

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Д.ЕРШОВ*

Тема данной статьи – особенности построения групповой работы в условиях тренинга личностного роста. Программа обучающего курса «Я и мир вокруг», о котором рассказывает автор, родилась в Америке, в 1981г. на базе индивидуальной психологии А.Адлера. В России она впервые появилась десять лет спустя, в 1991 году, и с тех пор была значительно переработана с учетом особенностей нового места и времени. Принципиальное отличие данного курса – в направленности на развитие эмоционально-чувственной сферы человека. В статье рассматриваются общие принципы тренинга «Я и мир вокруг», цели и методы групповой работы, групповые нормы, структура и функциональный состав группы, проблема сплоченности и фазы развития группы. Особо анализируется проблема изменения личности в группе.

Введение

Проблема применения активных групповых методов в психологической работе продолжает вызывать неугасающий интерес. Неслучайность такого интереса объясняется теми радикальными изменениями, которые произошли в социальной жизни нашей страны, и новыми психологическими проблемами, возникшими в период перестройки и нестабильности. Говоря об изменениях, я имею в виду, главным образом, неуклонно возрастающую индивидуализацию частной жизни человека при довольно слабой интегрированности его в общество. Сознание собственной изолированности, чувство, что «всем на всех наплевать», ведет к дефициту доверительного общения и глубинному ощущению собственного одиночества. При попытке решения этих проблем коллективные методы психологической работы, по общему убеждению, оказались эффективнее индивидуальных.

В статье представлен тренинг личностного роста «Я и мир вокруг», проводимый центром социальной реабилитации «Социум». Программа создана в 1981 году американским психологом Б.Ридлером в традиции индиви-

* *Ершов Д.П. – отделение второго высшего образования факультета психологического консультирования МГППУ.*

дуальной психологии А.Адлера и на основе разработок Р.Дрейкурса. В Россию программа пришла десять лет спустя, будучи с тех пор значительно переработанной и адаптированной к российской культуре и менталитету наших соотечественников. Принципиальное отличие тренинга «Я и мир вокруг» от иных аналогичных тренингов личностного роста заключается в его общей направленности на развитие эмоционально-чувственной сферы, недостаточностью которого страдает современный человек.

Далее будут рассмотрены:

- 1) цели и методы групповой работы;
- 2) групповые нормы;
- 3) структура и функциональный состав группы;
- 4) проблема сплоченности;
- 5) фазы развития группы.

Цели и методы групповой работы

Цели группы определяются тем, в какую более общую систему практической работы с ее участниками (психотерапевтической, психокоррекционной, профилактической и т.п.) она включена. Цели проведения курса практической психологии «Я и мир вокруг» являются *обучающими*, их главный смысл – помочь человеку максимально полно и безболезненно интегрироваться в общество и решать свои личностные проблемы посредством реализации своего личностного потенциала.

Методы достижения данной цели – психотерапевтические. Главным образом, это – выявление, осознание и последующая проработка внутренних комплексов в традициях индивидуальной психологии Альфреда Адлера. Ключевая роль в этом процессе принадлежит катарсису, который достигается благодаря повторному проживанию психотравмирующей ситуации входе психодраматической игры с использованием элементов телесно-ориентированного тренинга (особенно на этапе закрепления достигнутого результата). С учетом того, что между участниками тренинга наблюдаются многочисленные отождествления, переносы и контрпереносы, катарсис обычно переживается сразу несколькими участниками группы.

Нормы группы

Под групповыми нормами имеется в виду совокупность неписаных правил, определяющих, какое поведение участников группы считается правильным и возможным и какое – неправильным, что в ее жизни допустимо, а что нет.

На описываемом нами тренинге в обязательном порядке должны быть рассмотрены и в форме групповых соглашений приняты следующие основные нормы.

1. Конфиденциальность. Это единственное соглашение, которому придается ранг требования. Оно принимается всеми участниками курса. Согласно данному требованию любой участник курса за пределами группы и по окончании ее работы может рассказывать о том, что дал ему курс, может делиться впечатлениями о пережитом опыте, затрагивая и опыт товарищей по группе. Но категорически исключается упоминание при этом имен и фамилий или какие-либо косвенные «наводки».

2. На «ты» и по имени. Данное соглашение не призывает к фамильярности. За рамками курса можно и должно практиковать такие формы обращения друг к другу, какие были привычны для участников группы до его начала. Соглашение принимается только на период групповой работы и распространяется на всех участников курса, включая инструкторов. Чтобы продемонстрировать, насколько оно действительно важно, сошлюсь на работу другого автора, где описывается опыт проведения тренинга, руководители которого не предусмотрели такого соглашения:

«После первого дня тренинга мы долго обсуждали создавшееся положение с инструктором. Его не устраивал ход тренинга, его динамика, нежелание участников раскрываться, стремление людей держаться за социально-привычную роль.

Группа как бы разделилась надвое – искренних и открытых, тех, кто уже в первый день позволил себе быть несовершенными и готовыми к обучению, и тех, о ком я уже упомянула. В ходе анализа всплыла интересная деталь – именно они упорно держались за «вы». Инструктор объяснила, что не считала это соглашение важным, к тому же полагала, что оно создаст дополнительный дискомфорт и помешает людям работать. Вышло все наоборот. Личностная работа всегда проблематична, если в группе не созданы условия, отличные от "деловых"» (Шевцова, 2003, с.23).

Еще одна причина, по которой местоимение «вы» становится неуместным на тренинге, – множественное число, которое оно отчасти подразумевает.

3. Непринятие алкоголя, транквилизаторов, наркотиков и сильнодействующих лекарственных препаратов во время прохождения курса.

4. Неосуждение за нецензурные выражения, которые могут употребить участники курса в сложной для них ситуации.

5. Ненанесение физических повреждений ни себе, ни другим участникам курса, ни предметам интерьера, какие бы чувства ни возникали в процессе тренинга, включая и самые негативные.

6. Не покидать курс до окончания программы, какие бы эмоции и переживания он ни вызывал, включая и самые тяжелые.

7. Право запрашивать удаления любого участника курса, включая инструкторов, во время индивидуальной работы. Обратная сторона этого приглашения – просьба отследить свои намерения.

8. Говорить о себе и строго по одному.

