком и точно замечают, что многие из нас очень рано начинают игнорировать этого сигнальщика и даже бояться его, предпочитая, вместо того чтобы слышать его, руководствоваться исключительно внешней информацией. Вот что они пишут (1991, с. 83):

«Мы убеждены, что каждый раз, когда вы обращаете свой взор вовне для того, чтобы таким образом, игнорируя своего собственного внутреннего сигнальщика, определить для себя линию поведения, согласующуюся с внешними условиями, а не согласно нашим внутренним убеждениям,

вы тем самым изменяете самим себе. Если бы вы были по-настоящему восприимчивы к внутреннему голосу, то могли бы услышать, как он вскрикивает от боли каждый раз, когда вы делаете это. В идеале у этого внутреннего „Я“ есть защитник, и этот защитник – вы, и когда вам не удается услышать его, то это означает, что вы оставляете его, бросаете без защиты».

Авторы показывают, что этот внутренний сигнальщик говорит на языке положительных «Я»-высказываний, то есть высказываний типа «Я хочу...», «Я чувствую...», «Я могу...», «Я понимаю...». Они подчеркивают необходимость специального обучения, направленного на то, чтобы понимать этот язык и использовать в своей жизни. По их мнению, зачастую люди перестают слышать язык внутреннего сигнальщика из-за возникающих барьеров, в основе которых лежит страх быть непонятым или страх получить оценку со стороны, оказаться слишком беззащитным и беспомощным.

В результате ясные, сильные, определенные сигналы внутреннего «Я» если и доходят до нас, то в искаженном и слабом виде. Выражаются они в форме вопросов, безличных высказываний или «Ты-», «Вы-», «Мы»-высказываниях. Так, сигнал «Я чувствую боль и обиду» может превратиться в крик: «Ты гад!» И, как отмечают Роберт и Джин Байярд, это не только заглушает голос внутреннего сигнальщика, но и полностью перекладывает ответственность за испытываемые чувства на того, кому адресована реплика.

Авторы считают, что обычная наша реакция на сигнал «Мне плохо» — поиск причин во внешнем мире, поиск ответа на вопрос «Кто виноват?». Авторы замечают по этому поводу (Байярд Р., Байярд Дж., 1991, с. 95):

«Лучшее, что вы можете сделать, — это, получив сигнал, сосредоточить внимание на том, чтобы позаботиться о вашем собственном страдающем „Я“, вместо того чтобы переключать это внимание на какое-то событие вовне. Удерживая внимание на вашем собственном, внутреннем „Я“, вы можете посоветоваться с ним, выяснить, что нужно сделать, чтобы оно почувствовало себя лучше, и как вам следует позаботиться об этом».

Чтобы лучше услышать своего внутреннего сигнальщика, авторы предлагают следующие стадии «разговора» с ним (там же):

«1. Что-то негативное происходит в вашей жизни, например, кто-то отчитывает вас.

2. Вы чувствуете внутренний дискомфорт от этого или болезненный сигнал.

3. Продолжайте удерживать и концентрировать внимание на этом сигнале и спросите свое внутреннее „Я“, что следует сделать, чтобы оно почувствовало себя лучше, т. е. что же я хочу сейчас сделать?

4. Затем некоторое время ждите, удерживая внимание сконцентрированным не на расстроившем вас событии (человеке, который отчитал вас), но на том в вас, что сообщает, что вам нравится, а что – нет. Если у вас достаточно хорошие отношения, хороший контакт с этой инстанцией, то вам начнут приходить мысли о том, что следует делать. Они могут иметь, а могут и не иметь отношение к тому, что расстроило вас...

Большое преимущество от контакта с вашим внутренним „Я“ состоит в том, что теперь, что бы вы ни сделали, вы будете поступать в соответствии с собственным выбором и желанием, а не реагировать на происходящее автоматически, как робот».

Упражнение 8. «Цветение розы»

Цель упражнения: Осознание внутреннего «Я», стимулирование внутренней энергии, жизненной силы.

Ведущий: «Сядьте удобно. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.

Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков.

Лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Попробуйте уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте себе, что на розу падает солнечный луч, освещающая и согревая ее. В течение некоторого времени удерживайте это изображение.

Теперь отождествите себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. Удостоверьтесь, что роза находится внутри вас. В символическом смысле вы и есть эта роза. Та же самая сила, которая оживотворяет Вселенную и создает розу, способна пробудить в вас ваше внутренне „Я“ и проявить все, что оно излучает.

Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.

Вообразите, что вы — другие розовые кусты, растения и деревья. Вы — все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удержать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза и вернитесь сюда».

Обсуждение:

Участники рассказывают о своем впечатлении от упражнения, о чувствах, которые оно вызвало, при желании могут зафиксировать важную для себя информацию.

Информация для ведущего:

Обычно внутреннее «Я» отождествляется символически с уже раскрытым цветком. Хотя это и статичное изображение, его визуализация оказывает стимулирующее действие на работу центральной нервной системы человека. Однако наиболее эффективным средством стимуляции подсознательных резервов психики и процессов, там протекающих, является

динамическая визуализация, когда из закрытого бутона рождается цветок во всем его великолепии. В результате происходит рост внутренней энергии человека, его жизненной силы.

IV. ОБСУЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового узнали, над чем считают нужным поработать. Какой вывод для себя сделали.

V. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Для того чтобы научиться лучше слышать свой внутренний голос, каждый день в течение недели составляйте и проносите минимум три предложения, начинающиеся словами «Я чувствую...», «Я хочу...», «Я люблю...».

2. Замечайте и обязательно выполняйте внешне нелепые желания, необязательные действия, возникающие как бы экспромтом. Например, перед тем, как куда-нибудь пойти, полежите несколько минут на диване, если вам этого захотелось, и т. д. Таким образом, вы научитесь в дальнейшем слышать все сигналы, которые подает вам ваше внутреннее «Я». Если услышать внутреннего сигнальщика будет сложно, можете придумать как можно больше способов поведения и предложите внутреннему «Я» принять или опровергнуть каждый из них.

3. Конечно, собственное «Я» не надо раздувать до бесконечных размеров, но следует позаботиться о том, чтобы оно заняло достойное, только ему присущее место. Поэтому в силе остается рекомендация, способствующая развитию позитивного мышления: каждое утро начинайте с того, что, смотрясь

в зеркало, говорите: «Я люблю себя. Я достоин этой любви. Я одобряю себя, и благодаря этому я могу развиваться, изменяться, идти дальше».

Вы можете использовать и другие утверждения, например: «Я энергичная и творческая личность, полная уверенности и оптимизма. Я точно знаю, как нужно себя чувствовать для здоровой полноценной жизни». Или: «Сейчас, именно сейчас происходят перемены к лучшему для меня!»

4. Сочините рассказ на тему «Счастливый день, максимально приближенный к реальности». Напишите в нем свой новый жизненный сценарий и вспоминайте о нем как можно чаще. Помните: вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

ЗАНЯТИЕ 7.
ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ
ЧЕЛОВЕКА.
ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ.
ЖИЗНЬ ПО СОБСТВЕННОМУ
ВЫБОРУ



До тех пор, пока человек еще способен думать, свобода выбора остается за ним.

А. Безант

I. ПРИВЕТСТВИЕ. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Ведущий и участники занятия приветствуют друг друга.
Участники рассказывают о выполнении домашнего задания.

II. РАЗМИНКА

Упражнение 1. «Коллективный счет»

Цель упражнения: Повышение взаимной чувствительности членов группы.

Участники сидят в кругу, опустив головы вниз и не глядя друг на друга.

Ведущий: «Ваша задача — называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок.

При этом вами должны соблюдаться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, счет вновь начинается с единицы».

Информация для ведущего:

Общей целью группы является увеличение продолжительности ведения счета при уменьшении количества попыток. Более сплоченные группы успешнее справляются с этим заданием. В ходе выполнения упражнения можно повторять

участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли в данный момент промолчать, или пришла пора озвучить число.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Все ситуации, в которых мы находимся, связаны с потребностями нашего «Я»: в чувстве собственной ценности (то есть в самоуважении и уважении со стороны других), в целостности и в сохранении контроля над собой, ситуацией и — частично — окружающими.

Поэтому важно принять тот факт, что потребности нашего «Я» имеют такое же право на реализацию, как и потребности других людей. Мы ответственны за удовлетворение этих потребностей, и следовательно, мы имеем такие же права, как и любой другой человек. В свою очередь, эти права нам не могут быть никем предоставлены (как никто не предоставит независимость слаборазвитому государству). Это наши собственные права, и то, выполняются ли они, зависит в первую очередь от нас. Поэтому не стоит отстаивать эти права и бороться за них без особой необходимости. Они уже есть.

Американский психолог С. Келли выделяет среди них следующие (см. Рудестам К., 1990, с. 297):

- право на одиночество;
- право на независимость;
- право на успех;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получать то, за что уплачено;
- право иметь права, например право действовать уверенно;
- право отвечать отказом на просьбу, не считая себя при этом эгоистичным и не чувствуя вины;

- право обращаться с любыми просьбами;
- право делать ошибки и отвечать за них;
- право не самоутверждаться.

Осуществление этих прав поддерживает уверенность человека в себе.

