

Некоторые секреты тренинговой работы

Вачков Игорь Викторович — зав. лабораторией психологических проблем детей с нарушением развития и инвалидов Московского городского психолого-педагогического института, доцент, кандидат психологических наук.

Организационные аспекты комплектования групп и проведения занятий

Важный момент, на который следует обратить внимание,— это формирование тренинговых групп. Здесь возможны два подхода: организация «сборных» групп, в которых участвуют специалисты из разных учреждений и организаций (лица, обратившиеся за психологической или психотерапевтической помощью и не знакомые друг с другом), или участники из одного коллектива, например, из одной школы. Как показывает опыт работы с группами обоих видов, второй вариант предпочтительнее в плане устойчивости результатов тренинга, повышения эффективности последующей совместной работы участников и внедрения инновационных технологий. Если человек, участвовавший в тренинге только как один представитель от организации, искренне стремится реализовать свой раскрывшийся потенциал, а изменения, происшедшие в нём, не согласуются с нормами, ценностями и ролевыми ожиданиями, присущими его «родному» профессиональному коллективу, то осуществлять профессиональное саморазвитие в таких условиях ему будет чрезвычайно трудно.

Напротив, если целая группа сотрудников одного учреждения участвовала в психологическом тренинге, то она может стать в своём коллективе своеобразным ядром, иницирующим нововведения и способным кардинально изменить обстановку в организации. Поэтому мы стремимся организовывать тренинги со сложившимися профессиональными коллективами. По нашему мнению, целесообразно начинать проведение тренингов с группами административных работников, руководителей высших звеньев в организации и директоров (президентов фирм). Одной из целей будет выступать создание мотивации руководителей на принятие новой формы психологической работы со своими сотрудниками.

Занятия лучше всего проводить в специально подготовленных помещениях, но не на месте работы участников группы. Для проведения тренинга подходят санатории, пансионаты, находящиеся за пределами города. Если тренинг длится 5–6 и более дней, участники могут не только жить и питаться в этих санаториях, но и отдыхать, заниматься спортом и т.д. Во время тренинга-марафона не рекомендуется уходить ночевать домой (а в случае загородного санатория такой соблазн у участников группы значительно уменьшается). Уход домой — «выпадение» из контекста и атмосферы тренинга, что может затормозить групповую динамику, а иногда и принести серьёзный вред, особенно если участники, нарушая принцип конфиденциальности, рассказывают о происходящем на занятии своим домашним и наталкиваются на непонимание или откровенные насмешки. Желательно в дни проведения тренинга снизить уровень контактов с «внешним миром» до минимума (избегать телефонных звонков на работу или домой) — это позволяет добиться более глубокого погружения в необычную «тренинговую реальность».

Помещение для занятий должно быть звукоизолированным и располагаться в месте, обеспечивающем отсутствие случайного постороннего вмешательства и помех работе. Поскольку занятия могут длиться 10–12 часов, следует позаботиться о том, чтобы помещение было просторным и периодически проветривалось. Помимо удобных и лёгких кресел для участников, стоящих в кругу, в помещении для тренингов необходимо иметь планшеты с большими листами бумаги, на которых ведущий может что-то записывать или зарисовывать фломастерами, видеомагнитофон и телевизор. Хорошо, если помещение настолько просторно, что круг участников занимает только его половину, а на второй лежат маты или ковровые

покрытия (это удобно для проведения медитаций и ряда упражнений телесной терапии).

Перерывы в работе делаются через полтора часа на 10 минут. Возможен двухчасовой обеденный перерыв.

Содержательные аспекты тренинговой программы

Детальное изложение всех процедурных моментов психологического тренинга не возможно вследствие отсутствия однозначного алгоритма и широкого варьирования сценарного плана этой работы. Для каждой группы готовится своя программа, содержательные и формальные аспекты которой зависят от целого ряда факторов: ситуации в стране, конкретных событий, произошедших в последнее время в городе и в учреждении, личностных особенностей участников группы, их социального статуса, профессиональной принадлежности, заявленных жизненных проблем, уровня общей психологической культуры, возраста и т.д. Наполнение программы психотехниками и упражнениями меняется с учётом перечисленных факторов, а также особенностей групповой динамики в данной группе.

Вместе с тем тренинг имеет достаточно устойчивую обобщённую структуру, включающую обязательные содержательные блоки и процедурные моменты.

Тренинговая программа состоит из трёх взаимосвязанных тематических блоков (см. рис. 1).

Первый блок

направлен на осознание участниками своих личностных особенностей и оптимизации отношения к себе. Он содержит упражнения, ориентированные на то, чтобы сфокусировать внимание участников тренинга на собственной личности, на своих переживаниях, мыслях, привычных способах поведения, на своих представлениях о самом себе.

На этом этапе ведущий ставит перед собой задачу: создать в тренинге такие условия и ситуации, которые могли бы обеспечить каждому человеку возможность наиболее ярко, отчётливо увидеть себя в зеркале собственных представлений и самооценок, в зеркале мнений других людей — участников группы, оценить свои личные качества, прислушаться к своим переживаниям. Этому способствует постоянная вербализованная рефлексия своих мыслей и переживаний. В этот период начинают разрушаться привычные стереотипы неадекватного самовосприятия, ставятся под сомнение укоренившиеся системы оценок и самооценок, открываются неожиданные стороны человеческого Я. «Возбуждение и подъём (или скованность и подавленность), характерные для человека в учебной ролевой игре, связаны прежде всего с претворением своего Я в иную социальную форму, нарушением привычной самоидентифицируемости (личной определённости), необходимостью проявить активное воображение в конструировании нового варианта своей личности, подкрепив его открытыми для наблюдения действиями».*

* Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: Изд-во. ЛГУ, 1985. С. 26.

