

СМОЛОВА ЛИДИЯ ВЛАДИМИРОВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры консультативной психологии и психологии здоровья Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, lidia_smolova@mail.ru

LIDIYA SMOLOVA

Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor, Department of Counseling and Health Psychology, St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

УДК 159.99

**ПУТЕШЕСТВИЕ К СЕБЕ: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ТРЕНИНГ САМОРАЗВИТИЯ**

**A JOURNEY TO YOURSELF: EXISTENTIAL BODY-ORIENTED
TRAINING OF SELF-DEVELOPMENT**

Аннотация. В статье описывается опыт проведения тренинга личностного роста и саморазвития. Обращение к личностным проблемам происходит в символическом ключе. За основу взята метафора Пути как одного из главных архетипов. В Путь обычно пускается путешественник, который преодолевая трудности, становится Героем, совершившим подвиг мужества, доблести, самоотверженности. Очевидно, что приобретение новых навыков кардинальным образом меняет самого человека как в глазах других людей, так и самого себя. Данный содержательный контекст («что?» исследуется в процессе работы) в тренинге раскрывается через использование методов телесно-ориентированной терапии («как?» происходит это исследование). Важной задачей участников тренинга является определение ими у себя проблем, обусловленных страхом, тревогой, повышенным бессознательным самоконтролем, терпением, искажением или нарушением партнерских и детско-родительских отношений. Целью тренинга, таким образом, оказывается работа с личностной проблематикой с использованием метафоры Пути через методы телесно-ориентированной и экзистенциальной терапии.

ABSTRACT: This article describes the experience of conducting training of personal growth and self-development. An appeal to personal problems is conducted in a symbolic key, based on the metaphor of the Path as one of the main archetypes. The Path usually starts with a traveler who goes on a journey, overcomes difficulties and becomes a Hero — a Man who committed the feat of courage, valor and dedication. Obviously, the acquisition of new skills dramatically changes the person in the eyes of other people and himself. This meaningful context («what?» is investigated in the process of work) is revealed during the training through the use of body-oriented therapy methods («how?» this study is conducted). An important task for participants is to define their own problems caused by fear, anxiety, increased unconscious self-control, patience, misrepresentation or breach in partner and parent-child relationships. The purpose of the training, therefore, is to work with personal issues using the metaphor of the Path through methods of body-oriented and existential therapy.

Ключевые слова: телесная терапия, экзистенциальная терапия, тренинг саморазвития, метафора Пути.

KEY WORDS: body-oriented therapy, existential therapy, personal growth training, self-development training, metaphor of the Path.

Без преувеличения, один из самых интересных подходов в современной психологии — обращение к человеку в контексте всей его жизни. В этом случае жизнь воспринимается как целостная история, события которой, тесно переплетаясь друг с другом, могут сообщить нечто очень важное.

Такой неделимый контекст, включающий прошлое и будущее, личность и связанных с ней людей, историю и культуру в единое, в психологии получил название «жизненный путь личности». Данная категория, как мы знаем, является хорошо разработанной и в отечественной, и в зарубежной практике.

В советской психологии к теме жизненного пути обращались Н. А. Рыбников, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев и др.

При таком подходе всякое жизненное событие (болезнь, здоровье или личностное развитие) обретает свой смысл и место, прежде всего по отношению к этому широкому контексту. Привычные различия между здоровьем и нездоровьем, зрелостью и инфантильностью человека стираются. Остается значимой лишь возможность или невозможность совершения личностью своего Жизненного Пути [1].

Подобный взгляд связан не только с выстраиванием причинно-следственных связей (хотя и это очень важно). Жизнь — нелинейный процесс, и иногда эти связи выявить очень не просто, иногда — невозможно. Для того чтобы выйти за пределы обыденного взгляда и обратиться ко всей своей истории, необходимо встать *в позицию наблюдателя* своей жизни не просто с целью пересмотра привычных установок, но для того чтобы рассмотреть ее с точки зрения наполненности смыслами. Категория Жизненного Пути перекликается с *метафорой Пути* как одним из самых известных архетипов.

Путь — способ индивидуальной творческой реализации человеком своего уникального потенциала развития в рамках одной человеческой жизни. Очевидно, что каждый человек совершает свой Путь, осознанно или нет обращаясь к ресурсам, преодолевая трудности, избирая необходимые цели и выбирая определенные стили действий в различных ситуациях.