Упражнение 2. «Мои права»

Цель упражнения: Определение и проработка причин, мешающих реализации прав личности.

Ведущий предлагает участникам поработать со списком прав С. Келли и отметить, какие из них они реализуют, а какие — нет.

Каждое право зачитывается, и в случае затруднения его реализации у кого-либо из участников выясняются и обсуждаются причины, способствующие этому.

Информация к размышлению. Мои права

Список прав, предложенный С. Келли, не является единственным. Ниже представлен перечень основных прав, составленный другим американским психологом — К. Д. Заслофф (см. Прихожан А. М., 2001, с. 148):

«Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить „НЕТ, спасибо“, „извините, НЕТ“;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;

- изменять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным вам людям;
- извиняться за то, что были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете делать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего „Я“ ради кого бы то или чего бы то ни было».

Но, заявляя о своих правах, важно помнить: они есть и у всех других людей, и это позволяет им чувствовать себя хорошо и уверенно в нашем мире. Поэтому следует уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши. Именно об этом говорит «Билль об обязанностях личности».

Вы должны помнить, что...

1. Нельзя жить в обществе и быть свободным от общества — или то, или другое.
2. Мнение, отличное от вашего, может быть верным.
3. Никто не обязан вести себя так, как того хочется вам.
4. Неприемлемый для вас образ жизни может быть нормой для кого-то другого.
5. Совет, основанный на чужом опыте, может уберечь вас от ошибок.
6. Ваше чувство вины может указывать на недопустимость вашего поведения.

7. Окружающие тоже имеют право ставить себя на первое место.
8. Никакие правила не освобождают вас от ответственности за ваши поступки.

Помните: у вас есть обязанности перед самим собой, так же как и перед другими людьми. Главное в выстраивании гармоничных взаимоотношений — реальное, а не теоретическое признание личных прав друг друга.

Упражнение 3. «Взаимодействие»

Цель упражнения: Осознание участниками своего стиля взаимодействия с другими, обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Ведущий: «Выберите по три небольших предмета, значимых или важных для вас. Это могут быть: ключи, бумажник, зеркало, помада, ручка, карандаш, удостоверение и т. п. На листе ватмана или на прямоугольной поверхности стола расположите свои предметы так, чтобы вы могли сказать: „Мне комфортно, когда мой предмет лежит на этом месте“.

(Участники расставляют свои предметы.)

Сейчас повзаимодействуйте своими предметами друг с другом. Вы можете перемещать их по поверхности стола, меняя расположение, или предлагать друг другу любые идеи и совместно их воплощать, но сохраняйте условие: нельзя трогать и перемещать чужие предметы. Вы можете предложить другому участнику изменить положение его предмета, но переместить его, согласившись с вами, или оставить на прежнем месте, он должен сам. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не скажут, что им нравится новое расположение своих предметов».

Обсуждение:

Участники рассказывают: комфортно ли им было выполнять упражнение, что понравилось, что не понравилось во взаимодействии с другими? Чувствовалось ли давление со сто-

роны других, вторжение на личную территорию или было понимание и сотрудничество?

Информация для ведущего:

Следует обратить внимание на то, кто первый из членов группы предложит совместные действия, проявит лидерские качества, кто предпочтет убеждать других, а кто займет обособленную позицию, будет избегать контакта; кто склонен принимать решения за других, заходить на их личную территорию, перемещая чужие предметы.

В идеале выполнение упражнения должно привести к сплочению группы и составлению общей композиции, с которой согласились бы все участники.

А сейчас поговорим о еще одной области наших взаимоотношений — *отношениях с близкими*.

Но сначала выполним еще одно упражнение.

Упражнение 4. «Да, нет»

Цель упражнения: Осознание своего внутреннего состояния в споре, трансформация раздражения, агрессии и апатии в готовность к общению и во взаимную внимательность.

Ведущий: «Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить „да“, а кто „нет“. Один из вас начинает игру, произнося слово „да“. Второй сразу же отвечает ему: „нет“. Тогда первый снова говорит: „да“, может быть чуть громче, а второй опять ему отвечает: „нет“, и тоже слегка погромче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или „да“, или „нет“. Но вы можете по-разному его произносить, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам сигнал о том, что пора закончить спор».

«Диалог» длится 3–5 минут. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение:

После окончания игры участники делятся своими чувствами и отвечают на вопросы:

- Как вы сейчас себя чувствуете?
- Как вам удобнее спорить — произнося «да» или «нет»?
- Громко или тихо вы говорили?

Отношения с близкими, как правило, человек воспринимает как особенные. Близкие связаны друг с другом прочной нитью, и, когда они конфликтуют, перебирают обиды, то только сильнее натягивают эту нить и делают так, что становится больно всем.

Мелкие и крупные конфликты, ссоры являются постоянными источниками напряжения, стресса, и это напряжение раскручивается, как спираль, из которой очень трудно найти выход. В ситуации постоянного напряжения человек делает много ошибок и у него накапливаются неудачи. А самые тяжелые последствия стресса — болезни, срывы.

Поэтому лучше не увеличивать напряжение, а помочь другу другу справиться со стрессом.

Выполним следующее упражнение.

Упражнение 5. «Общение с близкими»

Цель упражнения: Обучение участников навыкам понимания другого.

Ведущий: «Вспомните как можно подробнее ваш последний конфликт с близким человеком и ответьте на следующие вопросы:

- Можете ли вспомнить, что вы говорили друг другу?
- Что сказали вы?
- Что сделали или сказали вам?
- В действительности вы отвечали или все же были зачинщиком?

- Что из этого на самом деле важно?
- Что для вас было главным — добиться этого или просто настоять на своем?
- Можете ли вы сейчас понять, почему другая сторона была против этого?
- Стоило ли это вашей ссоры?
- Что произошло бы, если бы вы этого добились?
- Что самого страшного случилось из-за того, что вы не сумели переубедить другого?
- Какую реакцию другой стороны вы предпочли бы?
- Представьте ситуацию с точки зрения вашего оппонента.
- Можно ли было достигнуть взаимопонимания? И главное — как это можно было сделать?

Теперь, после того как вы проанализировали ситуацию из прошлого, сосредоточьтесь на том, как сделать так, чтобы в аналогичной ситуации в будущем вы действительно поняли бы друг друга».

Информация для ведущего:

Упражнение будет выполнено участниками тем успешнее, чем сильнее они захотят понять точку зрения противоположной стороны в анализируемом конфликте.

Упражнение 6. «Разожми кулак»

Цель упражнения: Определение модели поведения участников при разрешении конфликтных ситуаций: проявление агрессии и невнимания к нуждам другого или дружелюбие и взаимное уважение.

Ведущий: «Объединитесь в пары. Один из вас должен сжать пальцы в кулак. Задача второго — сделать так, чтобы первый участник разжал кулак. При этом он вправе поступать в соответствии со своими желаниями и может разжать кулак, если захочет».

Затем участники меняются ролями.

Обсуждение:

После выполнения упражнения участники обсуждают способы, которыми каждый из них влиял на другого. Была ли это просьба, хитрость, сила, подкуп и т. д. Действовал ли он прямо или напролом. Принимал ли во внимание потребности и реакции другого. Хотелось ли первому участнику разжать кулак, что он чувствовал и что было для него более убедительным: вежливая просьба или сила.

Теоретическая часть. Треугольник власти и треугольник самопознания

Разберем более подробно: отчего же происходят конфликты?

Вот как объясняют это Х. Корнелиус и Ш. Фэйр в своей работе (1999, с. 75):

«Каждый из нас вовлечен в целую серию взаимоотношений, связанных с различными уровнями власти.

В одном из направлений такой психологической теории, как „транзакционный анализ“, определяются три роли, в которые люди оказываются легко вовлеченными: тиран, спаситель и жертва» (рис. 10).

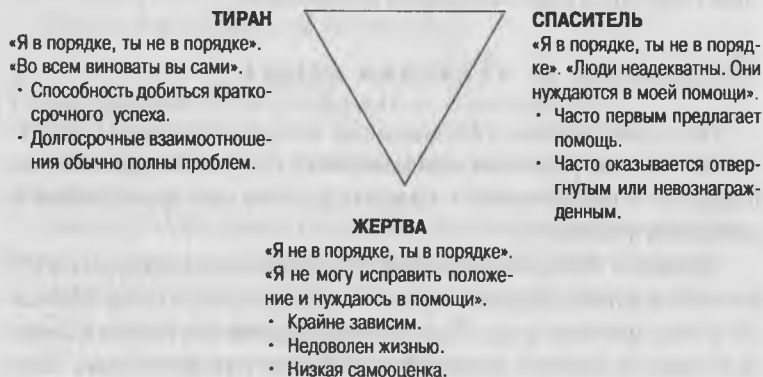


Рис. 10. Треугольник власти

Роль *тирана* памятна многим из детства. Родители нередко пользуются своей властью для разрешения конфликтов («Делай это, потому что я так говорю!»). Установка тирана может быть отражена формулировкой, принятой в транзакционном анализе: «Я в порядке, ты не в порядке». Для компенсации своего собственного чувства беспомощности, неуверенности и страха тираны требуют повиновения, полагаясь в основном на политику кнута и пряника, равно как и на собственную власть. Если вы выросли, подражая подобному поведению, то можете осознать, что вы склонны играть роль тирана с вашими собственными детьми, с супругом или супругой и с товарищами по работе. Вы можете даже не подозревать, что делаете это, но если вы осознаете, что грубо вынудили кого-то принять вашу точку зрения, то знайте: вы сыграли роль тирана.