Второй блок

направлен на осознание участниками себя в системе профессионального и личностного общения и оптимизацию межличностных отношений с коллегами, администрацией и членами семьи. Особое внимание уделяется развитию психологических возможностей личности, её социально-перцептивных и коммуникативных способностей, осознанию привычных способов общения, анализу ошибок в межличностном взаимодействии. Большое значение придаётся системе приёмов невербальной коммуникации, тренингу сензитивности, отработке навыков оптимального общения. Участники группы знакомятся с приёмами налаживания делового взаимодействия и общения с коллегами по работе, с администрацией, с деловыми партнёрами. Этим целям служат невербальные техники, а также ролевые и организационно-деятельностные игры.

Третий блок

ориентирован на осознание участниками себя в системе профессиональной деятельности и оптимизацию отношений к этой системе. На этом этапе основной упор делается на закрепление новых поведенческих паттернов, отработку умений самоанализа профессиональной деятельности, а также способы высвобождения своего творческого потенциала. Участникам тренинга даются задания: «снять» фильм или поставить «немой» спектакль, предлагается «написать» роман или «поставить» балет. Выполнение подобного рода заданий — не только действенное средство сплочения группы и реализации творческих возможностей каждого участника, но и диагностический приём, позволяющий судить об изменениях в поведении участников, о том, насколько им удалось снять маску и раскрыть своё творческое Я.

Применение видеосъёмки в тренинге

Как показали исследования (Х. Миккин, 1986; Ю.П. Тимофеев, 1991 и др.), применение видеосъёмки значительно повышает результативность групповой работы.

Важно подчеркнуть этический момент, связанный с видеосъёмкой на тренинге. С начала работы необходимо получить согласие от всех участников группы на использование видеокамеры. В процессе психокоррекционной работы, особенно индивидуальной, при первой же просьбе участника группы съёмку нужно прекратить.

Мы считаем, что нет необходимости снимать абсолютно всё происходящее во время занятий: во-первых, постоянное нахождение «под прицелом» видеокамеры вызывает у участников излишнюю напряжённость и тревожность, особенно на первых этапах групповой динамики, а во-вторых, наличие оператора, не являющегося «включённым» в группу и вынужденного быть только пассивным наблюдателем происходящих процессов, создаёт дополнительные трудности объединения всех участников группы в единую команду. Оптимальным вариантом, когда двое ведущих группы поочерёдно снимают на видеокамеру особенно важные для анализа моменты. Исключения составляют случаи, когда ведущему необходимо иметь полный фильм о работе группы для последующего анализа процессов психокоррекции.

Методические аспекты видеосъёмки

В тренинге можно записывать на видеокамеру такие эпизоды занятий, как, например, для менеджеров — организационно-деятельностная игра «Встреча с партнёром», для учителей и администрации школ — «Разговор с директором» (вариант «Директор на приёме в Департаменте образования»), невербальная игра «Передача информации» и некоторые общегрупповые упражнения творческого или дискуссионно-делового характера. Очень информативны для самоанализа видеозаписи «мини-уроков», даваемых учителями во время тренинговых занятий. Глубокие психотерапевтические приёмы — например, психодраматические упражнения или индивидуальные (на группе) психокоррекционные техники НЛП и гештальттерапии — снимаются реже в силу определённого отрицательного влияния (в ряде случаев) видеосъёмки на степень открытости, искренности и спонтанности участников группы.

Одними из наиболее важных психологических умений в тренинге выступают самонаблюдение, самоанализ и умение слышать других людей. Видеозапись — эффективный инструмент для тренировки этих умений. Видеозапись может просматриваться группой, после чего проводится анализ происходящего. Этот процесс организовывается в различных формах:

- 1) просмотр с детальными комментариями ведущего и его ответами на вопросы участников тренинга;
- 2) просмотр с обсуждением всей группой при участии и резюмировании ведущего;
- 3) просмотр с обсуждением всей группой без вмешательства ведущего;
- 4) просмотр с комментариями и анализом только участников группы, снятых в этом упражнении;
- 5) просмотр без вербализованного общего анализа (внутренний самоанализ).

Формы анализа видеозаписей изменяются в зависимости от особенностей групповой динамики. Легко заметить, что ведущий группы на каждом новом этапе работы с использованием видеозаписи всё в большей степени передаёт функции комментатора и аналитика самим участникам группы. Такой методический приём позволял отразить общий принципиальный подход к изменению стиля руководства группой: от директивно-организационного стиля к максимально возможному отказу от управления группой и передаче самой группе функций организации.

Сценарии тренинговых занятий

Когда некоторые специалисты-практики говорят о том, что можно создать замечательный сценарий занятия, который может транслироваться и работать — то есть быть эффективным независимо от особенностей личности ведущего и специфики группы, это вызывает недоумение. Если бы созданный специалистом один раз, апробированный на ряде групп сценарий затем был бы «запущен в серийное производство», использовался бы «под копирку» и обеспечивал бы высшую степень эффективности — то можно было бы закрывать все исследовательские психологические институты и педагогические вузы. Были бы решены все глобальные методологические, методические, практические проблемы психологии и педагогики.

