

Тренинг «На пути постижения «Я»

Пояснительная записка

Цель тренинга: способствовать личностному росту, достижению гармоничных взаимоотношений участников с самими собой, с другими людьми, с окружающим миром.

Задачи тренинга:

1. Постижение своей личности.
2. Выявление основных элементов личности и контроль над ними.
3. Выделение своего высшего (истинного) Я и его постижение.

Категория участников: юноши и девушки, взрослые люди, возможно проживающие состояние возрастного кризиса. Оптимальное количество членов группы 8 -12 человек.

Время проведения: ежедневно по 8 часов в течении 3 дней (временные рамки можно варьировать).

Содержание тренинговой работы

1 занятие

Цель: Знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений. Постижение своей личности.

Упражнение 1 «Здравствуйте. Это Я»

Цель: Знакомство участников с групповой формой работы. Знакомство участников друг с другом

Инструкция: Каждый участник представляет свое имя (что оно означает, с чем ассоциируется ...), жизненное кредо, хобби, увлечения, делится своими ожиданиями и целями по тренингу (что ожидает для себя от тренинга, что хочет изменить в себе).

Упражнения 2 «Этот предмет напоминает мой характер...»

Цель: Знакомство участников друг с другом, развитие рефлексии

Инструкция: Ведущий пускает по кругу любой предмет (ручка, карандаш, ключи и.т.д.), каждому участнику предлагается, внимательно рассмотреть, потрогать этот предмет и сказать, чем он напоминает его характер.

Обсуждение возникших чувств и эмоций.

Упражнение 3 «Принятие групповых норм»

Цель: Выработка правил и норм для продуктивной работы в группе, создание рабочей атмосферы.

Инструкция: Вводятся правила групповой работы. Психолог может предложить следующие, наиболее часто используемые правила:

- «Что не записано, того не существует»;
- «Правило снятых погон»: здесь все равны, обращение только на «ты», даже к тренеру;
- «Пустая чаша сознания»: на тренинге держать свое сознание открытым;
- «Правило одного микрофона»: не перебивать;
- «Правило круга»;
- «Я – высказывания»: каждый говорит только за себя, например, я чувствую, я ощущаю, я думаю и т.д.;
- «Время – ресурс команды»: необходима точность, пунктуальность. Можно выбрать хранителя времени;
- «Правило личной активности»: «Никто не будет активизировать тебя, если хочешь получить результат действуй»;
- «Все что я вижу и слышу – я оставляю здесь»;
- Правило «здесь и теперь». За нарушение принятых правил, группа может ввести определенные санкции.

На данном этапе вырабатываются условные знаки группы.

Мини-лекция

Цель: познакомить участников с теоретическими положениями, необходимыми для дальнейшей работы.

Каждый из нас подобен луковице, то есть состоит из различных пластов, скрывающих самое главное: нашу сущность. Эти пласты могут иметь положительный или отрицательный характер. Они отражают различные аспекты нашей личности и наши взаимоотношения с окружающим миром. Некоторые из этих пластов подобны фасаду или маске, скрывающим то, что нам не нравится в самих себе. За другими прячутся какие-то положительные качества, которые мы неспособны осознать до конца. В любом случае где-то за этими пластами, в глубине каждого из нас находится центр творчества и вибрации – наше подлинное «Я», сокровенная сущность нашего существа.

Упражнение 5 «Что есть «Я»?»

Цель: помочь достичь высокого уровня самосознания и открыть свое подлинное «Я».

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, напишите число и заголовок: «Что есть «Я»?» Затем постарайтесь дать письменный ответ на этот вопрос. Будьте как можно более раскованны и откровенны. Периодически останавливайтесь и вновь задавайте себе этот вопрос.

Расслабьтесь, закройте глаза, очистите голову от посторонних мыслей. Снова задайте себе вопрос «Что есть «Я»?» и наблюдайте за образом, который предстанет перед

вашим мысленным взором. Не пытайтесь размышлять или делать какие-то выводы, просто наблюдайте. Затем откройте глаза и детально опишите все, что вы видели. Охарактеризуйте ощущения, испытанные вами в связи с образом, и его значение.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Закройте глаза и вновь спросите себя: «Что есть «Я»?» Вы почувствуете колебания вашего тела. Доверьтесь его мудрости, движение должно разворачиваться до тех пор, пока у вас не возникнет чувство его завершенности. Возможно, вам следует сопроводить происходящее каким-то звуком или пением. По окончании изложите на бумаге пережитое вами». Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. Его действие усиливается при повторных занятиях.

После выполнения упражнения следует обсудить возникшие чувства и ощущения у участников, достигнутый результат, возможно, открытие чего-то нового в себе.