Установка *спасителя* также неверна, ибо она есть всего лишь вариант формулировки тирана «Я в порядке, ты не в порядке». Спаситель считает: «Люди нуждаются в моей помощи». А сам он нуждается в том, чтобы в нем нуждались. Когда они на высоте, спасители способны оказать значительную поддержку. Они с удовольствием выслушают друга, попавшего в беду. Они позволяют вам уйти на время с работы, возьмут на себя бремя ваших задач или вашей свободы выбора. Однако, когда они стараются чересчур, то в конце концов приходят к выводу, что их усилия принимают за должное и недостаточно ценят. В тех случаях, когда спаситель становится на сторону жертвы, появляются дополнительные проблемы, так как спаситель становится своего рода буфером между жертвой и ее тираном, тем самым еще более увеличивая разрыв между ними. Спасители попадают в эту ловушку в результате их стремления оказать помощь близким, интересы которых, по их мнению, были попраны.

Самовосприятие *жертвы* может быть передано формулировкой: «Я не в порядке, ты в порядке» или «Я не могу сам справиться с проблемой, мне нужна чья-то помощь». Иногда их чувство неполноценности может стать непреодолимым. Позиция жертвы привлекательна в силу определенных компенсационных факторов: а) жертва получает значительную поддержку со стороны; б) ей обильно сочувствуют; в) ей не нужно пытаться самой разрешать проблему.

За кажущейся беспомощностью может скрываться ощущение того, что проблема становится более «желательной и приятной», чем риск и трудности, связанные с ее разрешением. Трагедия этой роли – в установке на беспомощность и неспособности изменить положение.

Чем вызваны эти установки? Жертвы учатся, как быть жертвами у других жертв. Родители учат этому своих детей, авторитарные родители, учи-

теля, руководители запугивают людей, заставляя их принять роли жертв; в некоторых случаях чрезмерно осторожные привычки постепенно позволяют людям скатиться в роль жертвы, так как они отказываются идти на испытание ситуации — или самих себя.

Важно различать ролевые жертвы от подлинных жертв. Подлинные жертвы, пострадавшие от несчастий, несправедливости или катастрофы, несомненно нуждаются в нашей помощи и поддержке до тех пор, пока они снова не встанут на ноги. Если вы играете роль посредника, ваша первая обязанность — обеспечить охрану интересов подлинных жертв. Если у них нет эмоциональной привязанности к позиции жертвы несправедливости, они живо среагируют на оказанную помощь и начнут перенастраиваться на самоподдержку. В противоположность этому ролевые жертвы словно сами навлекают на себя удары судьбы, злоключения и болезни.

Есть другие сценарии разыгрывания ролей, связанных с треугольниками власти. Как только вы научитесь считать себя хозяином своих взаимоотношений, вы можете преобразить эти роли, отказавшись от их негативных вредоносных аспектов. Изменив установки, тиран может учить, спаситель может посредничать, а жертва может извлекать уроки (рис. 11).

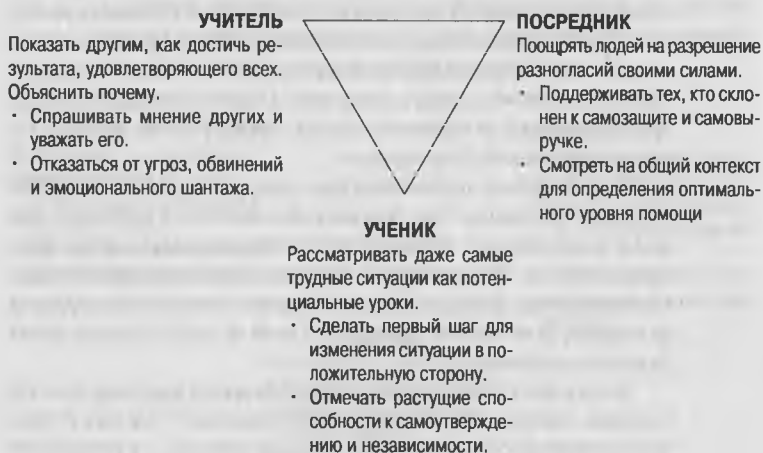


Рис. 11. Треугольник самопознания

Играя эти роли, вы обладаете свободой выбора действий и установок в отношении других людей, застрявших в остальных углах треугольника.

Треугольник власти может открыть для вас путь к самопознанию.

Если вы — „жертва“ и решили извлекать уроки, вы можете рассмотреть своего „тирана“ как учителя.

Будучи „жертвой“, вы можете заработать массу сочувствия и избежать ответственности, но только собственные активные продуманные действия могут привести вас от бессилия к самостоятельности. Они превращают «жертву» в «ученика», в первооткрывателя, в исследователя. «С чего я могу начать, чтобы улучшить...?» — таким становится главным вопрос.

Выход из роли «жертвы» создает на первом этапе новые трудности. Мало „тиранов“, готовых добровольно отказаться от своего пристрастия к контролю. Они привыкли выходить победителями в прямом столкновении и не способны измениться под влиянием лобовой атаки. Для того чтобы перевоспитать их, требуется незаурядное искусство, однако в долгосрочном плане это более эффективно, чем победа над ними».

Борьба за власть и вопрос «Почему я?» — едва ли не главные пусковые механизмы стресса, так же как и взаимные упреки, которые, как правило, вызывают у людей сопротивление и желание защищаться. В чем они будут проявляться — в чувстве беспомощности, неуверенности или злобе, агрессии — на самом деле не так важно. Важно другое — защищаясь, человек только усиливает стресс и, соответственно, уменьшает свою возможность нормально разобраться в том, что помешало ему достигнуть взаимопонимания с партнером по общению.

Когда мы хотим, чтобы все было по-нашему, и требуем этого от других, мы не только становимся менее успешными (ведь мы заняты самоутверждением, а не тем, что требуется в данной ситуации), но и посягаем на личные права другого, усиливаем его и свой стресс.

Существует прием, который хорошо применять в любой момент спора (Прихожан А. М., 2001): представьте, что вы сами с собой разговариваете через переводчика, который все ваши выражения должен привести к приемлемому для всех варианту. Например, так:

Вы: Я должен добиться своего.

Переводчик: Я хочу, чтобы (далее что-нибудь конкретное).

Вы: Он нарочно это говорит, чтобы разозлить меня.

Переводчик: Что он хочет объяснить мне? И т. д. А если вы готовы сорваться, вспомните упражнения на расслабление и воспользуйтесь ими.

Жизнь по собственному выбору

Очень часто, когда нам говорят: «Ты должен...», в нас сразу поднимается негодование и протест: «Не буду». В таком случае у нас есть два выхода: подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, на долгое время сохраняется взаимная неприязнь. Обе эти стратегии отнимают у нас энергию. Если мы склонны подчиняться, а потом искать возмездия, мы скатываемся до роли жертвы. Если восстаем и делаем по-своему, то принимаем роль тирана (хотя, быть может, очень завуалированную).

С другой стороны, не стоит забывать, что мы сами избираем определенную ситуацию и делаем это по своей, а не по чужой воле. Когда жизнь ставит перед нами задачу, мы решаем, принять ее или нет. Мы свободны, каким бы ни было наше решение.

Вот несколько примеров решений, принятых по собственному выбору:

| Вместо: | Попробуйте: |
|--|--|
| «С какой стати я должен сегодня идти к своей бабушке, если был у нее всего неделю назад? Дорога туда такая далекая». | «Конечно, бабушка понимает, что если я ее навещая, значит, люблю, — это уже достаточный повод к ней прийти. Я возьму с собой спутника, чтобы мне было веселее в дороге». |
| «Я должна выгладить белье на всю семью». | «Я выглажу белье, чтобы моя семья хорошо выглядела. Это — одна из возможностей показать им, что я их люблю». |

Переход от фраз «Я должен» к «Я хочу», как правило, позволяет бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», налагаемыми на нас другими. Вы можете воевать с об-

стоятельствами или идти с ними в ногу. Сознательное сосредоточение внимания на наилучшей мотивации ваших действий («бабушка будет очень обрадована») требует дополнительных усилий по поддержанию этой мотивации. Вместе с тем, делая сознательный выбор на выполнение дел, которые в настоящий момент вам не по душе, но вы так или иначе ими занимаетесь, у вас появляется возможность найти в этом что-то положительное и даже получить удовольствие.

Схематично вышесказанное можно представить следующим образом (рис. 12) (Корнелиус Х., Фэйр Ш., 1999):



Рис. 12. «Я должен» или «Я выбираю»

Подобный сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Если его применять изо дня в день к тысячам различных дел, бессильное и серое существо-

вание может превратиться в жизнь, полную силы и мастерства. Внутренняя сила растет не по дням, а по часам, когда ваши желания и ваша действительность начинают совпадать. Достаточно выработать эту привычку в простых делах, и вы сможете использовать этот подход в решении серьезных проблем.

Упражнение 7. «Сила речи»

Цель упражнения: Выработка умения строить свои высказывания на основе выражения желания, а не долженствования.