Структура и функциональный состав группы

На тренинге личностного роста «Я и мир вокруг» группа в целом включает в себя три подгруппы:

- 1) инструкторов;
- 2) ассистентов;
- 3) студентов – участников тренинга.

1. Инструкторская группа тренинга состоит из: *ведущего инструктора* (в особо крупных группах к работе привлекаются двое ведущих); *второго инструктора*, выступающего в роли ассистента ведущего и принимающего на себя более формальную часть работы; и одного-двух *третьих инструкторов*, прямая задача которых – овладение на практике навыками инструкторской работы, что предполагает участие в проведении со студентами всех упражнений курса, а также в индивидуальной работе с ними. Их активность во время тренинга не регламентируется никакими обязательствами и строится по принципу «горячего желания» – «говори, когда не можешь молчать».

Все важные решения по ходу проведения курса инструкторы принимают коллегиально. Главное условие их работы, которое возводится в ранг требования, – включенность в процесс, устойчивое пребывание в состоянии «здесь и сейчас».

Только при этом условии каждый инструктор на протяжении всего курса может не по форме, а по сути быть интегрирован в состав группы, подлинно находясь в состоянии *переживания* как деятельности по отношению к другим членам группы. Это и является первоосновой успешной работы инструктора.

Роль инструктора по отношению к другим членам группы – лидера, принявшего на себя ответственность за все, что происходит на тренинге. В то же время его позиция далека от авторитаризма, как и от попустительства «снизу». Стиль лидера подобного типа – «на равных» с командой в целом.

Задача построения такого стиля работы, тем более, следования ему на всем протяжении курса, – вопрос искусства, мастерства, как инструкторов, так и, прежде всего, ведущего. Технические аспекты тренинга будут отражены далее, а пока отмечу, что главным условием, обеспечивающим успех групповой работы, выступает принцип *безусловного безоценочного принятия*, не допускающий никакого осуждения в адрес других членов группы

или навязывания им своего образа жизни и мыслей. Только следуя данному требованию, можно интегрировать в группу «неудобных» участников, не позволив ни себе самому, ни другим впасть в столь привычную и деструктивную для курса борьбу.

В заключение необходимо отметить, что инструкторская группа должна включать лиц обоего пола. Это связано с тем, что инструктор всегда находится в центре внимания участников тренинга, выступая объектом возникающих у них ассоциаций, отождествлений, переносов на разных этапах работы.

Еще одно условие, которому мы стараемся следовать, – недопустимость использования инструкторами профессиональной терминологии в общении как со студентами, так и между собой, даже в перерывах. В противном случае неизбежно возникает дистанцирование студента от инструктора, который начинает восприниматься, скорее, как эксперт, врач, а отнюдь не лидер. В тех случаях, когда среди студентов находятся психологи, которые при разговоре начинают использовать профессиональную лексику, инструктор корректно прерывает их и просит на время курса «быть проще».

2. *Группа ассистентов*, как правило, превышает число студентов в 2-4 раза. Это люди, которые в недавнем прошлом сами были студентами-участниками такого же тренинга, и пришли бескорыстно помочь его проведению.

Рассмотрим их роль подробнее. Каждый ассистент выполняет сравнительно небольшую и необременительную общественную работу, выступая, например, в функции ответственного за помещение, за чай, за «звонок»-таймер и пр. Должности раздаются и контролируются лидером и супервизором курса, также из числа ассистентов. Концентрация на выполнении незатруднительной, формальной должности позволяет ассистенту сместить акцент с той психотерапевтической роли, которая на самом деле является для него основной. Как следствие, такое смещение, благодаря снижению риска гиперстимуляции, позволяет выполнить ее более успешно.

Команда ассистентов, будучи заведомо организованной и находящейся в позиции поддержки по отношению к инструкторам, и, фактически стоя за спинами студентов, задает *«правильную» модель поведения* всей группы. Ради более успешной взаимной интеграции ассистентов и студентов на первом этапе групповой работы предусмотрены специальные упражнения, назначение которых – достижение сплоченности команды.

Ассистенты окружают студентов глубокой заботой, устанавливая для них стулья, наливая чай и т.д. Тем самым, студент полностью освобожден от забот о собственном комфорте, тем меньше возможностей у него остается для реализации такой популярной психологической защиты, как «уход-избегание».

Начиная с середины второго дня работы, каждый ассистент выбирает одного из студентов и до конца курса заботится, прежде всего, о нем, выступая его «ангелом-хранителем». Бывает, что у студента – два, а то и три «ангела». При этом существует правило, по которому ангел выбирает себе студента отнюдь не по принципу наибольшего притяжения, а, скорее, наоборот, руководствуясь перспективой наименьшего комфорта при общении с этим человеком. Такие чувства, как правило, взаимны. Однако к концу курса опекун и опекаемый полностью преодолевают взаимное отталкивание и, делясь с группой своими достижениями, отмечают, что отношения с людьми такого типа перестают быть для них проблемой.

Во время индивидуальной работы со студентом ассистентская команда помогает инструктору составить о нем объективное представление. Любой инструктор, естественно, не идеален, и как бы мы ни стремились утвердить безоценочность отношения к участникам тренинга, на практике, вследствие личных причин, не исключены случаи серьезных искажений восприятия ведущим тех или иных студентов.

В этом случае для установления истины очень важна реакция группы на каждого из ее участников, ее вербальные и невербальные проявления, которые служат для опытного инструктора своего рода «лакмусовой бумажкой». В отдельных случаях инструктор, с согласия студента, может попросить группу дать тому обратную связь.

Естественно, работа ассистента приносит большую пользу, прежде всего, им самим. Для них участие в проведении тренинга служит возможностью продолжить свое личностное развитие.

3. Команда студентов. В зависимости от личных мотивов прихода на курс, можно выделить четыре основных типа студентов. Согласно курсовой терминологии, это «партнеры», «туристы», «невольники» и «идейные борцы».

Партнеры – самая благодатная для инструкторов группа студентов. Они изначально настроены на конструктивную работу, внутренне готовы к осознанию самых глубоких своих проблем и способны, преодолев первую реакцию неизбежной настороженности, их решать. Статистическое большинство данной группы составляют люди, знакомые которых прошли аналогичный курс, и, видя положительные перемены в их жизни, они захотели столь же радикально изменить свою. Таковы мотивы их появления на тренинге.