Упражнение 6 «Психосинтетическая автобиография»

Цель: выявить то, как повлияло и до сих пор влияет прошлое на настоящее; выйти за рамки сложившегося под влиянием обстоятельств стереотипа поведения, который уже не отвечает потребностям.

Инструкция: «Первостепенное значение имеет простое перечисление событий ради них самих. Необходимо кратко указать такие чисто формальные данные, как дата и место рождения, национальность, социально-экономический статус семьи, где вы воспитывались, число братьев и сестер, ваше место в семье, социальное окружение и естественные условия, в которых вы проживали. Попытайтесь указать влияние этих факторов на ваше развитие. Включая в автобиографию чисто внешние данные, укажите, какое воздействие, по вашему мнению, они оказали на вас как на личность. Попытайтесь описать свою жизнь честно и беспристрастно, не выбрасывая ничего, что, по вашему мнению, может представить вас в невыгодном свете. Необходимо отметить все, чего вы стыдитесь, а также указать ваши слабые места и болезненные точки. Попытка дать наиболее честное и объективное описание поможет вам вжиться в него и использовать его самым конструктивным образом».

Описание этапов развития

Каким человеком вы были в различные периоды жизни? Изменились ли вы? Воспринимают ли вас окружающие таким, каким вы представляете себе? Какие маски вы носите в обществе? Меняетесь ли вы каким-то образом, если хотите понравиться окружающим или защитить себя от них?

Постарайтесь проиллюстрировать все положения с помощью рисунков.

Как вы разрешили психологическую проблему тождественности своему полу? Какие чувства вы испытывали в связи с тем, что вы женщина или мужчина, изменились ли ваши взгляды на этот счет? Что вам нравится или не нравится в вашей половой принадлежности? Представьте себе, что вы лицо противоположного пола: каковы, по вашему мнению, преимущества и недостатки этого?

К каким моделям вы возвращались в жизни несколько раз? Бывали ли случаи стереотипного конфликтного поведения, которое неоднократно повторялось в самых различных ситуациях? Извлекали ли вы какие-то уроки из вашего жизненного опыта?

Частные вопросы

Каково ваше самое раннее воспоминание (то, насколько оно реально или вымышленно, не имеет значения)? Опишите любой из детских снов, который вы видели несколько раз.

Укажите любое травматическое событие, например, болезнь, несчастный случай, смерть, разлуку, насилие, сексуальные проблемы и т. д. Как это повлияло на вас?

Модель и смысл жизни

Какую разновидность архетипической модели отражает описываемая вами жизнь? Напишите мифическое произведение или сказку, повествующую о вашей жизни. Нарисуйте в символической форме портреты главных персонажей. Какие названия или подписи вы бы хотели использовать в сочетании с рисунками? Принимаете ли вы ваш жизненный опыт или отвергаете его? Каковы, по вашему мнению, глубинный смысл и цель вашей жизни?

Данное упражнение занимает достаточно длительное время, каждый этап сопровождается обсуждением, анализом. В течение упражнения могут проводиться психогимнастические упражнения, направленные на снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Упражнение 7 «Рабочая тетрадь»

Цель: способствовать раскрытию личности и структурированию полученных знаний о себе.

Инструкция: Участникам предлагается завести тетрадь, предназначенную для регулярного фиксирования процессов развития внутренней жизни. Внешние события могут записываться постольку, поскольку они связаны с динамикой внутреннего мира. Ведение записей преследует несколько целей:

- учит четко и ясно выражать свои мысли, свои внутренние переживания;
- учит из многих точек зрения выбрать одну, главную;
- способствует самораскрытию, то есть учит раскрывать себя для самого себя;

– является стимулятором творчества.

В этой тетради участники группы могут высказать мысли, которые «накипели» и которые не решились высказать в группе, а это способствует снятию эмоционального напряжения.

Помимо текста в тетрадь можно заносить рисунки, схемы, символы. Такие рисунки отражают работу подсознания и могут использоваться для того, чтобы глубже понять себя.

Рефлексия занятия

Цель: Подведение итогов занятия. Предоставление возможности участникам отреагировать эмоции и чувства, наладить обратную связь в группе.

Инструкция: Участники садятся в круг и по очереди сообщают группе о том, что было трудного во время выполнения тех или иных упражнений, что понравилось больше всего, что нового узнали, чему научились, какое самочувствие и настроение сейчас.

2 занятие

Цель: выявление основных элементов личности и контроль за ними.

Приветствие

Цель: выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.

Инструкция: Участники сидят по кругу.

«Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?»

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

Мини – лекция

Цель: познакомить участников с теоретическими положениями, необходимыми для дальнейшей работы.