Ведущий: «Разбейтесь на пары.

Сядьте лицом к лицу и, глядя в глаза своему партнеру, скажите три фразы, которые будут начинаться со слов „Я должен...“. После этого партнер также должен произнести три свои фразы, которые будут начинаться с этих же слов. На фразы друг друга реагировать не надо.

Затем снова произнесите эти фразы, но при этом замените слова „Я должен...“ на „Я решил...“. Обменяйтесь впечатлениями. Постарайтесь заметить в себе новые силы или возможности.

(Участники выполняют задание.)

Теперь по очереди назовите своему партнеру три предложения, начинающиеся со слов „Я не могу...“. Затем снова произнесите свои фразы, заменив слова „Я не могу...“ на „Я не хочу...“. Поделитесь своими впечатлениями и проверьте, осознали ли вы свою способность давать решительный отказ в ситуациях, которые требуют определенности.

После этого по очереди завершите по три предложения, начинающиеся со слов „Мне нужно...“. Потом повторите эти же фразы, но уже начиная их словами „Я хочу...“. Вновь поделитесь впечатлениями, не привела ли замена к чувству облегчения и свободы.

Спросите себя, действительно ли сила слов „я решил“, „я хочу“ столь велика, что данный прием необходимо использовать в жизни или без них все же можно обойтись?»

Итак, речь — не только средство коммуникации, это еще и способ наших представлений о себе и об окружающем мире. Часто мы становимся именно такими, какими видим себя.

Мы уже говорили об отрицательных и утвердительных высказываниях, о правах человека и отмечали значение языка. А вот как пишет о значении этого упражнения специалист по групповой психотерапии К. Рудестам (1990, с. 333):

«Выражения типа „Я должен...“, „Я не могу...“, „Мне нужно...“ лишают вас сил, способности действовать, отрицают вашу способность быть ответственным. Есть много возможностей для того, чтобы жить полной жизнью, а мешает этому только ваша уверенность в вашей неспособности жить как надо. Изменив свою манеру говорить, вы сделаете важный шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия».

Теоретическая часть.

Уверенный и неуверенный человек

1. Для *неуверенного в себе человека* (жертвы) свойственно сдерживание своих чувств и потребностей из-за высокой тревожности, постоянного чувства вины или из-за того, что у него недостаточно социальных навыков. Его чувства лишь время от времени «вырываются» наружу в виде неожиданного «взрыва», например плача или крика. Такому человеку трудно сказать «нет», он избегает общения с людьми, которые по социальной иерархии находятся выше его, избегает ситуаций, которые могут, по его мнению, угрожать его представлению о себе, точнее, сохранению его представлений о собственной ценности.

Неуверенный в себе человек употребляет в своей речи такие слова, как «невозможно», «не могу», «пытаться», «ограничения», «если только», «да, но», «трудно», «обязан», «должен», «сомнения».

Соответственно, по возможности следует избегать употребления этих слов.

Также нужно избегать любых «слов-ярлыков», которые являются оценкой самого себя или другого человека; слов, которые осуждают вас самого или другого.

Например: «За кого ты себя принимаешь?», «Ты на это не способен», «Ты глупец, ни на что не годен», «У тебя не получится» и т. п.

Использование подобных слов и выражений способствует сохранению чувства вины по отношению к прошлому опыту и страха — по отношению к будущему, препятствует установлению внутреннего равновесия.

Можно сказать, что неуверенный в себе человек постоянно испытывает чувство вины перед собственным «Я» за недостаточную заботу о нем и в то же время перед другими людьми за стремление к самоутверждению и к реализации потребностей своего «Я».

Он оказывается как бы в капкане отрицательных чувств — тревоги, страха, вины.

Кроме того, из своих мыслей и словаря желательно исключать пессимистичные выражения.

Для этого можно использовать различные приемы. Например, каждый раз, употребляя одно из этих слов или выражений, представлять их себе написанными мелом на доске, после чего стирать в своем воображении, оставляя доску пустой. А затем на свободном месте написать позитивное утверждение.

Другой способ — сначала повнимательнее прислушаться к своему негативному голосу. Откуда он идет? Представьте, что есть некий рычажок, позволяющий регулировать гром-

кость внутреннего голоса. И как только вы будете понимать, что он берет над вами верх, выключите звук и отметьте, что вы почувствовали при этом. Затем необходимо прислушаться уже к своему оптимистичному внутреннему голосу, который говорит: «Ты можешь это сделать!», «Дерзай!», «Ты справился! Так держать!» Определите, откуда он доносится, он громкий или тихий? Подберите такую громкость, которая будет мотивировать вас, побуждать действовать изо всех сил. Почувствуйте уверенность в своем теле.

2. *Агрессивный человек* (тиран) нарушает права других, навязывая им свою волю, унижает их и оскорбляет. Агрессивность исключает взаимное уважение, поскольку подразумевает удовлетворение потребностей агрессора за счет потери самоуважения у тех людей, на кого направлена его агрессия.

Пассивное или агрессивное поведение чаще всего не способствует достижению позитивных и удовлетворяющих отношений с окружающими, лишает возможности выбора. Если привычное поведение человека соответствует поведению пассивности, он нередко обижен на других, страдает от недостатка общения.

Человек с преобладанием агрессивного поведения выглядит тираном в глазах других, окружающие люди могут его избегать, он часто испытывает чувство вины за свою несдержанность или ненавидит других за то, что оказался отвергнутым.

Главным последствием агрессивного поведения является состояние хронического дистресса и чувства злости, ярости, ненависти, возмущения, вины. Энергия этих негативных эмоций постепенно приводит к саморазрушительному поведению и нанесению вреда другим людям.

Агрессивность, по сути своей, является одной из форм проявления дефицита уверенности в себе. Опытные исследования показали, что пассивность и неуместная агрессивность связаны с тревогой и враждебной установкой по отношению к окружающим людям.

3. *Уверенный в себе человек* знает, что он имеет определенные права, умеет и может точно определить и выразить так, чтобы это не затронуло чувства окружающих, свои желания, потребности, чувства, переживания, рассказать о своих ожиданиях в адрес других людей. Он не ущемляет потребности других людей, прежде всего в силу того, что ему не надо заботиться о защите своего «Я».

Уверенный в себе человек умеет строить отношения с людьми, что называется, «на равных», вне зависимости от положения, которое те занимают. Он может обратиться с просьбой к другому человеку, а при необходимости вежливо ответить отказом.

Идеал уверенного в себе человека довольно точно показан в замечательном стихотворении Р. Киплинга «Если», в переводе С. Я. Маршака (с. 686–687).

О, если ты покоен, не растерян,
Когда теряют головы вокруг,
И если ты себе остался верен,
Когда в тебя не верит лучший друг,
И если ждать умеешь без волнения,
Не станешь ложью отвечать на ложь,
Не будешь злобен, став для всех мишенью,
Но и святым себя не назовешь,

И если ты своей владеешь страстью,
А не тобою властвует она,
И будешь тверд в удаче и в несчастье,
Которым, в сущности, цена одна,
И если ты готов к тому, что слово
Твое в ловушку превращает плут,
И, потерпев крушение, можешь снова —
Без прежних сил — возобновить свой труд,
И если ты способен все, что стало
Тебе привычным, выложить на стол,
Все проиграть и вновь начать сначала,
Не пожалев того, что приобрел,

И если можешь сердце, нервы, жилы
Так завести, чтобы вперед нестись,
Когда годами изменяют силы
И только воля говорит: «Держись!» —

И если можешь быть в толпе собою,
При короле с народом связь хранить
И, уважая мнение любое,
Главы перед молвою не клонить,
И если будешь мерить расстоянье
Секундами, пускаясь в дальний бег, —
Земля — твое, мой мальчик, достоянье!
И более того, ты — человек!

Важным условием развития уверенности в себе является способность к выражению положительного, заботливого отношения к другим. Но при этом важно помнить: право на уверенность в себе не означает необходимости быть уверенным при любых обстоятельствах.

И еще: уверенный в себе человек понимает: жизнь — это не ограничения, а свобода выбора.

IV. ОБСУЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что понравилось, что нет, какой вывод для себя они сделали.

V. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Начните жизнь по собственному выбору, осознавая собственную ответственность за происходящие с вами события.

Применяйте в своей речи такие выражения, как: «Я решил...», «Я не хочу...», «Я хочу...».

2. Воспользуйтесь упражнением «Тотальное „Да!“», которое поможет вам выработать внутреннюю привычку на поиск понимания и принятие другого. Для этого говорите «Да!» вслух и про себя. Это не касается судьбоносных решений, но во всех штатных ситуациях научитесь искать в первую очередь то, в чем вы с человеком можете согласиться. Займитесь не поиском правоты, а приобретением нового смысла для себя.

С «Да!» ваше общение станет более эффективным. Вам уже будет трудно быть категоричным, нетерпимо настаивающим на своей правоте. Скорее всего, даже оказавшись в ситуации конфликта, вы поймете: «Да, я прав. И ты прав — я вижу твою правоту тоже и понимаю, почему ты говоришь это именно с таким лицом, с такими глазами, с такой жизнью...»