Вспоминается чья-то шутка об одном амбициозном поэте: «Написал пять стихотворений о любви — закрыл тему».

Можно, конечно, помечтать: вот гениальный педагог-новатор подробнейшим образом описывает свои уроки и даже демонстрирует их по телевизору — сотни тысяч менее талантливых учителей по всей стране тут же воспроизводят эти уроки с точностью до запятой и результат: в миллионах ленивых и туго соображающих учащихся вдруг вспыхивает неуёмный огонь познания, и они растут на глазах. Тут и там множатся одарённые дети. Пара лет — и создана новая формация людей.

Каково? К сожалению (а может, к счастью?), утопия. Пробовали уже — и описывать, и демонстрировать, и подражать. И не раз пробовали, особенно с педагогами-новаторами, — не получается. Делают вроде всё, как учитель-гений, ан нет — вылезет не вовремя какой-нибудь Вова Пупкин и жвачкой плюнет. И приходится на него кричать и отвлекаться. В общем, дети мешают. Без них так бы замечательно внедрили талантливую педагогическую технологию...

Так же обстоит дело и со сценариями тренинговых занятий. Нет волшебных сценариев, нет универсальных инструментов, нет чудодейственных рецептов, пригодных на все случаи жизни. Потому что разговоры об уникальности каждого человека не пустые. Потому что мы все разные: и ученики, и учителя, и ведущие, и участники групп. Потому что каждый день — «не такой, как вчера». И потому что «нельзя дважды в одну и ту же реку...».

Поэтому и учат в педагогических вузах и университетах не тиражированию кем-то созданных планов и сценариев занятий, а общим принципам их создания, методологическим основаниям и методическим приёмам.

Игровой элемент в психологическом тренинге

То, что замечает даже самый неопытный участник группы, — связь между тренинговыми процедурами и детскими играми. Их объединяет не только форма (инструкции ведущего, правила, соревновательный характер, непредсказуемость итога, приоритет процесса над результатом и т.д.), но и глубинный духовный смысл творческого проживания, порождающего новый опыт.

Философы и писатели уже столетия назад преклонялись перед изумительной тайной игры. Гераклит, Платон размышляют о «Боге играющем» и игре как способе сотворения и существования мира. Шекспир с мудрой усмешкой рассматривает «сцену жизни» и «мир — театр», в котором «женщины, мужчины — все актёры. У них свои есть выходы, уходы, и

каждый не одну играет роль».

Остановимся на некоторых признаках игры, к которым специалисты относят в первую очередь игровой контекст, включающий: игровую зону (реальную или психологическую); время и пространство, в границах которых осуществляется игровое действие.

Контекст игры — это, по словам М.М. Бахтина, атмосфера быстрых резких перемен, риска и свершений.

Игра создаёт новую модель мира, приемлемую для её участников. В рамках этой модели задаётся новая воображаемая ситуация, изменяются семантические смыслы предметов и действий, часто «спрессовывается» время, до краёв наполняясь интеллектуальными и эмоциональными событиями. Кто из нас не помнит из своего детства магическую формулу: «А давайте поиграем...», после которой скамейка возле подъезда мгновенно превращалась в пиратский фрегат, низкорослые заросли кустов непостижимым образом приобретали очертания крепостных стен, а лохматый Петька с восьмого этажа, поглаживая очевидную для него и для нас бороду, водил эфесом шпаги по морской карте.

Чтобы возник и начал жить новый игровой мир, должны совпасть векторы устремлений, желаний, творческих возможностей играющих людей. На развитие игры действуют и другие факторы: владение игроками техникой игры, понимание своего места в реальном и игровом мире, отношения окружающих к самой игре, культурная ситуация в целом, влияющая на положение игры и игровых сообществ.

Любая игра немыслима без правил, которые, по словам А.Г. Асмолова, «можно считать полномочными представителями тенденции к устойчивости, стабильности, повторяемости жизни»*. Он добавляет, что «никакие правила, принятые в игре, не дают возможности предсказать все ходы, все возможные варианты, т.е. получается, что игра — это одновременно как бы и хранилище норм, берегающих устойчивость бытия, и школа социализации, готовности к непредсказуемости жизни»*. С одной стороны, игра представляет собой жёсткую структуру, так как она требует от участников обязательного соблюдения правил, определяющих её ход. А с другой — правила игры, ограничивая свободу, допускают разнообразные импровизации и вариативность поведения. Таким образом, игра образует противоречивое единство свободы и необходимости, заданности и гипотетичности, жёсткости игровых обстоятельств и условности поведенческих границ.

* См.: Как построить своё «Я»/ Под ред. В.П. Зинченко. М.: Педагогика, 1991. С. 46.

Любой взрослый не раз с ироничной улыбкой наблюдал игру «в войну», в ходе которой звучат реплики: «Та-та-та! Ты убит! Я в тебя расстрелял всю обойму!», «А я из последних сил в тебя гранату кинул!», «А я её поймал и назад кинул!». Ни один из играющих не оспаривает права другого домыслить и разрешить возникшую игровую ситуацию любым, даже мало-правдоподобным, способом, лишь бы это не противоречило основным положениям и установкам игры.

Именно эта игровая особенность позволяет ребёнку найти способ объединения эмоционального и рационального компонентов Я, примирить тенденцию Я к самоутверждению через расширение границ своего влияния и тенденцию следовать социальным ограничениям.