Туристами названы те, кто путешествует с тренинга на тренинг, будто соревнуясь друг с другом в количестве пройденных групп и явно предпочитая количество качеству. Если спросить их о том, что они получили в других учебных программах, как правило, ничего сколько-нибудь вразу-

мительного в ответ не услышишь. Вероятно, именно про такую категорию людей говорил классик: «Ты много видел, да не туда смотрел».

Существует и другая категория «туристов», которую составляют специалисты-психологи, профессионально интересующиеся методами и техниками, находящими применение в ходе данного курса.

При всей несхожести исходных мотивов, обе группы роднит желание «посмотреть», что будет на тренинге, не вкладывая себя в процесс групповой работы. Если они так и остаются в течение всего курса в позиции любопытствующего, то к концу его делятся с инструкторами разочарованием, что-де на них курсовая методика почему-то «не подействовала».

Невольники – студенты, которые пришли на тренинг под давлением близких. Вариантов давления – масса (от прямого насилия до весьма изощренного манипулирования и даже шантажа). Но результат один: студент декларативно заявляет, что хочет сделать «приятное своим близким», чтобы «не разочаровывать семью», «ради детей»; подлинная же цель, как правило, – затаенная месть людям, принудившим его к «пустой трате времени», а заодно и участникам тренинга. Как ни парадоксально, эту категорию участников гораздо легче обратить из *невольников* в *партнеров*, чем проделать то же с *туристами*. Видимо, дело здесь в том, что, прояви их близкие чуть больше житейской мудрости и терпения, они и сами пришли бы на тренинг в качестве *партнеров*. А если бы и не пришли, следуя своему осознанному выбору, то большой трагедии в этом нет. Просто их личностное развитие нашло бы другие пути.

Идейные борцы – наиболее редкая, но всегда запоминающаяся категория студентов. В отличие от борьбы как защиты (по механизмам отрицания-сопротивления), которая не осознается человеком в качестве намерения и всегда остается борьбой «за» (личную целостность как ее понимает данный человек), борьба у *идейного борца* – это всегда борьба «против», осознанная и последовательная. Что движет таким человеком, когда он приходит на тренинг? Только ли желание самоутвердиться?

Как мне представляется, в итоге пережитых им сложных жизненных ситуаций и непростых проблем у него сформировано достаточно устойчивое мировоззрение, сложился жизненный стиль, который после серии рационализаций он считает единственно приемлемым. В такой рационализации ему могут «помочь» различные идеи тоталитарного толка, горячим последователем которых он легко становится: ведь у него появляется «высокая цель» и пропадает необходимость думать. Человеконенавистнической при желании можно сделать любую идею, даже изначально гуманную, достаточно лишь придать ей тотальный характер: «Люби всех и всегда, а кто не будет – того убью». В этом смысле позиция воинствующего религиозного

фанатика ничуть не лучше последователя какой-либо крайней националистической партии.

Но человек – не машина и в архетипическом смысле всегда стремится к счастью, даже неосознанно. А достичь этого в рамках своего жизненного стиля, вследствие принятых им деструктивных обязательств по преследованию ложных целей, нашему герою не удастся, что порождает ситуацию внутреннего конфликта. В результате со всей неизбежностью наступает состояние фрустрации, которое тем глубже, чем дольше он его сдерживал, придумывая все более и более убедительные аргументы своей позиции.

Таким образом, первопричина той борьбы, которую ведет такой индивид, лежит в агрессии как механизме преодоления фрустрации.

Но почему же люди подобного типа выбирают такое место, как тренинг, для реализации своих амбиций?

...Молодой мужчина, умный, закончивший престижный вуз с красным дипломом, заявляет в начале второго дня работы, что «смотрит на нас и поражается, какой "фигней" мы здесь занимаемся», в то время как он уже прошел все испытания, которые дают экстремальные виды спорта, стал инструктором, а сейчас абсолютно сознательно идет в армию, чтобы испытать себя в горячих точках с целью доказать, что он чего-то стоит. (Можно подумать, что кто-то, кроме него самого, в этом сомневается. Вспоминается известное: «Тварь ли я дрожащая, или право имею?»). «А вы, – обратился он к студентам-мужчинам, – вместо того, чтобы делать настоящую мужскую работу, сидите здесь и сопли распускаете».

Примечательно, что после длительной работы с сопротивлением эти люди, как правило, переживают глубокий катарсис, после чего сравнительно легко либо вовсе освобождаются от тех жизненных установок, которые были для них «незыблемыми», либо изменяют их в гораздо менее радикальную сторону.

Таким образом, их вызывающее поведение, являясь продуктом переживаемой фрустрации, несет функцию просьбы о помощи в единственно доступной для них форме. Появление на тренинге свидетельствует, что они еще верят в возможность такой помощи.

При всем многообразии входящих на тренинг людей, задача инструктора состоит в том, чтобы перевести всех в категорию *партнеров*, не дав «радикалам» втянуть группу в деструктивную борьбу. Этому способствует сама методика, но главную роль здесь, безусловно, играет личность инструктора и его опыт ведения курса.

Сплоченность группы

Сплоченность, или «кохесис», определяется нами как взаимное тяготение членов группы друг к другу. Сплоченность выражается в стремлении остаться в группе и любой ценой сохранить ее на время работы.

К.Левин определяет сплоченность как результат одновременного действия положительных сил взаимного притяжения и отрицательных – взаимного отталкивания.

В динамике групповой работы сплоченность развивается одновременно с эволюцией группы от «закрытой» к «открытой».

Приведу основные характеристики открытой и закрытой групп.

Признаки «закрытой» группы.

«Закрытые» позы. К классическим относятся – скрещенные на груди руки, «переплетенные» или спрятанные под стул ноги.

Разговор ни о чем. Желание вести отвлеченную беседу в то время, когда идет вполне содержательный разговор. Так, вместо ответа на конкретный вопрос, «какие у тебя отношения с матерью?», человек начинает рассуждать о детско-родительских отношениях вообще или о конфликте «отцы-дети» в нашем обществе.

Разговор о другом. О чем угодно, только не о себе. Наиболее типично на начальном этапе работы группы, когда происходит первое знакомство ее участников друг с другом.

Неконгруэнтность между тем, что говорит человек, и тем, как он при этом выглядит. «Я очень рад, что попал в такую приятную группу, и готов работать!» в сочетании с преувеличенно широкой улыбкой, нервным покачиванием ноги и сжатой в руках сумкой.