3. Поразмышляйте над следующими мыслями, придающими уверенность в себе (Корнелиус Х., Фэйр Ш., 1999):

- Жизнь — это не что-то: она — возможность для чего-то (Фредерик Геббель).
- Важно не то, что жизнь приносит нам, а то, что вы приносите в жизнь (Виктор Франкл).
- Жизнь есть непрерывный процесс роста и развития. Если вы будете так относиться к ней, вы наполните ее смыслом и целенаправленностью.
- Все и вся стоит на вашей стороне, если вы решите так смотреть на вещи.
- Ищите добрые намерения за фасадом недоброго поведения.
- Ошеломляющие события могут послужить возможностью для перемен и для выработки большей твердости духа и более глубокой способности к любви.
- Поражение — прекрасная возможность научиться чему-то новому.

- Успех начинается с возможности посвятить себя чему-то. Все последующее проистекает отсюда.
- Держите свой страх в одной руке и свое бесстрашие в другой. Один страх — недостаточная причина для того, чтобы отказаться от какого-то предприятия или решиться на трудное дело.
- Сообразуйте вашу личную энергию с энергией жизни. Примите настоящее до того, как вообразите себе будущее.
- Начинайте с того, что есть, там, где вы есть. Сила проистекает из настоящего.
- Происходящее — не репетиция для жизни, это — сама жизнь.

ЗАНЯТИЕ 8.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ



Верьте в себя, и вам всегда будет на кого положиться, и все препятствия станут преодолимы.

Прежде чем другие люди поверят в ваши силы, вам самим нужно поверить в них.

Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбнулась, сначала сам улыбнись жизни.

Дж. Э. Смит

I. ПРИВЕТСТВИЕ. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Ведущий и участники занятия приветствуют друг друга.

Участники рассказывают о выполнении домашнего задания: насколько удалось жить по собственному выбору, понимая и принимая при этом потребности других людей. Были ли сложности и в чем они заключались.

II. РАЗМИНКА

Упражнение 1. «Внимание»

Цель упражнения: Развитие зрительного канала восприятия, тренировка наблюдательности.

Все участники разбиваются на пары.

Ведущий дает задание в течение двух минут внимательно рассмотреть своего партнера.

Через две минуты он просит участников отвернуться друг от друга и внести три изменения в свой внешний вид (кто-то расстегивает пуговицы на кофте, кто-то снимает часы или надевает их на другую руку и т. д.).

Затем участники снова встают лицом друг к другу. Их задача — точно назвать, что изменил на себе партнер.

Обсуждение:

Участники делятся впечатлениями о том, насколько они наблюдательны.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В данном разделе тренинга мы рассмотрим, как влияет поведение человека на его уверенность в себе.

Наша уверенность или неуверенность в себе выражается через определенные жесты, походку, выражение лица, позу, манеру говорить.

Жесты, характерные для людей, неуверенных в себе, могут быть следующими: переплетенные пальцы рук, причем большие пальцы нервно двигаются или пощипывают ладони; во время разговора такой человек стремится загородить лицо: он прикрывает рот, почесывает нос, лицо или голову; ходит немного сутулившись, с опущенной головой. Многие жесты пальцев отражают неуверенность, внутренний конфликт или опасения. Ребенок в таком случае сосет палец, подросток грызет ногти, а взрослый часто замещает палец ручкой или карандашом и грызет их.

На признаки уверенности в себе указывают гордая, прямая поза, широко развернутые плечи.

Конечно, это лишь некоторые, наиболее яркие внешние признаки уверенности и неуверенности. В реальной жизни их гораздо больше и они более разнообразны.

При этом, как было установлено, поведение, голос, мимика, жесты не только являются отражением внутреннего состояния, но и они, в свою очередь, благодаря *механизму обратной связи* влияют на то, как ощущает себя человек. Так,

например, неуверенное поведение влечет за собой сильное переживание неуверенности в себе.

Упражнение 2. «Психогимнастика»

Цель упражнения: Актуализация эмоциональных состояний через их мимическое выражение и телесные переживания.

Ведущий: «Изобразите в виде статичной скульптуры разные эмоциональные состояния — радость, гнев, страх, нежность, удовольствие, изумление, интерес, отчаяние.

Сначала изобразите скульптуру *гнева*. Для этого сдвиньте брови, сморщите нос, оттопырьте губы. Добавьте усиленную жестикуляцию.

Прислушайтесь к себе, задержите дыхание, ощутите напряжение мышц лица и тела. Затем быстро выдохните и расслабьте все мышцы. Почувствуйте, спокойствие, отсутствие напряжения. Запомните эти ощущения.

Далее вылепите скульптуру, изображающую *страх*. Сначала маска: брови почти прямые и кажутся приподнятыми. Они немного сдвинуты друг к другу, и на лбу горизонтальные морщины. Глаза широко раскрыты, рот приоткрыт, губы напряжены и немного растянуты. Теперь поза: голова втянута в плечи, сами плечи немного приподняты, руки крепко сжаты.

И снова: прислушайтесь к себе, задержите дыхание, почувствуйте напряжение мышц лица, тела. Быстро выдохните и расслабьте все мышцы. Ощутите спокойствие, отсутствие напряжения.

Скульптура *ярости*: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

Обратите внимание — это одновременно поза, выражающая угрозу.

И опять: прислушайтесь к себе, задержите дыхание, почувствуйте напряжение мышц лица и тела. Затем выдохните и расслабьте все мышцы.

Скульптура *напряженности*: короткое дыхание, неясные звуки. Руки крепко сцеплены. Это жест подозрения и недоверия. Тело напряжено, ноги плотно сведены на полу.

И снова: задержите дыхание, почувствуйте напряжение всех мышц. Затем выдохните и расслабьте мышцы.

Меняйте позы и маски. Пусть после изображения *удивления* возникнет изображение *радости*, после *отчаяния* — *грусть*. После того как каждая скульптура будет „вылеплена“, задержите дыхание и почувствуйте, запомните ощущение мышц лица, тела. Затем быстро выдохните и расслабьте мышцы».

Информация для ведущего:

Умение изображать как негативные, так и позитивные чувства позволяет получить внутренний опыт переживаний, необходимый для повышения чувства уверенности в себе.

Упражнение 3. «Походка»

Цель упражнения: Отработка различных моделей поведения.

Ведущий: «Сейчас мы с вами будем тренироваться использовать различные походки.

Сначала пройдите как неуверенный в себе человек: засуньте руки как можно глубже в карманы, сутультесь и смотрите в пол, поднимайте глаза только изредка и в основном смотрите вверх.

Как вы думаете, легко подойти к такому человеку и заговорить с ним?

Пройдите как мечтатель: расслабленно, голова приподнята, в руках цветок...

Теперь пройдите походкой самодовольного, заносчивого человека: он не идет, а вышагивает, как говорится, «несет себя».

А сейчас ощутите себя уверенным человеком: двигаясь вперед, обратите внимание на го, чтобы ваши плечи были развернуты, ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты, губы тронуты улыбкой».

Упражнение 4. «Улыбка»

Цель упражнения: Расширение знаний участников о различных видах улыбок, формирование умения управлять выражением своих чувств.

Ведущий: «Сейчас вам предстоит примерить на себя самые разные улыбки.

Варианты улыбок: добрая, насмешливая, заговорщицкая, циничная, радостная, открытая, „сквозь зубы“, вежливая, холодная, надменная.

Придумайте и покажите, какой еще может быть улыбка».

Обсуждение:

Ведущий напоминает участникам, что улыбка — одно из наиболее надежных способов снятия напряжения, тревоги. Кроме того, улыбка — знак того, что вы уверены в себе и готовы действовать. Поэтому так важно улыбаться чаще! Улыбка способствует не только повышению настроения, но и сохранению энергетического тонуса. А теплая, доброжелательная, внутренняя улыбка должна быть всегда.

Упражнение 5. «Осанка и улыбка»

Цель упражнения: Поиск необходимого для уверенности в себе внутреннего самоощущения.

Существует два варианта выполнения данного упражнения.

Вариант 1

Ведущий: «Подойдите к любой прямой стене, прислонитесь к ней затылком, расправьте по ней плечи, подожмите живот и приблизьте к стене поясницу, после чего отойдите от нее и походите, стараясь дышать и чувствовать себя естественно».

Вариант 2

Ведущий: «Перенесите вес тела на носки, подберите ягодичы и поднимите диафрагму так, чтобы появилось ощущение поршенька, столбиком распирающего изнутри грудную клет-

ку в опоре на солнечное сплетение. Все, это вас держит, а вы можете расслабиться. Плечи свободные, вы энергичны, дыхание свободное.

Голова держится на гордой высокой шее. Запомните ощущение. При движении по улице посмотрите на третьи этажи и постарайтесь во время своей прогулки сохранять взгляд на этом уровне».

Конечно, наше состояние выдает не только мимика и пантомимика, но и то, как и что мы говорим. Наши *речь и голос* не только выражают наше состояние, но и сами могут влиять на него: успокаивать, придавать уверенность. Если в сложной ситуации вам удастся сохранить уверенность в голосе, то и внутри себя вы сможете почувствовать больше уверенности.

Упражнение 6. «Разговор по телефону»

Цель упражнения: Усиление выразительности речи с помощью интонации.

