

Психологические игры и упражнения для ведущего тренингов*

* Окончание. Начало в ШТ № 5–6. 2001; № 1. 2002.

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

Психотехники, направленные на помощь в решении проблем

Вся работа в тренинге должна способствовать разрешению участниками каких-то личных проблем. Существуют специальные психотехнические упражнения, в которых акцентируется внимание на конкретных проблемах участников и демонстрируются методы поиска конструктивных решений. В идеальном случае выполнение этих упражнений ведёт к катарсису.

Игра «Разговор со сменой позиции»

В этой психотехнике используются представления создателя психосинтеза Р. Ассаджоли о субличностях. Речь здесь идёт об образном моделировании процессов, происходящих в мотивационной сфере человека при выборе им поведенческих стратегий. «Озвучивание» внутреннего диалога, сопровождаемое физическими действиями, ведёт к осознанию собственных мотивационных векторов и более чёткому формулированию условий проблемной ситуации. Часто это способствует нахождению конструктивного решения проблемы.

Для проработки в этой игре не следует брать какие-то фундаментальные жизненные проблемы, в первый раз (когда задача — демонстрационная) достаточно сосредоточиться на проблеме средней сложности и значимости. Преимущество этой техники в том, что участники могут не предъявлять публично свою проблему; проработка может происходить индивидуально во внутреннем плане.

— Внутри каждого из нас живут разные составляющие нашего Я, каждая из которых имеет свой голос, свою позицию, свои потребности. Такие составляющие называются субличностями. В непростых жизненных ситуациях, требующих от нас принятия определённого решения, субличности особенно ярко проявляют себя, спорят друг с другом, настаивают на исключительной правильности только собственной точки зрения. Обычно мы не осознаём, какая субличность побеждает в нас, часто не можем дистанцироваться от неконструктивной субличности. Упражнение, которое я хочу предложить, поможет вам познакомиться с тремя из ваших субличностей. Их зовут Мечтатель, Скептик и Реалист.

Мечтатель не знает преград своим фантазиям, он — оптимист и верит в решение всех проблем. Он смело предлагает необычные, неожиданные ходы и способен к генерации совершенно нестандартных идей. Его не сковывают условности, он не замечает трудностей и парит в высях своего воображения.

Скептик — полная противоположность Мечтателю. Он — пессимист, его взгляд на мир окрашен в чёрный цвет. Он не верит в возможности счастливого случая и энергичных усилий. Он чётко и аргументировано доказывает бесполезность любого действия по разрешению проблемы. Критикует всякое новое предложение.

Реалист не отличается энтузиазмом Мечтателя, но и не склонен к пораженчеству, как Скептик. Он — трезвомыслящий аналитик, умеющий продумывать каждый шаг и взвешивать все «за» и «против». Он прочно стоит на земле. Будучи жёстким прагматиком, он умеет видеть в вещах позитивные и негативные стороны и находить конструктивные, оправданные решения.

Сейчас вы проработаете выбранную проблему с использованием своих субличностей. Каждый участник проведёт сам с собой внутренний диалог по поводу какой-то своей про-

блемы, поочередно «входя» в различные ролевые позиции: Реалиста, Мечтателя и Скептика. Смена позиций будет сопровождаться реальным физическим перемещением на шаг в определённую точку пространства. Происходить переходы будут по моей команде. Ваша задача — внимательно слушать мои слова и проделывать всё то, о чём будет говориться.

(См. оригинал)



Рис. 1. Схема перехода из одной позиции в другую

Определите в пространстве места, где находятся ваши субличности... Встаньте в позицию Реалиста... (*многоточие — здесь и в дальнейшем — означает, что в это время участники выполняют необходимые действия*). Подумайте о вашей проблеме. Сформулируйте её как жёсткий прагматик — предельно конкретно и точно... А теперь сделайте шаг и встаньте в позицию Мечтателя... Вы — неуёмный фантазёр. Вы умеете придумывать интересные решения, находить нешаблонные выходы из сложнейших ситуаций. Вы только что выслушали формулировку проблемы, предложенную Реалистом. Подскажите ему, где можно искать нужное решение, как преодолеть имеющиеся трудности... Вы умеете отрываться от земли и видеть многое, что не видно снизу. Поэтому вы можете смело фантазировать...

