

Юрий Пахомов

Занимательный аутотренинг

Игры и упражнения в обучении технике релаксации

Юрий Пахомов.....	1
Занимательный аутотренинг.....	1
Игры и упражнения в обучении технике релаксации.....	1
Введение.....	4
1. ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ.....	8
Упражнение 1. “Интроскоп”.....	8
Упражнение 2. “Замедленное движение”.....	9
Упражнение 3. “Фокусировка”.....	9
Упражнение 4. “Диктант”.....	10
Упражнение 5. “Гамма”.....	10
Упражнение 6. “Кирпич”.....	10
2. ВКУС РАССЛАБЛЕННОСТИ.....	13
Упражнение 7. “Контраст”.....	13
Упражнение 8. “Ассоциации”.....	14
Упражнение 9. “Лесенка”.....	15
3. ОТ ДЕЙСТВИЯ К МЫСЛИ.....	16
Упражнение 10. “Задержка”.....	16
Упражнение 11. “Проводник”.....	16
Упражнение 12. “Насос”.....	18
Упражнение 13. “Волны гравитации”.....	19
Упражнение 14. “Погружение”.....	19
Упражнение 15. “Зеркало”.....	19
Упражнение 16. “Перевоплощения”.....	20
4. ПОДЧИНЯТЬСЯ ИЛИ ПОВЕЛЕВАТЬ?.....	23
Упражнение 17. “Телепатия”.....	23
Упражнение 18. “Гипноз”.....	24
Упражнение 19. “Контакт”.....	25
Упражнение 20. “Счет”.....	25
Упражнение 21. “Волшебная палочка”.....	26
5. КОНКУРС БЕЗДЕЛЬНИКОВ.....	28
Упражнение 22. “Демонстратор”.....	28
Упражнение 23. “Эксперт”.....	29
Упражнение 24. “Термометр”.....	30
Упражнение 25. “Кипятильник”.....	31
Упражнение 26. “Весы”.....	32
6. “ЧЕЛОВЕК-МОЛНИЯ”.....	33
Упражнение 27. “Спринт”.....	33
Упражнение 28. “Конденсатор”.....	34
Упражнение 29. “Восхождение”.....	34
Упражнение 30. “Пульс”.....	35
7. РАССЛАБЬТЕСЬ, ВЫ ОПАЗДЫВАЕТЕ!.....	37
Упражнение 31. “Ванька-встанька”.....	37
Упражнение 32. “Снятие зажимов”.....	37
Упражнение 33. “Стоп”.....	38
Упражнение 34. “Частичный выход”.....	38
Упражнение 35. “Трансформатор”.....	39
Упражнение 36. “Карусель”.....	39
Упражнение 37. “Допрос”.....	40
8. КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ.....	42
Приложения.....	47
ИЗБИРАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЗЕРКАЛЕ ИГР-ПАРОДИЙ.....	47
Портрет избранника.....	47
Битва за голоса.....	47
У ИСТОКОВ НОВОЙ ПРОФЕССИИ.....	49
1. Поймай слово.....	49
2. Собери рассказ.....	50
3. Композиция.....	50
4. Встречная речь.....	50
5. Театр абсурда.....	50

6. Загадка.....	50
7. Облик героя.....	51
8. Сюжетомешалка.....	51

Введение

Настоящая книга представляет собой сборник упражнений и игр, предназначенных для обучения мышечному расслаблению (релаксации). Адресована она преподавателям физкультуры, тренерам, инструкторам групп здоровья, а также врачам и психологам, работающим в областях психопрофилактики, психологической коррекции и психологической разгрузки. Основной областью приложения включенных в сборник упражнений является обучение началам аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка — наиболее популярный метод современной практической психологии. О нем слышали все, читали — очень многие. И все больше становится тех, кто ощущает настоятельную потребность в практическом овладении аутотренингом. Созданная полвека назад для нужд медицины, сегодня аутогенная тренировка шагнула далеко за пределы врачебных кабинетов. На производстве создаются комнаты психологической разгрузки, специалисты по регуляции психического состояния появляются в спортивных командах, аутогенная тренировка становится общепризнанной и незаменимой, “психогигиеной обыденной жизни”. Связано это прежде всего с тем, что задачи аутотренинга, такие как снятие нервно-психической напряженности, быстрое восстановление сил, управление своими эмоциональными состояниями и др., должны решаться сегодня в самых различных сферах деятельности.

Изложим кратко некоторые сведения об аутотренинге и сходных с ним техниках саморегуляции. В 1932 г. вышло первое издание книги немецкого психиатра Иоганна Генриха Шульца “Аутогенная тренировка”. Ядро системы Шульца составляли шесть последовательно разучиваемых упражнений, названных им “Тепло”, “Тяжесть”, “Сердце”, “Дыхание”, “Живот” и “Лоб”. Осваивая первое упражнение, пациент должен был в течение 30—60 секунд сосредоточивать внимание на какой-нибудь части тела, например на правой руке, и многократно повторять про себя формулу: “Правая рука теплая, правая рука теплая, правая рука теплая...” Несколько дней регулярных микрозанятий приносили результат: рука действительно начинала слушаться и становилась теплой. После этого перед пациентами ставилась задача научиться согреть силой самовнушения левую руку, обе руки сразу, ноги и, наконец, все тело. Последующие упражнения аутотренинга осваивались сходным образом. Запуская одну за другой шесть формул аутотренинга, занимающиеся довольно быстро оказывались в состоянии отрешенности от внешнего мира, полубодрствования-полусна. При этом происходило общее оздоровление организма, нормализация ритмов дыхания и сердца.

Над шестью основными упражнениями аутогенной тренировки надстраивались другие приемы саморегуляции. Как только организм научился понимать и выполнять мысленные приказы, становилось возможным направленное вмешательство в нарушенную болезнью функцию того или иного органа. Для этого используются специально подобранные врачом лечебные формулы. С их помощью стало возможным также управлять малодоступными обычному контролю явлениями психической жизни — чувствами, привычками, желаниями. Аутогенная тренировка определилась уже как метод не только лечения, но и самовоспитания, изживания вредных привычек и черт характера.

К настоящему времени сложилось множество модификаций метода Шульца. В пестрой картине разных, подчас даже мало похожих одна на другую аутогенных тренировок можно выделить несколько основных направлений усовершенствования этого метода (техники). Так, оказалось возможным значительно ускорить обучение навыку вызывать тепло и тяжесть, если использовать специальные физические упражнения на предварительное напряжение мышц. Это связано с тем, что после напряжения той или иной мышцы закономерно наступает ее расслабление. А ощущение тепла и тяжести как раз и является субъективным выражением того, что мышца расслаблена.

Еще более действенным для многих людей оказался переход с языка словесных формул аутотренинга на язык ярких образов и метафор. Например, при сосредоточении внимания на представлении разрезанного, истекающего соком лимона у человека тут же начнется обильное слюноотделение. Такая выраженная реакция организма не достигается ни усилием воли, ни самоубогами. На этом эффекте и основано использование воображения во многих вариантах аутотренинга.

Кроме того, в освоении техник саморегуляции можно опираться на широкое использование на начальных этапах обучения словесных внушений врача или инструктора — так называемый гетеротренинг.

Еще одна ветвь методов саморегуляции связана с достижениями современной электроники. В человеческом организме протекает множество процессов, которые мы не ощущаем и в ход которых не можем вмешиваться. Во многих случаях, однако, такое вмешательство становится желательным и даже необходимым. Цель техники саморегуляции — научить человека подчинять неуправляемые отправления организма своему волевому контролю. Не так давно учеными было сделано замечательное открытие: для того чтобы научиться произвольно регулировать внутренние процессы, достаточно... сделать их видимыми или слышимыми. Для этого используются электронные приборы, преобразующие

изменения физиологических показателей в непосредственно воспринимаемый сигнал. Наблюдая, например, за стрелкой прибора, подключенного к той или иной части тела, человек довольно быстро нащупывает способ за счет каких-то внутренних усилий смещать стрелку на шкале, а тем самым управлять стоящим за ней физиологическим процессом. Электронные помощники позволяют научиться управлять не только тонусом мышц, но и кровяным давлением, электрической активностью мозга и т.д. В подавляющем большинстве различных вариантов аутотренинга используется глубокое расслабление всех мышц тела. Однако поистине общим знаменателем всех аутогенных методик является достижение так называемого релаксационного состояния, при котором характерная для сна заторможенность нервной системы сочетается с присущей бодрствованию ясностью и непрерывностью сознания. Именно в релаксационном состоянии закономерно возникают основные эффекты аутотренинга: восстановление сил, снятие эмоционального возбуждения, возможность управлять процессами организма и психики с помощью мысленных самоприказов и т.п. Рассмотрим подробнее психофизиологические механизмы аутогенной тренировки.

Первый и самый простой из них состоит в том, что аутогенная тренировка — это одновременно и тренировка в переключении и сосредоточении внимания. Нельзя думать сразу о многом, нельзя переживать по поводу сразу нескольких различных вещей. Внимание человека имеет ограниченный объем, и если удастся заполнить его чем-то одним, то другое уже просто не помещается. Поэтому когда объектом нашего длительного сосредоточения становятся ощущения тела, то внимание, концентрируясь на них, как бы отключается от всего остального. За счет одной только концентрации внимания можно остановить поток негативных переживаний, который в противном случае начинает расти как снежный ком.

Во время занятий аутотренингом параллельно с переключением внимания срабатывает механизм освобождения от “мышечных зажимов”. Психическая жизнь человека тесно связана с состоянием его организма. Гнев, волнение или раздражительная усталость сопровождаются обычно сильным напряжением мышц рук, лица и шеи. Существует и обратная зависимость: расслабляя группы перенапряженных мышц, мы пробиваем тем самым “брешь” в целостном эмоционально-телесном состоянии напряженности, расшатываем и разваливаем его.

Но главные эффекты аутотренинга основаны на снижении уровня бодрствования. Уровень бодрствования определяется местом психофизиологического состояния человека в ряду, нижней границей которого будет глубокий сон, верхней — взрыв взбешенных эмоций, а промежуточными точками — полудрема, спокойствие, настороженность и т.п. Уровень бодрствования находится в прямой зависимости от притока нервных импульсов, идущих от периферии нервной системы к головному мозгу. Источники возбуждающей импульсации — это воздействие резкого звука на орган слуха, света на глаз. Напряженная мышца также является мощным генератором подобных импульсов. Удобная поза, тишина, закрытые глаза и суженный объем внимания — все это резко ограничивает приток возбуждающих сигналов. Углубленное расслабление мышц перекрывает последний канал возбуждения. Головной мозг приходит в состояние заторможенности, уровень бодрствования падает. Это и есть релаксационное состояние. А чем ниже уровень бодрствования, тем пластичнее организм, тем в большей степени поддается он внушениям и самовнушениям. В этом нетрудно убедиться, если сравнить, например, силу воздействия какой-либо воображаемой опасности в состоянии сна и в состоянии обычного бодрствования. Представленный наяву образ огнедышащего дракона вряд ли заставит сердце биться чаще. Но, явившись во сне, эта же картина вызовет в организме целую бурю разнообразных реакций.

Таким образом, глубокое мышечное расслабление снижает уровень бодрствования, перестраивает режим работы нервной системы и делает организм более чутким к мысленным приказам. Открывается возможность управлять недоступными прежде рычагами тела и психики. Вместе с тем установлено, что вызванное расслаблением релаксационное состояние само по себе является высокоэффективным средством восстановления энергетики нервной системы и всего организма.

Навык расслабления мышц, развитие которого является целью приведенных в настоящей книге упражнений, — центральное звено аутогенной тренировки. Техника релаксации осваивается в упражнениях как самостоятельный прием саморегуляции и одновременно как фундамент для овладения более сложным элементом аутотренинга — техникой самовнушения. Игры и упражнения будут полезны всем, кому по роду своей деятельности приходится обучать людей приемам саморегуляции. Тренер и спортивный психолог, например, смогут использовать предложенные приемы в подготовке спортсменов для формирования у них умений быстро восстанавливать силы в периоды интенсивных физических нагрузок, снимать избыточное нервно-психическое напряжение перед соревнованиями. Сотруднику “Службы здоровья” в вузе включенные в сборник упражнения будут полезны при организации мер профилактики учебных перегрузок, а психологу на производстве — в подготовке работников предприятия к самостоятельным посещениям кабинетов психологической разгрузки.

В книге рассматриваются методики коллективного обучения, поэтому она будет полезна прежде всего тем, кто имеет дело с группами или коллективами. Вместе с тем часть упражнений — при некоторой модификации или даже без нее — может быть использована и теми, кто осваивает приемы релаксации и аутотренинга самостоятельно.

Техническая сторона выполнения каждого упражнения изложена достаточно подробно, сформулированы принципы их подбора в рамках отдельного занятия или курса обучения в целом. Однако программа проведения учебных занятий не приводится. Ее построение в каждом конкретном случае остается задачей для самостоятельного решения и предполагает достаточную подготовленность читателя. Поэтому наибольший интерес книга будет представлять для тех, кто уже имеет опыт обучения техникам саморегуляции или по крайней мере опыт их практического использования.

Помещенные в книге упражнения продолжают традицию психотехнических игр, в разработке которых автор принимал участие совместно с Н. В. Цзенем и В. Ю. Докучаевым в 1979—1982 гг*. Степень вовлечения предложенных упражнений в учебный процесс может быть различной — от эпизодического включения в традиционные курсы обучения аутотренингу до полного перевода работы в игровое русло. Перечислим кратко общие особенности психотехнических игр, за счет которых возможна интенсификация обучения.

Во-первых, около половины упражнений рассчитано на коллективное взаимодействие участников. Контакт и взаимодействие оказываются органически встроенными в само обучение. Для группы (особенно если в ней собрались незнакомые прежде люди) это обстоятельство чрезвычайно важно: умело направляемая ведущим ситуация совместного действия легко приводит к формированию мягкого эмоционального климата, установлению непринужденных и доброжелательных отношений. Обстановка взаимного доверия, день ото дня крепнущее чувство группового “мы” — исключительно благоприятный психологический фон для занятий.

В овладении техникой релаксации этот фактор особенно важен. Многим из тех, кто обучается аутотренингу в группах, поначалу — осознает он это или нет — сильно мешает присутствие незнакомых или малознакомых людей. Естественно, возникает некоторая настороженность, зажатость. Человек как бы покрывается изнутри и снаружи невидимым панцирем психологической защиты от посторонних, и это не позволяет ему открыть мир незнакомых прежде переживаний, освоить новые грани своего “телесного Я”. Напротив, сплоченная группа создает для ее членов коллективную психологическую защиту, позволяя каждому стать предельно раскрепощенным и в отношениях с другими, и с самим собой. Самовосприятие становится живым и раскованным, появляется обостренная восприимчивость к потаенным пластам внутреннего опыта. А для изучающего аутотренинг это подчас более важно, чем недели систематических тренировок.

Во-вторых, особенность предлагаемого подхода — игровая форма коллективных упражнений. Играющий человек находится как бы в состоянии детской беззаботности и внутренней свободы. Включенность в действие, протекающее по условным правилам, по ту сторону “серьезных” норм и обязательств — еще один мощный растормаживающий фактор для участников занятий.

В-третьих, отличие данного пособия от традиционных курсов аутотренинга — большое разнообразие используемых упражнений, позволяющее каждое занятие строить непохожим на другое. Постоянный приток новых форм совместной работы играет дополнительную мотивирующую роль, питая интерес участников не только к конечному результату обучения, но и к самому процессу.

Прежде чем перейти к самим упражнениям и играм, сделаем краткое замечание относительно еще одного возможного их применения. Навыки мышечного расслабления имеют большое значение не только в психорегуляции, но и в физической культуре и спорте, умение произвольно расслаблять мышцы открывает путь к целенаправленному совершенствованию двигательных навыков, снижению их энергоемкости. У нетренированных, физически неподготовленных людей выполнение самых разнообразных движений нередко сопровождается напряжением тех мышц, которые к выполнению данного движения прямого отношения не имеют. С другой стороны, даже те группы мышц, участие которых необходимо для совершения того или иного движения, особенно сложного, вовлекаются обычно в это движение поочередно, осуществляя лишь какую-то одну из его фаз. Отработав свою часть движения, мышцы как бы по инерции остаются еще на какое-то время в напряженном состоянии. Это также ведет к неоправданным энергетическим затратам организма, для сокращения которых необходимо научиться мгновенно расслаблять выключающиеся из работы мышцы, оставляя им максимум времени для восстановления. Вместе с тем освобождение от “паразитических” напряжений мышц позволяет значительно улучшить точность и координацию движений. Мышечное расслабление, таким образом, оказывается важным моментом общей физической подготовки человека. В подготовке же спортсменов произвольное расслабление — необходимая составляющая в поиске наиболее экономичных вариантов техники выполнения того или иного спортивного движения. Это хорошо известно тренерам, особенно

готовящим спортсменов экстракласса в видах спорта, основанных на циклических движениях, таких, как плавание, бег, гребля, лыжи и т.п.*.

Предлагаемые вниманию читателя упражнения и игры на расслабление мышц в практике физического воспитания не использовались. Тем не менее, автору представляется возможным введение некоторых из них, особенно коллективных, в программы физической подготовки спортсменов, студентов, школьников.

1. ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ

При освоении техники релаксации в первую очередь необходимо научиться тонко ощущать свое тело и свободно перемещать внимание с одной его части на другую. В ряде случаев расслабление может быть вызвано уже самой концентрацией внимания на соответствующей группе мышц.

Те, кто регулярно занимается физкультурой или спортом, для кого движения и мышечные усилия составляют привычный “фон” повседневной жизни, вероятно, умеют так или иначе “выделять” в своем самоощущении различные группы мышц и части тела. Более основательная подготовка может понадобиться тем, кто давно отвык от мышечной работы.

Для того чтобы воспринимать окружающий мир, нам даны зрение, слух, обоняние. Но как и чем воспринимать состояние своих мышц — их расслабленность или напряженность? Для практического изучения этого вопроса участникам занятий можно предложить...

Упражнение 1. “Интроскоп”

Название этого упражнения означает: устройство для смотрения внутрь. Ведущий предлагает каждому “смонтировать” это “устройство” в себе самом, работая над следующими заданиями:

1. Удобно расположиться на стуле или в кресле, закрыть глаза. Определить, какая рука теплее — правая или левая? На размышления — 15 секунд.
2. Какая нога теплее?
3. Какая часть тела наиболее теплая?
4. Какая — наиболее холодная?
5. Какая часть лица наиболее теплая? и т.д.

Предложенные вопросы ставят участников перед решением необычной задачи: они требуют мобилизации “телесного внимания” — способности, редко используемой в повседневном опыте. Первые ответы в большинстве своем неуверенные. Нередко участники затрудняются дать однозначную оценку: их ощущения слишком размыты и неуловимы. В таком случае ведущему следует помочь группе в первой пробе своих сил: отметить успехи справившихся с заданием, подбодрить сомневающихся, мягко подтолкнуть нерешительных. При повторных попытках суждения участников, как правило, становятся более определенными, что говорит о приобретении некоторого навыка воспринимать свое тело “изнутри”.

Формулировки заданий могут быть различными, однако область сердца в этом упражнении никогда не должна становиться объектом интроскопии. Этой же рекомендации следует придерживаться и при выполнении всех остальных упражнений, связанных с сосредоточением внимания на различных частях тела.

Упражнение “Интроскоп” можно использовать как подготовительное, вводящее в курс практических занятий. Оно настраивает участников на работу с телесными восприятиями и дает им некоторый первоначальный опыт. В обсуждении сделанных во время работы с “Интроскопом” наблюдений нередко обнаруживается, что участники подмечают много таких подробностей, которые не были предусмотрены заданием ведущего. Кто-то расскажет о покалываниях в кончиках пальцев, неизменно возникающих при попытках определить более теплую руку. Для кого-то трудно будет обнаружить различие по теплоте, но зато явно ощутимой окажется разница в весе. Ведущий занятия не должен оставлять подобные наблюдения без внимания. Они могут оказаться исключительно важными, особенно если будут затрагивать спектр ощущений, характерных для расслабленного состояния мышц.

Сравнивать различные части тела можно не только по теплоте, но и по твердости — мягкости, весомости — невесомости и т.д. Обращение к этому упражнению с интервалом в 2—3 встречи положительно сказывается на уверенности всех членов группы в своих силах, поскольку каждый получает возможность убедиться, что от занятия к занятию его “интроскоп” становится все более точным и совершенным инструментом самовосприятия. После того как упражнение освоено в группе, оно может быть рекомендовано участникам и для самостоятельной работы дома.

Цель “Интроскопа” и других упражнений главы 1 — тренировка восприимчивости к ощущениям тела. Однако среди занимающихся, особенно в группах физкультурников и спортсменов, нередко встречаются люди с достаточно тонкой телесной чувствительностью. Может сложиться впечатление, что специальный тренинг такого рода им не нужен. Но не следует забывать, что овладение техникой релаксации требует умения не только устанавливать контакт с телом, но и углубляться в него, надолго “отключаясь” от окружающей обстановки. Длительно удерживать внимание в границах тела и не отвлекаться на посторонние звуки, мысли и воспоминания — особый навык, часто отсутствующий даже у тех, кто прекрасно ощущает свое тело. Обрести его помогает заложенное в упражнение 1 представление об устройстве, отключающем внимание от внешнего мира и поворачивающем его

острием внутрь. Вживаясь в образ обладателя “интроскопа”, участники становятся собраннее и легче справляются с заданиями на концентрацию. В некоторых случаях возникшее однажды представление об “интроскопе” может с успехом использоваться на протяжении всех последующих занятий.

Упражнение 2. “Замедленное движение”

Ведущий предлагает членам группы сесть поудобнее, предплечье правой руки положить на бедро и повернуть ее раскрытой ладонью к себе. Все закрывают глаза и начинают медленно (как можно медленнее) сжимать пальцы правой руки в кулак. Все внимание необходимо сосредоточить на выполняемом движении, которое должно быть равномерно распределено в строго определенном временном интервале. Время работы над заданием объявляется заранее и может колебаться от 1 до 5 минут. Для того чтобы участникам было легче ориентироваться в этом временном промежутке, ведущий вслух ведет отсчет каждые 10 секунд.

По окончании упражнения ведущий расспрашивает участников о тех ощущениях, которыми сопровождалось движение пальцев. Переживания, возникающие во время замедленного движения, могут оказаться довольно необычными. Кто-то из участников, например, с удивлением обнаружит, что долгое время он не ощущал ничего, кроме своей правой руки. Другому покажется, что пальцы сгибаются не плавно, а какими-то микроскопическими рывками. Третий расскажет о том, что суставы его пальцев стали как бы наэлектризованными, а ладонь сильно нагрелась. Свидетельством глубокого мышечного расслабления, наступающего иногда во время этого опыта, может служить, например, такое высказывание: “Страшная лень охватила вдруг правую руку. Даже не смог продолжить работу над заданием: пальцы размякли и не хотели двигаться”.

В данном упражнении противоестественно замедленный темп требует дезавтоматизации привычного движения, непрерывного сознательного контроля за его выполнением. Поскольку глаза участников закрыты, единственным каналом обратной информации оказываются кожно-мышечные ощущения. Таким образом, сильная концентрация телесного внимания возникает непроизвольно и лишь подкрепляется инструкцией ведущего.