В современном групповом и индивидуальном психологическом консультировании большое значение уделяется работе со сказками, легендами и мифами. Именно с ними клиент сталкивается в детстве, получая свои первые знания о законах и явлениях жизни. В мифах, сказках, легендах всегда есть метафоры, и с их помощью человек может иносказательно, в безопасном ключе прикоснуться к своим проблемам.

Смысл тренинга «Путешествие к себе» состоит в обращении к опыту своего Жизненного Пути на основании метафоры, создаваемой на протяжении всего тренинга. Обычный формат проведения тренинга для подобных групп: 3–5-дневный, количество участников — 12–14 человек. Поскольку задачами тренинга являются личностный рост, развитие навыков решения личностных проблем, он может быть отнесен к тренингам саморазвития.

Основным инструментарием («как?»), с помощью которого достигается обращение к личностным проблемам, являются методы телесной и экзистенциальной терапии. Кроме того, используются возможности арт-терапии, позволяющие более глубоко погрузиться в свой опыт.

Ведущим содержательным элементом — через *что?* происходит обращение к личностным проблемам — является создание метафоры собственного Жизненного Пути.

Условно можно выделить следующие этапы работы тренинговой группы, которые соответствуют стадиям формирования метафоры и движения по Пути. (Отметим, что здесь можно увидеть параллели с составляющими сказки, которая включает в себя: наличие проблемного состояния в начале и достижение счастливого конца; присутствие помощников и вредителей; Герой, как правило, один, и он отличается от остальных персонажей [2]. В отечественной психологии исследованию сказок посвятили себя Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, С.А. Черняева, А.В. Гнездилов и др. ими собран и обработан богатый сказочно-метафорический материал как авторских, так и дидактических сказок, историй, притч, который используется не только

психологами, но и педагогами в учебно-воспитательном процессе.)

1. Создание контекста. Для этого участникам предлагается придумать мифологическую страну, описать ее размеры, форму, ландшафт, границы, жителей. Есть ли в ней система управления и власти, финансов, безопасности, образования? Очевидно, что весь этот материал проективен, т.е. каждый элемент может быть рассмотрен как проекция внутреннего мира человека. Именно поэтому здесь столь важна детализация метафоры: от этого будет зависеть полнота создаваемой картины.

2. Осознание проблемы и средства, необходимого для ее решения. Далее участникам предлагается выявить нечто недостающее данной стране. Это может быть связано с каким-то событием или возникшей проблемой (свержение власти, стихийное бедствие, болезнь персонажей и т.д.). Или что-то постоянно беспокоит жителей (несовершенство отношений между гражданами страны, дракон, периодически разрушающий город, и т.д.). Так или иначе, но стране чего-то не хватает, в ней есть какое-то несовершенство. Поэтому для решения данной проблемы необходимо некое средство (чудодейственный эликсир, молодильное яблоко и т.д.), которое решит проблему и выведет страну из кризиса на новый уровень развития.

3. Выбор Героя. Для того чтобы решить проблему, например добыть спасительное средство, нужен Герой. Это тот, кто должен противостоять ограниченной, сдерживающей или опасной реальности и совершить Подвиг. В основе действий Героя лежит желание совершить поступок и проявить силу. Кроме того, у него есть еще одна особенность: он всегда возвращается. Жители просят Героя отправиться в Путь и добыть средство, необходимое стране.

4. Подготовка к Пути. Чтобы совершить столь нелегкий Путь, нужна качественная подготовка. Несомненно, каждый Герой будет готовиться по-своему. Однако стоит обратить внимание на следующие неотъемлемые составляющие данного этапа.

- Предположение о трудностях, которые встретятся в Пути и которые нужно будет преодолеть; понимание тех навыков, которые помогут с ними справиться (умение ладить с людьми, читать знаки природы и т.д.).

- Выбор помощников (участник может выбрать себе в качестве помощников реальных исторических людей, мифологических или сказочных персонажей, например: Страшила Мудрый, Геракл, Одиссей и т.д.) и договор с ними. Очевидно, что здесь особое значение будет иметь осознание необходимых качеств, которыми обладают будущие спутники и которых недостает Герою (ловкость, смелость, мудрость, любовь, волевые характеристики и т.д.).

- Осознание ресурсов и того, что надо взять в дорогу. Естественно, что предусмотрительно взятые с собой предметы (скатерть-самобранка, шапка-невидимка, ковер-самолет или современный GPS и т.д.) могут помочь в Пути.