К особенностям игры относится также её эвристичность, дух творчества. Результат игры изначально непредсказуем, имеет вероятностный характер, что и придаёт ей привлекательную неповторимость знакомого по эмоциональному эффекту, но не воспроизводимого в точности события. «Сыграем в «пятнашки»?» — предлагает инициативный отрок скучающей компании сверстников. «Давай! Классная игра!» — оживлённо отзывается компания. Они уже знают, что «классная», но ещё не знают, как именно она будет разворачиваться!

Игра служит эффективным средством социализации и адаптации к обстоятельствам жизни, нейтрализации стрессопорождающих нагрузок и, следовательно, средством оздоровления.

По мнению ряда исследователей, психологическими механизмами игры являются замещение, вытеснение, сублимация. Динамика замещения в игре развёртывается в подлежащем

контролю и экспериментированию пространстве, что отличает её от иррациональных и идеальных способов и сфер замещения (сновидений, фантазий). Таким образом, игра превращается в одно из важнейших средств психотерапии и психотренинга.

Использование игровых процедур в рамках психологической и психотерапевтической работы на Западе имеет такую давнюю историю и настолько популярно, что нет необходимости подробно останавливаться на всех его аспектах. Достаточно заметить, что традиционно игра изучается с точки зрения двух основных подходов: диагностического, характерного для исследователей психоаналитического направления и прожективной психологии (А. Ammons, Р. Blanshard, А. Buss, J. Konn, Е. Erikson, Р. Hagman, С. Zevy, А. Kadis и др.), и коррекционного, представленного в так называемой play therapy (терапии игрой) (Р. Allen, V. Axline, N. Miller, А. Freud, М. Klein, D. Smith, С. Moustakas и др.).

Диагностическая функция игры определяется тем, что она обладает большей предсказательностью, прогностичностью, чем любая другая человеческая деятельность. Во-первых, индивид ведёт себя в игре на максимальной проявленности (физические силы, интеллект, творчество), во-вторых, игра сама по себе особое «поле самовыражения», в котором человек наиболее естествен, искренен, открыт.

Популярность имеет и второй подход — психокоррекционный, в котором можно выделить пять основных направлений, ориентированных на работу с детьми:

- психоанализ и игровая терапия (З. Фрейд, Г.-Х. Хельмут, М. Клейн, А. Фрейд);
- игровая терапия отреагирования (Д. Леви);
- игровая терапия построения отношений (Д. Тафт, Ф. Аллен);
- недирективная игровая терапия (В. Экслейн);
- игровая терапия в условиях школы (Диммлик, Хафф).

Значение игры для раскрытия сущностных сил человека переоценить попросту невозможно. Недаром Й. Хейзинга в своей знаменитой книге «Homo ludens» («человек играющий») позволяет себе не скрывать пафос по поводу сакрального значения игры: «Бытие игры всякий час подтверждает, причём в самом высшем смысле, супралогический характер нашего положения во Вселенной... Мы играем, и мы знаем, что мы играем, значит, мы более чем просто разумные существа, ибо игра есть занятие внеразумное»*.

* Хейзинга Й. Homo ludens. В тени завтрашнего дня. М.: Прогресс, Прогресс-Академия, 1992. С. 13.

Игровые процедуры на тренинговых занятиях

Обратим внимание на то, что и со взрослыми людьми специалисты давно и увлечённо играют в деловые и ролевые игры.

Деловые игры

чаще всего применяются для решения организационно-производственных задач как непосредственно на предприятиях и в учреждениях, так и при подготовке и переподготовке руководящих и инженерных кадров. Деловые игры делятся на производственные, организационно-деятельностные, проблемные, учебные и комплексные. В психологических тренингах деловые игры используются, но в «урезанном» виде, поскольку ведущий отдаёт предпочтение более «терапевтическим» процедурам.

Ролевые игры

изначально базировались на теории ролей, которую разрабатывали Дж. Мид, Дж. Морено и Р. Линтон. Сейчас они применяются во многих направлениях психотерапии.

Игры в тренингах используются с психокоррекционными целями. Напомним, что сам термин «коррекция психического развития» как определённая форма психотерапевтической деятельности впервые возник в дефектологии применительно к вариантам аномального раз-

вития. Он означал исправление недостатков и отклонений в развитии ребёнка. В дальнейшем произошло расширение сферы приложения понятия «коррекция» на область нормального психического развития. Психокоррекцией стали называть практически любое проявление активности психолога-практика, выходящее за рамки диагностики. На наш взгляд, применение термина следует ограничить сферой психологических воздействий психиатров, патопсихологов, психотерапевтов в отношении невротических состояний и неврозов в условиях нормального или задержки психического развития, обусловленной социально-психологическими и педагогическими причинами. Термин «коррекция» подразумевает целенаправленное психологическое воздействие на человека, чтобы привести его психическое состояние в соответствие с нормой. Это означает внешнее, постороннее вмешательство, порой достаточно жёсткое, в те или иные психические проявления человека.

Если речь идёт о тренингах развития самосознания или личностного роста, то смысл психологических игр в этом случае иной. Тренинг развития самосознания ориентирован на помощь людям через игру.

Цель психологических игр в том, чтобы помочь человеку утвердить своё Я, чувство собственной ценности, предложить «испытательный полигон» для работы с самим собой. Ведущий тренинга исходит из постулата о том, что любой участник группы уникален, самоценен и обладает внутренними источниками саморазвития. Тренинговая работа определяет круг специфических проблем, подлежащих разрешению. К ним относятся:

- нарушение целостности Я-образа, неадекватная самооценка;
- негативное самоотношение и обусловленная им тревожность;
- низкий уровень саморегуляции, неудовлетворённость собой, неуверенность в своих силах.