Вместо сжимания кулака можно использовать и другие движения: поднятие головы, открывание и закрывание рта и т.п. В любом из этих упражнений кожно-мышечные ощущения будут обостряться за счет концентрации внимания.

Тем из участников, кому выполнение этого упражнения дает ярко выраженный релаксационный эффект, можно рекомендовать поупражняться дома. Если подводит чувство времени, при выполнении домашнего задания следует воспользоваться таймером.

Обсуждение всех особенностей, связанных с выполнением этого упражнения, как, впрочем, и остальных упражнений главы 1, — исключительно важный момент групповых занятий. Обсуждения ставят занимающихся перед необходимостью как-то описывать свои телесные переживания. Облекаясь в слова, даже смутные и мимолетные ощущения становятся неоспоримыми “фактами биографии” участников, прочно входя в сферу их сознательного опыта. С другой стороны, совместные обсуждения являются формой обмена личными достижениями и находками: если способ, позволяющий эффективно справиться с тем или иным заданием, будет нащупан одним из участников, то впоследствии он может быть взят на вооружение и другими членами группы.

Умения не только сосредоточивать мышечное внимание, но и оперативно переключать его потребуют...

Упражнение 3. “Фокусировка”

Упражнение выполняется с закрытыми глазами. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Интервал между командами может составлять от 10 секунд до 2 минут (в зависимости от владения участниками своим телесным вниманием).

Если после окончания работы само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить членов группы о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Как правило, чем меньше объем какой-то части тела, тем труднее участникам ее нащупать и захватить своим вниманием.

Во время “фокусировки” ведущий может заметить, что кое-кто из занимающихся непроизвольно прибегает к “внешним” методам сосредоточения: приоткрывает глаза и скашивает их в сторону объекта концентрации, склоняет голову, помогает себе мимикой и т.д. Иногда эти движения облегчают “внутреннее” выделение нужной области. Чаще, однако, бывает наоборот: активность внешнего восприятия лишь осложняет дело, создавая массу дополнительных помех.

Упражнение допускает различные модификации. Внимание участников может не только концентрически сужаться, как в описанном варианте упражнения, но и расширяться или же переходить от одной части тела к другой по произвольно выбранному ведущим маршруту.

Упражнение 4. “Диктант”

Это упражнение во многом перекликается с предыдущим. Перед участниками устанавливается человеческая фигура (кукла, статуэтка) или фотографическое изображение. Фигура служит ведущему для указания на те части тела, в которых должны локализовать свое внимание занимающиеся. Например, ведущий прикасается указкой к правому плечу фигурки — и туда же перемещается фокус внимания участников. О выполнении очередного указания каждый из участников сигнализирует легким поднятием указательного пальца.

“Диктант” может выполняться группой на время. По сравнению с “Фокусировкой” это упражнение более трудное, поскольку выполняется с открытыми глазами. Поэтому переходить к нему желательно лишь после того, как группа основательно поработает над “Фокусировкой”.

Упражнение 5. “Гамма”

Ведущий дает участникам задание: ощутить биение пульса в кончике указательного пальца правой руки. Большинство занимающихся, вероятно, смогут сделать это без особенных затруднений. Если же кому-то задание упорно не дается, в качестве вспомогательного приема можно порекомендовать прикоснуться пальцем к какому-нибудь предмету или даже с силой надавить им на твердую поверхность, — это поможет сосредоточить внимание. Следующее задание несколько сложнее: требуется нащупать пульсацию в мизинце правой руки. Затем занимающимся предлагается перемещать пульс с мизинца на соседний, безымянный палец, с безымянного — на средний и т.д. С кончика большого пальца правой руки пульс переводится на большой палец левой руки и уже по левой руке доходит до мизинца.

Упражнение требует значительного напряжения внимания. При его выполнении наибольшие трудности участники испытывают в том, чтобы “собрать” пульс в нужном пальце. Пульсирующая область оказывается неуправляемой, начинает растекаться по нескольким пальцам сразу или же намертво “прилипает” к одному из них. Однако с каждой последующей попыткой справляться со своим пульсом становится все легче.

У некоторых занимающихся переход с пальца на палец может сопровождаться синхронным покачиванием головы, шевелением губ и т.п. Со временем все эти двигательные проявления внутренней работы отмирают за ненадобностью, и специально бороться с ними не надо. Серьезной помехой в освоении “Гаммы” могут стать лишь произвольные движения пальцев: они легко приводят к незаметной подмене ощущений от пульсации ощущениями от самих движений.

Поскольку время, необходимое для локализации пульса, у разных участников различно, каждый из них может работать в индивидуальном темпе. Если же ведущий задает общий для группы темп перехода с пальца на палец, то необходимо соразмерять его с возможностями каждого члена группы. Для этого ведущий должен наладить “обратную связь” с группой, предложив каждому, кто уже осуществил переход, сигнализировать о нем словом или жестом.

По мере тренировки на поиски пульса в кончиках пальцев будет уходить все меньше времени. Все занимающиеся должны стремиться к тому, чтобы каждый последующий удар пульса улавливался ими уже в новом пальце. Ведущий, однако, не обязан ждать, когда это случится с каждым. При постановке задач он может ориентировать группу на достижение максимального результата. Но задерживаться на отработке упражнения до овладения группой “фигурами высшего пилотажа” нет необходимости. Дело в том, что “Гамма” и другие приведенные в этой главе упражнения носят вспомогательный характер и их освоение не является необходимым элементом искусства релаксации.

Упражнение “Гамма” допускает различные модификации. Можно, например, освоив “Гамму” пальцами рук, пробовать научиться проигрывать ее пальцами ног. Более свободный вариант упражнения — предложить участникам просто пересчитать пальцы изнутри, не уточняя, как именно это делать.

Упражнение 6. “Кирпич”

Занимающимся предлагается расположить ладони параллельно на небольшом расстоянии одна от другой и, делая легкие движения сближения и удаления, почувствовать, что между руками. Как правило, помимо ощущения тепла члены группы обнаруживают и другой феномен: пространство между ладонями начинает “пружинить” и как бы уплотняться, препятствуя сближению рук. Границы силового поля становятся все более определенными, и в конце концов многие начинают чувствовать, будто удерживают между ладонями невидимый “кирпич”.

Затем занимающиеся работают в парах. Один “материализует кирпич”, сжимая ладонями его левую и правую грани. Задача другого — нащупать “кирпич”, подводя свои ладони сверху и снизу и после этого движением рук на себя “забрать” его у партнера.

В последующем обсуждении обнаруживается, что у многих членов группы действительно возникают явные ощущения “передачи” невидимого предмета — “кирпича” — из рук в руки. Обычно они утверждают, что “кирпич” был сильно нагретым. Объясняются все эти странные явления тем, что под влиянием установки, данной ведущим, ощущения от собственных рук начинают восприниматься участниками как нечто внешнее.

Упражнение вносит заметное оживление в занятия: разгораются споры, высказываются всевозможные “за” и “против”, участники игры сами начинают предлагать различные варианты подобных же опытов. “Кирпич” несет в себе мощный интригующий заряд, поскольку обращен непосредственно к “паранормальному феномену”. Во время инструктирования ведущий всем своим видом должен дать почувствовать группе серьезность предложенного задания. Следует помнить, что иллюзии кожно-мышечного восприятия, благодаря которым появляется “кирпич”, возникают обычно лишь при условии серьезного отношения занимающихся ко всем производимым ими манипуляциям. Поэтому для ведущего крайне важно заразить их своей уверенностью, что между руками обязательно что-то появится.

Полусерьез возникающая вера в реальность “силовых эффектов” и “невидимых вещей” возбуждает любопытство всей группы и стимулирует работу со своими ощущениями. Совместно пережитый детский трепет прикосновения к “чуду” имеет исключительное значение для сплочения группы и преодоления всевозможных психологических барьеров. Проникнутая атмосферой таинственности, десяти—пятнадцатиминутная работа с “кирпичом” сближает занимающихся не меньше, чем, например, совместно предпринятая поездка за город.

После того как будут достигнуты нужные эффекты и упражнение начнет себя исчерпывать, ведущему следует объяснить членам группы, что “кирпич” — всего лишь плод их самовнушения. Сделать это нужно обязательно в течение того же занятия, не откладывая на потом.

Наряду с несомненными достоинствами упражнение может иметь и негативные стороны, которые резко выступают на первый план в случае психологических просчетов ведущего. Для ведущего сложность этого упражнения состоит в том, что ему предстоит увлечь занимающихся ложной идеей, в конце концов развенчать ее и в то же время не дать им почувствовать себя обманутыми. И вводить группу в заблуждение, и в особенности “выводить” ее следует деликатно, не перегибая палку — в противном случае можно породить среди членов группы не только скепсис в отношении этого упражнения, но и недоверие к ведущему и занятиям в целом. Для того чтобы решить, в какой группе и на каком этапе занятий уместно такое упражнение, необходимо взвесить многие обстоятельства: взаимоотношения в группе, особенности характера и возможные реакции отдельных ее членов, авторитет ведущего среди них и т.п. Интуитивное сомнение ведущего в благополучном исходе можно считать верным признаком того, что от упражнения “Кирпич” лучше отказаться.

Все приведенные в настоящей главе упражнения связаны с мобилизацией кожно-мышечной чувствительности и направлены на развитие произвольного телесного внимания. Они открывают сознанию занимающихся “внутреннюю картину тела” и формируют способность устанавливать контакт с любой из его частей. Приобретение этого навыка не является, однако, самоцелью. Генеральная линия начальных этапов занятий аутотренингом — развитие восприимчивости не к любым телесным ощущениям, а к ощущениям вполне определенным. Более того, чрезмерное увлечение концентрацией на теле без установки на мышечное расслабление может иметь и отрицательные последствия, особенно для лиц мнительных и склонных к беспокойству за свое здоровье. Поэтому не следует выделять тренинг телесного восприятия в особый этап групповой работы. В некоторых случаях первое занятие по технике релаксации полезно целиком посвятить этой теме. Но в дальнейшем упражнения главы 1 желательно использовать более широко, вводя в них также идею общей переориентации сознания занимающихся с внешней обстановки на собственное тело. Кроме того, начиная со второго занятия эти упражнения целесообразно использовать в сочетании с различными вариантами упражнения “Контраст” (см. главу 2, стр. 172), а впоследствии — с упражнениями главы 3.

К пятому—шестому занятию участники продвинулись в технике релаксации настолько, что сосредоточение на любой области тела будет автоматически вызывать в ней ощущение тяжести и тепла. На этом этапе 1—6-е упражнения можно использовать совсем в другом контексте, не опасаясь отклониться от темы. “Замедленное движение” всегда будет приводить к нагреванию и субъективно воспринимаемому “разбуханию” соответствующих мышц; работая над “Фокусировкой” и “Диктантом”, занимающиеся не будут ощущать в зоне сосредоточения ничего, кроме расслабленности, а при исполнении “Гаммы” пульсация станет теплой и размягчающей кончики пальцев.

Каждое из описанных выше упражнений, особенно если оно выполняется группой впервые, полезно завершить обсуждением самонаблюдений занимающихся. Длительность обсуждений (в зависимости от объема накопленных впечатлений) может составлять от нескольких минут до получаса. Необходимо позаботиться, чтобы каждый член группы имел возможность рассказать обо всем, что показалось ему достойным внимания. Недоверие, скепсис и другие формы отрицательного отношения к чужим высказываниям не отвечают духу групповых занятий. Лучший способ нейтрализовать их — самому быть свободным от неприятия. Ведущий должен стать для группы примером заинтересованного отношения к любым мнениям и результатам. Вместе с тем упоминания о спонтанно возникающих релаксационных ощущениях желательно подкреплять особым участием и вниманием. Тем самым ведущий получает возможность исподволь направлять продвижение группы по неизведанной области в нужную сторону.

При многократных применениях любое из первых шести упражнений перестает быть источником нового опыта, но сохраняет свое значение как тренировочное или контрольное. Необходимость в обсуждениях в таком случае отпадает. Обращение к одному и тому же упражнению на протяжении нескольких занятий подряд нежелательно, так как ведет к привыканию и притупляет у занимающихся интерес.

Упражнения 1, 3 и 5-е могут быть использованы также и в самостоятельных занятиях. У каждого из занимающихся неизбежно будут формироваться свои предпочтения в отношении тех или иных упражнений. Но во время групповых встреч осуществлять индивидуальный подход достаточно трудно. Поэтому домашние задания должны предусматривать известную свободу в выборе упражнений.

Иногда в достижениях занимающихся при выполнении упражнений обнаруживаются значительные перепады. В таком случае желательно по возможности индивидуализировать работу в группе. Можно, например, в соответствии с принципом программированного обучения использовать несколько модификаций упражнения, подбирая их в порядке возрастания трудности. Тогда участники, справившиеся с простым вариантом, на следующем этапе переходят к более сложному заданию, в то время как их менее преуспевшие товарищи остаются на прежней ступени. Вводимая таким образом градация подводит каждого занимающегося к оптимальному для него уровню трудности и вместе с тем стимулирует домашнюю работу тех, у кого наметилось отставание.

Если общая направленность упражнений ведущему ясна, он волен изменять и перестраивать их по своему усмотрению. При наличии некоторого опыта делать это можно и в самом процессе группового занятия: замечания занимающихся и трудности в выполнении инструкций нередко подсказывают, как можно с пользой для дела модифицировать то или иное упражнение.

2. ВКУС РАССЛАБЛЕННОСТИ

Обучение мышечной релаксации быстро продвигается после того, как ведущему удастся в сфере собственного телесного опыта занимающихся продемонстрировать то состояние скелетной мускулатуры, которое они должны научиться вызывать произвольно. В результате такого предварительного знакомства у них появляется внутренний эталон нужного ощущения, позволяющий им самостоятельно корректировать свои попытки вызывать расслабление. Работая со спортивными командами и физкультурными группами, ведущий находится в выигрышном положении, поскольку спортсмены и физкультурники уже располагают богатым опытом такого рода ощущений. Для того чтобы “вкусить” расслабление, им достаточно вспомнить, например, как гудят ноги после кросса, как блаженно отдыхает под душем изнуренное тренировкой тело и т.п. Когда же занимающихся приходится знакомить с расслаблением впервые, то возникает кажущийся парадокс: прежде чем научиться расслаблять мышцы, нужно... расслаблять их. Однако искусственно вызывать расслабление отдельных групп мышц и освоить изучаемую в группе технику саморасслабления далеко не одно и то же. Конечная цель таких занятий — уметь расслаблять мышцы внутренним, психическим усилием. Но расслабление может быть достигнуто и через физическое напряжение. У большинства новичков безотказно вызывает нужное состояние мышц...

Упражнение 7. “Контраст”

Занимающимся дается инструкция: “Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10—12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье”.

По прошествии 3—4 минут концентрации на правой руке упражнение повторяется, после чего члены группы переходят к обсуждению. Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, “разбухания” руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у занимающихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям — прохлады, легкости и т.п. Ведущему не следует подробно останавливаться на описании ожидаемых от “Контраста” эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его выполнить.

Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

Упражнение “Контраст” является стержневым для большинства существующих методик обучения релаксации. Оно основано на “законе маятника”: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула.

Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа “Контраст” требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, — и мышц брюшного пресса. Если какое-либо из упражнений вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения. Комбинируя и подбирая вместе с ведущим наиболее приемлемые для себя упражнения, члены группы быстро обучаются расслаблять руки, ноги, лицо. Внутренняя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой.

Во время выполнения упражнения, нагружающего мышцы лица, у занимающихся может возникать чувство неловкости друг перед другом. Обычно оно выражается в приступах смеха, отказе от занятий, в избегании отдельных упражнений или в бесплодных попытках выполнять задание, не теряя при этом “подобающего” выражения лица. Особенно часто это случается в группах, сформированных из прежде знакомых между собой людей. Соппротивление и недовольство можно предотвратить или значительно ослабить, если потребовать от занимающихся все упражнения на мышцы лица выполнять только с закрытыми глазами. Еще более радикальное решение проблемы — выключить свет при выполнении таких упражнений.

Упражнение “Контраст” целесообразно вводить не позже второго занятия. Работать с ним можно регулярно на протяжении 2—3 занятий. При этом занимающиеся должны последовательно переходить

от наиболее доступных для них групп мышц к гораздо хуже ощущаемой ими “периферии” тела. Если в какой-то части тела расслабление вызвать никак не удастся, не следует придавать этому слишком большого значения: контакт с неосвоенной областью может быть установлен позже каким-нибудь другим способом.

Упражнение можно рекомендовать и для самостоятельных занятий дома. При работе со спортивными командами и физкультурно-оздоровительными группами “Контраст” в несколько модифицированном варианте может быть встроен непосредственно в процесс тренировки или занятия по ОФП. Для этого тренер или инструктор-методист, проводящий занятия, предлагает занимающимся концентрироваться на расслабляющихся мышцах во время пауз отдыха после силовых упражнений.

Иногда ведущий сталкивается с абсолютной “необучаемостью” того или иного члена группы. Выясняется, например, что тело его остается глухим и непроницаемым для восприятия, несмотря на многодневные тренировки. Или что работа над заданиями не приносит ничего, кроме неприятных ощущений. Нередко причины подобных неудач носят чисто психологический характер и связаны с глубинным недоверием занимающегося либо к самой идее саморегуляции, либо к ведущему занятия, либо к его компетентности в данной области. Помня об этом, ведущий должен внимательно изучать и по возможности устранять вероятные причины настроенного к нему отношения.

В ходе занятий ведущему необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые складываются у членов группы. Для одних ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие долго не могут его “распробовать”, третьи же склонны расценивать это ощущение скорее как неприятное. Со временем “аппетит” к расслаблению так или иначе приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательнее стимулировать выражение участниками прежде всего своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации. Тогда еще не вошедшие во вкус члены группы смогут “заразиться” тем удовольствием от расслабления, которое испытывают другие. Кроме того, на отношение участников к непосредственно переживаемым ими ощущениям могут существенно повлиять приводимые ведущим теоретические положения или случаи из жизни, так или иначе убеждающие в пользе мышечной релаксации.

Расслабить мышцу — значит вызвать в ней ощущение расслабленности. Это ощущение участникам знакомо по упражнению “Контраст”. Вспомнить его, создать в воображении живой и выразительный “телесный образ” расслабления иногда оказывается достаточным для того, чтобы расслабиться наяву. Не будет большим преувеличением сказать, что телесное воспоминание о расслаблении — это и есть расслабление. Формировать устойчивый внутренний образ расслабления можно не только посредством физических упражнений, но и через стимуляцию работы мышечной памяти. Для этой цели ведущий может предложить...

Упражнение 8. “Ассоциации”

В основе этого упражнения лежит широко используемая в психологических исследованиях, хотя и для других целей, методика “семантического дифференциала”. Ведущий предлагает членам группы вспомнить чувство “расслабленной мышцы” и определить, на что оно больше похоже: на что-то округлое или на что-то угловатое.

Вопрос может поставить кого-то из занимающихся в тупик: непонятно, как можно сравнивать столь непохожие и далекие вещи. В таком случае полезно напомнить, что каждый сталкивается с подобными сравнениями в мире художественных метафор, где человеческий голос, например, может быть ледяным, густым или бархатным, взгляд — обжигающим и колючим, выражение лица — кислым и т.п. Язык ассоциаций, на котором только и может быть дан ответ на вопрос ведущего, позволяет свободно выражать свои чувства через цвета, цвета — через звуки, звуки — через формы.

После того как каждый выскажет свое мнение относительно первого вопроса, ведущий точно таким же образом просит соотнести расслабление со следующими парами противоположных качеств: темное — светлое, большое — маленькое, пластичное — хрупкое, глубокое — мелкое; шершавое — гладкое; яркое — блеклое; острое — пресное; насыщенное — рассеянное; четкое — размытое и т.п.

Как правило, после некоторой раскочки занимающиеся включаются в игру с интересом. Оценки их на различных шкалах могут то сближаться, то расходиться. Полное их совпадение по всем шкалам маловероятно, но в пределах отдельных шкал случается довольно часто. Такие общие для группы ассоциации ведущий может использовать в последующих занятиях, например при проведении сеансов гетеротренинга.

Упражнение “Ассоциации” играет роль своеобразного “проявителя” внутреннего опыта. В ходе многократного сопоставления мышечного образа расслабленности с полюсами различных шкал занимающиеся вынуждены снова и снова возвращать его из памяти, “вслушиваться” и “всматриваться”

в него. Благодаря этому воспоминание становится все более отчетливым и вместе с тем, “обрастая” ассоциациями (цветом, формой, вкусом и т.п.), прочнее вплетается в ткань привычного опыта. Упражнение “Ассоциации” вводится обычно как игровая форма выражения впечатлений, полученных при работе над упражнением типа “Контраст”. На более поздних этапах занятий вернуться к этому упражнению можно в связи с обсуждением релаксационного состояния*. Другим способом воплощения нового телесного опыта в образах и ассоциациях является...

Упражнение 9. “Лесенка”

Ведущий разъясняет участникам, что любая вещь и любое событие могут быть оценены с точки зрения их метафорической “расслабленности” или “напряженности”. Например, манная каша большинством людей будет восприниматься как размягченная, расслабленная, а осколок стекла — как сосредоточенный и напряженный. После этого выбирается некоторый исходный предмет, как правило, нейтральный, не навевающий выраженных релаксационных ассоциаций. Первый из вступающих в игру членов группы должен назвать или кратко описать предмет (явление, ситуацию), который был бы в большей степени, нежели исходный, насыщен “духом расслабления”. Следующий участник — его сосед слева — предлагает что-то еще более “расслабленное” и т.д. Игра движется по кругу, устремляя воображение участников к все более и более “размягчающим” и “расслабляющим” образам. Если очередной занимающийся не может найти ничего более “расслабленного”, он останавливает игру и, вернувшись к исходному предмету, начинает ее сначала.

При проведении этой игры ведущий должен разъяснить, что по шкале “расслабленности” следует продвигаться умеренным, не слишком размашистым шагом. Чрезмерно резкие перемещения от исходного предмета к явно “релаксационным” образам быстро заводят группу в тупик, и интерес к игре у занимающихся падает. Поэтому желательно растянуть путешествие к полюсу расслабления хотя бы на один полный круг, чтобы каждый из занимающихся смог принять в нем участие.

На протяжении первых двух-трех кругов ведущему следует понаблюдать за реакциями участников на каждый очередной образ: действительно ли он воспринимается всеми как еще один шаг к расслаблению, не вызывает ли у кого-то недоумения или протеста? Если в группе царит единодушие и сходство оценок, ведущий может поддержать эту тенденцию, модифицировав упражнение следующим правилом: право на остановку имеет каждый, кто не согласен с введением очередного образа как более “расслабленного”, чем предшествующий. Остановка производится командой “Стоп!” и другими участниками не оспаривается и не обсуждается. Такой вариант игры ставит членов группы перед необходимостью не только формулировать свои собственные образные версии расслабленности, но и заботиться о том, чтобы каждый их образ был принят группой. Занимающиеся начинают искать и вырабатывать общий язык релаксационных образов, который не только помогает сплотить группу, но и активно используется в ходе последующих занятий.

Упражнение “Лесенка” заставляет занимающихся извлекать вкус расслабленности из области телесных ощущений и проецировать его вовне, воплощая в предметах и явлениях внешнего мира. Упражняясь в этом, они проходят своеобразный тренинг воображения.