- Выявление места назначения. Герою также необходимо знать, где находится место, в которое

он направляется, как туда добраться, и составить план действий. Интересно, что даже часто используемое «иди туда, не знаю куда» имеет какие-то свои пространственно-временные ориентиры.

5. Путь: препятствия и встречи. Наверное, это самый продолжительный этап Пути. Герой проходит через испытания (традиционными являются огонь, вода и медные трубы), в которых он должен выстоять, преодолеть свои страхи, накопить силы. Это даст ему новый опыт, новое видение ситуации и, возможно, новые ценности.

6. Достижение места, где находится это средство. Получение средства. Получив новый опыт Пути, Герой прибывает в место, в котором находится средство, необходимое его стране. Теперь его задача состоит в том, чтобы проявить мудрость и волю на этом последнем шаге.

В русских народных сказках обычно либо средство крадут, либо (честно или нет) выполняют договор, чтобы это средство получить: я отдам тебе это средство, если ты сделаешь то-то... Умение заключить договор и честно и ответственно следовать ему, несомненно, является для Героя исключительно важной характеристикой.

7. Дорога домой. Путь домой со средством бывает легок, а бывает и нет. Иногда он полон искушений. Случается, что Герой не может отказаться от соблазна и/или оказывается не столь бдительным, чтобы защитить свою добычу. (Мы помним, что произошло с Русланом на обратной дороге домой.) Поэтому эта часть Пути — как проверка способности противостоять искушениям — тоже полна неожиданностей.

8. Возвращение в страну. Герой (один или с помощниками) возвращается в свою страну. Какой он ее находит? Изменилась ли она? Важным моментом для осознания является реакция жителей: насколько они рады возвращению Героя и тому, что он добыл средство? Также здесь существенно понимание, как изменится жизнь после того, как это средство будет встроено в жизнь. Действительно ли оно необходимо или оказалось не таким нужным?

Отметим, что важной чертой сказки является то, что в ходе развития сюжета происходит трансформация Героя. Это можно назвать *историей о повзрослении*. Юнг К.Г. считал основным мотивом сказки процесс индивидуации. Это не вообще повзросление, а вполне конкретная его стадия, на которой уже оформившееся и отделившееся сознание возвращается к своей подсознательной основе, обновляя и углубляя взаимные внутренние связи, расширяясь, обретая доступ к новым архетипическим образам и энергиям [3].

Герой в этом процессе осознает свою новую идентичность. Он, возможно, обрел любовь, научился новой мудрости, стал более волевым. Наверное, основными вопросами на заключительном этапе являются: считает ли он, что выполнил свою задачу? что нового узнал о себе? счастлив ли он?

Таким образом, мы описали основные этапы тренинга «Путешествие к себе». Нам кажется здесь важным подчеркнуть значение взгляда на метафору с позиции субличности. (Напомним, что

субличности в концепции Р. Ассаджиоли — части личности, сосуществующие в ее психологическом пространстве. Каждая субличность может иметь свои задачи, цели и потребности, отличные от других. Субличность характеризуется достаточной стабильностью проявлений.)

Любой элемент не просто является проективным, а представляет собой часть личности, необходимую для более глубокого осознания. Рассмотрение каждой части метафоры как субличности (Герой, его помощники, средство и т. д.) без привлечения методов телесно-ориентированной терапии — это отдельный ракурс тренинга, который может быть также очень эффективным.

Как мы видим, основные этапы метафоры Пути содержат в себе обращение к таким универсальным темам, как проблема выбора, страхи, опоры, контакты, смыслы, терпение, одиночество, заключение договора и др.

Далее мы рассмотрим экзистенциальные и телесно-ориентированные методы работы на тренинге в рамках данной метафоры. Они используются параллельно с путешествием Героя. Участники, оставаясь в контексте метафоры, на какое-то время все же «выныривают» из нее для обсуждения актуальных тем.

1. Экзистенциальная составляющая тренинга. Напомним, что в основу экзистенциально-го направления положены следующие базисные понятия (они могут варьировать или приобретать различный акцент в зависимости от того или иного конкретного представителя направления, тем не менее в совокупности составляют понятийную определенность концепции): диалог (встреча), опыт, переживание, аутентичность (подлинность), самоактуализация, ценность, бытие (в мире), жизненный (феноменологический) мир, событие (жизненная ситуация).

И. Ялом выделяет четыре основных узла экзистенциальных проблем, пути решения которых изучает экзистенциальная психология. Это проблемы времени, жизни и смерти; проблемы свободы, ответственности и выбора; проблемы общения, любви и одиночества; проблемы смысла и бессмысленности существования.