Ведущий: «Представьте, что вы говорите по телефону. Ваша задача — разозлить, насмешить, напугать, убедить, успокоить вашего воображаемого собеседника, но, поскольку он вас не видит, использовать с этой целью вы можете только свой голос.

Произнесите, меняя интонации голоса, фразу „К нам едет ревизор“ с максимальной выразительностью, запомните свое ощущение и расслабьтесь».

Упражнение 7. «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»

Цель упражнения: Развитие умения отличать уверенное поведение от неуверенного и агрессивного.

Ведущий: «Сейчас каждому из вас нужно будет продемонстрировать неуверенную, агрессивную и уверенную реакцию в какой-нибудь гипотетической ситуации.

Например, можно представить, что вам „забыли“ вернуть деньги, которые одолжили. Агрессивное поведение может выражаться следующим высказыванием: „Я знал, что тебе нельзя доверять, когда ты обещал, что вернешь деньги. Я хочу получить свои деньги!“ Неуверенность в поведении может выражаться высказыванием типа: „Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть мне деньги в ближайшее время?“ Уверенное высказывание может быть таким: „Я считал, что мы договорились, когда ты обещал мне вернуть деньги сегодня. Буду признателен, если ты принесешь деньги не позднее чем в пятницу“.

В этом же ключе можно рассмотреть и другие ситуации:

- Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите ему: ...
- Вы пришли в ресторан, но вас не устраивает место, которое вам предложили. И вы говорите администратору: ...
- Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему: ...

Обсуждение:

После выполнения упражнения каждый участник получает обратную связь от ведущего и других членов группы, которые оценивают степень уверенности, неуверенности или агрессивности его высказываний, жесты, выражение лица, звучание голоса.

Следует учитывать, что визгливый, срывающийся на крик тон может говорить о грубости и одновременно неуверенности; робкий, заискивающий тон — о сильной неуверенности, отказе от своих прав; ровный, спокойный голос, не угрожающий, но и не унижающийся, — свидетельство уверенности.

Еще один важный элемент уверенного поведения — *взгляд*. Это сильное и мощное средство воздействия на другого человека, на его эмоциональную сферу.

Обычно люди смотрят друг на друга от 30 до 60% времени общения. Прямой, открытый, доброжелательный или спокой-

ный взгляд, который направляется на собеседника и время от времени отводится в сторону, свидетельствует об искренности, уверенности, внимании к нему.

Напряженный, настойчивый, пристальный взгляд, «сверкание глазами» — все это признаки агрессивного поведения.

Взгляд, направленный в сторону от собеседника, мимолетные короткие встречи глазами, оставляющие ощущение неудобства, говорят о неуверенности или о чувстве вины.

Упражнение 8. «Железнодорожная касса»

Цель упражнения: Совершенствование коммуникативных умений, навыков уверенного поведения.

Ведущий: «Представьте себе, что вы на вокзале. Через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет вам».

Выбирается «кассир». Участники выходят за дверь, образуют очередь. Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно им. Каждому участнику дается по 3 минуты.

Обсуждение:

«Кассира» просят дать обратную связь — кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообща вырабатывается вариант, приемлемый для «кассира».

Теоретическая часть. Саморегуляция

Конечно, для формирования уверенности в себе важно не просто развивать в себе некоторые поведенческие навыки, но и не забывать заботиться о тех личностных качествах, благодаря которым они появляются. О них мы подробно говорили в рамках обсуждения предыдущих тем. Но не менее важно

знать и уметь пользоваться приемами саморегуляции, позволяющими владеть своим эмоциональным состоянием.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют *естественные способы регуляции организма*, к которым относятся: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1—2—3—4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1—2—3—4—5—6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1—2—3—4.

Уже через 3—5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1

Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
4. Прочувствуйте это напряжение.
5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 2

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на бусах;
- перебирание четок;

- пройдите по комнате несколько раз, делая на два шага вдох и на пять шагов — выдох.

Способы, связанные с воздействием словом

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Способ 2. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
2. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:
 - «Именно сегодня у меня все получится»;
 - «Именно сегодня я буду самой(ым) спокойной(ым) и выдержанной (ым)»;
 - «Именно сегодня я буду находчивой(ым) и уверенной (ым)»;
 - «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

1. Мысленно повторите его несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно труднопереносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Способы, предполагающие использование образов

Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений хранятся у нас в памяти. Если пробудить воспоминания в виде ярких образов, то можно пережить их вновь и даже усилить. Использование образов активизирует работу центральной нервной системы. И, в то время как словом мы воздействуем в основном на сознание, образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 1. «Ресурсное состояние»

Чтобы использовать образы для саморегуляции, специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации. При этом старайтесь сформировать у себя: зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Испытывая ощущения напряженности, усталости, выполните следующие действия:

1. Сядьте удобно, по возможности закройте глаза.
2. Дышите медленно и глубоко.
3. Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Представьте себе место, где вы когда-то были и где испытывали полный покой, приятную лень, негу. Например, песчаный пляж или море и др.
4. Проживите ее заново, детально вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения как можно ярче.
5. Побудьте внутри этой ситуации несколько минут, ощутите как можно подробнее, что тогда происходило.
6. Откройте глаза и вернитесь к повседневным делам.

Если при использовании данного приема вам удастся достигнуть состояния покоя и расслабления, в дальнейшем достаточно будет мимолетного воспоминания, чтобы похожее состояние вернулось и вы почувствовали прилив сил и энергии.

Способ 2. «Градусник»

1. Сядьте удобно, закройте глаза.
2. Дышите медленно и глубоко.
3. Почувствуйте эмоциональное состояние, в котором вы находитесь сейчас. Представьте, что оно отмечено на шкале градусника, который находится внутри вас. Опре-

делитесь, что вам необходимо сделать для лучшего самочувствия: понизить или повысить показания шкалы. Представьте, как, воздействуя на шкалу, вы изменяете ее показания до желаемого уровня.

4. Побудьте в новом состоянии несколько минут.
5. Откройте глаза и с новыми силами вернитесь к повседневным делам.

Способы, связанные с рисованием

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает «избавиться», «излечиться» от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

1. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.
2. Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать для того, чтобы настроиться на «уверенное» состояние.

Способы, связанные с ситуацией публичной речи

Для некоторых людей публичное выступление представляет собой эмоционально насыщенную, по-настоящему стрессовую ситуацию.

Представленные ниже способы направлены на то, чтобы помочь настроиться на успешное выступление.

Способ 1

Совет от Д. Карнеги (1997, с. 286):

«Сосредоточьте свое внимание на сообщении. Представьте, что вы — посыльный, который должен вручить некое послание. Мы не обращаем на посыльного особого внимания. Вся суть в послании. Сосредоточьте на нем

свое внимание. Держите его в своем сердце. Знайте его как свои пять пальцев. Верьте в него. А затем говорите убежденно и решительно. Поступайте так, и десять шансов против одного, что вы вскоре станете хозяином положения и будете владеть собой».

Однако, как точно замечает Д. Карнеги, если вы не готовы и не знаете, что говорить, никакие приемы не помогут.

Способ 2

Бывает так, что, даже хорошо зная, что говорить, человек волнуется и не может выступить как следует. Одна из причин этого — различие в эмоциональных состояниях во время подготовки и во время выступления. Например, многие готовят выступление чаще всего сидя, а возможно, и лежа, расслабившись, а выступают, стоя в напряженном, взволнованном состоянии. Из психологических исследований известно, что чем больше различия в состояниях человека, когда он получает информацию или обрабатывает ее и когда воспроизводит, тем труднее ему извлекать эту информацию из памяти.

Следовательно, чем более человек чувствует неуверенность, тем более он нуждается в предварительной репетиции. Репетиция в переводе с латыни значит «повторение».

Хорошо репетировать свою речь перед зеркалом «по-настоящему», представляя себе аудиторию. При этом важно следить за позой, мимикой, жестами. Особое внимание необходимо уделять голосу, речевой выразительности.

В менее трудных, обычных ситуациях очень полезно составлять план ответа, доклада, лекции. Если это необходимо, можно выучить его наизусть. План — это логика вашего выступления, поэтому не стоит им пренебрегать.

Способ 3

Уделяйте время «настройке» на определенное состояние. Некоторым помогает, если они вспоминают определенную мелодию, стихотворение, пейзаж, просто цвет. Можно связать взволнованное, тревожное состояние с одной мелодией, а уверенное, спокойное — с другой. Всякий раз, когда вы волну-

тесь и хотите настроить себя на спокойный лад, мысленно «проиграйте» сначала мелодию, соответствующую актуальному состоянию, а затем «спокойную».

Снятию напряжения способствует и такой прием: свяжите нужное состояние с каким-нибудь характерным жестом, и через некоторое время жест будет почти автоматически вызывать нужное состояние. Например, когда вы волнуетесь, сожмите кисть руки (это будет соответствовать тревоге), а потом расслабьте кисть (спокойное состояние), и вы почувствуете, как вами овладевает спокойствие.

Способ 4

Для того чтобы настроиться на предстоящее выступление, вспомните как можно подробнее, со всеми переживаниями, ощущениями, деталями, случаи своих успехов, удач. Восстановите в памяти ощущение уверенности в своих силах, свободы и раскованности (не важно, с чем они были связаны). Ваша задача — проникнуться чувством собственной удачливости.