По “Лесенке” можно двигаться и в обратном направлении: от расслабленного к все более напряженному. Происходящее при этом соприкосновение с миром антирелаксационных образов будет особенно полезным для занимающихся на этапе освоения выхода из релаксационного состояния (см. главу 4).

При выполнении упражнения, как в его “релаксационном”, так и в “мобилизующем” варианте, наиболее острыми являются моменты приближения к крайним точкам образного ряда. Никто не хочет сдаваться, каждый стремится найти еще более сильный, более выразительный образ. В этой напряженной соревновательной ситуации интенсивная работа воображения вызывает к жизни неожиданное богатство образов и ассоциаций. Борьба сопровождается обычно радостным переживанием творческого подъема.

Игра может быть проведена и в форме состязания: очередной ее участник, не сумевший продолжить “Лесенку”, выбывает из круга. В такой модификации игра продолжается до выявления победителя.

Работая над “Лесенкой”, члены группы часто приходят к настолько выразительным, ярким, эмоционально насыщенным картинам, что те органически входят в арсенал групповых и индивидуальных приемов расслабления или мобилизации. Ведущий же может использовать наиболее удачные находки занимающихся при проведении в группе сеансов гетеротренинга.

3. ОТ ДЕЙСТВИЯ К МЫСЛИ

После того как занимающиеся обучаются расслаблению через предварительное напряжение мышц (см. упражнение “Контраст”), им необходимо освоить более прямой, минуя физические усилия путь в “царство лени”. Возможно, к третьему-четвертому занятию* некоторые из них и сами нащупали способ вызывать расслабление за счет одних только внутренних, психических усилий. Одни, может быть, научились расслабляться с помощью мышечного воспоминания о расслабленности. Другим для того, чтобы вызвать тепло и тяжесть, достаточно сконцентрировать внимание на расслабляемой области. Третьи достигают нужного состояния мышц, мысленно проговаривая формулы, которые использует ведущий на занятиях гетеротренинга. Четвертые вырывает яркое воображение, способное превращать в явь тающий в ногах воск, тепло солнечных лучей на коже или тяжесть свинца в веках. Однако лишь очень немногие из занимающихся смогут к этому времени достигать с помощью психического самовоздействия столь же глубокого расслабления, как и при использовании физических нагрузок. Ведущий может убедиться в этом, если предложит всем членам группы попробовать вызвать расслабление мышц, не прибегая к предварительному напряжению. Обычно первые попытки такого рода приносят занимающимся лишь бледные тени нужных ощущений, а то и вовсе оказываются безуспешными.

В качестве мостика от уже освоенного членами группы расслабления мышц к еще неподвластному им расслаблению через усилие воли можно использовать...

Упражнение 10. “Задержка”

Занимающиеся рассаживаются в кружок, придают телу удобное положение и закрывают глаза. По команде ведущего все сжимают правую руку в кулак и, наполнив ее расслаблением, начинают состязаться, кто дольше сможет удержать руку в расслабленном состоянии. Об утере релаксационного ощущения каждый сразу же дает знать группе или ведущему. Во избежание ненужных разногласий следует сразу же оговорить, в какой части руки удерживается ощущение и что считать потерей расслабленности — полное угасание всех следов, начало их ослабления или нечто среднее.

По прошествии 4—5 минут борьбу желательно остановить независимо от того, победил один человек или несколько. Более длительные попытки лучше оставить для самостоятельной тренировки дома. Если же соревнующиеся хотят во что бы то ни стало дойти до конца, ведущему необходимо включать выбывающих из игры участников в выполнение какого-то нового задания.

Обсуждение примененных каждым из членов группы тактик борьбы с утечкой расслабления является исключительно важным моментом этой игры, поскольку в нем может обнаружиться немало интересного и полезного не только для занимающихся, но и для ведущего. Интересно, что показавшие наиболее высокие результаты часто не могут точно определить, концентрировали они внимание на готовых ощущениях или же собственным усилием продлевали и восстанавливали их. Грань между самовосприятием и самовоздействием оказывается весьма условной. Следует заострить внимание группы на этой “странности” и пояснить, что для расслабления совпадение созерцания и действия естественно и закономерно.

Упражнение “Задержка” можно выполнить 2—3 раза подряд, меняя при этом расслабляемую часть тела. Возможно, некоторые участники игры быстро разовьют в себе способность хранить глубокую расслабленность сколь угодно долго. Это свидетельствует о том, что основное русло саморасслабления ими уже нащупано и его нужно только разрабатывать. Иногда для стремительного броска вперед ведущему достаточно помочь им поверить в то, что они уже могут расслабляться самостоятельно. Тем же, кому “Задержка” не помогла, совсем не обязательно пробиваться по следам своих ушедших вперед товарищей: этот путь к релаксации не единственный и не для всех наикратчайший. В качестве еще одной промежуточной ступеньки для перехода от техники упражнения “Контраст” к непосредственному расслаблению можно предложить...

Упражнение 11. “Проводник”

По указанию ведущего занимающиеся напрягают наиболее освоенную ими группу мышц и затем добиваются отчетливых ощущений тяжести и тепла. После того как им удалось локализовать сгущение расслабленности в какой-либо части тела, ведущий предлагает попытаться переместить этот “сгусток”, например, от ладони по руке перевести его в плечо, от стопы — к бедру или обратно. Выполнение подобных заданий требует настойчивости и значительной концентрации внимания. Цель — научиться свободно перемещать область расслабления по всему телу. Умение это приходит к занимающимся не сразу. Типичные трудности при освоении “Проводника” — застревание тяжести и тепла во время прохождения суставов, размазывание или даже исчезновение этих ощущений, прилипание очага

расслабления к месту его возникновения и т.п. Однако регулярные тренировки приносят ощутимый результат: расслабляющая волна становится более концентрированной и послушной практически с каждой последующей попыткой.

В некоторых случаях проводить расслабление из одной точки в другую оказывается проще не по контуру тела, а как бы через пустое пространство. Например, если пытаться попеременно наполнять расслаблением то правую, то левую кисти, то такой способ напрашивается сам собой. При овладении им иногда полезно бывает призвать на помощь воображение: представить переливающийся из стакана в стакан теплый мед и т.п. Со временем многие участники обнаружат, что они могут начинать перемещать расслабление как бы “с пустого места”, что для этого совсем не обязательно мышечным усилием выжимать из себя первоначальную “дозу” тепла и тяжести. Тех, кто открыл в себе такую способность, можно поздравить: ведь научиться генерировать расслабление внутренним усилием — значит научиться главному.

Упражнение “Проводник” может быть использовано не только в групповых занятиях, но и в самостоятельных. После того как занимающиеся в достаточной мере освоят это упражнение, ведущему будет полезно вернуть группу к упражнениям, приведенным в главе 1, — “Фокусировка”, “Гамма”, “Замедленное движение”. Работая с концентрацией и переключением телесного внимания, члены группы, сами или с помощью ведущего, отметят неожиданный эффект: внутреннее сосредоточение, выделяя ту или иную часть тела, одновременно и расслабляет ее! Это явление свидетельствует о значительном продвижении участников группы в технике релаксации. Отныне релаксационные ощущения стали для них основным содержанием восприятия собственного тела и тем внутренним “щупом”, которым телесное внимание захватывает область концентрации.

Упражнению “Проводник” можно придать коллективный и даже соревновательный характер, модифицировав его следующим образом. Участники рассаживаются в круг так, чтобы пальцы рук каждого из сидящих находились как можно ближе к пальцам соседей слева и справа. По команде ведущего начинающий игру концентрирует расслабление в своей правой кисти, затем проводит его по правой руке к плечу, перекачивает через грудь и собирает в кисти левой руки. Легким прикосновением к руке левого соседа он сигнализирует ему об окончании своего этапа. Теперь точно такое же внутреннее перемещение проделывает принявший эстафету его сосед слева, и так далее. Коллективность упражнения вносит дополнительный мобилизирующий момент в работу каждого участника группы, так как от его действий зависит успех группы в целом. Кроме того, контакт через прикосновение как бы объединяет членов группы, снимая существующие взаимные напряжения и настороженность. Если ведущий замерит по часам время, в течение которого волна расслабления проходит полный круг, то впоследствии участники группы смогут сравнить этот результат с результатами повторных попыток.

Еще один вариант упражнения “Проводник” — передача импульса расслабления по цепочке занимающихся, руки которых находятся в постоянном соприкосновении. При этом внешний сигнал от одного участника группы к другому не передается: каждому из них предлагается непосредственно уловить переданный ему импульс и направить его дальше по цепочке. Упражнение можно выполнять в парах или всей группой. Подобно упражнению 7, это задание является мистификацией, поскольку основано на ложной идее передачи расслабления от одного человека к другому через физический контакт. Тем не менее в обсуждении обычно выясняется, что многие действительно воспринимали перетекающее к ним от руки партнера расслабление. Подобные переживания неизменно возбуждают острый интерес к такой игре, придавая ей в какой-то степени характер увлекательного путешествия в область необъяснимых явлений.

Между тем в основе этого эффекта лежат искаженные внушением и самовнушением восприятия собственной расслабленной руки. Поэтому завершить обсуждение ведущий должен объяснением истинной природы обнаруженной “проводимости”. Интересно, что для организации передачи расслабления по цепочке совсем не обязательно прибегать к розыгрышу. Обманы восприятия будут возникать и в том случае, если ведущий не станет поддерживать идею передачи тепла и тяжести через руку, а лишь предложит занимающимся на опыте проверить, возможно это или нет.

Систематическая групповая и индивидуальная работа с упражнением “Проводник” позволяет быстро продвигаться в освоении релаксационной техники, отбрасывая ненужные предварительные физические усилия. Но поиск внутренних источников расслабления можно вести и в других направлениях. Очень хорошие результаты в обучении расслаблению дает опора на естественные ритмы напряжения и релаксации в процессе дыхания. Эту новую для участников группы тему можно начать с небольшого опыта.

Ведущий предлагает всем занимающимся сесть поудобнее, закрыть глаза, дышать свободно и естественно. Затем каждый включает свой “интроскоп” и наблюдает за тем, когда он более расслаблен — на вдохе или на выдохе.

При обсуждении большинство участников группы обычно отмечают более расслабленное состояние во время выдоха. Ведущий объясняет, что такой результат наблюдений закономерен: свободное дыхание сопряжено с сокращением дыхательной мускулатуры на вдохе и ее расслаблением на выдохе. Таким образом, в момент выдоха общее расслабление всегда будет более полным и глубоким, чем в момент вдоха. После этого разъяснения члены группы в течение 3—5 минут самостоятельной работы добиваются еще более выраженных ощущений расслабления на выдохе. Затем им можно предложить...

Упражнение 12. “Насос”

Упражнение выполняется сидя с закрытыми глазами. Участники группы сосредотачиваются на своем дыхании до тех пор, пока не почувствуют, что с каждым выдохом медленная размягчающая волна прокатывается по всему телу. Некоторое время они учатся погружаться в этот пульсирующий поток расслабления, наращивать его мощность.

Затем ведущий предлагает научиться управлять освобождающимся на выдохе расслаблением, произвольно направляя его к различным частям тела. Сначала осваивается выдох “через руку”. Для этого нужно представить себе, что “выдыхаемое” расслабление уходит не через ноздри, а через воображаемые отверстия в кончиках пальцев правой руки. Обычно это маленькое перевоплощение удается всем и происходит довольно быстро.

Во время освоения этого задания ведущий может посоветовать занимающимся вести расслабление сначала по прямой руке, поскольку это легче, чем по согнутой. После того как у них начнут возникать ощущения тепловой волны, проходящей вдоль руки до кончиков пальцев, ведущий предлагает закрыть воображаемые отверстия. При этом тепло и тяжесть выдоха начинают скапливаться в пальцах, наполнять кисть, все более сгущаясь, концентрируясь и постепенно заполняя всю руку снизу доверху.

Если кто-то из членов группы затрудняется в освоении этой техники, ведущий может порекомендовать ему начать с более простых заданий, например, улавливать приливы расслабления крыльев носа. В данном случае возникновению нужных ощущений способствует внешний физический фактор, поскольку во время выдоха через нос теплый воздух действительно согревает ноздри. Другая маленькая хитрость: во время выдоха через рот подносить что-нибудь к губам — ладонь, книгу и т.п. При этом губы и область вокруг рта обдаются волной отраженного теплого воздуха. Постепенно преграду на пути воздушного потока можно отодвигать все дальше, добиваясь поддержания полученного эффекта с минимальной опорой на внешний раздражитель.

Некоторым из участников групп накачивание руки теплом и тяжестью не дается, если ведущий предварительно не объяснит им, что они должны ощущать. Поэтому первую попытку расслабить руку лучше всего сопровождать соответствующими подсказками-внушениями, которые направляли бы воображение и внимание в нужную сторону. Здесь очень хорошо помогают образные сравнения: скапливающаяся в пальцах ртуть, заполняющая пустую резиновую перчатку теплая жидкость и т.п.

Освоив расслабление правой руки, члены группы переходят к “выдыханию” в левую руку. Затем мишенью для расслабляющего потока становятся ноги, лицо и т.д. Для закрепления навыка ведущий может предложить воспользоваться образом “насоса расслабления”, с каждым выдохом закачивающего тепло и тяжесть в любую часть тела. При помощи этой техники можно не только расслаблять тело отдельными частями, но и наполнять его расслаблением все целиком, как бы вернувшись на новом уровне к начальной фазе упражнения. Для этого иногда полезно представлять себя все ниже проседающим с каждым выдохом, “обрушивающимся” на выдохе внутрь себя, сжимающимся и разжимающимся подобно резиновой груше, но в обратном дыханию ритме и т.п. В отдельных случаях уже в ходе подготовительных опытов участники группы достигают настолько глубокого общего расслабления, что дальнейшая работа с отдельными частями тела становится уже не нужной.

Упражнение “Насос” — эффективный прием релаксации. Для некоторых членов группы упражнение через дыхание может оказаться более естественным и глубоким, чем при использовании вариаций упражнения “Контраст”. “Насос”, а также последующие два упражнения — “Волны гравитации” и “Погружение” — с успехом могут быть использованы не только в учебных целях, но и в жизни — как способы успокоения, отвлечения от неприятных переживаний, своеобразного “очищения” и “размагничивания” сознания. Так, спортсмены, которых губит на соревнованиях чрезмерное эмоциональное возбуждение, могут включить одно из этих упражнений в программу своей предстартовой психологической подготовки.

Систематически работая с “Насосом”, участники группы обычно начинают видоизменять во время саморасслабления естественный рисунок своего дыхания. Наблюдая за тем, кто как дышит, ведущий может сделать для себя некоторые выводы об успехах того или иного человека в освоении этой техники. Наибольшим расслабляющим эффектом обладает не обычное, а так называемое вечернее дыхание — вдох укороченный и незаметный, а выдох, напротив, затянутый и как бы с ударением. Целенаправленно

вырабатывать такой ритм довольно сложно: для этого необходимо не только постоянно выдерживать непривычное соотношение вдоха и выдоха, но и одновременно добиваться того, чтобы легкие забирали на вдохе столько же воздуха, сколько они отдают на выдохе. Отслеживать при этом еще и релаксационные приливы и отливы многим оказывается не под силу. Поэтому постановка вечернего дыхания вырастает в отдельный самостоятельный этап работы. Между тем участники группы, идущие в совершенствовании своего “Насоса” не от внешней дыхательной техники, а от самого расслабления, обычно приходят к вечернему дыханию естественно, часто даже не осознавая этого. Дыхание входит в “вечерний ритм” автоматически, по мере того как участники группы учатся раскачивать в себе релаксационную волну, все более и более усиливая поток расслабления на выдохе.

Чтобы избежать однообразия, в ходе изучения и отработки саморасслабления с опорой на дыхание можно использовать различные модификации “Насоса”. Например...

Упражнение 13. “Волны гравитации”

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза, раскрепостить воображение и войти в фантастический мир с переменным полем гравитации. Колебания силы притяжения совпадают с ритмом дыхания человека: на вдохе она падает, делая тело почти невесомым, а на выдохе — быстро нарастает, сковывая мышцы ленивой неподвижностью.

Упражнение выполняется в течение 3—4 минут, после чего участники делятся своими наблюдениями. Хотя колебания своего веса воспринимают практически все, “амплитуда” его у разных участников может быть различной. Как правило, более выраженное ощущение тяжести на выдохе бывает у людей внушаемых, впечатлительных, наделенных ярким воображением.

Еще один вариант работы с дыханием...

Упражнение 14. “Погружение”

Ведущий просит членов группы закрыть глаза, сконцентрироваться на своем дыхании и попытаться ощутить его как движение по вертикали: вдох — упорно преодолевающий земное тяготение подъем вверх, выдох — свободное падение вниз. Как правило, участникам довольно скоро удается раскачать в себе эти восхождения и погружения, причем по внутренним ощущениям воображаемая амплитуда может в сотни раз превышать реальные подъемы и опускания грудной клетки при дыхании.

После этой вводной части ведущий предлагает членам группы проделать одностороннее движение: погружаясь на выдохе, сохранять достигнутый уровень погружения на вдохе. Следуя этой инструкции, участники с каждым выдохом должны погружаться все глубже и глубже.

Задание сложное: удержаться на достигнутой глубине и не “всплыть” во время вдоха поначалу кажется невозможным. После 3—4 минут сосредоточенного тренинга у некоторых участников группы намечаются первые проблески: подъемы на вдохе начинают ощущаться слабее и кажутся менее значительными, чем погружения на выдохе. Развивая этот успех, некоторые члены группы находят ключ к трудному заданию в том, чтобы отвлечься от дыхания в момент вдоха и набирать в легкие воздух машинально, как бы тайком от себя. Если же во время обсуждения никто не упоминает об “остановке сознания” на вдохе, то ведущему следует самому навести группу на эту хитрость. В дальнейшем она поможет более полно использовать возможности дыхательного расслабления в любом из его вариантов. Во время освоения общерелаксационных упражнений, таких как “Насос”, “Волны гравитации”, “Погружение”, участники группы иногда чувствуют головокружение, у них возникают непроизвольные подергивания мышц, внезапные ощущения острого неудобства позы, потери равновесия и т.п. Явления эти закономерны, и объяснить их можно приблизительно так. Скомканный лист бумаги, брошенный на пол, распрямляется рывками — нечто похожее происходит и с человеком. Внутренне он “скомкан” скопившимся за день нервно-психическим напряжением. Но при погружении в состояние релаксации он как бы выводит свою психику из силового поля деформирующих ее обстоятельств и переживаний. Очаги нервного напряжения начинают “разряжать” свою энергию вовне, что и проявляется в выплесках разнообразных ощущений. Относиться к этим порой малоприятным ощущениям надо спокойно. После регулярных занятий они обычно проходят.

Упражнение 15. “Зеркало”

Разбившись на пары и обособившись, участники располагаются на стульях друг против друга. По команде ведущего они сосредоточиваются на ощущении волны расслабления, расходящейся по телу с каждым выдохом. Затем партнеры начинают наблюдать за дыханием друг друга, стараясь достичь одновременного выдоха и одновременного прохождения расслабляющей волны.

Глаза должны быть приоткрыты, чтобы каждый видел, как поднимается и опускается в такт дыханию грудь его товарища. Открытые глаза, однако, создают для членов группы опасность увлечься видимым

миром и упустить релаксационные ритмы собственного тела. Чтобы избежать этого, на первых порах можно порекомендовать участникам группы расфокусировать взгляд, превратив партнера в размытое изображение. Если улавливать ритм дыхания партнера на слух, то упражнение можно выполнять и с закрытыми глазами. Но субъективно переживаемые при этом эффекты могут быть другими.

За формированием пар в этом и других парных упражнениях ведущему следует понаблюдать с особым вниманием, поскольку ситуация свободного выбора партнерами друг друга обычно раскрывает соотношение симпатий и предпочтений в группе*. Наиболее открыто проявятся отношения в том случае, если участников группы заранее предупредить: от степени психологической совместимости в парах будет зависеть успех работы. Хотя так оно и есть на самом деле, но для получения большего разнообразия наблюдений и в целях общего сплочения группы при повторных попытках партнеров желательно менять.

При обсуждении большинство членов группы отмечают, что расслабление “в унисон” дается легче и достигает большей глубины, чем обычно. У многих возникает отчетливое ощущение того, что партнер каким-то образом “помогал” им расслабиться. Бывает, что во время выполнения этого упражнения партнеры чувствуют себя “отделенными глухой стеной от всего мира”, “опускающимися в недра расслабления в одном лифте”, “обладающими общим дыханием”, “входящими в резонанс” и т.д. Иногда им начинает казаться, что два отдельных потока расслабления как бы сливаются в один, гораздо более плотный и мощный. Словом, упражнение “Зеркало” обычно так или иначе демонстрирует преимущества коллективной работы над индивидуальной.

В основе стимулирующего действия партнеров друг на друга может лежать несколько разных психологических механизмов. Иногда решающим оказывается момент соревнования, явное или неосознанное стремление не уступить партнеру. В других случаях большая собранность при расслаблении связана с возросшей ответственностью, поскольку своим сбоем или отвлечением один из партнеров не только нарушает собственное действие, но и как бы подводит товарища. При совместном расслаблении каждый может находить в партнере своеобразного “суфлера”, внешнюю ритмическую опору для своего внутреннего действия. Вместе с тем через сонное умиротворяющее дыхание партнеры как бы “заражают” друг друга покоем и расслабленностью. Власть созданного общими усилиями ритма особенно ощутима в таком видоизмененном варианте упражнения, при котором все члены группы образуют общий круг и синхронно расслабляются.

Из шести приведенных выше упражнений первые два ведут к умению расслабляться через плавное сведение на нет вспомогательных мышечных напряжений, а четыре последующих — через концентрацию на дыхании. Это два различных подхода, и в каждом можно увидеть свои плюсы и минусы. Некоторые специалисты по технике релаксации рассматривают ее не как умение “производить” расслабление, а как способность обнаруживать его. Не нужно вызывать тепло и тяжесть в теле: теплым и тяжелым оно всегда было, есть и будет. Нужно лишь научиться обращать на это внимание. Этой весьма распространенной в аутотренинге идее пассивности в большей степени созвучно расслабление через дыхание, в то время как постепенное снятие физических опор предполагает скорее поиск неких активных внутренних действий, заменяющих мышечное усилие.

Участникам группы не обязательно осваивать оба этих подхода. Разумнее выбрать какой-то один, дающий наилучшие результаты. Поэтому для экономии времени и сил с упражнениями, раскрывающими альтернативные пути к овладению расслаблением, членов группы лучше знакомить на одном занятии. Тогда каждый сможет сопоставить их, примерить на себя и решить, какой вариант ему больше подходит. Если предпочтения участников не совпадут, ведущий может разделить группу и каждой из подгрупп предлагать свои тренировочные упражнения. Однако в группах, численность которых не превышает 10—12 человек, увлекаться раздельным обучением не следует, так как это может привести к некоторому разобщению.

Другой способ внести дифференцированность в обучение состоит в том, чтобы на общем занятии знакомить участников группы с разными стратегиями расслабления, а углубленное освоение одной из них оставлять для самостоятельных занятий дома. Иногда ведущий, основываясь на своей интуиции и знании каждого члена группы, может и сам решить, какой вариант движения к цели ей предложить.

Третьим подходом к овладению релаксацией может стать...