Психологические игры в тренинге открывают перед участником группы возможности, не доступные ему в других условиях: он свободно обращается со значениями и смыслами и тем самым раскрепощает свои интеллектуальные ресурсы, расширяет поле сознания, укрепляет веру в свои силы, развивает творческие способности, талант к общению, закладывает этические и нравственные основы практического поведения. Самое важное — он не усваивает насильно внедряемые стандарты, а развивает сам себя.

Игра, применяемая на тренинге, позволяет взрослому человеку снять оковы привычных социальных норм со своего внутреннего ребёнка, освободить его от цензуры Супер-Эго. Выскочивший «чёртик из табакерки» оказывается вовсе не таким страшилищем, которого надо держать взаперти, а очень симпатичным созданием, обладающим таким забытым, но таким очаровательным достоинством, как спонтанность. Отброшенная маска взрослой разумности осознаётся в этот момент атрибутом надуманного мира, девиз которого: «Как бы чего не вышло». И человек испытывает огромное удовольствие от погружения в процесс проявления своего детского Я — живого, искреннего, увлечённого. Но эффект психологических игр заключался не только в том, чтобы организовывать тренинговые группы.

В тренингах большее значение имеет не сам игровой процесс, дарящий участникам массу положительных эмоций и открывающий каналы творческой инициативы и спонтанности, а осмысление, рефлексия происходящего после игры.

Западни для ведущего

В профессиональную роль ведущего не заложены функции баснописца. Психологическая игра — это скорее «поведенческая притча», мудрость которой постигается только душевным усилием самого человека. Ведущий должен лишь помочь (иногда спровоцировать, подтолкнуть, озадачить) обратиться с вопросами к самому себе и к группе. Очень часто в начале работы группы все возникающие вопросы адресованы только ведущему. Участники считают, что раз ведущий всё это затеял, он должен чётко и вразумительно объяснить: для чего, почему, что означает и самое главное — правильно я сделал или неправильно. Иными словами: я жду ваших советов и рекомендаций.

Соблазн велик. Ведущий и сам порой абсолютно уверен, что он знает лучший способ интерпретации, и готов «проанализировать» участников до самых глубин.

Опытные профессионалы отчётливо видят две западни, ждущие их на пути. Начинающие специалисты часто попадают в эти «ловушки».

Так что же это за западни? Первая возникает в случае «точного попадания» интерпретации ведущего, когда проблемные (а значит, болевые) точки клиента высвечиваются безжалостным лучом психологического анализа. Участник испытывает чувство обнажения перед публикой, и, раз уж так вышло, ждёт совершенно конкретных рекомендаций, которые психолог вынужден давать. Тренинг мгновенно превращается в публичную консультацию, потому что все остальные участники группы хотят получить подобную консультацию. Ведущий становится всеведущим гуру и, преисполненный осознанием собственной мудрости, дарует заблудшим просветление относительно пути истинного.

Такая работа, хотя и приносит какие-то результаты, но к психологическому тренингу не имеет никакого отношения и противоречит самой его философии.

Во вторую западню попасть ещё легче. Она раскрывает свои объятия тогда, когда глубокие и логичные психологические выводы ведущего основаны на ошибочном истолковании происходящего. Иначе говоря— не попал и... упал в глазах участников группы и потерял право лидерства. В группах с неуправляемой динамикой это не так страшно: участники могут работать и без ведущего (если, конечно, группа не развалится). Но в группах, где фокус центрации смещён в сторону руководителя, будет непросто вернуть утраченный статус, без которого немислимо эффективное психологическое сопровождение групповых процессов.

В любом случае интерпретация, анализ и прямые советы участникам со стороны ведущего лишают их возможности осуществить самим творческое движение души, которое способно запустить механизм самоизменения.

Практическая философия тренинга

Исследователи самых различных отраслей прикладной науки не единожды подчёркивали необходимость работы в рамках определённой философской парадигмы. Конечно, можно говорить о независимости своей практической работы от философских и методологических концепций, но это будет означать только то, что такой практик либо невежествен (что позволяет поставить под сомнение эффективность его деятельности), либо он просто не осознаёт основополагающих принципов своей профессиональной активности (что провоцирует вопрос о его собственном уровне самосознания), либо он сумел выработать собственную мировоззренческую и философскую систему (что вызывает искреннее восхищение). К сожалению, третий вариант маловероятен.

Недооценивать значение чётко сформулированных положений, лежащих в основе практической психологической работы, — большое заблуждение. Размытость фундамента фактически гарантирует неустойчивость и разрушение выстроенного здания.

Психотехническая мифология и тренинг

Любому ведущему следует не только помнить об основополагающих принципах своей психолого-философской концепции, но и учитывать силу «психотехнического мифа», о котором говорили такие специалисты по тренингам, как Н.В. Цзен и Б.М. Мастеров. Миф— это один из важнейших элементов методологии психотехники. Что же такое психотехнический миф? Это картина мира данного человека или руины людей, в которой возможно то или иное психологическое событие. Такая мифологическая картина может соответствовать научным канонам, а может противоречить им— это не имеет значения. Важно только, чтобы действия, основанные на этом мифе, в каком-то конкретном случае были эффективными. Если манипуляции современной колдуньи, «снямающей порчу», обеспечивают ваше выздоровление, значит, в нашей мифологической картине мира этому психологическому событию есть место.