Способ 5

Если вам предстоит особо важное и ответственное выступление, можно воспользоваться приемом «мысленная тренировка» из арсенала спортсменов. Продумайте мысленно свой ответ, свое выступление во всех подробностях, представьте конкретно, как можно ярче все, что будет происходить. Подумайте о том, какие могут возникнуть трудности, неприятности, как вы будете себя чувствовать, что переживать в эти моменты. Не гоните от себя мысли о неприятном. Думайте о том, что будет завтра, но не переживайте заранее все возможные неудачи. Вы решаете совсем другую задачу: продумайте, что будете делать в таком-то и таком-то случае. Например, во время выступления вы вдруг почувствуете сильное волнение. Представьте себе, какие ответы, какие действия в этом случае будут наиболее успешно выражать вашу уверенность в своих силах, убежденность в том, что вы говорите.

Приемы, способствующие снятию усталости перед сложной работой

Если вы устали, но вам предстоит еще сложная работа или же произошло событие, которое выбило вас из колеи, и вы теряете контроль над ситуацией, рекомендуется сделать паузу для саморегуляции с использованием самоприказов успокоения:

Этап 1. Физические упражнения на растяжение мышц и на напряжение—расслабление наиболее подходящих и не занятых в работе мышц (10—15 секунд).

Этап 2. Расслабление мышц, но без дремотного состояния, с использованием следующих словесных формул, которые произносятся «про себя» в фазе вдоха (2,5 минуты):

- а) Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
- б) Мои руки расслаблены и теплеют.
- в) Мои руки полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- г) Мои ноги расслаблены и теплеют.
- д) Мои ноги полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- е) Мое туловище расслабляется.
- ж) Мое туловище полностью расслаблено, отдыхает, хороший, приятный отдых.
- з) Состояние приятного отдыха, покоя, расслабления.
- и) Идет процесс восстановления.
- к) Каждая клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается.
- л) Весь организм хорошо отдохнул, восстановился.
- м) Исчезли усталость и тревога. Я готов действовать.

Этап 3. Мысленное представление наиболее значимых элементов в предстоящей деятельности (2 минуты).

Этап 4. Выполнение наиболее значимых действий (встать, улыбнуться, потянуться, немного «размяться» и т. д.) или произнесение самых основных аргументов (любых утверждений, способствующих самоодобрению и самоподдержке. Напри-

мер: «Я справлюсь», «Я спокоен, счастлив и уверен в себе») (10–15 секунд).

В заключение следует отметить, что в работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей и неизменной уверенности в успехе дела, за которое вы взялись.

И еще: помните об улыбке как эффективном способе снятия нервного напряжения. Кроме всего прочего, улыбка очень украшает человека, на него приятно смотреть, а следовательно, это еще один способ укрепить уверенность в себе.

Исходя из вышесказанного можно вывести Формулу уверенности:

1. Сознательное создание осанки и мимики уверенного человека.
2. Искусственное привлечение ощущения внутреннего состояния радости.
3. Создание мысленного образа успеха, ощущение себя успешным человеком (с помощью волевого усилия).

Теперь, когда подробное изучение всех тем и тренировка остались позади, вы готовы на практике совершенствовать уверенность в себе.

И сейчас как никогда важно стать самим собой. Не сравнивайте себя с другими. Помните: каждый человек неповторим и ценен просто потому, что он — это он — уникальная, своеобразная личность. Он, безусловно, достоин любви многих, но в первую очередь и прежде всего — самого себя.

На этом занятие можно было бы и закончить, но возникает вопрос: а что же дальше?

А дальше можно пофантазировать о будущем. Ведь каждому хочется, чтобы его жизнь была наполнена смыслом. А для этого необходимо иметь цель, внутреннее стремление и тягу ее реализовать.

Упражнение 9. «Сон героя»

Цель упражнения: Составление личного позитивного образа будущего.

Ведущий: «Вы долго занимались и, наверное, устали. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет... (15 секунд)

Обратите внимание на то, как вы выглядите через пять лет, где вы живете, что вы делаете. (15 секунд)

Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами? (15 секунд)

Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягите и затем расслабьте свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели.

Сейчас каждый возьмет лист бумаги и нарисует, каким он будет через пять лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте также над тем, как вы достигли этого».

На выполнение рисунка дается 10 минут.

Обсуждение:

Закончив свои рисунки, участники вновь занимают свои места в кругу и отвечают на вопросы:

- Довольны ли вы увиденным образом будущего?
- Что понравилось больше всего?
- Было ли что-то, что не понравилось?
- Что хотели бы изменить в своем образе будущего?
- Какие шаги для этого нужно предпринять?

Конечно, универсальных смыслов нет, и ценности одного человека не могут быть ценностями другого, но у каждого человека есть собственный смысл жизни. Каков он, поможет узнать следующее упражнение.

Упражнение 10. «Мои ценности»

Цель упражнения: Выявление ценностей, истинных целей участников.

Ведущий: «В течение 10 минут напишите 3–5 вариантов продолжения следующего предложения „Для меня совершенно бессмысленно...“».

Затем составьте фразы, противоположные по смыслу тем продолжениям, которые вы написали, не употребляя при этом частицу „не“. Например, фраза, противоположная предложению: „Для меня совершенно бессмысленно лететь на Луну“, — „Жить на Земле“ — верна, а „Не лететь на Луну“ — не верна.

Обсуждение:

Ведущий сообщает участникам, что новые фразы говорят о том смысле, который важен для участников на сегодняшний день. Они, в свою очередь, отмечают, насколько составленные фразы помогли им «стать ближе к себе».

IV. ОБСУЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ И ЗАВЕРШЕНИЕ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что нового они узнали, что понравилось, а что нет, какие выводы для себя сделали.

Завершение групповой работы включает в себя определенные цели:

- Подведение итогов групповой работы.
- Предоставление каждому участнику занятий возможность получить обратную связь от остальных членов группы.
- Определение задач, над которыми участники должны работать дальше.

- Возможность отметить завершение совместной работы в приятной атмосфере.

На последнем занятии ведущий может сделать краткий обзор содержания каждого занятия и спросить участников, что им наиболее запомнилось из занятий и чему они на них научились. Участники могут назвать три наиболее важные вещи, которым они научились за все это время.

При обсуждении итогов групповой работы в целом ведущий может задать участникам следующие вопросы:

- Что, на ваш взгляд, является самым важным из того, чему вы научились в группе?
- Над чем вам еще нужно поработать?
- Чем из того, чему вы научились, вы гордитесь больше всего?
- Что вам не понравилось в группе?
- Что вы узнали о себе?
- Какие вещи вы стали переживать легче, какие труднее?
- Чему позитивному вы научились в общении с другими членами группы?
- Как вы используете то, чему научились в группе?

В этой книге больше нет упражнений и домашних заданий. Их достаточно в окружающей нас жизни, поэтому главное — действуйте.

А если случится ошибка, помните: это не финал, а промежуточное действие, которое можно исправить. Ну а если вдруг вы опустите руки и захотите сослаться на суету жизни и прочие бытовые трудности, остановитесь и прочтите следующие строки Роберта Энтони из книги «Секреты уверенности в себе» (Школьный психолог, 2002, № 39).

Что вас удерживает?

Были ли у вас в молодости грандиозные планы, великие мечты — писать книги или картины, начать собственное дело или заняться другой творческой деятельностью? Если быть совершенно честными перед самими собой, ответ тут же придет: большинство из нас лелеет эти мечты и по сей

день, но оправдывает свою бездеятельность тем, что приходится выполнять другие обязательства. «Я был бы счастлив написать роман, но мне приходится заниматься своей работой». «Я был бы счастлив написать картину, но у меня плохое зрение». Мы придумываем в свое оправдание совершенно пустые отговорки.

Знаете ли вы, что Юлий Цезарь писал свои комментарии ночью в палатке, когда все римское войско спало, а на следующее утро вел своих солдат в сражение? Знаете ли вы, что Гендель написал свои лучшие музыкальные произведения после того, как врачи сказали ему, что он неизлечимо болен; что Бетховен писал музыку и после того, как совершенно оглох? Задумывались ли вы над тем, что трое великих поэтов – Гомер, Мильтон и Данте – были слепыми? вспомните о Ганнибале и лорде Нельсоне: они были великими полководцами, имея лишь по одному глазу. Фрэнсис Джекзон Кемпбелл, слепой на оба глаза, стал выдающимся математиком и музыкантом.

Не считайте себя чем-либо связанными и не говорите себе: «О нет, только не с моими возможностями. Я никогда не смогу сделать то, что хочу».

Подумайте о Даниэле Дефо, авторе «Робинзона Крузо»: он создал свою книгу, находясь в тюрьме. Джон Баньян написал «Путь пилигрима» за решеткой. Лютер перевел Библию, сидя в заключении в Вартбургском замке. Данте двадцать лет трудился в изгнании, а «Дон-Кихот» был написан Сервантесом в мадридской тюрьме.

Возможно, вы скажете: «Все это замечательно, но мне нужно работать». Вы представляете себе толщину романа «Унесенные ветром»? Маргарет Митчелл написала его, работая в газете полный день. Вы чувствуете, что поставлены в проигрышное положение из-за физических недостатков? А знаете ли вы, что у лорда Кэвэнно, члена парламента, не было ни рук, ни ног и тем не менее он добирался до парламента самостоятельно?