Целью работы в данном направлении является помощь в обретении смысла своей собственной жизни. Позиция психолога состоит в безусловном признании личности клиента и его судьбы важнейшим, уникальным «жизненным миром», само существование которого есть самоценность.

Основное внимание уделяется текущему, сиюминутному моменту жизни клиента и его «сейчасным» переживаниям. Сложность позиции состоит в том, что психолог должен уметь совмещать понимание клиента и способность к конфронтации с тем, что именуется «ограниченным существованием» в клиенте. Однако для этого его внутренний мир должен быть достаточно зрелым и проработанным. Способность психолога — «быть-в-мире» — самоочевидное условие успешной деятельности.

Необходимо отметить, что представители европейской и американской экзистенциальной психологии отвергают значимость каких-либо

психотехник в консультативной работе и психотерапии. Л. Бинсвангер, В. Франкл, Р. Мэй, И. Ялом и другие не только не описывали психотехнику работы, но, наоборот, всячески подчеркивали значение процессов понимания, осознания и принятия решений — тех личностных действий, которые отвергают какую-либо «методику» психотерапии, не требуя ничего, кроме умения выслушивать и сопереживать [4].

Вместе с тем эти умения вполне поддаются описанию в терминах именно психотехнических, поскольку представляют собой определенные конструкции действия, такие, как: работа с осознанием смерти (техника работы с защитными механизмами), работа с ответственностью и свободой (техника определения видов защиты и способов уклонения от ответственности, техника столкновения с ограничениями реальности, техника противостояния экзистенциальной вине, техника высвобождения способности хотеть), работа с изоляцией (техника конфронтирования клиентов с изоляцией), работа с бессмысленностью (техника переопределения проблемы).

В рамках тренинга «Путешествие к себе» не может не происходить активного обращения к экзистенциальным вопросам — темам выбора, одиночества, независимости, страхам и т. д. Однако раскрываются они несколько иным образом: по сути то, что делают участники, есть формирование собственной картины мира, которую они проясняют и уточняют. Под «картиной мира» мы понимаем представление человека о мире и своем месте в нем, о его взаимоотношениях с действительностью (человека с природой, человека с обществом, человека с другим человеком) и самим собой; жизненные позиции людей, их убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации и духовные ориентиры.

Для движения по любому Пути — метафорическому или жизненному — необходимо знание законов Пути (в любой игре есть правила, даже в игре без правил). Они отвечают на вопросы о том, на что опираться, как идти, о внутренней четкой позиции, вне зависимости от того, что встречается на Пути. Люди, находясь в рамках уже существующих законов природы, социума, экономических систем, имеют возможность самостоятельно создавать собственные законы своей жизни. Незнание законов не только не освобождает от ответственности, но делает движение более сложным. Эта работа происходит на протяжении всего тренинга и необходима для осмысления при его завершении.

Важной частью работы тренинговой группы, таким образом, является выработка законов Пути — *тех ориентиров взаимодействия с другими людьми, отношения к самому себе, на которые можно опираться в процессе жизни*. Эти ориентиры имеют исключительное значение для создания собственной картины мира. Ниже представлены некоторые законы, описывающиеся в философии синтеза, сохранившейся в себя мудрость предыдущих эпох.

Это универсальные законы, которые необходимы, с нашей точки зрения, каждому вне зависимости от степени сформированности его убеждений

и религиозных взглядов. Несомненно, это очень деликатная тема, но если человек сильно приверженный своим принципам отрицает свободу своего выбора и выбора другого, желает навязать свои взгляды, не может вместить в себя его воззрения, какими бы они ни были, — такая позиция вряд ли будет продвигать его как личность, стремящуюся развить саму себя.

• **Вступивший на Путь должен по нему идти.** Вы когда-нибудь бегали на тренажере в спорт-клубе? Настраиваются время тренировки и скорость движения беговой дорожки. На протяжении всего времени необходимо двигаться. Что произойдет, если человек по каким-то причинам решит остановиться? Конечно, это зависит от скорости тренажера... но если остановиться на высокой скорости, можно просто упасть и очень сильно удариться.

Очевидно, что жизнь есть постоянное изменение. Как вы думаете, что произойдет, если человек остановится на каком-то этапе? В этом случае он рискует застрять на какой-то одной идее, увязнуть в каком-то одном состоянии, в одних и тех же вопросах. Даже если он нашел «ту самую», «свою» картину мира — все равно требуется ее развитие: уточнение, углубление, раскрытие ее глубинных сторон.