«Мифологемы» нашего бессознательного приводят к нужному результату.

«Мифы и построенные на их основе картины мира выполняют одну и ту же функцию»: служат нам для ориентации во внешнем и внутреннем мире, структурируют внешний и внутренний опыт, позволяют действовать и что-то менять во внешнем и внутреннем мире»*.

* Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., 1995. С. 280.

Для ведущего тренинга понятие о мифах нужно не просто для широты взгляда на мир, а для того, чтобы применять четыре главных принципа «конструирования» и «выполнения» психотехнических упражнений в группе (Б.М. Мастеров):

1. Чтобы что-то произошло внутри человека, нам нужно задать миф или систему мифов, фрагмент картины мира.

2. Процедура, предлагаемая участникам, должна соответствовать их мифологической картине мира, и тогда она сможет что-то изменять в этой картине.

3. Задаваемые ведущим мифы должны опираться на уже существующие в головах участников группы картины мира.

4. «Конструируя» психотехнику, ведущий должен думать: о содержании провоцируемого ею опыта и его функции в динамике группового процесса (внутри- и межличностной). Соответственно и «миф», и процедура должны задаваться в двух планах — содержательном и динамическом.

Активное добывание субъективной истины

Тренинг — это один из необычных способов получения личностного опыта. Чтобы приобрести опыт, как правило, недостаточно пассивно получать информацию. Самые важные истины, преподнесённые на блюде с голубой каёмочкой, не затронут жизненных установок и ценностей, не смогут изменить личностных убеждений и взглядов. Истину — особенно истину о себе самом — нужно добыть. Должны, во-первых, происходить события, а во-вторых, участником этих событий должен стать ты сам. В действии человек испытывает переживания и познаёт нечто субъективно новое. Для тренинга основное действие — это игра, позволяющая, как мы видели выше, быть самим собой, возвышаясь до Я-творческого.

Один из постулатов деятельностного подхода в отечественной психологии утверждает неразрывное единство сознания и деятельности, формирования личности в деятельности. Порой из этого почему-то делался вывод о том, что только внешняя целенаправленная активность в повседневной жизни изменяет личность и помогает ей развиваться. Считалось, что «лабораторная» работа психолога с группой людей не может оказать существенного влияния на развитие личности. Дескать, в лучшем случае участники групп приобретают навыки эффективного общения и взаимодействия.

На первый взгляд, действительно пять-десять дней психологического тренинга — слишком короткий срок, чтобы инициировать какие-то устойчивые личностные изменения. Однако опыт лучших групповых тренеров показывает: тренинговые занятия, наполненные событиями и переживаниями, «спрессовывают» психологическое время участников, награждая их таким опытом, который в обычной жизни может приобретаться годами.

Как и при актуализации в реальной жизни, человек в тренинге идёт по пути личностных открытий — он совершает самооткрытие. Для того чтобы человек оказался способен раскрыть себя другим, сначала он должен открыть себя таким, каким он является в своей экзистенциальной сущности. Конечно же, такое самооткрытие ещё поверхностно и неясно. В образе Я много туманного, но прояснение своего самовидения возможно только через телевидение (каламбурный термин родился благодаря использованию понятия «теле», предложенного Дж. Морено). Он так называл мгновенное взаимное понимание личности другого человека и своего актуального положения, двустороннее «вчувствование» друг в друга, соотнесённое с реальностью.)

Гуманистические психологи называют эту ситуацию наполненного взаимопринятием

общения встречей. В хорошем тренинге и происходят такие встречи. Процессы самооткрытия и самораскрытия циклично сменяют друг друга, обеспечивая участникам прояснение Я и рост самосознания.

Ритуалы

Ритуал, то есть установленный традицией порядок определённых действий, обладает сильным психотерапевтическим воздействием. Об этом прекрасно знали и невежественные шаманы варварских племён, и жрецы греческих храмов, и халдейские мудрецы. Сейчас психотерапевтическую мощь ритуалов и обрядов эффективно используют последователи разнообразных эзотерических учений, целители всех мастей, маги, колдуны, экстрасенсы.

Практический психолог не может не учитывать магические свойства ритуалов, играющие удивительные роли в человеческом подсознании и поэтому привлекающие внимание философов и психологов. Э.А. Цветков на основе синтеза достижений европейской психотерапевтической мысли, русского знахарства и экзотических восточных учений (буддизма, индийской медитации и т.д.) разработал новый подход, названный им психотерапией знаковыми системами, частным случаем которых являются ритуалы*. Он придаёт огромное значение знаку, форме как первопричине того или иного чувства. Знаковые системы (ритуалы, обряды, заклинания и т.п.) генерируют в человеке мощные переживания, усиливающиеся за счёт явления индукции. Изменённое (трансовое или шаманское) состояние сознания позволяет совершить важную внутреннюю работу — переформирование, изменение душевных процессов, вплоть до трансформации личности. В этом секрет излечения верующих после фанатичных молитв в храмах или «снятия порчи» многочисленными «потомственными колдуньями».

* Цветков Э.А. Мастер самосознания, или Погружение в Я. СПб.: Лань, Полисет, 1995. 192 с.

Для того чтобы ритуал превратился в «магическую» знаковую систему (способную осуществить смену определённых установок), он должен соответствовать той мифологии, которую принимает данный конкретный человек.