А теперь ещё один шаг, и вы встаёте в позицию Скептика... Вы — умный и критичный человек. Вы слышали предложение Мечтателя. Объясните ему, в чём он не нрав, что он не учёл в своих идеях. Покажите ему всю эфемерность его взглядов.

Шаг в новую позицию. Вы — Реалист. Вы можете всесторонне оценить содержание спора, произошедшего между Мечтателем и Скептиком. Вы видите недостатки и достоинства каждой из позиций. Поблагодарите Скептика за глубокую и полезную критику и скажите ему, в чём ошибочность его пессимистичных взглядов, продемонстрируйте его заблуждения, опровергните его неверие... Обратитесь к Мечтателю. Скажите ему «спасибо» за его блестящие предложения, объясните, почему не все из его предложений приемлемы. Покажите, в чём рациональное зерно его идеи...

Следующий шаг. Вы — в позиции Мечтателя. Перед вами стоят ваши коллеги. Разящая критика Скептика не повергла вас в уныние, а мягкая поддержка Реалиста придала новые силы. Подумайте, как можно изменить и дополнить ваши идеи, чтобы найти решение проблемы. Что можно предпринять ещё?.. Ведь ваши собеседники — не враги. Они тоже хотят решить эту проблему, но только вы можете придумать что-то подходящее. Выскажите Скептику и Реалисту свои соображения...

Переход в новую позицию по кругу. Вы — Скептик. Вы видите перед собой восторженного и несколько наивного Мечтателя, предлагающего свои сумасбродные идеи. В принципе он довольно симпатичный субъект. Но ему не хватает ваших аналитических способностей и умения видеть «подводные камни». Постарайтесь помочь ему деликатной критикой, подскажите, что в его предложениях, на ваш взгляд, абсолютно несбыточно, а что вполне конструктивно...

Новая смена позиции. Вы — Реалист. Ваш прагматизм позволяет вам дать разумные советы двум вашим оппонентам, учесть самое ценное из сказанного ими. Скажите им об этом... Обратите внимание Скептика на излишне мрачный взгляд на вещи, ведь это непродуктивно... Поддержите Мечтателя; несмотря на свои недостатки он очень славный и искренне желает решить эту проблему. С вашей помощью и под контролем Скептика он вполне способен найти выход из ситуации. Выскажите своё мнение по поводу проблемы...

Затем снова происходит переход в позицию Мечтателя и стимулируется поиск нестандартного решения. Ведущий может задать три-четыре круга перехода по субличностям. Обычно этого хватает, если уделяется достаточное время проработке проблемы в

каждой позиции. Эмпирические данные показывают, что во многих людях наиболее сильной оказывается субличность Скептика. Иногда он полностью «забывает», заглушает мнения других и фактически парализует человека на пути к решению проблемы. Осознание этого факта при выполнении упражнения позволяет считать эту психотехнику полезной.

При обсуждении упражнения участники приходят к выводу о том, что в реалиях нашей жизни все три субличности необходимы для нас. Именно через диалог, через сотрудничество с ними возможен конструктивный поиск оптимального решения возникающих проблем.

Игра «Несказочные проблемы»*

* Модификация методики гештальттерапии (идея заимствована из тренинга Е. Львовой и О. Матвеевой).

Участникам группы предлагается вспомнить о своей проблеме, с которой они столкнулись недавно. В учебной группе не стоит братья за разработку сложной проблемы. Ведущий даёт следующее задание:

— Выберите сказочного персонажа, который мог бы столкнуться с такой же проблемой. Вполне возможно, что вам захочется придумать своего собственного героя. Это ещё лучше. Назовите своих персонажей.