• **Опустошись — и Отец тебя наполнит.** По сути, это принцип любого развития.

Есть известная притча о чашке чая. Учитель дзен принимал у себя университетского профессора, пришедшего узнать, что такое дзен. Во время чаепития Учитель, наливая чай в чашку, долил ее до краев, однако не остановился. Чай вытекал из переполненной чашки. В ответ на удивленный взгляд профессора Учитель сказал: «Так же, как эта чашка, вы полны ваших собственных мнений и размышлений. Как я смогу показать вам дзен, если вы сначала не опустошили свою чашку?» Как может человек наполнить себя чем-то новым, если он держится за старые привычки, уже не актуальные эмоциональные состояния, знакомый образ жизни, отжившие отношения?

В экзистенциальной психологии говорится о том, что жизнь — смена приобретений и потерь. Когда происходит потеря, мы опечалены тем, что из нашего мира уходит что-то, с чем мы уже сроднились. Но как иначе найти место для новых смыслов, не отпустив старые и отжившие свое?

Хотим мы или нет — жизнь есть непрерывное развитие, и удерживая устаревшее, мы искусственно замедляем ее.

• **Радуйся новому и живи настоящим.** Это продолжение высказанной мысли о жизни как процессе постоянных изменений. Каждая минута жизни действительно уникальна, не похожа ни на какую другую.

Однако вывод, который из этого следует (если, конечно, смотреть на это не как на теоретический конструкт, а как на имеющий обязательную практическую реализацию), покажется многим не очень радостным: то, что вчера делало человека счастливым и успешным, было его достижением (способ решения проблемы, социальное окружение или

статус и т. д.), сегодня может стать не актуальным, а завтра, возможно, начнет его тормозить. А это значит, что опять потребуются перестройки и новые внутренние изменения.

Как мы знаем, призыв обращения к ценности настоящего момента прослеживается в восточной философии. Прошлого уже нет; будущего еще нет; есть только настоящее. Ценность следования своей природе хорошо описана в известной дзен-буддийской формуле: «Когда я голоден, я ем; когда я устал, я сижу; когда я хочу спать, я сплю». В психологии это называется конгруэнтностью. Неконгруэнтность имеет место, когда есть различия между сознанием, опытом и сообщением об опыте.

• **Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек тебе Учитель.** Возможно, это известное изречение из романа Коры Антаровой «Две жизни» звучит несколько странно. Такая позиция может показаться несколько асоциальной и оторванной от жизни. Причем относительно врага теоретически мы еще можем как-то согласиться, хотя практически признать, что человек, доставляющий боль, учит тебя чему-то, бывает не просто. А вот насчет друга, близких и любимых людей возникают серьезные сомнения...

Однако если посмотреть на любые отношения с точки зрения их динамики, того, как они разворачиваются во времени, — можно по-другому осознать смысл высказывания. Люди встречаются и на своем жизненном Пути выбирают тех, кто наилучшим образом удовлетворяет их потребности (в любви, безопасности, принадлежности и т. д.). Мы меняемся — и оценка тех, кто есть друг, а кто враг, меняется вместе с нами.

И действительно, люди смотрят на жизнь через призму своего опыта и представлений о мире («я знаю только то, что я вижу»); ориентирами часто выступают оценки. Что такое хорошо и что такое плохо — этому каждый человек учится с детства. Те плюсы и минусы — «это событие в моей жизни хорошее, а это — плохое», которые ставят люди, зачастую не имеют никакого отношения к реальности. Хотя они искренне в это верят.

Во многих направлениях философии говорится о том, что случайностей не бывает. Любая ситуация есть знак, сообщение о человеке и мире вокруг него. Это очень интересный и перспективный ракурс. Задача, таким образом, состоит как раз в том, чтобы увидеть Учителя и сообщение от Жизни в каждом ее событии, даже в неприметных эпизодах. И, проходя любую ситуацию, задать вопросы: «В чем смысл того, что это произошло именно так? Чему я должен был научиться?».

Восприятие каждого человека, встречающегося в жизни, как того, кто должен чему-то научить, — единственно правильное. Причем не только тех, кто добр и милосерден и кому мы ставим оценку «хороший». Наши самые лучшие учителя обычно оцениваются нами как «плохие», т. е. те, которые принесли много боли.