Упражнение 16. “Перевоплощения”

Участники группы удобно располагаются в креслах. Один из них получает от ведущего задание: представить себе предмет, который выглядел бы как само овеществленное расслабление. Внутреннему взору являются перезревшая и едва не срывающаяся с ветки груша, гигантский маятник, ползущая по склону вулкана расплавленная лава или тающее масло. После этого участник, получивший задание, должен силой воображения “превратить” себя в то, что он представил, ощутить себя этой вещью,

погрузиться в ее мир, проникнуться настроением и вжиться в “характер”. От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что происходит с ней в данный момент и что она при этом переживает. Закончив повествование, участник прикосновением передает слово своему соседу слева. Тот может либо продолжить рассказ, либо начать новое перевоплощение.

Игра ставит каждого из членов группы в ситуацию решения творческой задачи и открывает большую свободу для выражения своей индивидуальности.

Желательно проводить игру в затемненном помещении — это обеспечит занимающимся большую раскованность и психологический комфорт. По мере овладения искусством вживаться в образ перевоплощения становятся все более яркими и убедительными. От поверхностных, чисто внешних описаний участники идут “в глубь” предмета, все более и более отождествляясь с ним и переживая его “изнутри”. В отдельных случаях картины бывают настолько выразительными и сильными, что их настроением проникается вся группа. Часто всплывают образы, наработанные в игре “Лесенка”.

На некоторых участников группы упражнение “Перевоплощения” оказывает выраженное релаксирующее действие. Созданное фантазией царство покоя и лени захватывает их целиком, причем наступает не только мышечное расслабление, но и особое психическое состояние самоуглубленности и внутренней тишины. Иногда расслабление может достигать такой силы, что в какой-то момент участнику игры, ведущему рассказ, становится лень говорить и он “вываливается” из игры.

Участникам, слушающим рассказ, включиться в развитие образа бывает даже легче, чем говорящему. Однако некоторым может мешать беспокойство за свое предстоящее выступление. Иногда же неприятие чужого образа бывает связано с негативным отношением к автору. И то и другое говорит о недостаточной эмоциональной включенности членов группы в общую игровую ситуацию. Критические замечания относительно чьего-либо рассказа также делают продолжение игры невозможным. Если таких участников окажется большинство, то игры не получится. Поэтому ведущий должен быть достаточно осторожным в выборе момента для проведения этого упражнения. Не следует предлагать его группе, внутри которой еще не созрели отношения взаимного приятия и вкус к совместному творчеству. Иногда для раскочки группы ведущий может на первых порах предоставить участникам право по желанию пропускать свою очередь и передавать дошедшее до них прикосновение дальше. Конечно, при этом он должен быть уверен, что не превратит тем самым всю группу в пассивных слушателей.

Упражнение “Перевоплощения” не только знакомит участников этой игры с новым вариантом релаксационной техники, но и еще сильнее психологически сближает их. Происходит это из-за высокой насыщенности упражнения моментами творчества и сопереживания, а также за счет своеобразного самораскрытия: говоря от первого лица о каком-либо предмете, каждый говорит что-то и о себе.

Даже если вся группа отлично расслабляется при выполнении “Перевоплощений”, последующие обсуждения индивидуальной работы над этой техникой дома показывают: эффективность расслабления через вживание в предмет для разных членов группы различная. Кому-то, например, для погружения в расслабленность достаточно восстановить в памяти одно из наиболее удачных перевоплощений. Большинство же занимающихся в своих первых самостоятельных попытках использовать образ, как правило, не могут достичь той глубины расслабления, на которую удавалось погружаться в группе. Впрочем, такая же картина характерна и для остальных упражнений, помещенных в этой главе. К четвертому-шестому занятию многие отмечают, что индивидуальная работа не позволяет им даже приблизиться к тем эффектам саморасслабления, которые легко возникают во время групповых сеансов. Иному участнику игры начинает казаться, что все происходящее с ним на занятиях — это некий мираж, созданный влиянием группы или “гипнозом” ведущего и бесследно исчезающий вместе с ним. Ведущему необходимо заниматься профилактикой подобных настроений, поддерживая веру членов группы в собственные силы, и требовать более активной работы дома. Группа действительно служит “усилителем” личных достижений, но все проявляющиеся в ней релаксационные эффекты отнюдь не призраки. Совместные занятия лишь приближают те ступени релаксации, до которых в самостоятельной работе еще предстоит дойти. Домашние задания являются непременным условием для тех, кто хочет постичь искусство расслабления. И чем реже происходят групповые встречи, тем важнее регулярность и систематичность самостоятельных занятий. Немецкие специалисты Х. Клейнзорге и Г. Клюббиес сравнивают освоение техники релаксации с лазанием по канату: стоит на миг разжать руки — и вы уже в самом низу, начинайте все сначала!* Хорошо, если каждый участник поставит себе цель: не позже чем через неделю достигать в домашней работе тех внутренних состояний, которые открыла перед ним группа.

Другой важный момент, на который следует обратить внимание, — это своевременный перенос выработанных в ходе занятий навыков на почву реальных условий жизни. Если участник группы уверенно владеет каким-то приемом расслабления, то ведущий должен всячески поощрять его попытки использовать данный прием в повседневной жизни или в той сфере, ради совершенствования которой изучается релаксация (спорт, профессиональная деятельность и т.д.). Еще до окончания курса обучения

группе важно почувствовать реальную пользу от занятий. В противном случае у одних участников пропадает интерес к групповой работе, а для других она может превратиться в обособленный мирок “искусства для искусства”. Ситуации, в которых уместна релаксация, возникают каждый день. Снять усталость, опустошающую душу и тело, после напряженного рабочего дня. Вовремя подавить в себе вспышку гнева или волну тревожного беспокойства. Унять дрожь в голосе при ответе на экзаменах. Приемы релаксации очень хорошо помогают преодолевать психическую инерцию и отключаться, например, от решения производственных проблем — дома, от озабоченности домашними делами — в кругу веселящихся гостей, от будоражащих воспоминаний минувшего дня — перед сном.

При переходе от самостоятельных тренировок в комфортных условиях домашнего уединения к “боевым действиям” в реальных ситуациях возникает трудность психологического порядка: инерция привычки. Когда человек оказывается один в гуще повседневных событий, ему бывает нелегко отделить себя от привычных способов реагировать на те или иные обстоятельства. Требуется известное усилие над собой, чтобы каждый раз, когда это нужно, усаживать себя в кресло и заставлять заниматься расслаблением. А нередко, захваченный жизнью врасплох, человек даже и не вспоминает о такой возможности.

Как помочь в преодолении этой трудности? К пятому-шестому занятию большинством участников будет усвоен необходимый для самостоятельного расслабления минимум навыков и умений. С этого времени их опыт в практическом применении релаксации полезно сделать предметом регулярных групповых обсуждений. Ведущий может также обязать каждого ежедневно делать соответствующие записи в дневнике. Эти меры помогут быть собраннее и заставят в какой-то степени ощущать себя членами группы в различных житейских ситуациях. Постепенно грань между занятиями релаксацией и повседневностью сотрется и оперативное применение микросеансов расслабления войдет в привычку.

Обычно в тех случаях, когда ведущий уделяет достаточно внимания “внедрению” релаксационной техники в жизнь, еще до окончания курса занятий многие обнаруживают в себе положительные перемены: одни стали более уравновешенными, у других заметно повысилась работоспособность или снизилась конфликтность в общении, у третьих улучшились сон, самочувствие, настроение.

Если обучение технике релаксации проводится в спортивной команде тренером, то проблема внедрения выработанных на занятиях умений в спортивную практику не стоит так остро. Помощь и руководство ведущего распространяются в этом случае и за пределы специальных занятий релаксацией.

Багаж выходящего на житейский простор члена группы должен, однако, включать не только приемы расслабления, но и способы освобождения от него. Умение выходить из расслабленного состояния необходимо и на занятиях. С того момента, когда у членов группы начнут возникать достаточно выраженные состояния релаксации, работе над техникой выхода из них следует уделить особое внимание. Распространенная ошибка осваивающих релаксацию состоит в том, что, достигнув глубокого расслабления, они потом не снимают его, а как бы потихоньку переползают в обычное состояние: разлепляют глаза, с трудом поднимаются, плетутся куда-то на ватных ногах. Фактически так и остаются в состоянии расслабленности. Чувствуют же они себя при этом не отдохнувшими, а вялыми и сонливыми.

Если с первых же занятий ведущий практикует проведение сеансов гетеротренинга, параллельное играм, то участники группы с техникой выхода уже знакомы и нужно лишь поупражняться в ее самостоятельном исполнении. Если же, достигнув первых успехов в саморасслаблении, члены группы еще не знают “дороги обратно”, то необходимо как можно скорее восполнить этот пробел.

Переход из релаксационного состояния в бодрствование должен быть стремительным, как полет воздушного пузырька из водных глубин к поверхности. Здесь очень важно внутренне решиться на выход из царства сладкого полубытья. Окончательно и бесповоротно. Затем нужно начать систематическое освобождение тела от оков расслабленности. Для этого можно применять технику, прямо противоположную упражнению “Насос”: дыхание с акцентом на вдохе. Ведущий может поддерживать внутреннее усилие занимающихся следующими словами: “С каждым вдохом ваше лицо как бы обдает прохладным ветерком. Чувствуете радостное возбуждение во время вдоха. Вместе с воздухом в легкие входит бодрящая прохлада. Бодрость и энергия расходятся по телу, разгоняя сонную лень. Легкими стали руки... Ноги... Каждый вдох наполняет вас легкостью и силой. Упругая сила распирает мышцы. Дыхание становится чаще и энергичнее. И наконец, на самом гребне выносящей вас к активному бодрствованию волны вы хорошо-хорошо потягиваетесь, делаете глубокий вдох и вместе с резким выдохом открываете глаза!” Для некоторых впоследствии эти формулы внешнего внушения могут стать формулами самовнушения. Если на первых порах выход не получается сразу, можно порекомендовать занимающимся сделать еще несколько резких выдохов. Более подробно приемы самомобилизации и выхода из релаксационного состояния будут рассмотрены в главе 6.

4. ПОДЧИНЯТЬСЯ ИЛИ ПОВЕЛЕВАТЬ?

Обычно к четвертому—пятому занятию участники игр, еще не научившись достаточно глубоко расслаблять себя самостоятельно, уже хорошо расслабляются на сеансах гетеротренинга. Во время этих сеансов им приходится работать только в режиме “приема” релаксирующих воздействий, а в роли “передатчика” выступает ведущий. Очевидно, что нельзя расслаблять себя самостоятельно, не научившись совмещать обе функции: воспринимающего импульсы расслабления и генерирующего их, внушающего и поддающегося внушению. Если быть расслабленными занимающиеся уже могут, то как им стать расслабляющими?

В практике обучения аутогенной тренировке, и в частности в спортивной практике, используется следующий прием: проводя гетеротренинг, ведущий предлагает занимающимся мысленно повторять все произносимые им формулы. От раза к разу вторящий словам ведущего “внутренний голос” каждого члена группы набирает силу, приобретает необходимую уверенность и нужные интонации. С какого-то момента созданный таким образом в сознании участника внутренний ведущий становится фигурой настолько самостоятельной, что начинает жить своей жизнью. И нужда в помощи извне при расслаблении сама собой отпадает.

Этот способ обучения давно испытан, часто приносит хорошие результаты, но иногда может давать и осечку. Главный его недостаток в том, что работа на самовнушение оказывается скрытым процессом, который невозможно проконтролировать. Одни повторяют формулы про себя добросовестно и систематически, другие — от случая к случаю, третьих же баюкающая речь ведущего размягчает настолько, что совершать какие-то внутренние действия они уже не в силах. Неудивительно поэтому, что и после окончания курса аутотренинга часть занимающихся нередко остается в психологической зависимости от ведущего и оказывается не готовой к самостоятельному использованию изученных техник.

Другой путь развития активного звена во внутреннем механизме саморасслабления состоит в том, чтобы на занятиях предоставить членам группы возможность в явной и доступной контрольной форме выполнять функции релаксационных “передатчиков”. Можно, например, подключить отдельных членов группы к работе ведущего на сеансах гетеротренинга. Регулярное использование этого приема не всегда целесообразно, но можно прибегнуть к его игровым модификациям.

В упражнениях этой главы от занимающихся требуется то, что до сих пор являлось исключительной привилегией ведущего: выработать и совершенствовать приемы релаксирующего воздействия на других. Конечно, направленное на других воздействие не то же самое, что воздействие, адресованное самому себе: к себе человек обращает не звучащий поток формул, а лишь некий его внутренний аналог. Связь между ними, однако, настолько тесная, что развитие “внешних” способностей приводит к сдвигам и во “внутренних”.

Упражнение 17. “Телепатия”

Ведущий предлагает членам группы принять участие в парапсихологическом опыте и дает следующую инструкцию. Занимающиеся разбиваются на пары, в каждой паре распределяются роли “реципиента” и “индуктора”. “Реципиент” удобно располагается на стуле, закрывает глаза. Его задача — быть внимательным и абсолютно пассивным: ничего не делать самому, но все улавливать, впитывать и запоминать. Задача “индуктора” — мысленно расслабить своего партнера.

По команде ведущего пары начинают работать. Через каждые 3—5 минут происходит смена ролей в парах или смена партнеров. После 2—3 сеансов “Телепатии” ведущий предлагает “реципиентам” описать возникшие у них ощущения. В беседе обычно выясняется, что многим “индукторам” действительно удалось решить свою задачу. Кому-то полностью, большинству — лишь частично. Многие “реципиенты” дают яркие и подробные описания всего хода расслабления, отмечают особенности его перехода от одной части тела к другой. Довольно часто можно услышать о незавершенных влияниях “индуктора”, когда расслабляющая волна, начав распространяться по телу, в какой-то момент “застряла”, “отступила” или “рассеялась”.

Истинные механизмы наблюдаемых в этой игре феноменов легко объяснимы: это концентрация внимания на собственном теле, вызванные внушением обманы восприятия, в некоторых случаях неосознанно воспринимаемые ритмы дыхания “индуктора”. Ведущему, однако, лучше не спешить с развенчанием таинственных явлений, а, предоставив слово “индукторам”, посвятить следующий круг обсуждения приемам “телепатического” воздействия.

Эта фаза игры особенно важна, поскольку выявляет и делает общим достоянием группы все богатство избираемых тем или иным ее участником стратегий релаксирующего воздействия на других. Во время проведения игры занимающиеся используют разные способы расслабления на расстоянии, причем

каждый из них часто применяет какой-то один прием, даже не подозревая о возможности других решений. Одни мысленно “уговаривают” партнера расслабиться, стараясь делать это как можно более прочувствованно и убедительно. Другие пробуют ярко представить себе, как “реципиент” обмякает и расплзается на своем стуле. Третьим важно почувствовать себя сидящим в кресле партнера, перевоплотиться в него и, расслабляясь самому, вообразить, что это он расслабляется. Четвертые находят решение в том, чтобы расслабиться самим и при помощи воображения “перекачать” свою расслабленность в партнера. Пятые, встроившись в ритм дыхания “реципиента” и добившись ощущения контакта, исподволь начинают навязывать ему свой расслабляющий рисунок дыхания — замедленный, с затянутым выдохом.

Как правило, во время сеанса у “индукторов” возникают выраженные ощущения того, что партнер “поддается” или “сопротивляется”. Отчетливо переживаются моменты установления или утери “контакта”, причем описания “индуктора” и “реципиента” нередко совпадают. Специально акцентировать внимание на такого рода наблюдениях не стоит, поскольку суть “Телепатии” — не в изучении этих, по большей части иллюзорных феноменов. Они могут быть использованы ведущим, но лишь в той мере, в какой их обсуждение позволяет интенсифицировать работу “индукторов” во время сеанса. Впрочем, сама обстановка игры и необходимость работы на партнера уже являются хорошими дополнительными стимулами, побуждающими “индуктора” резко наращивать мощь своего внутреннего “генератора релаксации”.

Опыт, накопленный занимающимися во время работы в активной роли “индуктора”, поможет им выполнить...

Упражнение 18. “Гипноз”

Занимающиеся разбиваются на пары. Распределив между собой роли “гипнотизируемого” и “гипнотизера”, партнеры приступают к упражнению. “Гипнотизируемый” удобно располагается на стуле: предплечья на бедрах, кисти свободно свисают вниз; пальцы правой руки легко, без усилия удерживают небольшой предмет — карандаш, ластик и т.п.; глаза закрыты.

Установка для “гипнотизируемого” — полная пассивность, никаких произвольных движений. Его партнер начинает проводить внушение: “Правая рука тяжелеет... пальцы размягчаются... тепло струится по руке, переполняя ее ленивой истомой...” и т.д. до тех пор, пока стук упавшего на пол карандаша не возвестит об окончании “гипнотического” сеанса.

Через 2—3 минуты этот момент действительно наступает. Большинство “гипнотизируемых” роняют предмет, с удивлением обнаруживая в своих пальцах парализующую слабость. Особенно неожиданной оказывается она для тех, кто не имел никакого желания “подыгрывать” партнеру и даже, быть может, внутренне сопротивлялся ему.

Первый успех обычно действует на участников игры ошеломляюще и резко обостряет их интерес к упражнению “Гипноз”. Скачок в представлениях о своих возможностях происходит практически у каждого, кто впервые сумел “силой слова” заставить человека уронить предмет. А таких, как правило, оказывается большинство. Случаются, конечно, и неудачи. Чаще всего они связаны с недостаточным вхождением “гипнотизирующего” в свою роль. Затруднения в подборе нужных слов, разрывы в речи и неуверенность в голосе — все это говорит о том, что занимающийся все еще находится “вне игры”. Оказать какое-либо воздействие на партнера ему, естественно, не удастся. Успешная работа других членов группы обычно помогает несостоявшемуся “гипнотизеру” обрести необходимый настрой и добиться своего в последующих попытках. Иногда тот или иной член группы все же застревает на мертвой точке из-за ложной уверенности в том, что он “не знает формул”. Возможно, он окажется в более выигрышном положении при выполнении невербального варианта этого упражнения (см. упражнение “Счет”).

Открытие в себе “гипнотических” способностей является важным рубежом в продвижении каждого, кто изучает аутотренинг, так как освобождает его от пут психологической зависимости. Рушится подспудно возникающий у многих членов группы миф о необыкновенных способностях ведущего, который любого может расслабить. “Чудеса” гетеротренинга становятся в ряд вещей простых и обычных. Именно в этот момент многие занимающиеся впервые уверенно выходят на путь серьезных и систематических занятий по релаксации.

Упражнение “Гипноз” построено таким образом, что внутренний механизм релаксационного самовоздействия оказывается как бы вынесенным вовне и распределенным между двумя людьми: один осуществляет воздействие, другой воспринимает его. Это позволяет совершенствовать обе стороны осваиваемого навыка порознь. Особенно важны здесь моменты тренинга суггестивных способностей занимающихся, а также происходящее за счет смены ролей и перегруппировки пар постоянное взаимообучение партнеров. Оно станет еще более интенсивным, если в обсуждениях каждому из членов

группы ведущий предложит специально отмечать сильные и слабые стороны в работе тех, кто его “гипнотизировал”.

Во время проведения “Гипноза” ведущий имеет возможность присмотреться к каждой паре и к каждому отдельному участнику игры. Если чья-то манера расслаблять партнера покажется ему особенно интересной и поучительной, он всегда найдет способ продемонстрировать ее группе. Для этого можно, например, провести общий сеанс с одним “гипнотизирующим”.

Более трудный вариант задания для “гипнотизера” — заставить партнера приподнять свою лежащую на бедре руку (“Рука становится легкой, легче воздуха... Ее тянет вверх... Тянет все сильнее... Рука всплывает...”). Эту модификацию полезно использовать при изучении техники выхода из релаксационного состояния. Успех здесь возможен лишь в том случае, если “гипнотизирующий” окажет очень сильный и продолжительный психологический нажим на своего напарника. Удастся это далеко не всем, однако при достаточном упорстве участников “активизирующие” приемы можно оттачивать и на безуспешных попытках. Еще одна модификация “Гипноза”...

Упражнение 19. “Контакт”

Занимающиеся разбиваются на пары, встают друг против друга. Один из них закрывает глаза и кладет другому руки на плечи. Его партнер с помощью подходящих словесных внушений пытается как можно сильнее расслабить и “утяжелить” какую-то одну лежащую на его плече руку, например правую. Обычно через 2—3 минуты участник, внушающий партнеру “утяжеление” правой или левой руки, начинает ощущать эффект своего внушения на себе самом: давление на соответствующее плечо заметно возрастает.

Определенную роль в изменении веса руки может играть самовнушение. Более вероятно, однако, что рука воспринимается потяжелевшей благодаря реально действующим факторам. С одной стороны, когда конечность хорошо расслаблена, человеку легче забыть о ней и полностью “отдать” вес опоре. С другой стороны, вызываемые в руке ощущения тепла и тяжести — это не только расслабленность мышц, но и связанное с нею расширение кровеносных сосудов, более обильное наполнение руки кровью, а, следовательно, и реальное увеличение ее веса.

Игра “Контакт” интересна тем, что из-за образованного парой замкнутого контура “гипнотизирующий” получает немедленную обратную связь о результатах своего воздействия на партнера. Это позволяет ему гибко менять тактики релаксирующих внушений и нащупывать наиболее действенные из них.

В обсуждениях упражнений “Гипноз” и “Контакт” занимающиеся почти всегда отмечают, что расслабляющее или, напротив, мобилизующее действие слов “гипнотизера” зависит прежде всего от того, как он их произносит и насколько пропускает через себя то, что говорит. Некоторые участники игры буквально лепят образы расслабления из собственного голоса. Темп речи, ее интонация и звуковая окраска определяют силу эмоционального воздействия слов ничуть не меньше, чем их смысл. Поработать с этими звуковыми составляющими речи в чистом виде участникам группы предоставит возможность...

Упражнение 20. “Счет”

Участники образуют пары. Один занимает место в кресле, другой должен его расслабить. Единственное, что разрешено делать расслабляющему, — это считать вслух.

Условия задания побуждают членов группы активно искать нужную тональность, ритм, звучание голоса. В качестве мелодического образца расслабляющей речи выступает обычно суггестивная речь ведущего, с которой они так или иначе уже знакомы. Но одно дело представлять себе расслабляющее действие голоса и совсем другое — пытаться воспроизвести его самому.

Как и в предыдущих упражнениях, ведущему по ходу работы необходимо производить смену ролей и партнеров в парах, а также организовывать обратную связь от расслабляющихся. Это помогает занимающимся быстрее постигать секреты “звучащего” расслабления. Вскоре речь их обретает ленивый ритм вечернего дыхания и ползущие вниз интонации, становится обволакивающей и тягучей. Темп счета при этом все более замедляется, а голос — понижается.

Довольно часто в ходе попыток расслабить партнера участники игры непроизвольно расслабляются и сами. Иногда расслабляющие стараются специально вводить себя в состояние релаксации, и это помогает им лучше справиться с заданием. Главный же результат работы с упражнением “Счет” состоит в том, что, осваивая звуковую сторону суггестивной речи для других, члены группы легче находят и те “внутренние интонации” в обращении с собой, которые необходимы для саморасслабления.