На этом этапе возникает взаимный интерес к трудностям друг друга. На наш взгляд, не стоит запрещать повторение персонажей (так, в одной студенческой группе появились Мальвина и Мальвина 2). При необходимости можно уточнить некоторые особенности персонажей, их внешность. Особенно это важно, когда герой придуманный. Очень часто (почти всегда) в образе сказочного героя проецируются черты участников. Как много говорят о своём создателе такие, например, персонажи, как «старая металлическая чернильница», «попугай-непоседа», «жена Карлсона».

Затем участники придумывают завязку сказки, в которой герой столкнётся с похожей (возможно, ОЧЕНЬ метафорически) на реальную проблемой. Зачины сказок рассказываются по кругу. Таким образом, на этом этапе всем становится понятен (в той или иной степени) смысл трудностей каждого.

На доске записываются имена всех сказочных персонажей по кругу. Каждому участнику предлагается подойти к доске и соединить стрелками имена тех героев, чьи проблемы в чём-то схожи.

Появившаяся на доске схема отражает в какой-то мере результаты социометрии проблем группы. Хотя возникает сложность: как и в традиционной социометрической процедуре, здесь выявляются и «звёзды», и «предпочитаемые», и «отверженные», что не позволяет однозначно распределить участников на двойки или тройки. В этой ситуации можно выйти из положения следующим образом: предложить «социометрической звезде» сделать свой выбор из тех героев, которые предъявили заявку на неё (до этого момента сама «звезда» не делала такого выбора). Так возникает первая пара. Если один из героев не получил выбора, тогда остальным участникам предлагается высказать своё мнение (стрелками). Если несколько человек указывают на одного и того же героя, то он и становится партнёром «отверженного». Остальные участники распределяются по своему усмотрению, но с учётом социометрической схемы.

Следующий этап — сочинение продолжения сказок, которое происходит в парах. Инструкция на этом этапе звучала так:

— Мы имеем завязки сказок, но, как и в больших романах, заявленные сюжетные линии должны каким-то образом пересечься, чтобы родилось продолжение обеих сказок — но уже в одном произведении. Ваша задача — сочинить общее продолжение, в котором ваши персонажи ищут способы разрешения вставших перед ними проблем.

Через 10–15 минут звучат только что созданные сказки. Рассказывает кто-то один из пары, второй при необходимости дополняет. Вполне приемлемо разыгрывание сочинённых сказок, но в этом случае лучше объединять участников в четвёрки или даже пятёрки. Это разумно, если есть большая группа, а времени на подготовку в этом случае выделяется не менее получаса.

Иногда происходит так, что сказка сочинена и весьма интересна, но даже поверхностный анализ обнаруживает, что проблемы героев не решены или преодолены частично. Приведём примеры:

Мальчик-лгунишка и «упрямый попугай». Лгун из сказки про пастушка, у которого волки съели всё стадо, потому что никто не поверил его крикам о помощи, восприняв их как очередную ложь. А сказка о попугае начиналась с того, что он летит навстречу самолёту и категорически не желает сворачивать — пусть, мол, он первый. Общая сказка этих участников звучала так (оказавшись продолжением «попугайской» сказки): «...А в самолёте сидел мальчик-лгунишка. Он кричит попугаю: «Сворачиваю влево!». А тот решил, что раз ему уступают, то он и сам может повернуть. И сделал поворот направо. Но мальчик-то, как всегда, лгал и поэтому повернул тоже направо. В результате они полетели вместе. И подружались».

Несмотря на оптимистичный конец, очевидно, что проблемы персонажей — «упёртость» попугая и лживость мальчика — не разрешены.

«Сказочные» способы решения жизненных проблем на этом этапе, как правило, символически повторяют те попытки, которые уже предпринимались участниками в реальности и не дали результата. Или отражают тот выход, который тоже осознавался, но был отвергнут по каким-то причинам как совершенно неприемлемый. Но чтобы перейти к поиску решения проблем в иной плоскости, надо понять, что очевидные варианты уже исчерпаны. «Отыграв» их в метафорической форме, участники выходят на иной уровень рассмотрения проблемной ситуации. Работа в парах и необходимость объединить усилия в создании общего решения позволяют приблизиться к границе этого перехода на качественно иной уровень, посмотреть на ситуацию с новой, неожиданной точки зрения.