Конечно, следовать безоценочной позиции, принимать жизнь такой, какая она есть, не просто. Но попробовать понять, какое сообщение несет

в себе поведение скандального коллеги, обидевшей подруги или бомжа, перегородившего дорогу, можно. Чему они хотят вас научить?

• **Каждый свой путь совершает сам.** Случается, что мы в своей жизни встречаем людей, которые производят на нас сильное впечатление, тех, на кого мы хотим равняться. Это развивает всегда. Авторитеты дают нам ориентиры, в какую сторону лучше двигаться. И мы начинаем это движение. Однако невозможно, держа в руках фотографию или портрет даже самого уважаемого человека, прожить его жизнь и пройти его путь. Каждый свой Путь совершает сам. И желание ориентироваться на кого-то уводит от собственного Пути. Азбучные истины...

Наверное, здесь главное — непривязанность. Осознание, что каждый живет своей жизнью. Конечно, на определенном этапе Пути судьбы людей могут идти рядом (но ни в коем случае не сливаться), тогда есть смысл пребывания с ними.

Возможно, удастся найти сообщество людей, которые разделяют такие же взгляды, и откуда не захочется уйти. Тогда, наверное, нужно сделать это, постоянно осознавая, насколько комфортно это общение. Быть очень чутким к тому, насколько искренним и свободным является этот выбор. И если вдруг окажется, что накопились вопросы, на которые в рамках данной картины мира ответы не найти (или они уже не устраивают); что взгляды и ценности изменились и уже отличаются от суждений сообщества, то надо вспомнить, что все мы меняемся и это нормально, и, не испытывая страха пустоты, одиночества или обвинений, позволить себе уйти. Ведь каждый свой Путь совершает сам. (Отметим, что главный критерий пребывания в любых сообществах — свобода воли. Тактика деструктивных культов и способы, с помощью которых группа обманывает своих членов и держит их в зависимости, описаны Стивеном Хассеном [5]).

• **Не умали (не урони) веру другого.** «В споре рождается истина» — эту фразу приписывают Сократу. Но в то же время говорят, что Сократ «противопоставил спору диалог». Более жизнеутверждающий афоризм гласит: «В дискуссии мудрецов рождается истина; в споре дураков рушится мир».

Будда же считал, что любые споры бессмысленны. Никогда в споре не только не побеждает, но и не рождается истина. Потому что она слишком индивидуальна. Каждый все равно останется при своем. Изменить мнение может только твой собственный опыт и пребывание в нем.

«Что есть истина?» — самый сложный вопрос (хотя мир, в котором мы живем, — один, поэтому можно предположить, что в нем существуют правила для всех, населяющих его людей). Но она напрямую связана с тем, во что человек верит. А верят часто очень по-разному.

Сложно сказать, какая сила побуждает раскрывать взгляды партнера, доказать его неправоту и убедить в своей правоте. Возможно, в некоторых случаях это и будет иметь успех. Однако разрушение чьей-то веры — большая ответственность. Да и может ли критик быть абсолютно уверен, что

истину знает именно он?.. Что будет переживать тот другой, чья картина мира была раскритикована? Страх, злость, пустоту, одиночество? Ведь нового у него пока ничего нет...

Если вы, читающие эти строки, хотя бы на минуту допустите, что то, во что вы верите, — иллюзия, то представление о мире, которое вы создавали своим трудом, проверяли на опыте, — миф; что ваша вера не ведет вас к духовному росту и развитию, но является самообманом и механизмом психологической защиты, — что тогда вы почувствуете? Ощутите, как уходит опора из-под ног, и вы погружаетесь в пустоту.

Поэтому с точки зрения этики исключительно важным правилом является безоценочность и бережное отношение к системе ценностей, мировоззрению каждого человека, каким бы он ни был.

• **Свобода выбора и свобода воли человека.**

Свобода — категория емкая. Мы не будем углубляться в ее философский контекст. Однако несколько слов по этому поводу сказать необходимо. Участники тренинга обращаются к ней достаточно часто: что может и что не может себе позволить Герой, совершая свой Путь? Как он выбирает, на основании чего?

Во многих источниках высказывается мнение о том, что абсолютной свободы не существует. Безусловно, человек может совершать любые действия, если они находятся в неких стандартах. Социальные стандарты описаны в Конституции каждой страны. Так, например, статья 2 главы 1 «Основы конституционного строя РФ», гласит: «Человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина — обязанность государства». Ограничение свободы раскрывается в Уголовно-административном кодексе. Люди, совершающие противоправные действия, выходящие за рамки оговоренного, преследуются законом. Хотя очевидно, что социальный механизм далеко не идеален и ему не всегда удается достичь такой социальной справедливости, как воздаяние героев и наказание осупившихся.