Можно модифицировать это упражнение, поставив перед участниками группы задачу посредством счета активизировать партнеров, вывести их из состояния расслабления. При этом темп речи обычно ускоряется, голос начинает звенеть и в нем появляются легкие, взлетающие нотки. Возможно и другое

направление модификации: вместо нейтрального по своему содержанию счета использовать более осмысленные и информативные тексты. Например, ведущий предлагает участнику расслабить партнера описанием внешности кого-то из его знакомых или рассказом о том, что он ел сегодня на завтрак. Такого рода задания вносят обычно в работу группы оживление и смех. Ведущему необходимо соблюдать здесь разумный баланс между внешней развлекательностью упражнения и решением заключенной в нем нелегкой задачи. Основная трудность состоит в том, что расслабляющему нужно создавать подтекст, резко расходящийся со смыслом произносимых им слов. При незначительном изменении инструкции его партнер может решать задачу с другого конца: отстраняться от отвлекающего содержания текста и одновременно слушать помогающий ему расслабиться голос. Упражняясь в этом, партнер, находящийся в пассивной роли, накапливает опыт релаксации в условиях внешних помех. Комизм же возникающей при этой ситуации — серьезная дополнительная помеха и для расслабляющего, и для расслабляющегося.

Вероятно, после пробы своих сил в четырех приведенных выше упражнениях некоторые члены группы смогут достаточно эффективно проводить сеансы гетеротренинга сами. Предоставлять им такую возможность целесообразно в тех случаях, когда занятия по релаксации проводятся не в искусственно набранных для этого группах, а с реально существующими коллективами — спортивными, физкультурными, производственными или учебными. Это позволит занимающимся обрести большую самостоятельность, подготовит их к коллективной работе вне занятий с ведущим или даже после завершения всего курса обучения.

Упражнение 21. “Волшебная палочка”

Участники группы разбиваются на пары. Один из них садится в удобную для расслабления позу, глаза оставляет слегка приоткрытыми. Другой, взяв в руки “волшебную палочку” (авторучку, карандаш и т.п.), подносит ее конец к пальцам руки сидящего. Ведущий объясняет, что при приближении “волшебной палочки” участник игры должен ощутить излучаемый ею поток расслабления. Обычно эта иллюзия возникает довольно легко. Затем обладатель “волшебной палочки” начинает медленно перемещать ее вдоль руки партнера. При этом расслабляемый должен внимательно следить за тем, как проходит вслед за чудодейственным предметом размягчающая мышцы волна. Если заданный обладателем “волшебной палочки” темп опережает возникновение ощущений, расслабляемый просит партнера замедлить движение или приостановить его. Добившись отчетливых ощущений в руках, “волшебник” перемещает расслабление вдоль туловища партнера, затем переводит его на ноги.

Как это ни странно, “палочка” действительно оказывается чудесным орудием релаксации. С ее помощью почти все члены группы расслабляются быстрее и глубже. Многие из них утверждают, что при работе с партнером распространяющийся по телу фронт расслабления обозначается более рельефно и легче достигает недоступных прежде областей, некоторым кажется даже, будто очаг расслабленности возникает вблизи удивительного предмета и перемещается вместе с ним как бы сам собою, без каких-либо внутренних усилий с их стороны*. При обсуждении иногда выясняется, что кое-кто из “волшебников” пытался во время упражнения оказывать внутреннюю помощь партнеру — представлял его расслабляющимся, усилием воли перемещал собственное расслабление в палочку и т.д. Успехи расслабляющегося, однако, мало зависят от того, сопереживал ему напарник или перемещал палочку чисто механически. Они наступают закономерно, несмотря на то, что упражнение выполняется с открытыми глазами, т.е. в худших по сравнению с обычными условиях.

В чем же здесь дело? Очевидно, не в самой “волшебной палочке”, а в той жесткой дисциплине саморелаксации, которую она навязывает участнику игры. Управляемое внешним стимулом, расслабление идет как бы под диктовку, что придает ему даже некоторое сходство с гетеротренингом.

Можно взглянуть на ситуацию и иначе. Одно дело, когда занимающийся во время саморасслабления предоставлен самому себе и сам перед собой расплачивается за сбои, отвлечения и прочий брак в работе. Совсем другое, когда в это его внутреннее усилие встраивается партнер. Тогда саморелаксационное действие утрачивает свой автономный характер и становится звеном некоторого общего, пусть даже мифического, но для данного члена группы психологически реального усилия. Во втором случае достижения всегда более значительны. Конкретные механизмы мобилизации внутренних процессов при включении в совместную работу не всегда ясны*, но срабатывают они практически во всех случаях. Подобный же эффект обнаруживается и в модифицированном варианте упражнения “Телепатия”, когда один из участников игры получает задание расслабиться, а другой — мысленно “помогать” ему в этом.

В обсуждении “Волшебной палочки” ведущему важно добиться ясного осознания занимающимися того, что скачок в глубине и темпе расслабления создан не партнером, не “волшебной палочкой”, а ими

самими. Хорошо, когда каждый уходит с занятий с убеждением, что в ближайшее же время он может и должен добиться таких же результатов в самостоятельной работе дома.

5. КОНКУРС БЕЗДЕЛЬНИКОВ

Для того чтобы члены группы научились более или менее глубоко расслаблять себя самостоятельно, достаточно бывает в среднем 6—7 занятий. К этому времени у каждого из занимающихся складывается обычно своя собственная манера погружаться в расслабленное состояние и соответствующая ей “внутренняя картина” саморелаксации. После того как контуры умений занимающихся обозначились, задачей групповой работы становится совершенствование приобретенного опыта: наращивание скорости расслабления и его глубины, повышение прочности и помехоустойчивости сформированных навыков. При этом коллективные занятия должны быть построены таким образом, чтобы стимулирующее влияние группы на продвижение каждого ее члена использовалось максимально. В частности, ведущий может пустить в ход мощные психологические пружины соперничества и ответственности, заложенные в ситуациях соревновательной борьбы.

В этой главе собраны упражнения (игры), основная цель которых — мобилизовать весь багаж релаксационного опыта занимающихся в условиях соревнований.

Упражнение 22. “Демонстратор”

По заданию ведущего один из участников игры начинает изображать себя расслабляющимся: “проваливается” в кресло, безвольно раскидывает руки, роняет голову и т.п. Главным в этом упражнении является не само по себе расслабление, а работа на зрителя. Исполнитель роли расслабляющегося должен заставить других участников группы поверить и прочувствовать, насколько глубоко он ушел в релаксацию.

Все остальные члены группы выступают в роли оценщиков и могут не только созерцать представленное им расслабление, но и “щупать” его. Можно, например, приподнять за запястье руку расслабляющегося — и она безжизненно упадет вниз. Можно слегка качнуть его за плечи — и тело отзовется студенистым колыханием. Разумеется, физические воздействия на “демонстратора” не должны быть чрезмерными, и ведущему при выполнении этого упражнения необходимо особенно строго следить за соблюдением “техники безопасности”.

После того как маленькое представление одного из членов группы окончено, роль расслабляющегося берет на себя другой член группы и т.д. Завершается игра обсуждением, в котором подводятся итоги конкурса на лучшее расслабление, высказывают свои мнения “критики” и дают интервью “актеры”.

Как правило, игра проходит оживленно. Во время ее проведения многим удается с первой же попытки создать яркий пластический образ, в котором все говорит о расслаблении: бесформенная поза, обвисшие щеки, затуманенный взор и т.п. Некоторые занимающиеся могут входить в роль настолько, что, глядя на них, другие поневоле начинают расслабляться сами.

Для большинства “демонстраторов” исполнение роли расслабляющегося сопровождается реальным вхождением в расслабленное состояние, и чем больше старается лицедей казаться расслабленным, тем в большей степени он становится им. Иногда участники игры достигают даже более глубокого и полного расслабления, чем обычно. При обсуждении члены группы часто отмечают, что, стараясь выразить в своем облике идею расслабления, они невольно сами проникались ею, а убеждая других в своей расслабленности, убеждали тем самым и себя. За этими наблюдениями стоит психологическая закономерность. Дело в том, что связь между внутренними состояниями человека и их внешними проявлениями носит двусторонний характер. Это позволяет, например, приходить в возбужденное состояние при помощи движений или управлять настроением, меняя выражение лица.

Имитируя сверхрасслабление, участники группы проходят хорошо известный актерам путь от копирования внешних черт изображаемого персонажа к его действительным переживаниям.

При организации этого упражнения каждому члену группы на исполнение его “номера” желательно отводить не более 2—3 минут, а обсуждение проводить после каждых 3—4 выступлений. Такой порядок работы позволит зрителям-“критикам” сохранить отчетливость впечатлений об игре каждого “демонстратора”. Во время обсуждений ведущему следует заострить внимание членов группы на тех деталях внешнего облика “демонстраторов”, которые оказались наиболее удачными и выразительными или, напротив, не позволили произвести нужного впечатления. Это поможет занимающимся отчетливее осознать наиболее созвучные расслаблению особенности позы, расположения частей тела и т.д., а возможно, и исправить некоторые имеющиеся у них в этом плане недостатки.

Происходящее во время работы над “демонстратором” знакомство с тем, как “выглядит” расслабление для отдельных участников игры, может оказаться исключительно полезным. Вскоре после выполнения этого упражнения некоторые члены группы замечают, например, что релаксационные погружения становятся более успешными, если они стараются при этом “увидеть” себя расслабляющимися как бы со стороны или в воображаемом зеркале. Иногда кто-то из них обнаруживает, что в расслаблении ему

неизменно помогает определенный жест — мягкое покачивание головы, демонстративное бросание рук на колени и т.п.

Ведущего не должно смущать, когда в ряду осознанных “демонстраторами” образов появляются фигуры откровенно пародийные, с элементами гротеска, может быть, даже издевки. В разумных пределах это допустимо, а иногда и желательно. Обыгрывание смешных сторон облика расслабляющихся — хорошая разрядка для многих участников игры: вышучивание и высмеивание освобождает их от подспудно накапливающегося ощущения неловкости, которое возникает всякий раз, как только они начинают в присутствии посторонних людей или своих знакомых заниматься таким необычным делом, как саморасслабление.

При проведении этой игры возможны также случаи, когда “демонстратор” успешно справляется с задачей показа расслабленности, но не выдерживает испытания прикосновением. Стоит кому-то дотронуться до него — и тут же тело деревенеет, движения утрачивают характерную мягкость и разболтанность, поза становится напряженной. Чаще всего это свидетельствует о тревожном характере занимающегося, теньюми гранями которого являются недоверие, страх, привычка постоянно чувствовать себя в опасности. В таком случае остается лишь надеяться, что повседневная практика релаксации со временем сделает его более доверчивым и открытым. Другая возможная причина “неприкасаемости” может крыться в том, что занимающийся не чувствует себя достаточно психологически защищенным именно в данной группе, с данными людьми. Такая возможность должна быть тщательно обдумана ведущим.

Естественным продолжением затронутой в “Демонстраторе” темы является...

Упражнение 23. “Эксперт”

Группа разбивается на две равные по числу участников команды. В каждой команде назначается “эксперт”. Выбранный на эту роль член группы отворачивается или закрывает глаза, а в это время команда выбирает нескольких расслабляющихся. Их число оговаривается заранее и остается в обеих командах всегда одним и тем же. Участники рассаживаются в круг, занимают удобные позы и закрывают глаза. Выбранные члены группы начинают расслабляться, в то время как остальные члены команды просто сидят в креслах. Через 30—40 секунд “эксперт” приступает к работе. Его задача — внимательно оглядеть всех игроков своей команды и найти расслабляющихся.

Во время проведения игры ведущему необходимо постоянно удерживать в поле своего внимания обе команды. Он должен координировать действия участников этой игры таким образом, чтобы работа в командах шла синхронно и одной из них не приходилось подолгу ждать другую.

После каждого такта игры выводы экспертов сопоставляются с действительным распределением ролей в командах и ведущий объявляет счет. Команде присуждается очко, если ее “эксперт” оказался ближе к истине, чем “эксперт” команды соперников. В случае одинакового количества верных угадываний обеим командам присуждается по пол-очка. При переходе к новому такту выбираются новые “эксперты” и новые расслабляющиеся.

Поначалу на некоторых расслабляющихся включенность в соревновательную ситуацию может оказать дезорганизующее влияние. Горя желанием не подвести команду, они берутся за дело с такой кипучей энергией, будто расслабление — это что-то вроде бега на стометровку или выжимания штанги. Но чем больше прикладывают они усилий, тем хуже идет расслабление. Такого рода неудачи подталкивают занимающихся к выводу: слишком сильное желание расслабиться само является помехой, поэтому, чтобы победить в соревнованиях, нужно стать в какой-то степени равнодушным к победе. В результате этого осознания противоестественное “расслабление в поте лица” сменяется более мягким стилем работы с собой и большей свободой от ситуации.

Строго говоря, победу или поражение команды в очередном такте игры нельзя считать прямым следствием работы расслабляющихся. Во-первых, определенную роль здесь могут играть произвольные или даже намеренные подсказки “эксперту”, которые порой бывает трудно отличить от реально вызванных расслаблением изменений в облике сидящих членов группы. Во-вторых, результаты каждого такта во многом зависят от наблюдательности экспертов. Таким образом, борьба за максимальное расслабление является лишь одним из многих влияющих на исход игры факторов. Ведущему же необходимо именно ее поставить в центр внимания группы, как будто от расслабляющихся, и только от них, зависит успех или неудача “экспертов”. Сделать это можно в основном за счет соответствующего смещения акцентов в оценках и комментариях хода соревнования.

Важное условие успешного проведения упражнения “Эксперт” — хороший темп игры, сработанность ее участников в совместных упражнениях, быстрое принятие групповых решений. Особенно важна четкость действий занимающихся при смене тактов игры, когда командам приходится перераспределять роли. Высокая скорость переходов от одного такта к другому не позволяет участникам группы остыть,

выключиться из игрового действия на время решения организационных вопросов. Подогревает спортивные страсти занимающихся и увлеченность самого ведущего, живость его реакций на ход соревнования. Игра получает дополнительный эмоциональный заряд, если ведущий не только беспристрастный судья, но и азартный болельщик, и напористый спортивный комментатор. Недостатком описанного варианта игры является большое количество “статистов” в каждом ее такте, т.е. участников, не включенных в активные роли экспертов или расслабляющихся. Для повышения “коэффициента полезного действия” группы после 2—3 тактов игры целесообразно переходить к такой ее модификации, при которой все члены команды, кроме эксперта, становятся расслабляющимися. Для того чтобы озадачить эксперта, участники группы расслабляют различные области: правую или левую руку, верхнюю или нижнюю половину тела и т.п. Глядя на игроков своей команды, “эксперт” должен определить: в какой части тела локализовано расслабление у каждого из них. Перечень возможных зон расслабления оговаривается заранее и не должен “дробить” тело на слишком мелкие части.

Упражнение 24. “Термометр”

Группа разбивается на пары. Один из участников каждой пары садится, закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей правой или левой руке. Как только ему удастся согреть руку (а на это требуется обычно около минуты), он сигнализирует о готовности. Партнер внимательно ощупывает обе его руки и пытается определить, какая из них теплее. После каждой такой попытки происходит смена ролей в парах или смена партнеров.

Как правило, участники игры успешно справляются с этим заданием. Более уверенно и легко происходит отгадывание при нагревании правой руки (у правшей). Психофизиологический механизм, позволяющий участникам определять нагретую руку, достаточно прост: расслабленная часть тела не только изнутри ощущается как более теплая, но и действительно несколько теплеет за счет усиленного кровоснабжения. Косвенной подсказкой отгадывающему может послужить также непроизвольный наклон или поворот головы партнера в сторону правой или левой руки во время ее нагревания. Чтобы предотвратить такую возможность, ведущему желательно предупредить о ней членов группы заранее.

Игра “Термометр” обычно производит сильное впечатление на занимающихся. Так же как и упражнение “Гипноз”, она воспринимается как яркая и зачастую неожиданная демонстрация реальных возможностей человека в области релаксации. Ошибки в определении более нагретой руки возникают либо из-за низкой кожной чувствительности отгадывающего, либо из-за недостатков в работе его партнера. Наиболее распространенное препятствие для тех, кто нагревает руку, — непроизвольный захват тепловым потоком другой руки. Эта досадная помеха обычно возникает из-за плохого управления вниманием, и бороться с ней довольно трудно. Если в повторных попытках отстроиться от второй руки занимающемуся так и не удастся, можно порекомендовать ему представить эту руку покрытой инеем или, например, опущенной в холодную воду.

Иногда в ходе выполнения упражнения с трудностями технического порядка сталкиваются отгадывающие. Когда участник игры использует в качестве “термодатчика” одну руку, то уловить тепловое различие ему мешает временной интервал между прикосновениями к рукам товарища. Вместе с тем одновременное прикосновение к рукам партнера обеими руками может оказаться ненадежным из-за температурной разницы в руках самого отгадывающего. Выйти из этого затруднения многим помогает следующая тактика использования “термометра”: отгадывающий производит несколько замеров обеими руками, но сначала прикасается своей правой рукой к левой руке партнера, а левой — к правой, потом перекрещивает свои руки и прикасается правой к правой, а левой к левой, затем возвращает руки в исходное положение и т.д.

В ходе проведения игры “Термометр” работу в парах следует чередовать с ее обсуждениями всеми членами группы. Чтобы придать групповой работе нужное направление, ведущему необходимо подчеркивать зависимость результатов каждой попытки от усилий тех, кто нагревает свою руку. Способности же отгадывающих выделять в самостоятельную проблему не следует.

Более острый характер игра приобретает в том случае, когда пары либо спонтанно, либо поддавшись на провокации ведущего, либо по его прямому указанию начинают соревноваться между собой в точности отгадывания. Если же точность настолько высока, что играть становится уже неинтересно, задание можно усложнить: пусть отгадывающий определяет нагретую руку на расстоянии, поднося свою ладонь сколь угодно близко к рукам партнера, но не касаясь их. В таком режиме процент верных диагнозов резко упадет. Обычно это подхлестывает участников группы, заставляет их работать более интенсивно. Возможен еще один соревновательный вариант игры “Термометр”. Для его проведения потребуется перегруппировка занимающихся в тройки. В каждой такой микрогруппе двое соревнуются между собой в нагревании ладоней, третий же выполняет функции арбитра и присуждает победу тому, чья рука покажется ему более теплой при прикосновении. После каждого такого поединка роль судьи переходит

к новому участнику игры, а прежний сам вступает в борьбу. Еще более увлекательной становится игра, если ей задается хороший темп. Обороты она может потерять в основном из-за нерешительности судей. Поэтому при проведении соревнований главное для ведущего — добиться от них смелости в решениях независимо от того, улавливают они на самом деле отчетливую разницу между руками двух соперников или нет. Добиваться этого необходимо осторожно, чтобы ни в коем случае не сделать судейскую оценку в глазах соревнующихся чем-то случайным и не зависящим от их усилий. Можно, например, советовать судьям больше полагаться на интуицию, доверять первому впечатлению, которое “никогда не обманет”, и т.д.

Если интерес к “термическим состязаниям” у членов группы не остывает, развить эту линию дальше ведущему поможет...

Упражнение 25. “Кипятильник”

Ведущий устанавливает на столе или стульях два таза, наливает в каждый из них по 1—2 литра воды и приглашает членов группы начать соревнования. Для этого группа разбивается на две равные по числу участников команды (4—5 человек). Игроки каждой из команд рассаживаются вокруг своего таза. По сигналу ведущего они погружают кисти рук в воду и мысленным усилием начинают нагревать ее. На протяжении 2—3 минут, отведенных для борьбы за самую теплую воду, ведущий несколько раз переходит от команды к команде. Он погружает палец то в один, то в другой таз и по результатам своих замеров комментирует ход соревнований.

Оценить работу соперничающих команд объективно ведущий вряд ли сможет. Однако небольшая инсценировка позволит ему создать видимость острейшей борьбы — с драматическими рывками, частой сменой лидера и т.п. Ведущему необходимо стремиться накалить обстановку и максимально включить участников группы в воображаемую погоню друг за другом. Для этого он должен верить собственным словам, но не слишком увлекаться игрой вымысла, удерживая его в рамках правдоподобия.

Что же касается реального повышения температуры в каждом тазу, то оно может составлять от 0,5 до 3° и во многом зависит от начальной температуры воды в них (чем холоднее была вода, тем сильнее она будет нагрета) и их теплоемкости (в пластмассовом тазу вода нагреется сильнее, чем в металлическом). В тех случаях, когда физические условия благоприятствуют проявлению реального эффекта, ведущий может использовать в качестве объективных арбитров два водяных термометра. Это избавит его от необходимости мистифицировать членов команд. Разумеется, вопрос о том, какого повышения температуры можно ожидать в данных конкретных условиях и уместен ли здесь термометр, должен быть выяснен ведущим еще до занятий с группой в серии соответствующих опытов.

Игра “Кипятильник” неизменно дает группе интересный материал для обсуждений, поскольку в ней парадоксальным образом сталкиваются идея расслабления с идеей яростной борьбы с холодом. Способы работы над заданием могут быть различными. Одни, превратив свою руку в работающий на полную мощность обогреватель, идут по пути волевого усилия — при выполнении задания они находятся в состоянии высокой внутренней напряженности. Для других же более приемлемым оказывается созерцательный подход: отстройка внимания от холода вокруг руки и сосредоточение на тепле внутри нее. Чем холоднее вода, тем труднее занимающимся решать задачу вторым способом. Однако именно эта техника нагревания воды связана с использованием навыков расслабления. Поэтому при обсуждении различных принципов работы “кипятика” ведущему следует поощрять и поддерживать прежде всего тех, кто действительно расслабляется во время выполнения задания.

Аналогичную игру можно провести и с использованием совсем другого оснащения*. Для этого необходимо заранее приготовить лед, а непосредственно перед игрой разбить его на множество осколков. Соответственно числу участников игры ведущий отбирает приблизительно одинаковые по величине кусочки льда — размером с леденец (0,1—0,2 см³). По сигналу ведущего каждый кладет льдинку себе на ладонь и старается как можно быстрее растопить ее. Побеждает в этом соревновании тот, кто раньше других превратит кусочек льда в воду. В среднем на это требуется около 2 минут. Чтобы максимально уравнивать шансы на победу, в игру необходимо ввести ограничения: участники не должны сжимать руку со льдом в кулак, перекачивать льдинку по поверхности ладони, дышать на нее. Кусочек льда необходимо держать на поверхности раскрытой ладони таким образом, чтобы он был хорошо освещен и виден.

Если поблизости от места проведения занятий нет холодильника, лед можно принести из дома в термосе. В зимнее же время его с успехом заменят “драже”, вылепленные из снега.

Борьба за тепло не является единственно возможным видом состязаний между членами группы. Ведущий может перевести усилия занимающихся в русло борьбы за тяжесть, если он предложит им...

Упражнение 26. “Весы”

Участники разбиваются на пары, становятся друг против друга. Один из них кладет руки на плечи другому, закрывает глаза и начинает мысленно “нагнетать” тяжесть в свою правую или левую руку. Добившись нужного ощущения, он подает сигнал готовности своему партнеру, и тот должен отгадать, какая рука стала тяжелее.

По общему рисунку взаимодействия партнеров упражнение во многом аналогично “Термометру”. Процент верных угадываний в этой игре также обычно довольно высокий. Это может быть связано с реальным потяжелением руки в результате самовнушения (см. упражнение “Контакт”). Здесь возможно и действие идеомоторного фактора: увлекшись воображаемой тяжестью, участник игры начинает “подыгрывать” партнеру, усугубляя пассивное давление веса руки на его плечо некоторым произвольным усилием. Контролировать такого рода бессознательный обман практически невозможно, да и незачем: ведь основное внутреннее усилие направлено на то, чтобы действительно почувствовать свою руку более тяжелой.