Р. Ассаджиоли пишет: «Над нами властвует то, с чем мы себя отождествляем, но мы можем осуществлять контроль над тем, с чем себя отождествляем». Некоторые отождествления себя с элементами личности могут казаться вполне безвредными и даже

стимулирующими самосовершенствование, но на каком-то этапе могут стать причиной неврозов.

Например, фотомодель, манекенщица, спортсмен могут отождествлять себя с красивым и ловким телом. На определенном этапе это будет помогать им в избранном амплуа. Однако с возрастом (который для других профессий считается еще молодым) они могут начать переживать, что их тело теряет молодость и совершенство. А так как они отождествляют свою личность именно с этим элементом, то многие из них будут считать это личной катастрофой.

Знаменитая голливудская актриса Мэрилин Монро, считавшаяся секс-символом Америки, невольно отождествляла себя главным образом с молодой и красивой внешностью и задолго до критического возраста начала впадать в депрессию (и принимать наркотики), понимая, что век актрисы такого амплуа короток.

В отличие от нее не менее выдающиеся звезды кино Грета Гарбо и Марлен Дитрих отождествлялись зрителями (и отождествляли себя) не только с внешней красотой, но и с тонким интеллектом, совершенствование которого безгранично. Поэтому они пользовались успехом и находились в мобильном состоянии многие годы.

Конечно, и для них красота и молодость были важны, но они не были элементы их личности, а у Мэрилин Монро это отождествлялось с самой личностью, поэтому страх утраты красоты и молодости (еще задолго до самой утраты) привел ее к личностной катастрофе.

Так, женщина, которая рассматривает себя, в первую очередь, как объект физического влечения, очень болезненно относится к своим возрастным изменениям. Если же она начинает воспринимать себя и как постоянно совершенствующуюся хозяйку дома, заботливую мать, а затем и любящую и любимую бабушку, возрастные изменения воспринимаются значительно менее печально и уж во всяком случае не катастрофически.

Поэтому важно научиться отождествлять себя с положительными для психического здоровья элементами личности, а с теми, которые таят в себе опасность усугубляющегося невроза, надо стараться разотождествляться, понимая, что это не сущность личности, а лишь один из элементов ее, к тому же далеко не главный.

Упражнение 3 «Разотождествление»

Цель: отделить подлинное «Я» от переполняющих эмоций, навязчивых мыслей, нежелательных ролей и сконцентрировать внимание на подлинном «Я».

Инструкция: Ведущий занятия зачитывает все положения, а его участники слушают его с закрытыми глазами, стараясь как можно глубже осознать значимость слов. «Примите удобное положение, расслабьтесь, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов (в

качестве подготовительного этапа можно использовать любую из методик релаксации). Затем медленно и вдумчиво произнесите следующее:

«У меня есть тело, однако я не есть это тело. Мое тело может пребывать в различных состояниях: оно может быть здоровым или больным, отдохнувшим или усталым. Однако оно не имеет ничего общего с моим подлинным «Я». Я отношусь к своему телу как к драгоценному инструменту, позволяющему осуществлять какие-то действия во внешнем мире, но это только инструмент. Я хорошо обращаюсь с ним, стараюсь делать все, чтобы оно было здорово. Тем не менее, это не я. У меня есть тело, однако я не есть это тело».

Теперь закройте глаза и повторите про себя основные моменты приведенного выше утверждения. Затем сконцентрируйтесь на самом главном положении: «У меня есть тело, однако я не есть это тело». Постарайтесь по возможности сильнее закрепить этот факт в вашем сознании. Затем откройте глаза и проделайте все в той же последовательности с двумя следующими этапами.

«Я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции. Мои эмоции многообразны, они могут изменяться, становиться своей противоположностью. Любовь может перейти в ненависть, спокойствие в гнев, радость в печаль. При этом моя сущность, мое подлинное «Я» остаются неизменными. «Я» всегда «Я». Хотя волна гнева может на время захлестнуть меня, я знаю, что это пройдет, потому что я не есть этот гнев, поскольку я способен наблюдать за своими эмоциями и понимать их истоки, я могу научиться управлять ими и гармонизировать их. Итак, совершенно ясно, что они – это не я, я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции.

У меня есть разум, но я не есть мой разум. Мой разум – ценное средство познания и выражения, но он не является сущностью меня самого. Приобретая новые знания и опыт, впитывая прогрессивные идеи, он находится в непрерывном развитии. Иногда разум отказывается подчиняться мне, поэтому он не может быть мной, моим «Я». С точки зрения как внешнего, так и внутреннего мира это орган познания, но это не я. У меня есть разум, но я не есть мой разум».