Помочь в этом может внезапное заявление ведущего, что, по его мнению, все сказки остались незаконченными и необходимо сочинить их продолжение:

— Представьте себе, что вам досталось волшебное средство, с помощью которого может быть разрешена ваша проблема. Подумайте, что это за волшебное средство, кто вам его дал, какую потребовал плату. В чём заключается результат, который вы получите, воспользовавшись этим средством? Продолжайте сочинение!

Некоторые участники так и не могут ничего придумать и обращаются за помощью к группе. На наш взгляд, обратная связь и идеи тех членов группы, которые смогли что-то найти для себя, могут оказать существенную помощь и другим участникам. Не следует воспринимать их слова как конкретные советы и рецепты. Эзопов язык сказочных образов допускает различные варианты интерпретации, и человек, воспринявший идею другого участника, чаще всего вкладывает в неё свой собственный смысл.

Немаловажное значение имеет вопрос о цене, которую готов заплатить герой за полученное волшебное средство. «Провокационные» вопросы ведущего направлены на то, чтобы подчеркнуть абсолютную незначимость в сказочном мире материальных ценностей и сориентировать участников на осознание тех жертв, на которые он сможет пойти для достижения своей цели, и стоит ли цель этих жертв

Следует заметить, что анализ приносимых жертв можно превратить в отдельную игру.

Игра «Метафора проблемы»

Именно через язык метафор происходит переход на уровень осознания проблемы в предлагаемой игре. Именно метафоры позволяют человеку распознать и обозначить собственные переживания и своё отношение к жизненным трудностям, понять их смысл и ценность. Метафора не только облегчает этот процесс, расширяя границы сознания, но и затрагивает определённые слои подсознательного. На использовании сказок и метафор строится психотерапевтический процесс в позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана.

В этой игре особое значение приобретает восприятие участниками группы содержания метафор друг друга. Буквальный смысл метафорического описания воспринимается сознанием, в то время как подсознание занимается более тонким и кропотливым делом: разгады-

ванием и обработкой метафорических сообщений, расшифровкой скрытого смысла, второго плана, неочевидного содержания. Эта работа задаёт нужную программу изменений в поведении, участвует в переструктурировании ценностей, взглядов и позиций. Немаловажна и трансформация метафорических образов в другие модальности.

I этап. Инструкция ведущего:

— Трудно найти человека, который никогда не испытывал бы никаких психологических проблем, которому не приходилось преодолевать жизненные трудности. Смеем предположить, что существуют и у вас какие-то трудноразрешимые вопросы. Сегодня мы немного поработаем с ними. От вас не требуется подробного и всестороннего изложения содержания ваших проблем — может быть, вы хотите сохранить их в тайне. Подумайте о том, как можно изобразить сложную для вас проблему в метафорической форме.

Для зарисовки своих проблем можно использовать и краски, и фломастеры. Нам кажется, что в данном случае краски (акварельные или гуашь) предпочтительнее. Заметим, что для тех моментов тренинга, когда используется рисование, нужно иметь где-либо поблизости (в соседних помещениях) несколько небольших журнальных столиков в — по числу участников. Возможен вариант, когда столы стоят по периметру одной комнаты, в которой проводятся занятия. При необходимости круг участников группы как бы «выворачивается» наружу, и каждый может рисовать, не мешая друг другу. Желательно расположиться так, чтобы ни у кого не мог возникнуть соблазн заглянуть в рисунок соседа до завершения творческого процесса. Ассистент ведущего должен позаботиться о том, чтобы на столах были заранее приготовлены листы бумаги, краски, кисти и сосуды с водой.

Негромко звучит медитативная музыка.