6. “ЧЕЛОВЕК-МОЛНИЯ”

Упражнения этой главы предназначены для отработки и совершенствования техники выхода из релаксационного состояния. Единственная ситуация, не требующая возвращения из расслабленности к активному бодрствованию, — это расслабление перед сном*. Во всех остальных случаях активизирующее завершение является необходимым элементом полноценного сеанса релаксации. Вялый или скомканный выход сводит на нет многие положительные эффекты расслабления**. Особенно важен энергичный выход при использовании релаксационных погружений в качестве средства кратковременного отдыха и восстановления спортивной работоспособности.

Внешний рисунок техники выхода из релаксации несложен: нужно сжать кулаки, поднять руки, потянуться, обратив лицо к потолку, затем сделать глубокий вдох и вместе с резким выдохом открыть глаза и выбросить пальцы рук вверх. Однако секрет стремительного броска из сонной неподвижности на высокий уровень бодрствования не только в том, как и какие выполняются телодвижения. Существует еще и внутренняя, психологическая, сторона этого действия. Основное ее содержание — это освобождение мышц от тяжести и тепла, наращивание внутреннего темпа и внутренней собранности. Волевым усилием человек как бы раскачивает, энергетизирует себя, нагнетает психофизическую напряженность и готовность к активному действию. Для спортсменов эта внутренняя техника самоактивации может иметь и самостоятельное значение как способ преодоления предстартовой апатии, приведения себя в боевое состояние.

Психологическая подготовка к возвращению в “видимый мир” должна начинаться по крайней мере секунд за пятнадцать-двадцать до завершения выхода внешне выраженным “двигательным взрывом”. Она-то и оказывается обычно наиболее трудной. Главное препятствие здесь — своеобразная привязанность к релаксационному состоянию, покидать уютную скорлупу которого так же трудно, как, скажем, поднимать себя утром из теплой постели или заставлять становиться под холодный душ. “Застрывать” в релаксационном состоянии в большой степени свойственно людям нерешительным, пассивным, склонным “пускать все на самотек”, “откладывать на завтра”, так или иначе уходить от решения своих насущных жизненных проблем.

Особенно выраженными симптомы релаксационной “наркомании” бывают, когда занятия в группе проводятся по вечерам и занимающиеся уже устали. Даже на сеансах гетеротренинга в тот момент, когда ведущий переходит к формулам активизирующего содержания, члены группы, стремясь продлить ленивое блаженство релаксации, нередко начинают оказывать ему внутреннее сопротивление*.

Чтобы предупредить эти нежелательные явления, ведущему необходимо не только прививать участникам группы вкус к расслаблению, но и решать прямо противоположную задачу: учить их наслаждаться ощущением собственной силы и собранности. Находить радость в пробуждении, наполняющем сознание светом, шумом и движением внешнего мира. Начинать эту работу желательно сразу же после первого знакомства членов группы с состоянием общей расслабленности, т.е. приблизительно после 2—3 занятий.

Упражнение 27. “Спринт”

Ведущий предлагает членам группы своеобразное состязание: кто быстрее сто раз хлопнет в ладоши. При этом они должны делать не настоящие, а воображаемые хлопки. По команде ведущего берется старт, а для более точной оценки исхода борьбы последний, финишный, хлопок делается не в воображении, а наяву.

При обсуждении ведущему следует обратить внимание занимающихся на их психическое состояние в момент финиша, а также на уровень напряженности-расслабленности. Вероятно, многие из них отметят, что тело после такой “пробежки” ощущается как более собранное и напряженное, а душу охватывает волнение и беспокойство. При повторных стартах ведущий предлагает проследить, как возникает и развивается тонизирующий эффект упражнения. Важно как можно точнее запечатлеть “мелодию” смены внутренних состояний при переходе от спокойствия к возбуждению.

Вероятно, некоторые члены группы смогут впоследствии воспроизвести кривую нарастания внутренней напряженности без опоры на воображаемые хлопки. Возможно, кто-то начнет с успехом использовать мысленные движения в высоком темпе для того, чтобы дополнительно подогреть себя на выходе из релаксации.

В работе со спортсменами упражнение может быть совмещено с идеомоторной тренировкой. В этом случае вместо хлопков мысленно воспроизводятся спортивные движения и их элементы или же в воображении проигрывается скоростное прохождение хорошо знакомых участков дистанции (бегом, вплавь, на лыжах, на велосипеде и т.д.). Как и другие упражнения данной главы, “Спринт” может использоваться членами группы в их индивидуальных самостоятельных занятиях.

К интересным результатам приходят члены группы, когда каждый из них пытается как-то выразить свои “соревновательные” ощущения и быть при этом понятым другими. Для этого часто приходится прибегать к образам, аналогиям, ассоциациям. Например, кому-то из участников может показаться, что вместе с нарастанием напряженности и беспокойства вся окружающая обстановка начинает окрашиваться в багровые тона. А другой скажет, что в такие моменты у него появляется ощущение, будто где-то в груди включается мощный мотор.

Если нужная тональность потока образов возникает в самоотчетах сразу же, то дальнейшую работу с воображением можно вести уже безотносительно к конкретному опыту участия в упражнении “Спринт”. Можно, например, попросить занимающихся просто рисовать воображаемые картины по созвучию с теми, которые уже были предложены. Идея активизации будет проигрываться группой в различных образных воплощениях и начнет обрастать плотью живых ощущений и эмоций за счет вчувствования занимающихся в эти образы.

В этой игре можно использовать уже знакомое группе упражнение “Перевоплощения”. Картин, эмоциональной сердцевиной которых является тема нарастающего потока чувств, можно найти немало: мелкий дождик переходит в ливень, бешено разгоняется приведенное в движение колесо, из тлеющего уголька вырастает пламя лесного пожара и т.п.

Одним из возможных вариантов использования ярких образов для тонизации и повышения уровня бодрствования является...

Упражнение 28. “Конденсатор”

Ведущий рисует перед участниками игры воображаемую картину насыщенного энергией пространства вокруг них. Члены группы закрывают глаза, чтобы лучше представить себе наэлектризованный, брызжущий искрами воздух, который напряженно вибрирует, потрескивает, переливается и вспыхивает всеми цветами радуги. Если ведущему удалось увлечь группу своим рассказом, картина становится для ее участников почти физически ощутимой: воздух начинает обжигать лицо, покалывать ноздри, легким ознобом растекаться по коже. Ведущий концентрирует внимание группы на дыхании. Каждый вдох, будто глоток электричества, искрящимся холодком расходится по телу. Воздух гудит и лопается в легких. С каждым вдохом организм как бы заряжается импульсами энергии, все более и более концентрируя ее в себе. Из внешнего пространства энергетический заряд перекачивается внутрь, наполняя тело звенящей легкостью и яростью динамита... Используя такого рода энергетизирующие образы, участники группы “заряжаются” в течение 2—3 минут.

Упражнение “Конденсатор” обычно оказывает сильное активизирующее воздействие на всех членов группы. Некоторые из них чувствуют себя после сеанса так, будто только что выскочили из ледяной воды или пробежались под дождиком. Наиболее выраженными эти эффекты бывают в тех случаях, когда ходом предшествующих занятий они уже подготовлены к коллективным “вхождениям” в воображаемую картину. Необходимый для зарядки организма образ растворенной в воздухе энергии может быть создан не только усилиями ведущего, но и коллективным творчеством всех занимающихся*. При переходе от групповой работы с “Конденсатором” к индивидуальной результаты самоактивации становятся обычно более скромными. Однако они почти всегда ощутимы. Использование образа вдыхаемой энергии на этапе выхода из расслабления помогает выходить в бодрствование более эмоционально, прочувствованно, с хорошим внутренним подъемом. Для отдельных участников игры образ спрессованной на вдохах энергии может оказаться слишком тревожным и будоражающим. Видимо, им больше подойдет...

Упражнение 29. “Восхождение”

Тонизирующая техника этой игры является перевертышем упражнения “Погружение” и предваряется аналогичной вводной фазой*. Если общая идея предварительной раскочки ведущему ясна, то копировать описанный в “Погружении” вариант введения в работу не обязательно. Подготовительный этап может быть, например, и таким.

Участники рассаживаются, закрывают глаза. Ведущий предлагает каждому вообразить себя “пузырем”, приподнимающимся и опускающимся в ритме дыхания. На вдохе пузырь становится все более невесомым и взлетает вверх, подобно воздушному шарик, на выдохе — набирает вес и массивным грузом проваливается все глубже и глубже.

После 2—3 минут работы можно обменяться впечатлениями и выяснить, например, что одному из участников игры удается “взлетать” на вдохе под самый потолок, другому — под купол неба, а третий едва-едва отрывается от своего кресла. Затем участники переходят к основной части упражнения. На вдохе делается внутренний подъем, на выдохе — пауза, во время которой главное — не сползти с достигнутого рубежа, следующий вдох — еще один шаг вверх и т.д.

Трудности, с которыми сталкиваются члены группы при освоении “Восхождения”, в основном те же, что и при работе с “Погружением”. Поначалу очень многие теряют набранную на вдохе высоту в момент выдоха. Иногда, для того чтобы удержаться, некоторые из участников игры стараются выдохнуть медленно и очень осторожно, так что выдох практически неощутим. Нащупавшие эту хитрость стоят на верном пути, и ведущему нетрудно будет подвести их к следующей мысли: главное не в том, чтобы сделать выдох незаметным, а в том, чтобы не замечать его.

Нередко в работе над этим упражнением занимающиеся стихийно, сами того не подозревая, формируют у себя активизирующее “утреннее” дыхание — с долгим выразительным вдохом и коротким незаметным выдохом.

На групповом занятии участникам игры достаточно некоторого минимального освоения секретов “движения вверх”. Дальнейшую шлифовку этой техники можно продолжать как в группе, так и дома. Необходимо предупредить участников группы, что “восхождения” не должны быть слишком длительными: для каждого такого микросеанса десяти-пятнадцати вдохов вполне достаточно.

Тонизирующий эффект игры обнаруживается довольно скоро и затрагивает не только общее самочувствие, но и эмоциональную сферу. “Вертикальный взлет” сопровождается обычно радостным возбуждением, переживанием необыкновенной легкости и свободы. Многие занимающиеся не только с удовольствием выполняют это упражнение как тренировочное, но и начинают применять его в повседневной жизни в качестве “утренней психической зарядки”, “лекарства от плохого настроения” и т.п. Спортсменами это упражнение, так же как и предыдущее, может быть использовано для предстартовой энергетизации.

После того как “Восхождение” будет освоено достаточно хорошо, можно предложить участникам группы поработать с этим упражнением, как с одним из способов завершения релаксационных сеансов. Вероятно, многие найдут для себя удобным этот своеобразный лифт, выносящий из глубин расслабления на поверхность жизни. Но даже если кому-то такая форма пробуждения очень понравилась, поиски еще более эффективных способов самомобилизации можно продолжить.

Упражнение 30. “Пульс”

Ведущий предлагает членам группы нащупать свой пульс. Это можно сделать либо классическим способом, сжимая пальцами левой руки запястье, либо через сосредоточение внимания на пульсации в какой-нибудь части тела, как в упражнении “Гамма”. По команде “Начали!” ведущий включает секундомер, а занимающиеся начинают подсчитывать удары пульса. Ровно через 20 секунд ведущий останавливает время, и каждый запоминает свой результат. После этого члены группы получают задание максимально участить свой пульс. При этом не разрешается прибегать к помощи внешних самовоздействий: двигаться, напрягать мышцы, искусственно учащать дыхание и т.п. Участники должны искать внутренние, психологические, рычаги управления пульсом. На выполнение задания отводится 3—4 минуты, после чего ведущий производит повторный замер.

Это упражнение целесообразно предлагать группе лишь в том случае, если ведущий уверен в безупречном состоянии здоровья всех участников. Хорошим результатом можно считать увеличение частоты пульса на 6—12 ударов в минуту. В обсуждении ведущему важно выявить, за счет чего и каким образом каждый из занимающихся пытался решать поставленную перед ним задачу. Особый интерес представляют обычно отчеты тех, кто лучше других справился с заданием. Вероятно, в повторных исполнениях остальные члены группы попытаются использовать передовой опыт своих товарищей и смогут достичь более ощутимого результата. А может быть, этого и не произойдет, и они предпочтут искать свои собственные подходы к управлению пульсом. Поиски при этом могут вестись в самых различных направлениях, и никто здесь не застрахован от открытий. Кому-то, например, для учащения сердцебиений нужно будет “войти” в ритм своего пульса* и как бы изнутри постараться взвинтить его. Кто-то обнаружит в себе способность непосредственно нагнетать внутреннюю напряженность. Действенным приемом может оказаться также проживание в воображении вымышленных или реально имевших место в жизни того или иного участника ситуаций, связанных с высокой эмоциональной напряженностью.

Идея самоактивации через воображение проста и понятна каждому. Она легко привлекает к себе внимание группы в ходе обсуждения. Если групповая работа двинется в этом направлении, то главное для ведущего — не допустить использования участниками группы образов и сцен, окрашенных негативными чувствами, такими, как боль, гнев, испуг и т.п. Образы здесь нужны не просто сильные, задевающие человека за живое и втягивающие в какие-то острые переживания. По своему смыслу и настрою они должны быть обязательно радостными, жизнеутверждающими, несущими мощный импульс к активному созидательному действию. Хорошо, например, если кто-то сможет окунуться памятью в прошлое и заново прожить тот миг, когда он решился на смелый поступок. Хорошо, если кто-

то силой своего вымысла сумеет вкусить волнение артиста на сцене или восторженную ярость спортсмена, готовящегося бить мировой рекорд. Быть может, кого-то приведут в волнение величественные картины природы: встающее над долинами солнце, несокрушимая сила штормовых волн, буйное торжество ливней и ураганов. А чье-то сердце забьется чаще при мысли о славных свершениях людей, о судьбах, вживаясь в которые начинаешь явственно слышать за спиной гул веков и ощущать причастность к истории своего народа. Легкость отскакивающего теннисного мячика, упругая сила натянутой тетивы также могут оказаться хорошими активизирующими образами.

Спортсменам при работе с этим упражнением полезно мысленно перемещаться в обстановку предстартовых секунд или в ситуацию решающего натиска, рывка, усилия — в каком-то смысле это “обогатит” их соревновательный опыт.

В ходе поиска и кристаллизации “картин пробуждения” занимающимся полезно будет обратиться к уже известным приемам групповых занятий. Так, упражнение “Лесенка” может быть использовано для организации группового генератора “антирелаксационных образов”, упражнение “Перевоплощения” — как техника углубленного вживания в воображаемую картину. Используемые в упражнении “Пульс” картины необходимо по возможности разнообразить, так как частое обращение к одним и тем же представлениям ведет к их психологическому износу, утрате силы воздействий.

Для раскрепощения образной сферы можно также предложить участникам группы специальную игру, по ходу которой нужно передавать из рук в руки нить “коллективного сновидения”, т.е. рассказа без названия, сюжета и логики. Это свободное блуждание по лабиринтам воспоминаний и ассоциаций, втянуться в которое может лишь достаточно сплоченная группа, уже имеющая опыт работы с воображением. Интересной особенностью “коллективного сновидения” является его самоорганизация — переход от хаоса и разнобоя вносимых членами группы направлений к сонастроенности и появлению отчетливо ощущаемой каждой общей линии.

Практика коллективных сновидений и коллективных воспоминаний позволяет участникам группы расширить границы своего сознания далеко за пределы актуального “сейчас”. Иногда бывает достаточно участия в одном 20—30-минутном сеансе, чтобы всколыхнуть слежавшиеся пласты прожитого и сделать живым и волнующим то, что, казалось бы, ушло навсегда. Состояние это, вероятно, знакомо каждому. В сознание бурно вторгается прошлое, и вновь начинают манить затерянные в детстве мечты о героях и подвигах. Распирает грудь изведенное когда-то во сне ощущение полета. С пронзительной остротой обнажается вдруг суть давно поблекших стихов и забытой музыки. После того как участники группы освоятся в потоке образов, ведущему следует мягко направить сновидение в нужное группе приподнятое, жизнеутверждающее русло. Работа с возникающими в нем образами и переживаниями и будет формировать тот внутренний, психологический, ориентир, который необходим для перехода из релаксационной отрешенности в приподнятое, боевое состояние активного действия.

7. РАССЛАБЬТЕСЬ, ВЫ ОПАЗДЫВАЕТЕ!

В заключение курса занимающимся полезно освоить приведенные ниже упражнения повышенной трудности, искусственно моделирующие условия, наименее благоприятные для занятий релаксацией.

Упражнение 31. “Ванька-встанька”

Шесть—восемь участников игры становятся в круг, плотно прижавшись плечами друг к другу. Один из членов группы — “кукла” — располагается в центре круга (с закрытыми глазами). Его задача — максимально расслабить все мышцы, за исключением удерживающих в выпрямленном положении ноги и позвоночник. Стоящие в кругу члены группы поднимают руки на уровень груди и, обратив их ладонями к “кукле”, начинают мягко подталкивать ее от одного к другому. При этом она не должна сгибать колени и отрывать подошвы от пола. Тело “куклы” ведет себя подобно шарнирно соединенному с полом упругому стержню. Она падает своей верхней частью на чьи-то выставленные ладони. Мягким пружинящим движением несколько рук перекидывают ее на противоположную сторону живого круга и т.д. Во время всех этих действий “кукла” должна сохранять максимально возможную общую расслабленность. Группа раскачивает “куклу” из стороны в сторону в течение 1—1,5 минут, после чего в центр круга становится новый участник и игра продолжается.

При выполнении этого упражнения исключительное значение имеет соблюдение правил техники безопасности. Не менее половины стоящих в кругу участников должны быть мужчины. Они равномерно распределяются по всему периметру круга. Каждое падение тела “куклы” принимают на себя 2—3 человека. Чтобы мягко погасить инерцию падения, они выставляют вперед пружинящие ладони на некотором расстоянии от себя. Отталкивают партнера также мягко и бережно. Сильные и резкие толчки недопустимы, так как могут привести к разрушению круга и падению расслабляющегося на пол. Диаметр круга должен быть подобран так, чтобы максимальное отклонение “куклы” от вертикали не превышало 20°. Во время проведения игры ведущему надлежит быть особенно внимательным и осторожным.

Как правило, “Ванька-встанька” проходит оживленно. Это упражнение интересно тем, что группа может на ощупь довольно точно определить, расслабился стоящий в центре участник игры или же находится в напряжении. Обычно члены группы выражают свою оценку расслабленности “куклы” еще в ходе игры — иногда в форме шуток, иногда серьезно.

В группе наверняка найдется несколько участников, которые, оказавшись в центре круга, чувствуют себя очень напряженно и скованно. Им не дает расслабиться страх перед падением, часто импульсивно возникающий вопреки разумной уверенности в безопасности игры. Рано или поздно им все же удастся справиться с собой, и не последнюю роль здесь играет искренняя поддержка товарищей по группе. У тех же членов группы, кто достаточно глубоко расслабляется в роли “ваньки-встаньки”, остаются обычно приятные ощущения от пребывания в кругу. Многим приятны не только укачивания сами по себе, но и “физически” проявляющееся в них заботливое и бережное отношение со стороны других участников игры.

Игру “Ванька-встанька” можно проводить только в тех группах, где уже сложились доверительные отношения между участниками. В группах недостаточно сплоченных скованность во время выполнения этого упражнения может возникать гораздо чаще. Связана она обычно с тем, что многие психологически еще не готовы доверить группе заботу о своей безопасности. У отдельных членов группы может проявиться также боязнь прикосновений.

Упражнение 32. “Снятие зажимов”

Ведущий предлагает участникам игры принять какую-либо заведомо неудобную позу: не поворачивая плеч и туловища, оглянуться, прижать подбородок к ключице, поднять вверх или выдвинуть вперед плечи, сесть неестественно прямо, коснуться пальцами руки основания задней ножки стула и т.п. При этом в определенных мышцах и суставах возникают локальные напряжения — зажимы. Участникам дается задание: максимально точно выделить область возникшего зажима и, сконцентрировав в этой области расслабление, снять зажим.

Как правило, при выполнении этого упражнения члены группы отчетливо ощущают комок напряжений, который с каждой последующей попыткой все легче рассасывается, растворяется в потоках внутреннего тепла. Развлекательным вариантом этой игры являются поиск и снятие “зажимов” у хорошо известных занимающимся скульптур через копирование их позы.

Желательно как можно чаще практиковать это упражнение в повседневной жизни, стараясь снимать прежде всего зажимы спонтанные, возникающие произвольно. Превратившись в привычку, эта элементарная форма самоконтроля позволит членам группы значительно повысить свою

работоспособность, стать раскованнее, спокойнее и даже... сообразительнее. Чтобы проиллюстрировать это последнее, странное на первый взгляд положение, ведущий может провести следующий демонстрационный опыт.

Пусть участники группы попробуют перемножать двузначные числа — сначала в обычном состоянии, а потом с сильно сжатыми губами или каким-нибудь другим искусственно созданным очагом мышечного напряжения (см. упражнение “Контраст”). Многие заметят, что в условиях искусственного “зажима” справиться с заданием гораздо труднее: память становится короткой, мысли начинают путаться и разбегаться, вычисления идут медленно, с ошибками. Вероятно, нечто подобное происходит с нами в неожиданных ситуациях: непроизвольно возникающее напряжение сковывает мышцы — и мы теряемся, забываем обо всем на свете, не можем вовремя сообразить, что делать.

Приведем еще одну модификацию “Снятия зажимов”...

Упражнение 33. “Стоп”

Участники группы свободно разбредаются по комнате. Выбрав удобный момент, ведущий командует: “Стоп!”. По этой команде каждый застывает в той позе, в которой его застал сигнал. После этого, не нарушая зафиксированных поз, участники выявляют и снимают у себя мышечные “зажимы”.

Действие правил упражнения “Стоп” можно распространить на все оставшееся время занятий. Тогда можно будет прерывать им естественные движения занимающихся — расстановку ими стульев, укладывание вещей и т.п. Разумеется, при этом ведущий должен быть особенно внимательным и осторожным. Тренерами это упражнение может быть включено в учебные фрагменты спортивных игр или единоборств для работы над устранением ненужных напряжений в позах и перемещениях спортсменов.

Упражнение 34. “Частичный выход”

Удобно расположившись в креслах, члены группы расслабляются. Затем по указанию ведущего каждый сжимает в кулак правую или левую руку и держит какое-то время кулак в напряженном состоянии. Все мышцы, кроме тех, которые сжимают кулак, должны оставаться предельно расслабленными. При “квалифицированном” выполнении упражнения из глубокого расслабления выводятся только кисть и предплечье одной руки.

Некоторым выполнить упражнение удастся сразу, большинству же — только после тренировки. В ходе обмена впечатлениями участники группы нередко отмечают феномен “чередования фигуры и фона”. Когда внимание сосредоточено на расслаблении, напряженная часть воспринимается как удаленная, находящаяся где-то на периферии тела, и настолько маленькая, что ее можно даже не замечать. Она как бы “выключается” из доминирующего ощущения общей расслабленности. Но стоит вниманию “зацепиться” за группу нагруженных мышц — и тут же рука становится огромной и от нее каркас напряжений тугими нитями расходится по всему телу.