Один и тот же человек может скептически наблюдать за ритуальными жестами и заклинаниями колдуна над магической пентаграммой и ехидно усмехаться, но почти сразу впасть в транс от аналогичных жестов гипнолога-психотерапевта. И только потому, что во втором случае знаковая система ритуала оказывается адекватной имеющейся у него мифологии, в которой нет места сакральным таинствам каббалы, но есть место «научной обоснованности» гипноза.

Ритуалы и бессознательные механизмы психики

Ритуал — это своего рода поведенческая метафора, в которой одни предметы или действия заменены другими, т.е. выступают в значении других.

Знак — чувственно воспринимаемый предмет, событие или действие, выступающие в качестве указания или представителя другого предмета, события, действия.

Архетипы (по Юнгу) — простые и фундаментальные образы, существующие в коллективном бессознательном у людей и возникшие в древности.

Позволим себе напомнить важный факт, на который обратили особое внимание нейролингвистические программисты: наш мозг воспринимает любую информацию буквально, придавая словам их прямое значение. Идиоматические выражения для подсознания приемлемы только в определённом, конкретном смысле. «У него денег куры не клюют» — для подсознания эта фраза означает категорический отказ кур вышеуказанного субъекта клевать его монеты и банкноты. Подобный образ может появиться в сновидении как отклик подсознания на мысль, мелькнувшую в сознании о богатстве какого-то человека.

Подсознание не понимает этого и безоговорочно верит во всё. Ритуалы для него — не условно-игровые действия, а реальность. Следовательно, подсознание реагирует на них как на

реальные события. А это означает, что оно соответствующим образом влияет на психические процессы, энергетику и физическое состояние организма. Именно поэтому срабатывает психотерапевтический приём, помогающий ребёнку избавиться от страха: когда малыш разрывает или перечёркивает рисунок, на котором изобразил свой страх, он совершает действия по реальному уничтожению этой негативной эмоции.

Ритуал — это одна из форм игровой деятельности. Договариваясь о соблюдении некоторого ритуала, мы просто соглашаемся соблюдать чёткие правила игры. Говоря языком нейролингвистического программирования, выполнение ритуалов задаёт подсознанию некоторую программу. В наших силах сделать эту программу позитивной.

В психологических тренингах ритуалы выполняют функцию «якорей», закрепляющих позитивные программы и создающих условия для их своевременного запуска. Психофизиологический механизм действия «якоря» базируется на рефлекторно-ассоциативных связях. Скажем, с подачи ведущего каждый момент всплеска положительных эмоций участников фиксируется выполнением какого-нибудь простого ритуала, например, победным выбросом вверх рук со сжатыми кулаками под команду ведущего «виктория!». А когда этот «якорь» будет поставлен достаточно прочно, он может быть использован для привлечения позитивных эмоциональных ресурсов в тот момент тренинга, когда участники окажутся в психологически трудной, эмоционально отрицательной ситуации. Оживить «якорь» может неожиданная в эту минуту, но знакомая команда ведущего — «виктория!», под которую участники выбрасывают руки вверх и тем самым актуализируют позитивный потенциал для решения проблемы.

Ведущим тренингов хорошо известно, что в длительно работающей группе ритуалы возникают естественным образом и становятся неотъемлемой частью группового процесса. Ведущий может обратить внимание участников на появившиеся ритуалы, включив их в арсенал сознательно используемых психологических средств тренинга.

Примеры ритуалов

Приветствие.

Лучше, если этот ритуал вырабатывается самой группой. Его варианты разнообразны. Например, участники в первые минуты занятия двигаются по комнате и, встречаясь с партнёром, поочерёдно касаются локтями, коленями и молча улыбаются друг другу. Вариантами невербального приветствия могут быть касание плечами, ступнями — по тому же принципу «каждый — с каждым». Можно договориться и о применении вербальных средств, например, участники должны обязательно сказать друг другу несколько тёплых слов, не повторяясь при новой встрече: в первый день — высказать комплимент внешности, во второй — подчеркнуть самое яркое достоинство, в третий — похвалить за конкретный поступок или акт поведения на занятиях и так далее, в последний — выделить то, чему «я у тебя научился». Используются и способы общего приветствия: стоя в кругу, участники поднимают вверх сцепленные руки.

Прощание.

Имеется в виду не только ритуал завершения работы группы, но и окончание каждого занятия. Очень популярен общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается лёгким раскачиванием и ощущением лёгкости и полёта.

Традиционная схема занятия.

Она тоже является ритуалом, оказывающим влияние на участников в силу своей повторяемости. Схема, или структура, занятия может быть разной. Можно придерживаться такой:

1. Приветствие.
2. Опрос самочувствия (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь»),

рефлексируя своё эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).

3. Предложение ведущим темы занятия (иногда она может формулироваться в результате запросов, высказанных участниками группы во время предыдущего шага).

4. Притча, рассказываемая ведущим (она служит своеобразным эпиграфом к предстоящей работе и за счёт своей метафоричности задаёт некоторую программу подсознанию участников).

5. Разминочные упражнения.

6. Основная (рабочая) часть (в ней упражнения пассивного характера чередуются с подвижными играми и почти всегда заканчиваются обсуждением и рефлексией).

7. Подведение итогов занятия (высказывания участников о своём актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему),

8. Резюмирование ведущего (по необходимости. Часто — в форме притчи).

9. Прощание.

Аплодисменты.

Они также могут стать ритуалом, если в группе принято сопровождать ими всякое успешное выполнение упражнения, смелый поступок (например, заявление себя в качестве добровольца) или тонкое и остроумное высказывание.