Подумайте о Шекспире, который в школе выучился едва ли чему-то большему, чем чтение и письму, но продолжал учиться самостоятельно и сделался великим литератором.

Подумайте еще раз о заветных желаниях, хранящихся в вашей душе. Взвесьте снова аргументы, придуманные вами в оправдание невозможности исполнения вашей мечты. Поймите, что эти оправдания в действительности являются фальшивыми. Отбросьте их в сторону и настройтесь на то, что ваши желания исполнимы и воплощение их находится в ваших руках.

Помните: вы — единственный, кто удерживает вас на месте.

Что к этому можно добавить? Только слова Норманна Мейлера: «О, этот жизненный закон — он столь жесток и справедлив. Ты иль растешь, иль должен заплатить вдвойне за роскошь оставаться прежним».

А я предлагаю вашему вниманию следующее напутствие.

Развитие

Легко ли нежным лепесткам розы раскрыть упругую чашечку бутона и расцвести?

Легко. Если она следует своему развитию.

Легко ли слабому птенцу разбить клювом твердую скорлупу яйца и выйти из нее?

Легко. Если он следует своему развитию.

Легко ли малышу стать на ноги и пойти самостоятельно?

Легко. Если он следует своему развитию.

А если бы они сомневались, сдерживали свои желания или боролись с собой? Если бы слушали других, советующих: «Тебе рано это делать» или «Тебе это не нужно»?

Их лучшие начинания были бы разрушены, а место радостного развития заняли бы раздражение, скука и страдание.

А зачем?

Поэтому, если вы созрели, как роза, окрепли, как птенец, и выросли, как малыш, — дерзайте!

И верьте в себя.

Ваше время уже наступило.

Удачи вам, дорогие друзья!

А для ощущения внутренней гармонии используйте упражнение, которое называется «Мир тебе»: при встрече с любым человеком подарите ему и себе это пожелание всей душой, всем сердцем и с внутренней улыбкой произнесите: «Хорошо!» Через некоторое время в душе станет тепло и светло.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Научился ли ты радоваться препятствиям?

Надпись на камне в Тибете

Дорогу осилит идущий.

Народная мудрость

Вы познакомились с программой тренинга личностного роста, направленного на преодоление эмоциональных проблем и обретение уверенности в себе.

Надеюсь, информация, предложенная в книге, облегчит работу профессионалам и поможет читателям и участникам занятий в большей степени развить в себе качества жизнерадостности и любви, способствующих увеличению созидательной энергии, конструктивному общению с другими, позитивному отношению к жизни в целом и активной жизненной позиции.

Не случайно эпиграфом к данной части книги послужила фраза о препятствиях. Ведь они — реальность нашей жизни и без них мы никогда не узнали бы, на что способны. Во всяком случае, психологические исследования показывают, что на абсолютно гладком пути человек достигает меньшего, чем решая задачи, которые ставит перед ним жизнь.

Напомню, Уинстон Черчилль говорил: «Пессимист в каждой возможности видит препятствие, оптимист в каждом препятствии видит возможность». А Авраам Линкольн сказал: «Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми».

Поэтому используйте появившиеся у вас возможности и будьте счастливы! Помните: счастливым невозможно стать завтра, им можно быть только сегодня.

Я желаю читателям и участникам тренинга по окончании занятий отметить как внутренние изменения в себе, так и внешние, позитивные изменения в своей жизни и, конечно же,

доброе здоровья, радостного настроения, улыбок, оптимизма и любви во всех ее многочисленных проявлениях.

А если вы захотите поделиться со мной своими впечатлениями о книге, буду им рада. Мой e-mail: scazka@nostra.by.

С уважением автор

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алиева М. А., Гришанович Т. В., Лобанова Л. В., Травникова Н. Г., Трошихина Е. Г. Я сам строю свою жизнь / Под ред. Е. Г. Трошихиной. СПб.: Речь, 2003.
2. Атватер И. Я вас слушаю. М., 1988.
3. Байярд Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. М., 1991.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М., 1997.
5. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2005.
6. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. М., 1990.
7. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 1998.
8. Головнева О. Безобидный тренинг / Школьный психолог. 2003. № 29.
9. Зеленова И. В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов / Школьный психолог. 2005. № 13.
10. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Рыбинск, 1997.
11. Кийосаки Р. Т., Лектер Ш. Л. Богатый папа, бедный папа. Мн., 2002.
12. Ковалев С. В. Семь шагов от пропасти. НЛП-терапия наркотических зависимостей. М.: Московский психосоциальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2001.
13. Козлов К. И. Формула личности. СПб.: Питер, 1999.
14. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Луганск: Глобус, 1999.
15. Кремень М. А. Пути эффективного руководства. Мн.: Беларуская навука, 2000.
16. Ларин И., Беловодская М. Азбука лидерства. СПб.: Невский проспект, 2001.
17. Литвак М. Е. Из Ада в Рай: Избранные лекции по психотерапии / Учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 1997.
18. Маршак С. Я. Собрание соч.: В 8 т. М., 1969. Т. 3.
19. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000.
20. Лезешиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории в позитивной психотерапии. СПб., 1995.

21. *Перлз Ф.* Гештальт-семинары. М.: Институт общегуманитарных исследований, 1998.
22. *Перлз Ф.* Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996.
23. *Правдина Н. Б.* Мой ребенок — будущий миллионер! М.: Издательство Астрель, 2004.
24. *Прихожан А. М.* Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М.: ТЦ Сфера, 2001.
25. Психодиагностика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004.
26. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1990.
27. *Сакович Н.* За маской трудного подростка / Школьный психолог. 2002. № 32.
28. *Сакович Н.* Сказочное путешествие для подростков / Школьный психолог. 2002. № 46.
29. *Сатир В.* Как строить себя и свою семью. М., 1992.
30. *Смид Р.* Групповая работа с детьми и подростками. М.: Генезис, 2000.
31. *Стишенок И. В.* Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб.: Речь, 2005.
32. *Ксендзюк О.* Трансформация личности: нейролингвистическое программирование. Анализ и комментарии. Одесса: Хаджибей, 1995.
33. *Лебедева Л.* Силуэт человека / Школьный психолог. 2002. № 47.
34. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации) / Под ред. Е. Г. Трошихиной. СПб.: Речь, 2002.
35. *Шрайнер К.* Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. М., 1993.
36. *Фопель К.* Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. М.: Генезис, 2000.
37. *Фромм Э.* Бегство от свободы; Человек для себя. Мн.: ООО «Попурри», 1998.
38. *Фромм Э.* Искусство любить: Исследование природы любви. М., 1970.
39. *Хей Л.* Как исцелить свою жизнь // Путь к себе. 1991. № 20.
40. *Хохель С. О.* Уроки процветания: Книга развития Качеств Творца Успеха. СПб.: Невский проспект, 2000.
41. *Хохель С. О.* Пробуждение новых возможностей. СПб.: Изд-во «Невский проспект», 2000.
42. *Цукерман Г. А.* Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М., Рига, 1995.
43. *Юнацкевич П. И., Кулганов В. А.* Как выйти из невроза? СПб.: АТОН, 2000.

Ирина Владимировна Стишенок
Тренинг уверенности в себе:
развитие и реализация новых возможностей

Главный редактор *Ирина Авидон*
Ведущий редактор *Ольга Гончукова*
Художественный редактор *Павел Борозенец*
Технический редактор *Людмила Васильева*
Корректор *Алеутина Борисенкова*
Директор *Леонид Янковский*

Подписано в печать 26.10.2007 г.
Формат 60×90¹/₆. Усл. печ. л. 15. Доп. тираж 5000 экз. Заказ 1649

ООО «Издательство «Речь»»
199178, Санкт-Петербург, а/я 96. Издательство «Речь»;
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63, sales@rech.spb.ru, www.rech.spb.ru.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП «Типография «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12



Стишенок Ирина Владимировна — практический психолог, консультант. Работает психологом в Центре социального обслуживания населения Центрального района г. Гомеля. Автор книги «Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост» (Речь, 2005). Победитель конкурса «Мои рабочие находки» в номинации «Моя профессиональная победа» (Школьный психолог, 2005). Руководитель клуба «Теплый

дом» для семей, взявших на воспитание приемных детей из неблагополучных семей. Сфера профессиональных интересов: индивидуальное и семейное консультирование; психологические тренинги.

В книге подробно описана программа тренинга личностного роста, где наряду с информацией теоретического характера, позволяющей повысить психологическую грамотность, даны приемы и упражнения, необходимые для усвоения и практического применения представленного материала.

Тренинг направлен на:

- познание, понимание и принятие себя;
- осознание собственных чувств и управление ими;
- обретение навыков конструктивного общения;
- выработку успешного мышления и поведения;
- развитие потенциала личности и достижение поставленных целей.

Предложенный курс способен помочь читателю лучше справляться с определенными личностными проблемами и стать более уверенным в себе человеком. Он эффективен в работе как с подростками, так и со взрослыми людьми.

Книга адресована психологам и психотерапевтам, а также всем читателям, интересующимся вопросами психологии и личностного развития.

ISBN 5-9268-0507-4



9 795926 805075