Упражняясь в “Частичном выходе”, занимающиеся учатся произвольно чередовать способы восприятия своего тела, стягивать в едва ощущаемую точку область вынужденного напряжения, а впоследствии — и несколько таких областей. В это упражнение можно включить весь арсенал приемов создания местных мышечных нагрузок из упражнения “Контраст”.

Умение отключаться от локальных источников напряжений незаменимо в тех случаях, когда полное расслабление мышц невозможно (вынужденная неудобная поза, тяжелые вещи в руках и т.п.). Обычно психическое восстановление происходит и в тех случаях, когда сознание “пропускается” не через все расслабленное тело, а лишь через его часть.

В более сложных модификациях этого упражнения от занимающихся требуется сохранять максимальную расслабленность неработающей мускулатуры при выполнении движений различного уровня сложности и физической напряженности. Можно пробовать поднимать и опускать руки, сжимать кистевой эспандер, выгибать фигуры из проволоки, завязывать на веревке узлы, расстегивать и застегивать пуговицу и т.п. Иногда выполнению этих заданий помогает воображение: образ “перетекания” тела из одного положения в другое или представление о до краев наполненной чаше расслабления, которую надо пронести, не расплескав ни капли.

Особенный интерес это направление представляет для спортсменов. Тренировки такого рода помогают избавляться от “паразитических” напряжений при выполнении того или иного действия. Движения становятся более экономичными, что позволяет легче переносить значительную физическую нагрузку.

Прежде чем перейти к следующему упражнению, сделаем небольшое отступление общеметодического характера. Опыт показывает, что при всех своих достоинствах сами по себе упражнения не обеспечивают быстрого освоения приемов общей релаксации. Из 34 приведенных выше упражнений лишь десять (12, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 31-е) могут быть использованы для отработки

релаксационного погружения в целом, а не отдельных его элементов. При этом возможность отрабатывать навыки расслабления всего тела в рамках этих игр появляется не раньше четвертого занятия. Между тем для быстрого продвижения группы знакомство ее членов с состоянием общей мышечной расслабленности желательно начинать гораздо раньше. Начиная примерно со второго занятия, т.е. после освоения элементарных релаксационных ощущений, игры должны быть дополнены 8—10-минутными сеансами гетеротренинга. Характер этих сеансов от занятия к занятию должен меняться. Развернутые, насыщенные яркими образами расслабления формулы на сеансах второго—четвертого занятия становятся все более краткими и скупыми на последующих сеансах. Одновременно нарастает длительность пауз между произносимыми формулами. Паузы предназначены для самостоятельной работы. Свернутый текст, используемый ведущим к пятому—шестому занятию, может быть примерно таким: “... Кисти рук расслаблены... (Пауза около 5 с)... Расслаблены предплечья... (Пауза)... Плечи...” и т.д. Столь же “конспективным” становится и текст выхода из состояния релаксации: “...Дыхание глубокое... (Пауза 5 с)... Прохлада вдыхаемого воздуха... (Пауза 5 с)... С каждым вдохом — прилив бодрости и силы... (Пауза 10 с)... Дыхание частое и энергичное... (Пауза 5 с)... Выход!..”.

В дальнейшем грань между сеансом гетеротренинга и самостоятельными занятиями членов группы может быть стерта окончательно. Возможен, однако, постепенный перевод гетеротренинга не в самостоятельную работу, а в своеобразный антигетеротренинг.

Упражнение 35. “Трансформатор”

Участников группы, уже достаточно освоивших навыки расслабления, перед очередным сеансом гетеротренинга ведущий предупреждает о замене формул сигналами-хлопками. К моменту введения этого новшества последовательность, в которой должны расслабляться различные части тела, уже хорошо знакома членам группы. Благодаря этому каждый хлопок ведущего становится сигналом, по которому занимающиеся переходят к расслаблению очередной зоны, например от кисти к предплечью и т.д. Хлопки следуют равномерно — с интервалом около 10 секунд. После 17—18 хлопков следует минутная пауза для спокойного пребывания в релаксационном состоянии. Затем ведущий предлагает участникам игры сделать самостоятельный выход.

Возможно, первый проведенный таким образом сеанс не для всех окажется удачным. В таком случае ведущему следует особенно подробно расспросить о своих ощущениях тех, кому расслабление под хлопки удалось с первого раза. Как правило, это значительно повышает результаты группы во второй попытке. Иногда в обсуждениях выясняется, что некоторые из участников игры воспринимают хлопки не как сигналы к переключению внимания на очередную зону релаксации, а как импульсы расслабления, непосредственно воспринимаемые мышцами. “Энергия” звука, проникая в тело, как бы преобразуется в нем в тепло и тяжесть. Если непосредственное “превращение” звуковой энергии кем-либо из занимающихся отмечено, ведущему следует заострить на этом внимание остальных, подчеркнуть важность этого феномена для релаксации в условиях звуковых помех. Если же никто из членов группы о подобном явлении не упоминает, ведущему целесообразно самому рассказать о нем. После этого можно ожидать, что феномен “превращения” энергии появится у многих занимающихся в следующих попытках.

Если большинству участников игры уже удастся перейти в режим “трансформации” звуковой энергии в импульсы расслабления, ведущий может предложить более трудные варианты: воспринимать, например, в качестве очередной команды любой резкий звук — скрип отодвигаемого стула, падение авторучки, постукивание по столу, кашель и т.п. Поначалу некоторые звуки — слишком громкие, слишком тихие или непривычные — могут выбивать занимающихся из колеи. Но после двух-трех повторных попыток большинство членов группы научается использовать для расслабления практически любой “аккомпанемент”. Те же, кто так и не смог освоить внутреннюю технику “трансформации”, с успехом прибегают в этих условиях к приему отстройки от помех.

Следующая, наивысшая ступень антигетеротренинга будет состоять в использовании в качестве источника расслабления аритмичных звуков и даже прикосновений. Работу с “Трансформатором” можно считать успешно завершенной, если она оканчивается сеансом, во время которого занимающиеся демонстрируют способность не только входить в релаксационное состояние в условиях шума, но и обращать при этом себе на пользу разнообразные внешние помехи.

Еще более высокие требования к помехоустойчивости предъявляет...

Упражнение 36. “Карусель”

Группа разбивается на две равные по числу участников команды. Первая рассаживается в круг и в течение 1,5—2 минут вводит себя в глубокое расслабление. В это время вторая получает подробные

разъяснения от ведущего, затем входит в центр круга, где каждый ее член становится лицом к одному из сидящих. По сигналу ведущего расположившиеся внутри круга участники игры начинают отвлекать своих партнеров, пытаясь вывести их из состояния самопогружения: тормозят, высмеивают, рассказывают анекдоты и интригующие истории. Через минуту следует хлопок ведущего, и отвлекающие сдвигаются на одного человека вправо так, чтобы каждый из них сменил свою “жертву”. Игра идет дальше до нового хлопка. После нескольких таких поворотов ведущий останавливает “Карусель”. Группа сразу же (или после продолжения игры в новом составе отвлекающих и расслабляющихся) переходит к обсуждению.

В зависимости от уровня подготовленности группы степень допустимой интенсивности помех может быть разной. Инструктируя членов группы, ведущий специально оговаривает разрешенные и запрещенные действия по отношению к расслабляющимся. Физические воздействия не должны переходить разумных границ ни при каких обстоятельствах. Нельзя, например, причинять боль партнеру, а также лишать его позу равновесия и устойчивости.

Опыт показывает, что при первом знакомстве с игрой далеко не все могут выдержать натиск отвлечений. От физических помех (например, прикосновений, звуков) многие отстраиваются сравнительно легко. Наибольшую же трудность представляют, как правило, помехи смыслового характера. Поначалу мало кому удается противостоять тем из отвлекающих, кто умеет своим рассказом или репликой смутить, рассмешить, заинтриговать, так или иначе задеть за живое. Между тем без навыков борьбы с подобными помехами применение техники релаксации во многих случаях оказывается просто невозможным.

Прежде всего это касается тех ситуаций, когда человеку необходимо снять излишнее эмоциональное возбуждение. Источники такого возбуждения — навязчивые сожаления о допущенной ошибке, пережитые испуг или обида, мысль о неотвратимом испытании и т.п. Эмоционально окрашенные образы и мысли захватывают сознание и начинают буксовать в нем подобно заевшей пластинке. Погружение в релаксационное состояние надежно очищает психику от прилипчивых переживаний. Но обычно человек бывает настолько захвачен ими, что ему не до релаксации. Выход из заколдованного круга состоит в умении отделяться от собственных эмоций. Тренинг саморасслабления в условиях “смысловых” помех как раз и направлен на выработку этого важного умения. Вероятно, со временем участники группы смогут вырастить в своем сознании внутреннего контролера, который позволит им всецело не отождествляться с возникающими в ответ на внешние раздражители эмоциональными импульсами.

На выработку этого навыка направлено также...

Упражнение 37. “Допрос”

Члены группы разбиваются на пары. Один из участников каждой пары садится, закрывает глаза и в течение 1—2 минут добивается полного мышечного расслабления. Его партнер располагается напротив и заговаривает с ним. Задача первого — отвечать на все вопросы и реплики партнера, сохраняя при этом максимальную общую расслабленность. Задача его собеседника — создать для расслабившегося игрока напряженную ситуацию и вывести его из релаксационного состояния.

Ведущий объясняет участникам игры, что при выполнении этого задания инициатор диалога должен постепенно увеличивать интеллектуальную и эмоциональную нагрузку на своего собеседника. Например, если диалог происходит в форме вопросов и ответов, то от элементарных вопросов типа “Едят ли коровы траву?” задающий вопросы переходит ко все более сложным, поиск ответа на которые требует известных интеллектуальных усилий. Завершить этот “экзамен” можно предложением отгадывать загадки, решать сложные арифметические примеры и задачи на сообразительность, подробно вспоминать события недельной давности и т.п.

Если же диалог принимает форму беседы, то от общих разговоров о погоде можно переходить к все более интересным и волнующим собеседника темам. При этом партнер, работающий со своим расслабляющимся собеседником, должен также иметь в виду, что удержаться в состоянии релаксации человеку тем труднее, чем более эмоциональна и напориста обращенная к нему речь.

На завершающих этапах этой игры партнеры могут переходить от мирных бесед к розыгрышам или инсценировкам таких конфликтов, сохранять душевное равновесие в которых оказывается для них труднее всего.

Поначалу, пытаясь вступить в диалог из состояния релаксационной погруженности, участники группы обнаруживают, что им очень трудно говорить. Многих выводит из релаксации уже сама необходимость отвечать на вопросы. Однако уже после 2—3 попыток большинство членов группы, как правило, находят возможность вести беседу, не выходя из расслабления. Речь при этом становится вялой, замедленной и бесцветной, однако партнеров это редко смущает.

При решении в расслабленном состоянии задач средней трудности некоторые члены группы отмечают необычную ясность и четкость мысли (феномен, обратный рассмотренному в упражнении “Снятие зажимов”). При этом состояние общей расслабленности образует некий фон, который им удается непрерывно отслеживать или поддерживать. При переходе к более сложным заданиям картина меняется. Всецело концентрируясь на умственной работе, занимающиеся обычно теряют контроль за состоянием мышц на более или менее длительное время. Если же они вновь восстанавливают “контакт” с телом, то, как правило, обнаруживают: расслабленность сменилась обычным самоощущением или даже возникли местные напряжения и зажимы.

В дальнейшем одним из возможных направлений упражнений со смысловыми помехами может стать постепенное увеличение трудности задач, которые члены группы решают не выходя из релаксационного состояния. Двигаться в этом направлении можно довольно долго, и на групповых занятиях важен скорее первый толчок, нежели систематическая тренировка. Регулярный тренинг может быть продолжен в том случае, если занимающиеся имеют возможность самостоятельно тренироваться в парах вне или после групповых встреч. Другое возможное продолжение — при наличии достаточного времени ведущий посвящает этой теме специальный цикл из 4—5 занятий.

Обсуждение работы расслабляющихся в условиях “эмоциональных” нагрузок также дает группе богатый материал. Многие ее участники замечают, что на фоне глубокой расслабленности и контроля за телом “органические” составляющие эмоциональных реакций выделяются гораздо более выпукло и резко, нежели в обычном состоянии. Люди обнаруживают, что на “эмоциогенные” фразы и реплики организм реагирует произвольными мышечными напряжениями, импульсами проходящего по телу “электричества”, учащением сердцебиений, ощущением сжимающегося кома в груди, нарастанием внутреннего ритма и т.п. Особенно интересными бывают наблюдения в тех случаях, когда слова отвлекающего “задевают” партнера не настолько сильно, чтобы он “зацикливался” на них, и не настолько часто, чтобы он не успевал справляться с реакцией организма и восстанавливать покой и расслабленность. Если же отвлекающему удастся создать достаточно плотный поток стрессоров для своего партнера, то последнему продолжить наблюдение за своим организмом обычно не удастся: смысл произносимых слов захватывает его сознание точно так же, как слишком сложная интеллектуальная задача.

Тренируясь в удержании релаксационного состояния в условиях эмоциональных провокаций, занимающиеся могут видеть свою задачу в том, чтобы “отщеплять” от себя и делать объектом самонаблюдения все более интенсивные внутренние импульсы и эмоции. Конечно, работа эта неизбежно будет в значительной степени случайной и неконтролируемой, поскольку выделить для каждого градацию лично значимых тем и вопросов трудно и в рамках обучения технике релаксации вряд ли возможно. В полной мере эта линия может быть выдержана лишь при соединении обучения технике релаксации и аутотренингу с такими формами психологической подготовки, как социально-психологический тренинг или тренинг сензитивности.

8. КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ

Количество занимающихся в группе может быть от 6 до 15 человек. Продолжительность каждого занятия —1—1,5 часа. Общее количество занятий —7—10. Их можно проводить ежедневно, через день, два или даже один раз в неделю. В работе со спортивными командами или группами оздоровительной физической культуры может оказаться целесообразным не выделять специальное время для обучения релаксации, а встраивать отдельные релаксационные упражнения в обычную тренировку.

В условиях недостатка времени или при ориентации группы на частичное овладение релаксацией ведущий может прибегнуть к сокращенному варианту учебного курса. Так, для того чтобы подготовить участников к посещению сеансов гетеротренинга, достаточно провести 2—3 занятия с использованием упражнений только 2 и 3-й глав. Если же нужно обучить саморелаксации в комфортных условиях, то курс может быть построен из 6—7 занятий, без использования упражнений 7-й главы, которые предназначены для тренировки управления состояниями в реальных ситуациях.

С чего начинать занятия? Прежде всего, необходимо проинформировать будущих членов группы о существе метода релаксации, о сроках и ожидаемых результатах обучения. Сделать это можно в форме беседы или лекции. В ходе такого предварительного ознакомления будущий руководитель (ведущий) должен четко очертить круг задач, которые могут быть решены в группе под его началом. Это поможет каждому из слушателей соотнести предлагаемый им метод со своими проблемами и потребностями и определить, нужна ему техника релаксации или нет. В тех случаях, когда ведущий не является врачом, ему следует особо подчеркнуть профилактическую и психогигиеническую направленность предстоящих занятий. Обучение релаксации под руководством психолога или общественного инструктора ни в коем случае не должно расцениваться как лечебная процедура, и допущены к нему могут быть только здоровые люди. Важно также, чтобы правильные представления о целях и содержании предстоящих групповых занятий сложились у тех слушателей, которые уже что-то читали об аутогенной тренировке или даже пытались заниматься ею самостоятельно. Для этого полезно показать сходство и оттенить различия игровой формы обучения релаксации и тех вариантов аутотренинга, которые изложены в популярных книгах И.Г. Шульца, Х. Линдемана, В.Л. Леви, А.В. Алексеева и других авторов.

Следующее важное подготовительное мероприятие — это проведение индивидуальных бесед с кандидатами в учебную группу. Проводя с ними индивидуальные беседы, ведущий, как правило, решает сразу несколько задач.

Во-первых, он знакомится с каждым членом группы. Это важно для планирования начала занятий: как держать себя, какие упражнения и в каком виде предлагать группе, к кому и с какими вопросами обращаться и от кого ожидать активности в обсуждении первых опытов. Кроме того, уже на первом занятии ведущий должен знать каждого по имени и отчеству.

Установление личного контакта с каждым из участников группы может стать для ведущего специальной задачей в тех случаях, когда группа формируется из знакомых между собой людей или даже из членов реально существующих коллективов, как, например, в спорте. Дело в том, что, когда люди собираются на занятиях в знакомой компании, в силу вступают уже сложившиеся в таком коллективе негласные правила: как следует обращаться друг с другом и как не следует, о чем можно говорить открыто и о чем лучше помалкивать, какое поведение считать уместным и естественным, а какое смешным или нелепым. В этой ситуации легко происходит “сшибка” организуемых ведущим взаимодействий и привычных для группы форм поведения. При работе с некоторыми уже сложившимися группами, особенно если их члены молоды и мотивация к занятиям не слишком высока, ведущий может постоянно наталкиваться на психологическое сопротивление. Группа в таких случаях становится все менее управляемой, и результативность занятий бывает обычно низкой. Чтобы не оказаться в положении “чужого среди своих”, ведущему на первых этапах руководства группой необходимо каким-то образом замкнуть занимающихся на себе, по возможности нейтрализовав их связи друг с другом.

Один из возможных способов сделать это — сразу занять в группе позицию “диктатора”, все требования которого должны неукоснительно выполняться. Достигается такая позиция за счет сдержанной манеры поведения и пошагового, исключаящего всякую неопределенность, управления действиями ее членов. Инструкции к каждому упражнению должны быть предельно четкими и ясными, а обсуждения — регламентированными, свернутыми до кратких ответов на вопросы. Необходимо, однако, помнить, что “жесткий” стиль ведения группы сковывает инициативу и спонтанное самовыражение занимающихся. Использование некоторых упражнений (6, 8, 9, 15, 16-го и др.) становится при этом затруднительным или даже невозможным. Другие же упражнения могут быть использованы лишь формально, почти без реализации их игрового, раскрепощающего потенциала. Фактически при жесткой манере ведения занятий включение в учебный процесс игровых упражнений мало что дает по сравнению с традиционными групповыми занятиями гетеротренингом. Поэтому после первых 2—3 встреч, заняв доминирующее положение в группе и запустив учебный процесс, ведущий должен переходить к

общению с участниками на равных, создавать ситуации неопределенности и переводить групповую работу в более свободное и игровое русло.

Другой путь завоевания сложившегося коллектива — это установление доверительных отношений с каждым из его членов в отдельности. Сделать это ведущий может только во время предварительных индивидуальных бесед. Проводя собеседования, он должен расположить к себе каждого занимающегося. С каждым необходимо подробно обсудить те его трудности, ради преодоления которых он решил овладеть техникой релаксации. Нередко они коренятся не столько во внешних обстоятельствах, сколько в самом человеке. Так, например, причиной повышенной утомляемости во время тренировок может быть не тяжесть нагрузок, а хроническая неудовлетворенность содержанием тренировок, отношениями с товарищами по команде и т.п. За обилием забот и перегруженностью может скрываться жажда самоутверждения или нежелание делать выбор, за раздраженностью — неуверенность в себе. Выводить собеседника на обсуждение проблем его характера и его взаимоотношений с другими необходимо мягко, тактично, без грубого нажима и поспешных оценок. Откровенный разговор вряд ли возможен также без непредвзятого понимания и искреннего сочувствия со стороны ведущего.

Причины обращения к технике релаксации каждого члена группы и конкретные жизненные ситуации, которые он предполагает разрешить с ее помощью, ведущему необходимо выяснить еще и для того, чтобы быть более точным в подборе упражнений и выборе основных направлений работы на занятиях. Кроме того, осведомленность о конкретных запросах членов группы позволяет ведущему более эффективно контролировать продвижение своих подопечных. Появляется возможность следить не только за овладением приемами саморегуляции на занятиях, но и за тем, как “срабатывают” эти приемы в реальных жизненных ситуациях, в частности во время спортивных соревнований.

Еще одна функция индивидуальных собеседований — это отбор в группу людей из большого количества желающих и отсеивание тех кандидатов, присутствие которых в групповой работе нежелательно. Отсев может оказаться необходимым даже в тех случаях, когда никакого “конкурса” среди желающих нет. Не следует допускать к занятиям лиц, состояние здоровья которых неудовлетворительно (за исключением тех случаев, когда сам ведущий — медик). Нецелесообразно также включать в группу людей случайных, не имеющих достаточной мотивации к овладению методом. Дело в том, что стабильный состав членов группы — одно из важных условий успешных занятий. Исчезновение одного или нескольких участников расхолаживающе действует на остальных и тормозит развитие внутригрупповых отношений. Между тем, как показывает опыт, чаще всего после первых встреч прекращают посещать занятия те, кто с самого начала пришел в группу без достаточно серьезных намерений: одного привело любопытство, другой пришел за компанию и т.д. Ведущему не следует брать за обучение тех, кто ждет от занятий эффектов заведомо нереальных или маловероятных. Техника релаксации сама по себе вряд ли поможет, например, тому, кто хочет наладить отношения со своими близкими, бросить курить или преодолеть застенчивость.

Не следует также набирать группу участников, уже владеющих навыками релаксации. Особенно нежелательно их участие в занятиях в тех случаях, когда ведущий не может гарантировать им освоение чего-то нового или существенное продвижение в достигнутом. Разумеется, все процедуры подготовки членов группы к предстоящей работе существенно упрощаются или становятся ненужными в тех случаях, когда занятия проводит тренер со своими учениками или преподаватель физкультуры с группой, которую он уже достаточно хорошо знает.

Последняя важная задача, которую может решать ведущий в ходе собеседования, — это помощь занимающимся в осознании важности для них предстоящих занятий. Иногда бывает полезно поставить кандидата в группу в такое положение, когда он сам будет вынужден убеждать ведущего в том, что техника релаксации ему действительно необходима.

Приступая к организации процесса обучения, ведущему необходимо обеспечить занимающимся физический комфорт, особенно на протяжении первых нескольких встреч. Помещение должно быть достаточно теплым, не загроможденным ненужной мебелью, с хорошей звукоизоляцией*. Время для занятий лучше выбирать такое, чтобы члены группы не приходили на них голодными или сразу же после приема пищи. Следует также порекомендовать им приходить в удобной обуви и свободной одежде. Во время занятий ведущий должен ненавязчиво следить за тем, чтобы занимающиеся сидели по возможности удобно и естественно, не скрещивали ног и не переплетали пальцев рук.

Как работать с группой? У читателя может сложиться впечатление, что приведенная в книге последовательность игр и есть программа курса обучения релаксации. Однако это не так. Даже при максимальном насыщении учебного курса коллективными упражнениями ведущему вряд ли понадобится больше чем половина из них. Последовательность глав, в которые сгруппированы упражнения, отражает определенные этапы продвижения занимающихся, но в каждом конкретном

случае занятия могут строиться со смещением, запараллеливанием или пропуском отдельных этапов. Выбор упражнений, таким образом, остается во многом делом вкуса, расчета и интуиции ведущего.

Продумывая упражнения для каждого очередного занятия, необходимо учитывать запросы членов группы, а также их индивидуальные особенности и степень овладения уже знакомыми группе элементами релаксации. Для этого на протяжении всего курса обучения ведущему необходимо присматриваться к членам группы и отмечать для себя их успехи и неудачи, особенности их телесного самовосприятия, внимания, воображения, манеры общаться.