Повторите медленно и вдумчиво: «После отделения своего «Я» от ощущений, эмоций и мыслей я признаю и утверждаю, что я – центр абсолютного самосознания, я – центр воли, способный наблюдать и подчинять себе все психологические процессы и свое тело, а также управлять ими». Сосредоточьте внимание на ведущем положении: «Я» – центр абсолютного самосознания и воли» (этап самоотождествления). Попробуйте по возможности глубже проникнуться этой мыслью и закрепить ее в своем сознании».

После выполнения упражнения следует обсудить возникшие чувства и ощущения у участников, достигнутый результат, возможно, открытие чего-то нового в себе.

Мини-лекция

Цель: познакомить участников со структурой личности, состоящей из субличностей.

Субличности отличаются от элементов личности тем, что если элементы – это определенные качества, то субличности – это более целостные образы самовосприятия.

У каждого из нас несколько субличностей, обладающих относительной самостоятельностью. Так, наше восприятие себя как сына своих родителей отличается от нашего восприятия себя как отца своих детей. Наше самовосприятие как начальника по отношению к одним сотрудникам отличается от нашего восприятия себя как подчиненного по отношению к другим.

Эти субличности могут жить дружно, не мешая и даже помогая друг другу, а могут и конфликтовать

Следует помнить, что в наличии большого количества субличностей у одного человека нет ничего плохого. Напротив, чем больше субличностей у человека, тем духовно богаче сама личность.

Упражнение 4 «Круг субличностей»

Цель: выявление индивидуальных субличностей и нахождения осознанного компромисса.

Инструкция: Ведущий: «Ежедневно каждый человек оказывается в ситуациях, в которых ему необходимо сделать выбор. Порой этот выбор мучителен. А иногда наши противоречивые мотивы буквально раздирают нас на части. Создается впечатление, что во внутреннем мире звучат голоса разных людей, вступающих в споры и пререкания друг с другом. Мы с вами можем попробовать разобраться с теми субличностями, которые живут в нас, и помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам удастся отвести каждой субличности подобающее место в нашем внутреннем мире».

Первый этап:

Ведущий: «Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и авторучки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову. Подчеркиваю – абсолютно все, любые желания! Это может быть желание посетить какую-то страну или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя.

После завершения работы можете никому не показывать свои записи. Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строчки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу...». Слева на листе оставьте небольшие поля – достаточно двух-трех сантиметров.

Работа будет продолжаться 15—20 минут. Если вам покажется, что вроде бы все желания иссякли, не останавливайтесь. Если вам все понятно, то можете начинать работу».

Второй этап:

Ведущий: «Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний. (Каждый участник отвечает.)

Перечитайте про себя записанные вами желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие – с романтическими мечтами, третьи – с нацеленностью на личностное развитие, впрочем, у каждого они особенные.

Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом – для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком дробной классификации. Неплохо, если у вас получится от трех до шести групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным».

Третий этап:

Ведущий: «Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Пользуясь терминами психосинтеза, можно сказать, что каждая группа отражает определенную субличность, проявившуюся здесь и сейчас.

Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека? Попробуйте придумать названия получившимся сублиčnostям. Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребущие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия, тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками».

Дождавшись момента, когда большинство участников справится с заданием, ведущий предлагает каждому изобразить свою «диаграмму субличности», распределив названия субличности по секторам и приведя размеры секторов в соответствии с количеством желаний каждой субличности.

После этого ведущий предлагает желающим сообщить группе названия своих субличности и количество желаний, попавших в соответствующую группу.

Ведущему надо обратить внимание на тех участников, кто вызвался озвучить получившиеся у него результаты. Как правило, именно кто-то из них на следующих этапах проявляет желание стать протагонистом.

Ведущему следует поощрять участников рассказывать о собственной «диаграмме субличностей», но не надо настаивать на этом. Иногда придуманные названия бывают очень остроумными и емкими – «Собака на сене», «Курица-наседка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

Четвертый этап

Здесь важнейшим действующим лицом становится протагонист, и разворачивается психодраматическая процедура с привлечением других членов группы.

Ведущий: «Итак, нам удалось вычлениить некоторые из наших субличностей, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает поближе с ними познакомиться и попытаться выяснить, какая из ваших субличностей наиболее значима для вас? Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний».

Выбирается протагонист.

Ведущий (обращается к протагонисту): «Теперь вам необходимо выбрать из участников группы тех, кто, по вашему мнению, смог бы исполнить роль каждой из ваших субличностей. Прошу участников не отказывать протагонисту, если на вас пал его выбор».

Протагонист указывает выбранных им «актеров» и называет их «роли».

Ведущий: «Вы становитесь в середину круга. Ваши «субличности» занимают места вокруг вас – на одинаковом расстоянии. Ваша задача – просто слушать, а задача каждой субличности – убедить протагониста в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности. Чтобы знать, что говорить и как убеждать, вы должны хорошо понять, что представляет собой каждая субличность, какие желания сконцентрированы в ней. Поэтому я прошу протагониста объяснить сублиčnostям содержание желаний».