Закройте глаза. Мысленно вернитесь в ту ситуацию, когда вы в последний раз испытали трудность, которую считали труднопреодолимой... Посмотрите на неё как бы со стороны... Какие ассоциации вызывает у вас эта проблемная ситуация? Какой образ рождается? С чем или с кем ассоциируетесь вы сами? Вернитесь немного назад и вспомните другую проблемную ситуацию... Может быть, из памяти всплывают другие ситуации, когда вы сталкивались с трудностями... Та же ли эта проблема? Если нет, попробуйте понять, в чём сходство этих проблем? Может быть, они имеют один корень? Какой образ встаёт перед вами, когда вы думаете о причине этой проблемы?.. А теперь откройте глаза, молча возьмите кисточку и начинайте рисовать картину, которую можно было бы назвать «Моя проблема». Обязательно нужно, чтобы ваш рисунок содержал метафору проблемы. Время на работу — не более получаса.

Иногда участникам предлагается рисовать левой рукой (если они правши). По мнению ряда психологов, это позволяет в большей степени подключить к творческому процессу правое полушарие, раскрепостить образное и ассоциативное мышление. Это приемлемо, когда участники тренинговой группы получили достаточный опыт выполнения упражнений арт-терапии. Если же терапевтический рисунок они делают в первый или второй раз, предложение рисовать левой рукой может смутить их и даже погасить всякое желание отразить родившиеся образы на бумаге.

С начала рисования медитативная музыка должна звучать чуть громче. Ведущему не следует двигаться по комнате и заглядывать через плечо участников: что, мол, вы там нарисовали. И тем более нельзя спрашивать или советовать кому-либо, что и как нарисовать. Он не учитель рисования. Нужно спокойно дождаться завершения работы участниками, не вмешиваясь в происходящее. За минуту до истечения отведённых тридцати минут ведущий предупреждает об этом и просит закончить рисунок. Впрочем, в большинстве случаев участники группы завершают работу в более короткий срок.

II этап. Инструкция ведущего:

— А теперь вернитесь в наш круг, взяв с собой рисунки. Поставьте их так, чтобы все остальные члены группы могли их хорошо видеть (можно положить рисунки на пол перед собой). Сейчас каждый из вас посетит вернисаж метафорических проблем. Вы должны увидеть в картинах ваших товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и вы-

брать ту картину, метафора которой покажется вам наиболее близкой к собственному образу проблемы. И всё это без слов. Первым будет... *(называется имя одного из участников)*. Начинай обходить круг. Нужно не только рассмотреть картины, но и взглянуть в глаза каждому «художнику». Через несколько десятков секунд встанет следующий и так далее.

Завершив круг, первый участник садится на своё место и выступает уже в роли «художника». Затем возвращается второй. Когда все участники обойдут круг и рассмотрят картины друг друга, ведущий продолжает:

— А теперь, соблюдая тот же порядок, сделайте следующее: возьмите свой рисунок и положите его рядом с тем, чья метафора показалась вам наиболее близкой к собственной проблеме. Таким образом, у нас выявятся группы родственных метафор. Если к тому моменту, когда наступит ваш черёд выбирать рисунки, перед привлёкшей картиной уже будет находиться несколько метафорических изображений, то может оказаться, что не все из них вы посчитаете близкими к вашей метафоре. В этом случае положите свой рисунок рядом с тем, который привлёк вас.

Ведущий должен внимательно наблюдать за выбором, совершаемым участниками группы, и при крайней необходимости деликатно вмешиваться в процесс. Такая необходимость может возникнуть тогда, когда все (или во всяком случае многие) выбирают один и тот же рисунок. Ведущий вправе предложить участникам выбрать что-то близкое им из оставшихся рисунков. Могут появиться «цепочки» из рисунков. Тогда с согласия игроков ведущий сам организует «разрывы» в этих «цепочках» и создаёт группы (не обязательно равные по численности). С момента деления на группы разговаривать разрешается.

III этап. Инструкция ведущего:

— Следующая ваша задача — перевести метафору с языка рисунка на язык слов. Но это не означает, что вы обязаны разъяснять суть тревожащей вас проблемы. Создайте словесную метафору проблемы, расскажите её своим товарищам по группе.

На продумывание и изложение метафор выделить пять-семь минут. Ведущему важно проследить, чтобы каждый участник предложил свою метафору. Только после этого звучит следующая инструкция:

— На основе индивидуально созданных метафор ваша группа должна придумать общую метафору, которую нужно представить и в рисунке, и в словесном изложении (*ведущий снабжает каждую группу большими листами бумаги*). Обсуждайте совместный метафорический образ вашей проблемы, не раскрывая её реальное содержание, используйте только метафорический язык. Время на работу — пятнадцать минут.