Возведение «стен». Такой «стеной» могут служить папка, портфель, сумка, которые ставятся на колени ребром, отгораживая человека от группы и защищая его, как щитом. Другой способ – поставить стул спинкой вперед, сев на него «верхом».

Внешний вид. Психологически закрытые люди демонстрируют недоверие миру всем своим видом: длинные рукава, полностью закрывающие кисти рук, многослойная одежда, лицо, прикрытое прядями волос, темные очки...

Признаки «открытой» группы.

Участники *помнят имена и обращаются друг к другу на «ты».* При этом нередко используются сокращенно-уменьшительные варианты имен, написанных на бейджах. Инструкторы в подобных случаях не становятся исключением.

Открытое переживание чувств. Участники тренинга не стесняются плакать, кричать, восхищаться, не боятся в таких состояниях показаться некрасивыми и вообще мало заботятся о своем внешнем виде.

Взаимная помощь и поддержка. Если кто-то начинает плакать, ему деликатно, без лишней демонстративности передают салфетку, выражают сочувствие; если это уместно, делятся собственным опытом.

«Заражение» переживаниями. В ответ на шутку, анекдот, какую-либо комичную ситуацию, вспыхивает дружный смех. То же происходит и со слезами.

Раскрепощенность в поведении. Люди сидят в открытых позах, кому-то больше нравятся места не на стульях, а прямо на ковре. Когда устают сидеть, могут встать и размяться, не спрашивая на то разрешения инструктора и не привлекая всеобщего внимания. В парных упражнениях начинают неосознанно «зеркалить» друг друга.

Изменения в одежде в сторону ее большего удобства. Участники избавляются от стесняющих движение пиджаков, галстуков, расстегивают пуговицы, снимают обувь, развязывают шарфы, расслабляют ремни. На следующий день они могут прийти в спортивной или более свободной одежде.

Радость при встрече друг с другом на занятиях – участники группы обмениваются улыбками, дружелюбными репликами. Если кто-то опаздывает, его отсутствие замечают, выражают беспокойство, оставляют свободным стул.

При встрече – *обмен информацией о случившемся.* До начала, а иногда и во время тренинга делятся тем, что с ними происходило накануне вечером, включая самые незначительные эпизоды.

С готовностью *втягиваются в игры, берут на себя роли.* Не боятся показаться смешными, и настолько увлекаются процессом, что перестают замечать время; *контроль сменяется непосредственностью.*

Раскрываются в том, о чем не принято рассказывать: с видимым усилием признаются в своих комплексах, говорят о том, что стыдно вспоминать, о трагедиях, которые хочется забыть.

Садятся близко друг к другу. При выполнении упражнений допускают тактильные контакты, даже когда на это нет указаний инструктора; сидя напротив друг друга, касаются коленями; встают в круг, прижимаясь плечами.

В финале тренинга – *обмен адресами, телефонами, договоренностями о встречах,* коллективная фотография и слезы при расставании.

Фазы развития группы

При проведении тренинга «Я и мир вокруг» можно выделить три основные фазы.

1. Подготовительная фаза.
2. Фаза преодоления первичного сопротивления

3. Фаза конструктивной работы.

1. Подготовительная фаза.

За три дня до начала тренинга проходит собрание, в котором принимают участие все, кто решил быть ассистентом на данном курсе, а также инструкторы – будущие ведущие. С одобрения инструкторов, происходит распределение должностей между членами ассистентской команды. Инструктор обладает правом «вето», и в его власти – не допустить любого из ассистентов на свой курс, а также отменить любое назначение на должность (это право сохраняется за ними и супервизором даже во время курса). Затем все участники делятся тем, какими они видят предстоящий курс (сколько будет человек, каким ожидается общий настрой и т.д. и т.п.), заручаются друг у друга готовностью поддержать их на предстоящем тренинге и проводят совместное упражнение, направленное на сплоченность команды.

Цель данного этапа – организация команды инструкторов и ассистентов. Кроме того, инструкторы собирают сведения о студентах, записавшихся на курс. Это данные самого общего характера, касающиеся, прежде всего, наличия или отсутствия у будущего студента физических и психических патологий, хронических заболеваний, пережитых в недалеком прошлом душевных потрясений (потеря близких, утрата работы и т.д.). Сбор более детальной информации на этом этапе не допускается, дабы не помешать непредвзятому восприятию студента в дальнейшем.

2. Фаза преодоления первичного сопротивления.

Одна из предварительных задач инструкторской работы на данном этапе – достижение группового кохеса всех участников тренинга, включая студентов, ассистентов, а также самих инструкторов. Как правило, в достаточном для начала групповой работы объеме эта задача решается к середине второго, а полностью – к началу третьего дня. Этому способствует ряд общегрупповых упражнений, а также принятие соглашений, о которых говорилось ранее.

Коренное отличие данного курса от других тренингов личностного роста – в общей направленности, которая заключается именно в развитии чувственного аппарата человека и обучении правильному его использованию. Чувства – тот аппарат, с помощью которого постигает внешний мир ребенок, а значит, обратиться к нашему «внутреннему ребенку» проще всего именно на языке чувств.

Студенты этот настрой чувствуют с самого начала пребывания на тренинге. С первой минуты они погружаются в атмосферу заботы, которой их окружают, совершенно искренне и с радостью, без угодничества и фальши, ассистенты, а потом и инструкторы. Они сами прекрасно помнят, как ско-

ванно чувствовали себя в прошлом, когда так же оказались в незнакомой обстановке тренинга, и как много им дала помощь тогдашних ассистентов. За время тренинга эти люди выработали и развили в себе способность к глубокой эмпатии и теперь, будучи сами ассистентами, стремятся помочь новым студентам.

Курс начинается с процедуры представления всех его участников друг другу. По телесным проявлениям студента можно составить некоторое представление об отдельных его качествах. Например, по высоте, на которую студент поднимает руки во время приветствия, можно судить о его самооценке. Далее представляются инструкторы, сообщая свой возраст, место работы, рассказывая о своей семье, детях. Затем так же подробно представляются ассистенты.

Студентов посвящают в историю и цели курса. При этом акцентируется, что данный курс является обучающим, что он касается наших чувств и того, как мы умеем ими пользоваться. Кратко говорится о принципах индивидуальной психологии А.Адлера, о комплексах, закладывающихся в детском возрасте.