Несколько минут уделяется подготовке актеров – субличностей к исполнению ролей. Содержание общения протагониста со вспомогательными лицами не обязательно должно открываться остальным участникам группы. Ведущий должен предложить им внимательно наблюдать за тем, что будет происходить в дальнейшем.

По завершении подготовки актеров ведущий вновь обращается к ним и протагонисту.

Ведущий: «Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности должны будут говорить... одновременно! У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом: поднятие руки означает просьбу к какой-то субличности говорить громче; опускание руки – говорить тише; хлопанье в ладоши в направлении какой-то субличности – замолчать;

отстраняющее движение руки – чуть отойти; движение руки к себе – приблизиться; руки, скрещенные над головой, – замолчать всем». Объясняя это, ведущий демонстрирует соответствующие сигналы. Начинать убеждать протагониста субличности могут только по сигналу ведущего после четкого уяснения инструкции.

Несмотря на внешнюю простоту этой процедуры, сила ее эмоционального воздействия необыкновенно велика. Нередко ее результатом становится подлинный катарсис. Ведущий должен предельно внимательно следить за ходом процесса и реакцией протагониста.

Обычно слушание субличностей протагонистом занимает две-три минуты, но они для него эмоционально очень насыщены.

Обсуждение

Обсуждение начинается с традиционного вопроса к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?» Ощущения, возникающие у протагониста, порой довольно неожиданные и обычно очень яркие. Они нередко ведут к настоящим открытиям себя. Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица.

Во время одного занятия возможно проведение разговора субличностей с двумя или даже тремя протагонистами. Сравнение их ощущений и переживаний дает группе интересный опыт.

Упражнение 5 «Я не роль»

Цель: отделить подлинное «Я» от ролей, которые играет человек в реальной жизни.

Инструкция: «Сядьте удобнее, расслабьтесь, после этого мысленно скажите себе:

«Я вовлечен в различные виды деятельности и играю множество ролей. Я должен играть эти роли, и я хочу играть их как можно лучше, будет ли это роль мужа или жены, отца или матери, учителя или ученика, предпринимателя или политика. Это не более чем роли – роли, которые я добровольно играю. Следовательно, эти роли – не я. Я могу со стороны наблюдать за своей игрой, могу быть не только актером, но и режиссером этого спектакля». Сосредоточьтесь на мысли: «Я играю нужную мне роль, но я – это не роль».

После выполнения упражнения следует обсудить возникшие чувства и ощущения у участников, достигнутый результат, возможно, открытие чего-то нового в себе.

Упражнение 6 «Знакомство с нашими внутренними актерами»

Цель: приблизиться к субличностям при помощи спонтанно возникающих образов.

Инструкция: Как можно познакомиться с нашими субличностями? Визуализация – одна из основных техник, применяемая в работе с субличностями. Она дает возможность внутренним картинкам и образам появиться в нашем сознании. Внутренние образы, которые представляют все богатство личностных аспектов, помогают нам осознать

различные части своей личности. Мы осознаем их надобности, желания, присущие им качества и паттерны поведения. Кроме этого, наши внутренние образы выявляют качества наших обычных поведенческих паттернов, наши потребности и желания. Упражнение помогает распознать и принять наши психодинамические структуры.

Ведущий: «Возьмите бумагу и карандаш и найдите удобное место для того, чтобы лучше расслабиться. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и обратите свое внимание вовнутрь. Представьте, что вы режиссер спектакля. Вы находитесь в театре. Занавес опущен, и вы сидите перед сценой. На сцене, за занавесом, находятся актеры (ваши субличности), принимающие участие в вашем спектакле. Им не терпится предстать перед вами.

Занавес поднимается, и появляется первый актер. Взгляните на него (на нее). Как вы реагируете? Может, вам хочется спросить его о чем-нибудь? Спросите: «Для чего ты здесь? Чего ты от меня хочешь? Что тебе от меня надо? Что ты можешь предложить мне?» Дождитесь ответа на каждый вопрос и внимательно выслушайте, каким он будет. Теперь поблагодарите субличность и опустите занавес.

Ощутите свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза. Если хотите, можете записать свои впечатления».

Это упражнение можно повторить, чтобы познакомиться со множеством различных актеров во внутреннем спектакле нашей жизни.

Ведущий: «Подумайте, пожалуйста, над следующими вопросами: что я, как режиссер, ожидаю от моих актеров? Какое поведение моих актеров для меня, как для режиссера, создало бы хороший спектакль? Может, некоторые из актеров слишком радикальны, слишком благородны или же чересчур властолюбивы? Каким образом я, как режиссер, могу помочь им проявить свой потенциал и вместе с тем выразить свое собственное творческое начало?»