Однако если мы говорим не о свободе в социуме, а о *свободе внутреннего мира человека*? Может ли в этом случае (когда никто не видит) человек обладать абсолютной свободой? Ведь не будет же человек наказан, если он просто врет, злится на близких, ленится, любит посплетничать? Или эти действия все же будут иметь последствия? Ведь этические нормы у каждого свои...

Интересно, что в экспериментах, проведенных в Институте мозга человека РАН (Санкт-Петербург), было обнаружено, что лживые измышления требуют больше энергетических затрат, чем правдивое отношение к жизни. Хоть это и малозаметные потери энергетике, тем не менее они существуют, и чем больше приходится врать, тем больше затраты. Разбалансирование системы не может не сказаться на физическом уровне и проявляется в виде болезней [6].

Мораль, нравственные нормы и этические ограничения, представляющие собой универсальные законы жизни, существуют у каждого народа

и описаны во всех светских правилах и религиозных течениях (у христиан — это Библия и 10 заповедей; у мусульман — Коран и пять столпов ислама и нравственные нормы, предписываемые исламом; в индуизме — Веды и нравственные принципы Яма и Нияма (ступени на пути развития человека); в буддизме — Трипитака и Благородный восьмеричный Путь; у иудеев — Танах (Письменная Тора) и Талмуд (Устная Тора) и нравственные законы). В них сделана попытка раскрыть правила и стандарты как жизни отдельного человека, так и общества в целом. В этих древнейших источниках даются конкретные предписания духовного и нравственного совершенствования, предлагаются ориентиры движения по пути саморазвития. Выход за рамки этих предписаний обязательно будет иметь последствия, которые тоже очень подробно объясняются в каждом конкретном случае.

Таким образом, категория свободы всегда связана с категориями ценностей и ответственности, причем не только по отношению к сообществу, но прежде всего к самому себе. Это имеет прямое отношение к категории выбора.

В *логотерапии*, например, акт принятия решения за себя — проявление не только свободы, но и ответственности. Свобода, лишенная ответственности, вырождается в произвол. Это ответственность человека за аутентичность его бытия, за правильное нахождение и реализацию им своего смысла жизни. По сути, это его ответственность за свою жизнь.

Важным вопросом учения о свободе воли является вопрос смыслов: для чего человек обладает свободой. В. Франкл утверждал, что это свобода взять на себя ответственность за свою судьбу, свобода слушать свою совесть и принимать решения о своей судьбе. Это свобода изменяться, свобода быть именно таким и свобода стать другим. В. Франкл определяет человека как существо, которое постоянно решает, каким он будет в следующий момент.

В психологии обычно используется категория «*выбор*». Сразу возникает образ витязя на распутье и камень, на котором начертаны последствия движения по расстилающимся за ним дорогам. Витязь (в рамках описываемого тренинга саморазвития это Герой, совершающий Путь) с той или иной скоростью читает, изучает, сравнивает, взвешивает потери, приобретения и последствия и делает выбор, в котором он свободен.

Однако «свобода выбора» будет во многом отличаться от «свободы воли». Интересно, что в русском языке слово «воля» имеет несколько значений: 1) преодоление, когда нужны внутренние усилия, чтобы сделать что-то (переживание не «я хочу», а «надо», «я должен»); 2) утверждение желания чего-то (наоборот, переживание «я хочу», а не «надо», «я должен»); 3) воля как свобода (свобода воли) — возможность человека делать выбор вне зависимости от определенных обстоятельств.

«Воля» и «выбор» не являются тождественными понятиями. Воля в психологии — свойство человека, заключающееся в его способности

сознательно управлять своей психикой и поступками. И она сильно различается от выбора как разрешения неопределенности в деятельности человека в условиях множественности альтернатив. Согласитесь, что «сознательное управление собой» намного больше «разрешения неопределенности». Хотя в движении по своему Пути важна как свобода воли, так и свобода выбора.

Иногда человек оказывается в обстоятельствах, в которых он не может выбирать. Жизнь разворачивает перед ним данность: болезнь, потеря близкого человека и т. д. Поэтому бывают случаи, когда речь идет не о выборе, а о свободе воли поступить тем или иным образом в сложившихся условиях.