При подборе упражнений следует руководствоваться не только логикой усвоения сложных элементов на основе уже освоенных более простых, но и логикой изменения психологической направленности упражнений по мере развития отношений в группе. Если на первых этапах занимающиеся выполняют задания в основном индивидуально, то впоследствии вводится все больше упражнений, основанных на взаимодействии двух или более членов группы (упражнения 6, 9, 15 и т.п.). Кроме того, по мере сплочения коллектива и установления непринужденных доброжелательных отношений ведущий осуществляет переход от заданий простых и жестко регламентированных к все более неопределенным, оставляющим достаточную свободу для импровизации, творческого самопроявления участников группы (упражнения 16, 21 и др.).

Очень важно учитывать степень психологической готовности группы к включению в ту или иную игру. Неявно задаваемый каждым упражнением уровень личностного самораскрытия, доверительности и единства действий должен находиться в “зоне ближайшего развития” внутригрупповых отношений. Тогда каждое упражнение становится как бы очередной ступенькой сплочения группы. В то же время слишком поспешное введение некоторых игр (особенно 6, 9, 15, 16) может вызвать недоумение и протест и поставить под угрозу не только дальнейшее продвижение группы, но и то, что уже было достигнуто.

В некоторых случаях смягчить психологическое сопротивление, возникающее при включении в задание, удастся за счет чисто внешних приемов. Можно, например, заранее подготавливать участников к необычности предстоящего действия тем, что говорить чуть тише обычного, с некоторым понижением интонаций. Можно также использовать во время выполнения упражнений приглушенное, слабое освещение.

Важным качеством, необходимым ведущему для работы с группой, является гибкость. Каждое очередное занятие должно тщательно планироваться. И вместе с тем ведущий всегда должен быть готов к импровизации, к тому, что спонтанное развитие событий в группе или какие-то неожиданные обстоятельства подскажут ему новый поворот в ведении группы и выборе упражнений. В некоторых случаях необходимость введения не предусмотренных заранее упражнений может естественно вытекать из обсуждения тех трудностей, с которыми столкнулись участники при выполнении домашнего задания или во время групповых занятий.

Стиль ведения занятий и развитие межличностных контактов во многом зависят от состава занимающихся. Так, с группами, состоящими из одних только мужчин или одних женщин, а также с группами, набранными из людей старшего возраста, занятия проводятся в более строгой и сдержанной манере, нежели с группами смешанными или состоящими из молодых и малознакомых между собой людей. Приведем в качестве иллюстрации два варианта построения учебного курса по технике релаксации и попробуем проследить, как шли занятия и чем руководствовался ведущий при выборе различных упражнений в двух разных группах*.

Как видно из таблицы, в первой группе ведущий начал занятия с постепенного введения участников в работу над релаксацией через тренинг мышечного внимания. Вторая группа по результатам предварительных бесед оказалась ведущему более подготовленной и информированной об основах аутотренинга, поэтому он счел возможным сразу же приступить к формированию релаксационных ощущений. Однако некоторая несобранность ее членов и неустойчивость результатов их работы заставили ведущего обратиться к упражнению на внимание “Интроскоп”.

В начале второго занятия ведущий, почувствовав готовность членов первой группы к более тесным эмоциональным контактам, предложил им поработать с упражнением “Кирпич”. Это упражнение еще более раскрепостило участников и укрепило их психологическое единство. Во второй группе между занимающимися сложились более сдержанные взаимоотношения. Оценив их самостоятельную работу над упражнениями предыдущего дня как успешную, ведущий продолжил движение группы в том же направлении.

На третьем занятии члены первой группы легко освоили упражнение “Ассоциации” и с удовольствием поработали над упражнением “Лесенка”. Обсуждения были оживленными, и игровой характер взаимодействия пришелся им по вкусу. Работа во второй группе отличалась более выраженной направленностью на овладение конкретными навыками, нежели на взаимодействие друг с другом.

Занятия

Первое

Второе

Третье

Четвертое

Пятое

Шестое

Седьмое

Восьмое

На четвертом занятии первая группа значительное время посвятила полюбившемуся ей упражнению “Лесенка”. Вторая группа еще более заострила свое внимание на чисто “технических” моментах. Расслабление во время занятия стало настолько глубоким, что ведущий должен был срочно ввести антирелаксационное упражнение “Конденсатор”.

Обсуждение на пятом занятии показало: члены первой группы еще не научились достаточно глубоко расслаблять мышцы посредством упражнения “Контраст”. Ведущий решил выводить их на расслабление через дыхание. В это время вторая группа уже перешла к отработке навыков “естественного” саморасслабления.

К шестому занятию первая группа практически освоила саморасслабление через дыхание и уже нуждалась в отработке навыка самостоятельного выхода из релаксации. По-видимому, перевоплощения позволили многим достичь релаксации силой воображения и произвели на них сильное эмоциональное впечатление. Вторая группа также овладела техникой саморасслабления, и ее члены с удовольствием демонстрировали эти навыки в играх-соревнованиях.

На седьмом занятии первая группа, как и вторая на шестом, испытывала приобретенные навыки в соревновательных ситуациях. Вторая же группа приступила к изучению фигур высшего пилотажа релаксации.

К восьмому занятию первая группа по уровню трудности решаемых ею задач оказалась впереди второй группы. Скорее всего, установившаяся в группе атмосфера большей эмоциональной раскрепощенности и сыграла роль пружины, позволившей ее членам стремительно продвинуться.

Разобранный пример лишний раз подтверждает, насколько важно ведущему заботиться о создании благоприятного психологического климата на занятиях. Он должен учитывать, что психологическое состояние группы зависит не только от явно организуемых взаимодействий в рамках того или иного упражнения, но и от того, например, как организовано пространство во время занятий. Если на первых встречах ведущему важно завладеть вниманием группы и изолировать участников игр друг от друга, ему лучше рассадить их в ряд лицом к себе и друг к другу боком, оставив значительные промежутки между стульями. Когда надо оживить связи между отдельными участниками группы, ряд можно перестроить в полукруг, так чтобы они держали в поле зрения не только ведущего, но и друг друга. Если же в группе уже начала складываться атмосфера доверия и раскованности и налицо общая настроенность на работу, участников лучше рассадить в кружок, внутри которого ведущий уже не будет занимать особого положения.

Для углубления эмоциональных контактов между членами группы важно и то, как оценивает ведущий результаты их работы над заданиями и высказанные ими в обсуждениях мнения. Чтобы участники не были скованы в своих действиях боязнью ошибиться, потерпеть неудачу на глазах у своих товарищей, необходимо воздерживаться от негативных оценок, любых выражений неодобрения в адрес того или иного члена группы. Более того, в работе каждого ведущий должен постараться увидеть и подчеркнуть все позитивное и важное для остальных. К каждому самостоятельному шагу или мнению своих подопечных ведущий должен относиться с доброжелательным вниманием, с готовностью терпеливо выслушать и понять. Это создает необходимые психологические условия и для свободного выражения, и для сплочения группы.

При занятиях с реальными коллективами (такими, например, как спортивные команды) возможности управления психологическим климатом в группе во многом ограничены инерцией уже сложившихся отношений. Однако и сами эти отношения могут в какой-то мере меняться в ходе занятий и благодаря им. Так, например, при умелом использовании коллективных упражнений может быть повышена сплоченность спортивных команд, особенно детских и юношеских.

В тех случаях, когда групповые занятия проводятся достаточно редко, особое значение приобретают определенность и обязательность домашних заданий. В конце каждого занятия следует повторить основное содержание новых упражнений, которые могут быть использованы в самостоятельной подготовке, чтобы занимающиеся смогли сделать для себя нужные записи. Для занятий дома можно рекомендовать лишь те упражнения и их модификации, которые допускают индивидуальное выполнение. Самостоятельные занятия желательно проводить ежедневно, уделяя им по 10—15 минут. Особенно активной должна быть работа над домашними заданиями тех, у кого в ходе занятия наметилось отставание от общего уровня групповых достижений. Ведущему целесообразно также предложить участникам группы вести дневник, в который должны заноситься время самостоятельных занятий, названия соответствующих упражнений, возникающие во время их выполнения ощущения, трудности в работе и общая оценка удовлетворенности ею. Он может иметь следующий вид.

Дата, время,
ч, мин.

30 ноября
14.00—14.06

На завершающих встречах полезно бывает перераспределить время занятий, посвятив значительную его часть внеучебным моментам, связанным с практическим использованием освоенных в группе умений.

Приложения

ИЗБИРАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЗЕРКАЛЕ ИГР-ПАРОДИЙ

Изменения, происходившие в нашем обществе в последние годы, сопровождались вовлечением большого количества гуманитариев в политическое консультирование. Не минула сия чаша и меня. Один мой умудренный опытом коллега как-то заметил: “Главное в любой избирательной кампании — это процессы возбуждения финансовых потоков (кандидатом и теми, кто его поддерживает) и подставления карманов (теми, кто ведет кандидата к победе)”. “И организации веселой жизни вокруг всего этого”, — добавил я от себя, когда ввязался в это дело. И приступил к созданию “комнаты смеха”, в которой принятые методы работы с избирателями могли бы немножко “покривляться”, показать себя с неожиданной стороны. Впрочем, издевки в этом шутовском начинании было не меньше, чем прагматизма. Ведь очень часто выигрывает тот, на чьей стороне молодежь. А молодым, как известно, звериная серьезность не присуща. Итак, пара сувениров, вынесенных из океана политических страстей.

Портрет избранника

Поиск образа кандидата, отвечающего идеалам и чаяниям избирателей, — неизбывная головная боль имиджмейкеров. Попробуем и мы поискать что-нибудь подходящее для себя. Для игры понадобится круговая шкала качеств политического деятеля диаметром 0,5—0,6 м, нарисованная на листе ватмана. Например, такая:

Играть могут 5—8 человек. Один из игроков, которому отводится роль бесстрастного исполнителя, непрерывной линией фломастера рисует внутри круга силуэт. При этом движением его руки управляют остальные участники. Каждый из играющих по очереди называет одну из обозначенных на круговой шкале человеческих черт. Пусть кому-то хочется добавить к облику народного кумира побольше агрессивности. Он заявляет об этом — и тут же фломастер начинает медленно двигаться в сторону соответствующей риски. Затем другой участник называет еще какую-то черту характера — и цветная линия меняет направление, устремляясь к другому делению шкалы. По очереди управляя движением фломастера, участники должны в конце концов получить профиль избранника — воплощение их коллективной мечты о человеке-идеале. Если портрет получился смешным, уродливым или несуразным, огорчаться не стоит: в “серьезных” избирательных кампаниях случается и не такое.

Более сложный вариант игры — это ее организация в виде одновременной работы двух команд, состязающихся в слаженности своих действий, скорости рисования и качестве результата совместных усилий. Для проведения подобного соревнования понадобятся, соответственно, вдвое больше участников, две шкалы качеств и два добровольца на роль художника-медиума.

Битва за голоса

Игра имитирует борьбу политических деятелей и партий за голоса избирателей. В ней может участвовать группа численностью от 10 до 30 человек. Первый этап игры — разминка и ознакомление с правилами. Группа разбивается на пары или тройки. Каждая из пар придумывает слово с заданным (один, два или три) количеством слогов. По команде ведущего все пары одновременно выкрикивают

заготовленные слова. Задача — максимально заглушить слова соперников и добиться того, чтобы свое слово звучало как можно громче. Потренировавшись несколько раз в перекрикивании друг друга и достигнув синхронности в выполнении команды, участники переходят к основному этапу игры.

Группа разбивается на две подгруппы: “избиратели” (не менее 4 человек) и “агитаторы” (не менее 3 команд по 2—3 человека в каждой). Ведущий отводит агитаторам полторы-две минуты для того, чтобы каждая из команд сформулировала лозунг своей партии или кандидата — фразу с заданным количеством слогов. После этого агитаторы становятся в круг так, чтобы члены одной команды не соседствовали друг с другом. Часть группы, изображающая избирателей, заходит внутрь круга. По команде ведущего агитаторы одновременно выкрикивают лозунги (каждая команда — свой). Тот из избирателей, кому удалось расслышать чей-либо лозунг, выходит из середины во внешний круг и присоединяется к агитаторам. Так что во время следующей попытки лозунг, достигший его слуха, будет звучать на одну глотку громче. Игра продолжается до тех пор, пока в центре круга не останется ни одного участника. Выигрывает команда, сумевшая наберечь наибольшее количество “сторонников”. Открою секрет: у первой выигравшей эту игру команды на знамени был начертан слоган “Нам до фени!” Что бы это значило?

У ИСТОКОВ НОВОЙ ПРОФЕССИИ

Одним из наиболее ярких новшеств, внесенных отечественными изобретателями в арсенал политических технологий конца XX века, является уличное телевидение. Представьте себе: вы выходите из метро, следуете привычным путем на автобусную остановку... Вдруг слышите многократно усиленные динамиками голоса. Поворачиваете голову — и видите микроавтобус, затем лица говорящих на воздвигнутом над ним большом экране. Видите плотным кольцом сгрудившуюся у микроавтобуса толпу. Пробравшись поближе, вы обнаруживаете в центре людского кольца оператора с видеокамерой и человека с микрофоном, который дает высказаться то одному, то другому. Люди делятся своими маленькими радостями. Ругают власть. Мечут молнии обличений. Исповедуются. Ведут отчаянные словесные бои за свои убеждения. Это — уличное телевидение.

Как и из чего это все произошло — кто ведает? Говорят, уличное телевидение возникло на стыке тележурналистики и практики организационно-деятельностных игр, а затем было усилено возможностями спутниковой связи и сети Интернет. Во мгле истории реют овечьими легендой имена Сергейцева, Левинтова и других патриархов методологического сообщества. Самого меня посвящал в это ремесло Сергей Иванович Котельников. Дело было в Киеве, в 1999 году. Именно тогда впервые возникла необходимость в организации массовой подготовки ведущих уличного телевидения.

Что это за птица такая — ведущий? Как вы уже, вероятно, догадались, это тот самый человек с микрофоном. Чтобы работало уличное телевидение, людям должно быть интересно разговаривать друг с другом. Необходимы увлеченность, азарт. Но при этом споры не должны переходить в потасовки, а борьба убеждений — во взаимные оскорбления. Тема и направленность обсуждений не должны выходить из заранее намеченных границ. Но главное — обсуждение должно приводить его участников к чему-то, чего они не знали раньше. К новым граням понимания того, о чем шла речь. К новым сомнениям и новой уверенности. Не будет ведущего — не будет и всего перечисленного выше.

Что же требуется от ведущего в его работе? Он должен быть актером: своей речью, пластикой, голосом уметь привлечь прохожих. Необходима и способность понимать любого собеседника, сколь бы замысловатыми ни были его высказывания. Необходимо умение длительное время удерживать смысловую нить хаотически расползающегося обсуждения. Увязывать в целое кончики разрозненных мыслей — и одной фразой подытоживать суть длительных отрезков беседы. Ведущий должен помнить, кто, о чем и как говорил — и это в условиях проточной аудитории, когда за три часа работы активные участники обсуждений могут сменяться десятками. Он должен быть способен сквозь крики одних слышать шепот других, а также вовсе не слышать того, что может помешать его работе. Должен следить за реакциями собравшихся. Хороший ведущий знает, что и как будет сказано, прежде чем человек открыл рот. Он в состоянии слышать и понимать нескольких людей, говорящих одновременно. Ведущий может весело играть с аудиторией, — но он же может поставить ее перед серьезнейшим выбором. Может рассмешить — и может заставить ужаснуться. Короче говоря, ведущий уличного телевидения — это человек, обладающий целым букетом сверхъестественных способностей.

Ниже приводится несколько игр-упражнений, которые реально использовались при подготовке первого выпуска ведущих уличного телевидения. Направленность игр, даже одних и тех же, в разных ситуациях их использования была различной. И эффекты получались самые разные: от усиления сплоченности группы — до отвлечения и релаксации, от раскрытия необычных способностей — до освобождения от случающихся в работе стрессовых ситуаций путем их “окарикатуривания”, “огротесквления” и вообще “остранения”.

1. Поймай слово

В игре участвуют двое. Один из играющих начинает произносить фразу, другой — не дожидаясь ее окончания, выкрикивает какое-то слово. Задача первого — как можно быстрее завершить фразу, обязательно вставив в нее слово, которое он услышал от своего партнера.

Более сложный вариант — игра в тройках: первый высказывает некоторое суждение, второй должен пересказать его своими словами без искажения смысла, а третий — бомбардирует второго словами, которые тот должен вставлять в свою речь.

2. Собери рассказ

В игре принимают участие 6—7 человек. Основная группа остается в комнате, в то время как водящий на время выходит. Группа располагается в ряд, первый из играющих начинает повествование. Произнеся 2-3 фразы, он передает слово соседу и так далее, до тех пор, пока вся группа совместно не построит нечто наподобие рассказа. Затем авторы коллективного повествования перестраиваются, стараясь как можно сильнее изменить исходный порядок их расположения. На выполнение задания группе отводится 3 минуты. Затем водящий приглашается в комнату и начинает по порядку обходить игроков, выслушивая фрагменты каждого из них. После того как закончится речь последнего, водящий после минутного размышления выстраивает участников игры в правильной, как ему представляется, последовательности — с тем, чтобы получилось связное (исходное) повествование. Далее происходит проверка: выстроенные водящим участники произносят свои отрывки — и связность или бессвязность того, что получилось, становится очевидной для всех.

3. Композиция

Участвуют 5—7 человек. Каждый из играющих (кроме водящего) заготавливает по одной фразе из трех слов. Требования к фразам: конкретное (наглядное) содержание и трехчленная структура (подлежащее, сказуемое, еще что-нибудь). После того как каждый из участников выскажется, водящий после минутного размышления выстраивает их в нужном ему порядке. Затем он “включает” каждого из игроков. После того как прозвучит отрывок очередного участника, ведущий сам произносит 1—2 фразы-связки и “включает” следующего игрока. Доведя действие до конца, водящий должен получить по возможности связное повествование или рассуждение.

4. Встречная речь

В игре участвуют двое. По сигналу играющие в течение 2—3 минут что-то рассказывают друг другу, стараясь одновременно слушать и понимать напарника. Затем происходит проверка того, насколько точно и полно партнеры были поняты друг другом.

Более сложные, еще не апробированные варианты:

- а) вместо рассказа читается незнакомый текст;
- б) играют не двое, а трое.

5. Театр абсурда

В игре участвуют 5—6 человек. Каждый из участников выбирает тему или житейскую ситуацию. Все они становятся полукругом вокруг “ведущего” и начинают бубнить — каждый о том, что задумал (исчерпав содержание задуманного, можно повторять его циклами). Как только ведущий приближается к одному из них, чтобы расспросить, поговорить о его ситуации, все остальные начинают бубнить громче, яростнее и ближе к уху ведущего, стараясь помешать разговору. Ведущий обходит всех и говорит с каждым. Затем кратко резюмирует, с кем и о чем был разговор, а участники оценивают, насколько ему удалось вникнуть в то, о чем говорилось (при оценке и подсчете очков участники могут использовать пятибалльную систему, выбрасывая нужное количество пальцев).

В большой группе возможны варианты с участием нескольких одновременно работающих водящих.

6. Загадка

В игре участвуют 5—6 человек. Водящий закрывает глаза. В это время стоящие вокруг него участники распределяют роли: два-три обладателя разгадки (задумывают предмет, который будет отгадывать водящий с помощью “да-нет” вопросов) и все остальные — “невменяемые” (источник помех). Если водящий подходит к “невменяемому”, тот начинает орать какой-нибудь лозунг или жалобу. Если к обладателю разгадки — тот отвечает на его вопросы (не более 4 ответов от каждого при двух держателях загадки и не более 3 — при трех), но достаточно тихо, а в это время все остальные орут в уши водящего, стараясь отвлечь его. Количество “вменяемых”, а также количество и способ распределения ответов водящему неизвестны. Через 3—5 минут (если водящий не отгадал предмет еще раньше) попытки отгадать прекращаются и водящий сообщает группе, кто, на его взгляд, был “вменяемым” и докуда он смог дойти в отгадывании предмета.

В большой группе возможны варианты с несколькими одновременно работающими водящими. В этом случае более наглядно могут проявляться различия между стратегиями выявления “вменяемых” и работы с ними.

7. Облик героя

Две соперничающие команды располагаются через одного и начинают по очереди творить коллективное повествование (по одной фразе). Задача одних — очернить главного героя, задача других — обелить его, представить в наиболее выгодном свете.

8. Сюжетомешалка

В игре могут участвовать 7—10 человек. Участники рассаживаются в круг, водящий располагается в центре. Сидящие в кругу разбиваются на две равные подгруппы таким образом, чтобы члены каждой из подгрупп сидели через одного. Один из сидящих в кругу начинает вслух сочинять историю (сказку, фантастический или приключенческий рассказ). Произнеся несколько фраз, он передает слово соседу слева, члену другой подгруппы. Тот начинает придумывать какую-то свою историю. Все действие движется по часовой стрелке. Третий участник продолжает историю первого, четвертый — второго и так далее. Таким образом, каждая из подгрупп развивает свой сюжет, и оба сюжета вразбивку движутся по кругу.

На схеме сплошными и пунктирными стрелками обозначено движение двух различных сюжетов. Цифрами обозначена последовательность высказываний.

Для того чтобы регулировать передачу слова, можно использовать какой-нибудь предмет. После того как круг завершится, водящий должен пересказать оба сюжета, не перепутав при этом их персонажей и основные события.

Основные линии возможного усложнения или модификации первоначального варианта игры:

- а) сюжеты пробегают до своего завершения не один, а два круга;
- б) группа разбивается не на две, а на три подгруппы;
- в) в кругу сидит не один, а двое водящих, и группа оценивает точность воспроизведения сюжетов каждым из них;
- г) задача водящего — не пересказывать оба сюжета порознь, а объединить их в новый сюжет, сделав его предельно связным, но не утратив при этом событийных подробностей исходных сюжетов;
- д) *группа работает без водящего и без разбиения на подгруппы. Просто по кругу запускаются сразу два или три сюжета, и каждый из участников должен отслеживать все сюжеты и вовремя встраиваться в каждый из них.*

На основе последней модификации можно построить целую серию усложняющихся игр. Их общая идея заключается в том, что работают несколько подгрупп, каждая из которых развивает свой сюжет. При этом, однако, некоторые участники могут входить одновременно в две и более подгруппы. Соответственно, им приходится работать сразу с несколькими сюжетами.

Вариант 1

Участник, обозначенный более светлым кружком, “включен” в оба сюжета и должен по ходу игры вставлять нужные фрагменты-продолжения в каждый из них. Более сложная для него задача — с

помощью коротких смысловых связок “встраивать” фрагмент, пришедший к нему в качестве эстафеты из одной сюжетной линии в другую и наоборот. То есть, переносить фрагменты из сюжета в сюжет, осуществлять обмен фрагментами между подгруппами. Еще одна непростая задача — построение универсального фрагмента, который может служить продолжением как для первой, так и для второй сюжетных линий.

Ниже, в порядке нарастания сложности, приводятся другие возможные схемы работы с сюжетами.

Вариант 2

Вариант 3

Вариант 4

В последнем варианте двое из шестерых участников оказываются на пересечении двух сюжетных линий, а один — на пересечении сразу трех сюжетов!