Вместо общего рисунка ведущий может предложить создать живую «скульптуру» или «скульптурную группу», метафорически отражающую общую для участников (сходно воспринимаемую и переживаемую) проблему.

По окончании выработки общей метафоры каждая группа представляет другим метафорический образ своей проблемы. Ведущему лучше воздержаться от комментариев и поблагодарить участников за совместную работу.

IV этап. Инструкция ведущего:

— Итак, вы сумели воплотить суть своей проблемы в ярких метафорических образах. Последнее задание — самое важное. Вам нужно создать метафору победы над вашей проблемой. Вместе со своими товарищами по группе придумайте нестандартную, позитивную метафору. Может быть, именно в ней будет скрыт изобретённый вами способ разрешения проблемы? Неплохо, если вы внесёте в создаваемый образ долю юмора.

Работа над новой метафорой может занять пятнадцать-двадцать минут. Для создания соответствующего настроения фоном звучит мажорная музыка. Желательно, чтобы представление метафор (в рисунках, афоризмах, «скульптурах») каждой группы сопровождалось аплодисментами.

Медитации-визуализации

Игра «Судно, на котором я плыву»

Образ судна, рождённый участниками (тяжёлый крейсер, летящая бригантина, лодчонка или скользкий неустойчивый плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своём жизненном пути. Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условий своей жизнедеятельности и способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий. Однако не стоит говорить участникам о таком толковании визуализации.

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

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела всё больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет лёгкие и легко покидает их. Сердце бьётся чётко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности тёплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в тёплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет её и подымается вверх по руке... До локтя... Ещё выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновлённая кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведённый выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку для дыхания и сердца.

Обратите внимание на ноги. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решётке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются — от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично...

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

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

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

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где

вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то — это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то — просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и видеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Пропитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

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

Вы идёте вдоль пирса и любуетесь разнообразием форм и красок. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам и отвечает потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, лёгкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремлённая вперёд, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Какое у него название? Какими буквами оно написано?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать. Или просто определите какое-то место для себя на судне. Посмотрите — здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в своё плавание. Ваше судно покидает порт... Всё дальше и дальше берег... Вот уже скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своём судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждёт на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте своё судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите ещё раз на своё судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы ещё не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше своё плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать своё тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете всё больше выходить из состояния расслабленности — вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в своё нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы неподвижны, но пройдёт несколько мгно-

вений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия всё больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не отрывая глаз, подвигайте головой. Вы бодрый, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

При обсуждении эффектов упражнения хорошо получить ответы на такие вопросы:

Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

В какой цвет оно оказалось окрашенным?

Как оно называется?

Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

Что сказал вам встречающий?

Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?

Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

Увидели ли вы название конечного пункта?

Какая стояла погода при вашем выходе из порта?

Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: «А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чём смысл событий, произошедших со мной в плавании?». Ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

Психотехника «Мудрец из храма»

Психотерапевты часто используют в медитативных техниках архетипические образы древнего старца-мудреца, храма, пламени свечи и т.д., поскольку они позволяют человеку получить доступ к ресурсам собственного подсознания. В данной психотехнике применяются все перечисленные архетипы.

— Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвою шелестит тёплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, что по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идёте по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм — место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжёлой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддаётся неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма — полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах — старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, — большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, собы-

тия прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, — и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь всё более чёткий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря чётко выделяется дата — запомните её...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Психотехника «Горная вершина»

Задача психотехники — помочь человеку войти в диссоциированное состояние, увидеть и осознать свои проблемы со стороны, что позволит значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника «Горная вершина» способствует повышению уверенности в себе.

— Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба чётко виден тёмный движущийся крестик. Это орёл, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в неё. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полёта, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой, самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените — стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полёта. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...