После выполнения упражнения следует обсудить возникшие чувства и ощущения у участников, достигнутый результат, возможно, открытие чего-то нового в себе

Упражнение 7 «Храм тишины»

Цель: дать возможность почувствовать измерение тишины и созерцать ее, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Инструкция: «Все мы очень хорошо знаем, насколько сегодня трудно найти тишину внутри и вовне нас. В следующем упражнении работа с субличностью связана с тишиной, переживание которой ведет нас к «Внутреннему Мудрецу».

Найдите спокойное место, где вас никто не будет беспокоить. Возьмите карандаш и бумагу, чтобы сделать заметки, если захочется. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и позвольте себе расслабиться.

Представьте, что вы находитесь на красивой лесной лужайке у подножия горы. Солнечно. Ваша кожа ощущает тепло. Вы видите тропинку, ведущую к вершине горы. На вершине вы видите храм. Вам хочется взойти на гору. Тропинка не очень крутая. Чем выше вы поднимаетесь, тем прозрачнее и легче становится воздух. Когда вы окажетесь на вершине, позвольте себе осознать тишину и спокойствие вокруг вас. Вы ощущаете тишину каждой клеткой своего тела. Чем ближе вы подходите к входу в храм, тем глубже становится тишина. Ваши чувства, эмоции и мысли успокаиваются сами собой. Войдите в храм. Через отверстие в крыше в центре храма льется солнечный свет. Этот солнечный свет вызывает ясное ощущение глубокой тишины. Отдайтесь этому ощущению. Если вы посмотрите наверх, на место, откуда врывается свет, вы увидите маленькую лестницу, ведущую к входу на террасу, расположенную на крыше. Поднимитесь на террасу и вступите в солнечный свет. Если хотите, повернитесь лицом к солнцу. Позвольте себе ощутить исходящее от него тепло и энергию. Проведите здесь столько времени, сколько вам захочется.

Позовите свою самую значительную субличность, попросите ее подняться по ступенькам на террасу и присоединиться к вам. Пригласите ее встать рядом с вами и насладиться солнечным светом. Просто понаблюдайте за тем, что произойдет с вами, стоящими в тепле солнечных лучей.

В лучах солнца может появиться лицо Мудреца, с любовью смотрящее на вас. Вы ощущаете эту любовь, льющуюся на вас. Может, он захочет вам что-нибудь сказать. Может, вам захочется у него что-нибудь спросить. Вы можете вступить в беседу с Мудрецом. Спросите, что будет следующим шагом в развитии стоящей рядом с вами субличности. Можете попросить Мудреца помочь вам. Когда вы почувствуете, что беседа закончена, попросите Мудреца окутать вас своим светом, любовью и теплом.

Осознайте изменения, произошедшие с вами и вашей субличностью.

Поблагодарите Мудреца и попрощайтесь с ним. Медленно спуститесь по лестнице, а затем идите вниз по горной тропинке.

Почувствуйте свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза.

Если хотите, можете написать о том, что произошло на горе. Может, вам захочется спросить себя, как повлияли тишина, солнце и встреча с Мудрецом на ваши взаимоотношения с субличностью. Изменилось ли что-либо под лучами солнца? Если что-то изменилось, как вы привнесете это изменение в свою повседневность?

Упражнение 8 «Рабочая тетрадь»

Цель: способствовать раскрытию личности и структурированию полученных знаний о себе.

Инструкция: Участникам предлагается сделать необходимые заметки в тетради, предназначенной для регулярного фиксирования процессов развития внутренней жизни.

Рефлексия занятия

Цель: Подведение итогов занятия. Предоставление возможности участникам отреагировать эмоции и чувства, наладить обратную связь в группе.

Инструкция: Участники садятся в круг и по очереди сообщают группе о том, что было трудного во время выполнения тех или иных упражнений, что понравилось больше всего, что нового узнали, чему научились, какое самочувствие и настроение сейчас.

3 занятие

Цель: Выделение своего высшего (истинного) Я и его постижение: выявление или формирование объединяющего центра Я.

Приветствие

Цель: выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосфера.

Инструкция: Все участники садятся в круг. «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

Упражнение 1 «Формирование идеальной модели»

Цель: разработка идеальной модели «Я», реалистического видения того, чем человек может и хотел бы стать.

Материалы: листы А4, масляные краски, цветные карандаши или пастель.

Инструкция: «Пронумеруйте листы и в дальнейшем используйте их по порядку. Выберите место, где вас никто не потревожит на протяжении полутора часов (важно довести упражнение до конца без перерыва и постороннего вмешательства).