Специально для *борцов* предлагается ничего не отвергать, а принимать все, что даст им программа курса. «Отсортировать» можно будет потом, по его окончании, оставив только то, что подошло лично.

Отдельно оговаривается, что курс не имеет отношения к религии. Не использует суггестивных техник, и вся работа будет вестись осознанно.

Далее происходит принятие курсовых соглашений с предварительным объяснением смысла каждого из них. Здесь же команде студентов предлагается договориться между собой о единой системе реагирования, выражающей согласие. По сути, это – первое упражнение на формирование команды. Обсуждение и далее чередуется с упражнениями.

После того как соглашения приняты, инструкторы посвящают студентов в основные идеи индивидуальной психологии А.Адлера. В частности, раскрывается его представление о противоположно направленных стилях жизни – «центробежном» (социальный интерес, общественное чувство, способность интересоваться другими людьми) и «центростремительном» (охранять себя от боли, закрыться в себе, быть незатронутым). И, соответственно, рассматриваются два противоположных паттерна поведения: «обучение» и «защита».

Ассистенты приводят пример осознанных ими «защитных» моделей собственного поведения, в частности манипулятивного, и анализируют, что они теряли, следуя этим моделям, после чего рассказывают, как построили свое обучение в дальнейшем, и что оно им дало. Инструкторы посредством наводящих вопросов высвечивают другую сторону дела: что

чувствовали, по мнению рассказчика, те люди, с которыми он общался, в первом и втором случае.

Вот как рассказывает своим студентам о «защите»-«обучении» ведущий американского варианта курса «Я и Мир» Билл Ридлер:

«Когда ваши интересы направлены внутрь, большая часть вашей энергии уходит на самоутверждение. Так бывает, когда вы чувствуете, что не можете быть счастливы, пока не получите достаточного одобрения от кого-то другого.

Если же вы интересуетесь другими, то у вас будет неутолимое любопытство к другим людям. Они все время будут вам интересны. Вы больше не тратите силы на защиту, поскольку слишком заняты изучением других людей» (Ридлер, 2000, с. 119).

Далее инструкторы просят студентов поделиться теми защитными моделями поведения, которые они, возможно, осознали у себя, а заодно и сформулировать свою цель прихода на курс. Объясняется, насколько это важно, – достичь можно только той цели, которую осознаешь (если не знаешь, куда идешь, то как поймешь, что уже пришел?).

Реплика в адрес «*туристов*»: «Если ты пришел только посмотреть – ты только посмотришь и все».

С каждым студентом заключается договоренность о готовности работать и выполнении всех инструкций, какими бы странными они ни казались, и как бы трудно при этом не было. Обязательно следует добиться однозначного положительного ответа без всяких «если...», «да, но...» и т.д.

Уже на данном этапе начинают проявляться «саботажники». Чем раньше предпринять меры к их нейтрализации, тем лучше. Об этом стоит рассказать подробнее.

Саботаж, то есть открытую или неявную оппозицию курсу как линии поведения, может выбрать студент любой исходной группы, будь он «*турист*», «*партнер*», «*невольник*» или «*идейный борец*». Кстати, пассивное сопротивление, вырастающее из позиции «а мне все равно», «ко мне все происходящее здесь не имеет никакого отношения», расценивается нами также как разновидность саботажа.

При всем несовпадении внешних проявлений поведение такого человека сводится к традиционной психологической защите – «*отрицанию*», за которой, в конечном счете, всегда скрывается крайне низкая самооценка. И чем откровеннее его высокомерие по отношению к другим участникам курса, чем больше демонстрирует он свою «уникальность», «непохожесть на остальных», «недостигаемость», тем ниже его самооценка. Для такого человека, по причине глубинного, неосознаваемого страха быть осужденным, отвергнутым, невыносима даже самая мысль о том, что можно открыть перед другими свой внутренний мир. Смысл той дистанции, кото-

рую они стремятся удержать, – «лучше уж пусть не похвалят, чем заденут за больное», «лучше покажу, насколько я выше всего здесь происходящего, чем сделаю то, что у меня не получится, на глазах у всех».

Для подобной группы людей характерны высказывания: «У меня нет проблем», «Я достаточно счастливый человек». При этом очевидна неконгруэнтность телесных проявлений и устных высказываний. Столь же характерно использование в разговоре общей отрицательной модальности: «нет, но...», «да, но...», «да нет...» и т.д.

Преодолеть сопротивление такого студента – искусство инструктора. Как правило, применяются различные эмпатические и маевтические (иногда довольно жесткие по форме) техники, общая цель которых – убедить, что отказ от оппозиции не означает утраты индивидуальности, что это безопасно, что группа любит и принимает его таким, как есть. Важно почувствовать, как подойти именно к этому человеку, – способность, которая приходит только с опытом инструкторской работы.

Программа первого дня предусматривает ряд групповых упражнений, развивающих эмпатию, где применяется механизм невербальной обратной связи. Эти же упражнения помогают участникам группы поддержать уверенность в себе.

Завершается первый день упражнением, которое может быть выполнено успешно только при условии, что члены команды работают слаженно. Все организовано именно так, чтобы каждый прочувствовал исключительную важность качества своего участия в достижении общего результата. Если кто-либо из студентов не координирует своих действий с другими членами команды, упражнение выполнить невозможно.

Перед уходом всем студентам дается домашнее задание. Небольшой текст, называемый «поэмой», хотя никакой литературной ценности он не имеет и написан даже без знаков препинания. Текст необходимо прочитать, расставить знаки препинания, подумать о его смысле и выучить наизусть.

Наутро второго дня студентов просят поделиться впечатлениями о прошедшем дне, а также тем, как они видят теперь свои цели прихода на тренинг. Многие уже способны совершенно осознанно сформулировать свои цели, большинство чувствует интерес к дальнейшей работе. Группа в целом проявляет качества, скорее, «открытой», чем «закрытой».