Медитативные техники

Не все «медитативные» техники, применяемые в тренинговых группах различных направлений, являются медитациями. В изначальном значении медитация — это система духовной практики, которая позволяет приблизиться к центру своего Я и тем самым принять на себя ответственность за содержание своих мыслей. Шри Бхагаван Раджнеш в своей «Оранжевой книге» пишет: «Медитация — это не-деяние, это состояние вне воли. Это расслабление... В медитации не требуется никаких логических операций или выводов, вы не делаете ничего особенного — вы просто есть... Не нужно тащить траву из земли — придёт весна, и трава сама вырастет. Медитация — это состояние, когда даёте жизни идти своим естественным чередом — не направляя её, не контролируя, не манипулируя, не навязывая ей никакой своей дисциплины. Состояние естественной спонтанности и есть медитация».

Наиболее успешной «европеизированной» модификацией восточных медитативных и телесных техник можно считать метод аутотренинга Шульца.

В современных психологических тренингах используется большое количество техник, основанных на релаксации, методах медитации, элементах аутотренинга, суггестивных и аутосуггестивных приёмах. Эти техники обозначают словом «медитативные». Результаты их применения носят разные названия: трансовые состояния, состояния изменённого сознания, суггестивное погружение и пр.

В каждой психотехнике, основанной на методах медитации, можно выделить три структурные части:

психологические воздействия, направленные на релаксацию участников и переход к спокойному, неконцентрированному состоянию сознания; задаваемые ведущим визуализации; постепенный выход из расслабленного состояния.

Общие правила применения медитативных техник

Чтобы не повторяться в дальнейшем, сделаем ряд замечаний, общих для всех подобных упражнений.

Каждая психотехника занимает 15–20 минут. Именно на это время должны быть рассчитаны сопровождающие голос ведущего музыкальные отрывки (обычно это специальная

музыка для медитаций и релаксаций). До начала упражнения ведущий должен позаботиться о том, чтобы ничто не помешало его проведению (если за окном комнаты, в которой проходит тренинг, дорожные рабочие собираются действовать отбойным молотком, то ведущий может смело гарантировать себе стопроцентный провал психотехники). Для проведения медитаций и телесно-ориентированных упражнений в тренинговой комнате должны быть предусмотрены маты или достаточно мягкие ковровые покрытия.

Ведущий предупреждает, что не нужно стараться следовать тому зрительному ряду, который будет задаваться в упражнении. Если образы, о которых он станет говорить, появятся без особых усилий со стороны участников и им легко будет следовать — замечательно. Если возникнут другие картинки — ничего страшного. Смотрите на них. Если вообще ничего не возникнет — можно просто думать, что где-то есть то, о чём говорится. Нужно отдаться своим ощущениям и плыть на их волнах, не пытаясь действовать. Излишнее старание, сознательные волевые усилия могут только разрушить необходимое состояние и помешать погружению в медитацию.

Проведение подобных психотехник может спровоцировать переход ведущего в психологическую позицию «сверху» и предоставить ему возможность использования директивных (даже авторитарных) методов воздействия. Если его задача состоит в том, чтобы избежать такого резкого изменения статуса, то в комментариях к упражнению необходимо сделать особый акцент на обучающем характере предлагаемых медитаций, подчеркнуть, что участники могут самостоятельно применять эти техники в дальнейшем, запомнив текст самовнушений.

Во время медитации-визуализации участники либо лежат на спине, либо сидят в «позе кучера» на стульях. Поза должна быть удобной, чтобы не появилось желания изменить её. Глаза закрыты. Те участники, которые не желают принимать участие в этой психотехнике (обычно это люди, имеющие отрицательный опыт внушающих воздействий, — бывшие телепациенты Кашпировского, экс-ученики новоявленных «гуру» и клиенты разномастных «магов»), просто тихо сидят на своих местах, не мешая остальным. Во время следующих медитаций они могут (и обычно успешно) присоединиться к своим товарищам по группе. Произнося текст психотехники, ведущий должен внимательно наблюдать за внешними проявлениями участников группы, чтобы вовремя заметить неадекватные реакции.

У текстов медитативных упражнений есть некоторые особенности. Во-первых, всегда в формулировках применяется настоящее время (за исключением специальных установок на позитивное самочувствие по окончании упражнения). Во-вторых, все воздействия должны содержать позитивный настрой — для этого следует избегать употребления отрицательной частицы «не», все предложения должны звучать утверждающе. В-третьих, отрицательные эффекты могут иметь формулы, вызывающие ощущение тяжести в мышцах, поэтому лучше говорить о тепле, вялости, расслабленности.

По окончании процедуры обязательно получить обратную связь с каждым членом группы: отчёт об ощущениях во время медитации, о возникавших образах, об актуальном состоянии. Каких только рассказов вы не услышите от своих клиентов! Некоторые из них совершают такие путешествия, испытывают такие яркие впечатления, получают так много интересной, а порой просто загадочной информации, что ни один сон не сможет с этим сравниться.

При правильном проведении медитации у ведущего возникает ощущение хорошего отдыха, бодрости, восстановленных сил. Поэтому техники могут быть применены в качестве общего средства снятия физического и психического напряжения, утомления, стрессовых реакций. Участникам групп обычно очень нравятся подобные процедуры — в четырёх-пятнадцатидневном тренинге медитации можно проводить ежедневно, а в длительных тренингах (12–15 дней) — дважды в день, особенно при сильной утомляемости участников группы.