Сядьте удобно, расслабьте мышцы, успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Внимательно прочитай первое утверждение:

1. Каждый из нас как-то недооценивает себя. Каждый создает некий образ или модель самого себя, которая намного хуже того, чем он (она) является на самом деле. Иногда мы считаем, что это подлинная модель.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь. Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучите образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза. Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится. Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую связанную с этим образом информацию.

Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз.

Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Затем внимательно прочитайте следующее утверждение и поработайте с ним по описанной выше схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему утверждению и т. д., пока не дойдете до пункта 6 включительно.

2. Я также и несколько переоцениваю себя. Образ самого себя, который я рисую, лучше, чем я есть на самом деле.

3. Во мне тайно живет еще один великолепный образ того человека, каким бы я хотел быть. Обычно он преувеличен и недостижим на практике и, следовательно, стерилен.

4. Кроме того, существует образ того, каким бы я хотел выглядеть в глазах других людей. Он – полная противоположность тому, каким я предстаю перед ними на самом деле.

5. Во мне также живут образы, являющиеся отражением того, каким видят меня люди, что думают обо мне, т. е. образы-проекции. Некоторые из них мне нравятся, другие я отвергаю.

6. Наконец, существует еще один образ. Это образ того, каким меня хотели бы видеть другие люди, что они ждут от меня и как хотят изменить.

Разложите рисунки по порядку и внимательно рассмотрите каждый из них. Воссоздайте пережитые чувства в отношении каждого образа, назовите их.

Встаньте, закрыв глаза, и почувствуйте все ограничения, которые несут в себе образы. Почувствуйте их вес и негативное влияние. Затем движением тела стряхните их с себя. Избавьтесь от их тяжести, сбросьте эти ложные, навязчивые образы усилием воли, прикажите им уйти. Прислушайтесь к себе, к тому, как вы себя чувствуете. Затем откройте глаза.

7. Сядьте, снова закройте глаза, сосредоточьтесь на себе. Подумайте о том, каким бы вы действительно хотели и реально могли стать на самом деле. Создайте этот образ внутри себя. Делайте это медленно и основательно. Изучите образ, постарайтесь узнать

его как можно лучше. Представьте себя таким. Затем добавьте те черты и аспекты, которые вы считаете подходящими, и уберите все, что рассматривается вами как плохое или бесполезное. Откройте глаза и нарисуйте образ или его символ. Затем запишите все, что вы о нем думаете.

Следующий, последний этап упражнения ставит своей целью «оживление» образа, оказание самому себе помощи в том, чтобы сделать его динамическим элементом в повседневной жизни. Ваша дальнейшая работа зависит от того, как вы воспринимаете проделанное ранее. Особенно это касается идеальной модели, описанной в пункте 7. Ее создание могло сопровождаться возникновением глубоких положительных эмоций, инсайтом или осознанием типа «да, это именно то, чем я хотел стать; удивляюсь, почему я не подумал об этом раньше». Вы можете также испытывать внутреннюю убежденность, что идеальная модель – то, чего вам не хватало, что ее реализация – шаг вперед в вашем развитии. Это, безусловно, не означает, что она совершенна и полна. Вы всегда сможете изменить или подправить ее в дальнейшем.

8. Если вы довольны созданной идеальной моделью, закройте глаза и представьте себе, что вы и есть эта модель. Понаблюдайте за лицом, глазами, позой, поведением, другими особенностями, присущими модели. Затратьте на этот процесс столько времени, сколько потребуется для выполнения этой задачи. А теперь слейтесь с моделью, постарайтесь почувствовать, что значит быть ее носителем. Воссоздайте мысленно несколько повседневных ситуаций, в которых вы вели себя, демонстрируя качества и реакции, характерные для модели.

Теперь откройте глаза, проанализируйте пережитое.

Восьмой пункт упражнения является практическим руководством к действию, которое можно применять всякий раз, когда возникает потребность вести себя сообразно созданной модели».

На конечном этапе работы группу следует разбивать на небольшие подгруппы из 3-4 человек. Показ рисунков друг другу и обсуждение пережитого опыта за счет обратной связи способствуют лучшему пониманию себя.

Упражнение 2 «Синтез»

Цель: реализация стремления к обретению внутренней гармонии

Инструкция: Это завершающая часть предыдущего упражнения по формированию идеальной личности.

Ведущий: «Каждый из нас хотел бы быть гармоничной личностью. Но сначала нужно выявить и осознать полярные качества своей личности (характера), а уж потом попробовать примирить их. Часто у взрослой личности недостаточно психической

зрелости, и в ней, как у подростка, вместе уживаются рефлексия и самоуверенность, чувственность и черствость или даже жестокость, застенчивость и развязность, борьба с авторитетами и обожествление кумира, чувственное фантазирование и сухой рационализм.