Завершается данный этап программы групповым упражнением, в центре которого – домашнее задание. В течение пяти минут студентам необходимо договориться между собой о едином прочтении «поэмы» и предъявить свое исполнение, прочитав ее хором. Прослушав нестройный хор, инструктора просят самих участников поставить себе оценку. Как правило, она не высока. Затем студентам предлагается решить, чего же не хватает для

успешного выполнения задания. После некоторой паузы возникает идея, что необходимо назначить дирижера, то есть лидера. Инструктор предлагает вызваться на эту роль тому, кто в жизни лидерскими качествами не обладает, но хотел бы получить такой опыт. Кандидат обычно находится быстро. Для примера один из инструкторов выступает как лидер команды ассистентов. В итоге этого упражнения формируется сплоченная команда студентов, готовая поддержать своего лидера.

В последующей работе, конечно, будут предприниматься новые действия, направленные на дальнейшую консолидацию команды, преодоление сопротивления отдельных студентов, снижение взаимного напряжения в команде, но эта деятельность для инструктора уже не будет основной.

3. Этап конструктивной работы.

Задачи и элементы:

1. Подготовка к осознанию своих проблем как к следствию *детских комплексов* и принятых, вследствие этих комплексов, ложных обязательств.

2. Осознание самих комплексов и их источников; последующая «утилизация» исходной психотравмирующей ситуации посредством повторного, чувственного ее *пере-живания* совместно со всеми участниками курса; сознательный отказ от следования ложным обязательствам.

3. Обучение другому, конструктивному поведению в ситуациях, в которых ранее студент руководствовался исключительно неосознанными, деструктивными детскими решениями.

4. Закрепление осознанно принятых новых решений.

Подготовка студента к осознанию своих комплексов и деструктивных детских решений начинается уже с первого дня работы, когда инструкторы раскрывают участникам тренинга ведущие положения теории А.Адлера, и команда ассистентов делится осознанными моделями защитного поведения.

На второй день работы студентам рассказывается, как формируются наши деструктивные детские решения, которые сводятся к формулам типа:

Я – это...,

Мир – это...,

Мужчины – это...,

Женщины – это...,

Поэтому...(*обязательство*)

Раскрывается, как на основании этих формул строится в дальнейшем человеческое поведение и, как из этого вытекают те проблемы, которые обрушиваются на людей, когда они становятся взрослыми.

«Давайте взглянем на то, как наши детские решения становятся моделями, которыми мы пользуемся для решения взрослых проблем.

Ребенок рождается и сталкивается с первыми трудностями, когда что-то происходит не так, как ему хочется. Тогда ребенок объясняет себе происходящее и принимает какое-то решение.

Например, девочке было год и два месяца. Она играла и неожиданно упала в пруд. Отец увидел, что девочка тонет, и вытащил ее из воды. Девочка ужасно испугалась. Она решила, что жизнь опасна: сама я не справлюсь и мне нужен кто-то сильный, чтобы спасти меня.

Заметьте, что для маленького ребенка это решение очень точное. Позже оно переросло во мнение. Вся беда в том, что решение, ставшее впоследствии мнением или убеждением, прочно закрепляется в сознании. Девочка учится ожидать, что она не сможет справиться с ситуацией, и поэтому ей нужен кто-то, кто поможет ей. Она ищет, и часто сама создает ситуации, подтверждающие ее ожидания» (Адлер, 2003, с.78.).

Таким образом, схематично принцип воздействия комплекса можно объяснить следующим образом: живя неосознанно, мы невольно, с завидным постоянством совершаем действия, назначение которых – исполнение и подтверждение наших детских решений. И, несмотря на то, что человек страдает от хронических проблем, вызванных своими деструктивными детскими решениями, разорвать злополучный круг, не осознав механизмов его действия, невозможно. Данная загадка объясняется тем, что, как ни странно, подтверждая свои детские решения, человек тем самым поддерживает свою самооценку. Ведь после каждой жизненной неудачи он с полным основанием может сказать: «Я так и знал», ощущая себя при этом мудрецом, глубоко понимающим мир. Это и будет тем суррогатом превосходства как ложной цели, к которой он так настойчиво стремится.

Вот как иллюстрирует этот принцип Б.Ридлер:

«Для того чтобы управлять своим обязательством, вы должны осознавать свои намерения... Они (люди) просто не осознают, что их настоящее обязательство – это совсем не то, что они думают. Они просто еще не научились осознавать свою цель.

Вот, например, Тони был разведенным, средних лет консультантом по бизнесу, который считал, что он не знает или не может выполнять свои обязательства. Женщины, с которыми он встречался, очень расстраивались, потому что он заявлял, что не способен к ответственным отношениям. В бизнесе у него не было связей, обеспечивающих ему длительные и постоянные доходы.

Он жаловался, что никто его не ценит. Он часто переходил от одного проекта к другому, когда уставал от невнимательности и глупости людей...

Проблема была в том, что он не осознавал своего истинного обязательства... Если бы Тони понял, что его намерением была месть, то увидел бы, как здорово он его поддерживает. Он бы увидел, что с готовностью приносил любовь в жертву своему намерению – разочаровать женщин, с которыми встречался. Он бы увидел свою готовность отказаться от денег и успеха, чтобы поддерживать обязательство лишать других людей их доходов.

Почему Тони это делал? Был ли он плохим человеком? Нет. Когда Тони был ребенком, родители подавляли его, заставляя делать полезные для него вещи. Тони научился отвечать на чувство своего бессилия, пытаясь сделать им больно, когда чувствовал себя задетым. Это развилось в привычку мстить...

Таким образом, в данном случае Тони просто не осознает, что его настоящее обязательство вовсе не то, что он думает. Теперь, если я говорю, что у каждого из нас могут быть неосознанные обязательства, то как мы вообще можем узнать о наших истинных целях?

Когда вы переступите через необходимость точно знать, что правильно, а что – нет, вы сможете полюбить и принять себя такими, какие вы есть. Вы полюбите все то прекрасное, что вы делаете, и все то ненужное, что вы делаете. Когда вы научитесь так принимать себя, вам не нужно будет прятать от себя все свои низкие намерения. Вы сможете их увидеть, потому что не будете их осуждать. Тогда, увидев свое бесполезное намерение, вы не захотите его осуществить» (Ридлер, 2000, с.72-74).

Единственно реальная возможность изменения ситуации в таких случаях – осознанная смена детского решения в пользу более конструктивного и обучение способности следовать этому новому решению.