Известно, что личность не может быть гармоничной, если идентифицирует себя только с одним из полярных качеств. Выберите полярное качество своей психики, с которым вы хотите работать. Разделите чистый лист бумаги вертикальной чертой пополам и на одной половине листа нарисуйте одну из выбранных полярностей. На второй половине сделайте свободный рисунок противоположной полярности. Качество рисунка не имеет значения. Итак, два полюса друг против друга. Вдумайтесь в их содержание, в возможность их взаимодействия. Теперь ниже (или на другом листе) изобразите взаимодействие этих двух полюсов. Это могут быть: конфликтное столкновение, пробный контакт, отвращение и т. п. Продолжайте делать рисунки, и пусть взаимодействие этих полярных качеств вырисовывается в какую-либо форму. Синтез может быть спонтанным: две части соединяются в одно целое. Если новое целое возникло, не бросайте его, а постарайтесь понять, что оно собой представляет, и каково было ваше состояние, в котором появился этот синтетический образ.

Затем на обороте рисунка запишите все, что вы испытали, и сделайте предположение: как новый синтез мог бы осуществиться в вашей жизни.

Упражнение 3 «Пробуждение и развитие желаемых качеств»

Цель: создание внешних и внутренних условий, которые бы способствовали развитию того или иного из имеющихся качеств.

Инструкция: Здесь мы будем говорить о воспитании спокойствия. Однако упражнение можно легко видоизменить и направить на формирование таких качеств, как мужество, терпеливость, сострадание, оптимизм и т. д. Очень важно, чтобы выбор качества и решение о необходимости его формирования обуславливались не категорией долженствования, а свободным волеизъявлением индивидуума, стремящегося сделать еще один шаг на пути своего развития.

Ведущий: «Расслабьтесь и глубоко вдохните воздух несколько раз. Сосредоточьтесь на понятии «спокойствие», постарайтесь постичь его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы характер, значение и суть этого качества. Записывайте все инсайты, идеи или образы, появляющиеся в процессе занятий.

Углубите степень сосредоточения и проследите, какие еще идеи и образы, связанные с понятием «спокойствие», порождает ваше подсознание. Опишите наблюдения.

Осознайте значение этого качества, его цель, возможности применения и ту важность, которую оно приобретает в нашем бурлящем современном мире. Превозносите это качество в мыслях, возжелайте его.

Попытайтесь достичь спокойствия на физическом уровне. Расслабьте все мышцы, дышите медленно и ритмично. Придайте вашему лицу выражение спокойствия. Здесь может помочь визуализация себя, пребывающего в данном состоянии.

Пробудите в себе это чувство. Представьте себе, что вы находитесь на пустынном берегу, в храме, на поросшей зеленью поляне или в любом другом месте, где вы в прошлом пережили ощущение спокойствия. Повторите несколько раз слово «спокойствие». Позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клетку организма, постарайтесь идентифицировать себя с ним.

Воспроизведите мысленно те ситуации из вашей жизни, которые раздражали вас или лишали покоя. Возможно, это было пребывание в обществе враждебно настроенного человека, необходимость решить трудную проблему, обязанность быстро выполнить сразу несколько дел, столкновение с опасностью. Представьте себе это, но попытайтесь почувствовать, что на этот раз вы абсолютно спокойны (выполнение данного этапа может быть отсрочено до тех пор, пока вы не овладеете предыдущими ступенями упражнения).

Примите твердое решение сохранять спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником.

Напишите слово «спокойствие» на табличке, используя шрифт и цвета, которые, по вашему мнению, наиболее отражают его смысл. Поставьте табличку на такое место, где вы сможете видеть ее каждый день и по возможности в тот момент, когда вам больше всего нужно быть спокойным. При каждом взгляде на нее попытайтесь вспомнить ощущение спокойствия и воспроизвести его».

Упражнение 8 «Рабочая тетрадь»

Цель: способствовать раскрытию личности и структурированию полученных знаний о себе.

Инструкция: Участникам предлагается сделать необходимые заметки в тетради, предназначенной для регулярного фиксирования процессов развития внутренней жизни. Затем проанализировать записи, которые были сделаны в течение тренинга.

Рефлексия занятия

Цель: Подведение итогов тренинговой работы. Предоставление возможности участникам отреагировать эмоции и чувства.

Инструкция: Участники садятся в круг и по очереди сообщают группе о том, что было трудного во время выполнения тех или иных упражнений, что понравилось больше всего,

что нового узнали, чему научились, какие открытия сделали, какое самочувствие и настроение сейчас.

Прощание