В подготовке студента к индивидуальной работе большая роль отводится курсовой «поэме». По своему смыслу «поэма» – это последовательное описание основных состояний человека и связанных с ними чувств. Каждое состояние проживается с помощью телесно-ориентированных упражнений, позволяющих прочувствовать на телесном уровне само состояние, а также конструктивно его развить.

Вначале вся «поэма» целиком демонстрируется/проживается одним из ассистентов. Затем отдельные ее «строчки» показывают разные ассистенты, а инструктор объясняет их смысл.

Следующий шаг – собственно индивидуальная работа, к которой студенты уже внутренне готовы. Она начинается с того, что главное действующее лицо пытается осознать свои деструктивные детские решения, по-

вторно чувственно прожив психотравмирующие ситуации детства. Последние выявляются с помощью *метода ранних воспоминаний*, разработанного А.Адлером. В теории и практике индивидуальной психологии ранним воспоминаниям придается огромное значение:

«Каждое воспоминание, каким бы тривиальным оно ни казалось человеку, представляет для него нечто достопамятное. Оно говорит ему: «Вот чего ты должен ожидать», или: «Вот чего ты должен избегать», или: «Вот что такое жизнь». И вновь мы должны подчеркнуть, что само событие не так важно, как тот факт, что именно это переживание настойчиво сохраняется в памяти и используется для кристаллизации того значения, которое придается жизни. Каждое воспоминание – это напоминание» (Адлер, 1932. с.19).

«Воспоминания содержат в себе индивидуальный приговор: «Даже в детстве я был уже такой-то и такой-то личностью» или «Даже в детстве я находил мир таким и таким» (Адлер, op.cit., с.75).

При попытке реконструкции событий детства нередко приходится сталкиваться с тем, что человек не в состоянии вспомнить что-либо вполне конкретное в результате действия механизмов замещения-вытеснения; порой картины, которые рисуются ему, носят характер не столько живого припоминания, сколько знания о том, что такое воспоминание существует.

Вот что пишет сам А.Адлер по поводу подобных ситуаций:

«Люди, которые говорят, что у них нет ранних воспоминаний, позволяют нам прийти к заключению, что их детство не было приятным. Мы должны задавать им наводящие вопросы, чтобы обнаружить то, что нам нужно. В конце концов они всегда что-нибудь вспоминают» (Адлер, 1930, с.119).

И в другом месте:

«Нет никакой нужды в том, чтобы попытаться установить «надежность» ранних воспоминаний. Для психологических целей безразлично, является ли воспоминание, которое человек считает первым, действительно самым ранним событием, которое он может вспомнить, и даже, является ли оно вообще воспоминанием реального события. Воспоминания важны только в той мере, в какой они за таковые принимаются: их значение – в их интерпретации и в их способности переносить что-то в настоящую и будущую жизнь...

Мы не верим, что все ранние воспоминания – это точные отчеты о реальных событиях. Многие из них даже просто выдуманы, а большинство, вероятно, изменились или претерпели искажения с тех пор, как отраженные в них события предположительно случились; но это не уменьшает их значения. То, что было изменено или придумано, тоже от-

ражает цели клиента, и хотя есть различия в деятельности воображения и памяти, мы можем с уверенностью использовать и то и другое, увязывая это с нашим знанием о других факторах» (Адлер, 1956, с.352).

На практике так и происходит. В том или ином виде психотравмирующая ситуация восстанавливается и студент (непреречно самостоятельно) формулирует те деструктивные решения, которые были им в связи с этой ситуацией сформированы, и те обязательства, какие он в связи с этим принял. Он также анализирует последствия, которые выполнение этого обязательства имеет в настоящем.

Задача инструктора – *со-пере-живать* вместе со студентом его состояние, лишь направляя его наводящими вопросами и репликами, следя при этом, чтобы студент оставался «в чувствах» во время работы, не «выпал» из ситуации переживания.

Иногда, чтобы глубже погрузить студента в переживание, применяется метод психодрамы с участием других членов команды. Психодрама обязательно завершается процедурой прощения обид, студент переживает катарсис, иногда самый сильный за весь курс (для этого тренинга характерно многократное его переживание).

Далее студенту назначают несколько телесных упражнений «поэмы» с тем, чтобы он прочувствовал на телесном уровне состояния, ранее являвшиеся для него проблемными, и закрепил навыки нового поведения. Он выполняет их при поддержке и участии всех участников тренинга, которые совместно с главным действующим лицом, проживающим свою историю, отраженно переживают аналогичные чувства и состояния.

Иначе говоря, с наступлением индивидуального этапа коллективная работа не прекращается – этому служат ряд коллективных упражнений и визуализаций, выполняемых в обязательном порядке. По характеру воздействия их можно отнести к эмпатическим и маевтическим.

Отдельно стоит упомянуть «ручеек любви» – самое уникальное упражнение курса, являющееся точкой его максимальной концентрации (выполняется в конце второго дня групповой работы).

Чистая техника выполнения этого упражнения не сложна и не самоценна. Описать это упражнение полностью объективно вряд ли возможно, как невозможно передать язык чувств, который в нем использован, в понятийных терминах. При таких попытках неизбежно что-то теряется, без чего происходящее утрачивает смысл (примером может служить строчка из «любовного» письма одного из основателей бихевиоризма своей невесте: «У меня на Вас определено положительная реакция». По существу правильно, но до чего же убого!).

«Ручеек» проходит в полном молчании – участников соединяют только тактильные контакты. Важно отметить, что никакой сексуальной направ-

ленности это упражнение не несет. Здесь переживаются чувства совсем иного свойства. Причем наиболее сильные чувства зачастую переживают именно закрытые студенты или те, кто в детстве был лишен материнской любви.

Так, в одной из групп студент, действующий офицер спецназа, при выполнении этого упражнения упал в обморок. Как он потом признался, «если бы меня ударили – к этому я всегда готов, а такого со мной никогда в жизни не было. Мне казалось, будто я попал в рай».

После «ручейка» решаются приоткрыться в своих проблемах, чтобы проработать их на группе, даже самые сложные студенты.

Резюмируя все вышесказанное, можно констатировать, что к концу данного этапа все без исключения студенты и ассистенты неоднократно проживают состояния, описанные в «поэме», получая телесное закрепление моделей конструктивного поведения.

Окончание курса

Тренинг завершается процедурой заключения посткурсовых соглашений:

1. Сохранять конфиденциальность.
2. В течение 20 дней не принимать серьезных решений, если они не были приняты еще до начала тренинга.
3. В течение 30 дней не вступать в интимные отношения с людьми, знакомство с которыми произошло на тренинге.
4. Тактично относиться к родным и близким, считаясь с тем, что они могут быть не готовы к радикальным переменам в поведении бывшего студента.
5. Не применять методику и лексику курса в повседневной жизни.

Перед тем, как принять эти соглашения, все участники по очереди делятся субъективными впечатлениями относительно того, какой след в душе оставило их участие в тренинге, чувствуют ли они завершенность своей работы или, напротив, уходят с ощущением незавершенности. Взяли ли они от тренинга те свои «100%», на которые рассчитывали? Важно, чтобы все участники полностью осознали свои чувства по этому поводу и проговорили их. Естественно, у каждого участника курса – своя зона ближайшего развития и, следовательно, свой «потолок». Одна из задач инструктора – прочувствовать индивидуальные возможности каждого студента и не перегружать сверх того, что он может освоить.

Но с окончанием тренинга работа для студентов не заканчивается. Вернувшись в привычную повседневную атмосферу – семейную, трудовую, человек начинает примерять к ней те навыки, которые получил на курсе. И

в какой-то момент он вдруг со всей ясностью осознает истинные мотивы того или иного своего поступка, истинность своих намерений.

На собрании участников курса, которое проходит спустя 10 дней после его окончания, практически все студенты делятся подобными впечатлениями. Все без исключения отмечают, что жить им стало гораздо комфортнее, что они увереннее смотрят в будущее, успешнее строят отношения с окружающими. Все это дает основание думать, что курс «Я и мир», прежде всего, стимулирует процесс личностного роста, являясь для многих отправным толчком для нового рождения личности, которая в потоке обычной жизни прокладывает себе этот новый путь.

Вместе с тем, некоторые из бывших студентов приходят на тренинг вторично, чтобы закрепить достигнутое или продвинуться к новым горизонтам. Одни проходят курс в прежней роли, студенческой; другие – в новой, ассистентской, удовлетворенно отмечая потом, что этот опыт дал им больше, чем сам тренинг. Есть и такие, кто после довольно большого количества ассистирований решает еще раз вернуться на тренинг в качестве студента. В подобных формах происходит постоянное расширение зоны ближайшего развития личности и укрепление ее завоеваний на этом пути.

В этой связи нельзя не согласиться с мнением Т.Зайцевой, которая в своей работе, посвященной теории психологического тренинга, проблематизирует вопрос об устойчивости изменений в личности и поведении участников, прошедших тренинг. Она пишет следующее:

«Для того чтобы произошли устойчивые изменения в поведении участников, прошедших тренинг, необходимо не только *овладение*, но и *присвоение* новых форм поведения. Действительно, между знанием о том, как совершать то или иное действие, и включением этого действия в свой постоянный поведенческий арсенал лежит пропасть.

Выделение этого момента кажется нам принципиальным. В настоящий момент у большинства авторов преобладает точка зрения, согласно которой все изменения, возникающие у участников психологического тренинга, происходят *в процессе тренинга*. По окончании тренинга они либо сохраняют эти изменения, либо теряют, возвращаясь к привычным стереотипам. При диагностике долгосрочного эффекта тренинга психологи выявляют те изменения, которые удалось сохранить.

Мы утверждаем, что значительная часть изменений у участников тренинга возникает *после* окончания тренинга, в рамках совместно созданной самими участниками и ведущими зоны ближайшего развития. Ключевая роль в этом процессе отводится ведущему тренинга» (Зайцева, 2002).

Как видно, само по себе осознание необходимости изменения и даже выработка новых моделей поведения не являются еще достаточным усло-

вием для того, чтобы изменение в человеке действительно произошло, т.е. приобрело устойчивую форму. Подлинная трансформация становится очевидной тогда, когда новые модели поведения, будучи внутренне *присвоены* человеком, успешно практикуются им в собственной жизни и, следовательно, становятся произвольными и до конца осознанными.

Заключение

В данной статье были раскрыты общие принципы и методы проведения курса «Я и мир вокруг». Разумеется, многое из того, что можно было бы описать, осталось за рамками анализа в связи с ограниченностью формата статьи.

Известно, что к идеям личностного роста, по крайней мере, среди определенной категории наших соотечественников неявно бытует предубежденное отношение. Хотя и в шуточной форме, но достаточно точно его выразил известный психотерапевт Н.Козлов: «...и не нужно думать, что нежелание лично себя развивать присуще только бабушкам с сенильным психозом или невротикам с шизофреническим радикалом. Большинство моих бывших одноклассников к идее личностного развития относятся столь же воодушевленно, как к предложению пожертвовать очередную зарплату на строительство приюта для бродячих кошек. То есть спасибо, конечно, дело доброе, но как-нибудь в другой раз» (Козлов, 2000). Но к нам на тренинг приходят не те, кому для ощущения окончательного жизненного благополучия не хватает только психологической экзотики. Нашими студентами становятся люди, однажды понявшие, что продолжать жить по-старому они уже больше не могут. И практически все, делясь своими впечатлениями о работе группы, сожалеют, что такого опыта не получили гораздо раньше. Мне кажется, что они правы. Если бы в процессе их воспитания и взросления личностному развитию уделялось столько же внимания, сколько, к примеру, физическому, они, без сомнения, смогли бы построить свою жизнь более успешно, осознанно и счастливо, избежав тех проблем, которые впоследствии заставили каждого из них искать психологической помощи.

Только развитая личность может быть достаточно свободной внутренне, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь, за свои поступки, за свое дело, а это и является одним из ключевых моментов построения цивилизованного процветающего общества.

ЛИТЕРАТУРА

- Адлер А. *Очерки по индивидуальной психологии*. М., 2002.
Адлер А. *Практика и теория индивидуальной психологии*. СПб, 2003.
Адлер А. *Детская психология и исследование неврозов*. СПб, 2003а.
Зайцева Т. *Теория психологического тренинга*. СПб, 2002.

Козлов Н. Формула личности. СПб, 2000.

Ридлер Б. «Шесть сил», СПб, 2000.

Сидоренко Е. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе. СПб, 2001.

Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. СПб, 2002.

Шевцова И. Тренинг личностного роста. СПб, 2003.