Обращение к этим жизненным вопросам не может не произойти в рамках обсуждаемого тренинга саморазвития, поскольку в метафоре Пути уже заложено постоянное осуществление Героем своего выбора. А вот как он его совершает (и совершает ли вообще), свободен ли он в этом действии — является предметом обсуждения, поскольку имеет непосредственное отношение к его устойчивым паттернам поведения и личностной проблематике.

Обсуждение этих философских экзистенциальных вопросов и многих других ориентиров в метафоре Пути помогут сформировать собственную картину мира участников, выявить трудности и сделать движение более осмысленным.

2. Телесно-ориентированная составляющая тренинга. В проработке любой проблемы необходимо задействование всех уровней существования человека: когнитивного, эмоционального, поведенческого, телесного.

В тренинге используются различные методы телесной терапии — элементы Райхианской, Ш. Сельвер и Ч. Брукса, М. Фельденкрайза. Однако в основу телесно-ориентированной составляющей данного тренинга положена концепция психосоматической медицины, базирующаяся на типологии телесных защит Александра Лоуэна. Согласно этой концепции, человек с раннего детства соприкасается с различными сложностями и вырабатывает разные способы адаптации и защиты. В течение жизни эти защиты формируются одновременно на психологическом и телесном уровне, тесно взаимосвязаны и, определяя поведение человека, могут не осознаваться. Телесные защиты чаще всего выражены в мышечном напряжении, которое является реакцией на отрицательный психогенный фактор. С течением времени он может исчезнуть, а стереотип поведения и мышечное напряжение сохраняются, вызывая соматический дискомфорт или даже болезненные переживания.

А. Лоуэн [7] указывает, что в биоэнергетике различные структуры характера классифицируются по пяти основным типам. Каждый тип имеет определенный паттерн защиты как на психологическом, так и на мышечном уровне, который отличает его от остальных типов. Важно отметить, что это классификация не людей, а защитных позиций. Признано, что ни один человек не является чистым типом и что каждый человек в нашей культуре сочетает в своей личности в разной степени некоторые или все эти защитные паттерны. Личность

человека, отличающаяся от структуры его характера, определяется его жизненной силой — т. е. силой его влечений и защитами, которые он создал для контроля за этими влечениями. Нет двух индивидуумов, одинаковых в свойственной им живости или в паттернах защит, возникающих из их жизненного опыта. Тем не менее необходимо говорить с точки зрения типов ради ясности в коммуникации и понимания.

Пять типов — это шизоидный, оральный, психопатический, мазохистский и ригидный.

Шизоидный тип характеризуется избеганием близких чувственных отношений с окружающими людьми вследствие недостатка безопасности в раннем детстве. Термин «шизоид» описывает человека, чье чувство себя уменьшено, чье эго слабое, чей контакт с телом и чувствами сильно ослаблен. Основной проблемой шизоидного типа является проблема существования.

Лоуэн описывает личность как имеющую *оральную структуру характера*, если она содержит много особенностей, типичных для орального периода в жизни, т. е. младенчества. Этими характерными чертами являются слабое чувство независимости, стремление держаться за других, пониженная агрессивность и внутреннее чувство потребности в поддержке, помощи и заботе. Они означают недостаток осуществления этого в младенчестве и представляют степень фиксации на этом уровне развития. У некоторых людей эти черты замаскированы сознательно принятыми компенсирующими позициями. Некоторые личности с этой структурой обнаруживают преувеличенную независимость, которая, однако, не в состоянии выдержать стресс. Основным опытом орального характера являются лишения, в то время как соответствующим опытом шизоидной структуры было отвержение. Главная проблема орального типа — нехватка любви. Следствием является то, что оральный характер может установить близость только на основе своей потребности в тепле и поддержке, т. е. на инфантильной основе.

Сущностью *психопатической позиции* является отрицание чувств. Эта позиция отличается от шизоидного характера, который разобщен с чувствами. У психопатической личности эго или разум поворачивается против тела и его чувств, особенно сексуальных. Вот почему возник термин «психопатия». Нормальной функцией эго является поддержка стремлений тела к удовольствию, а не разрушение его в угоду мысленному представлению эго. Во всех психопатических характерах отмечается большое вложение энергии в мысленный образ человека. Другим аспектом этой личности является управление властью и потребность доминировать и контролировать. Основной проблемой психопатического типа является проблема независимости-близости. Психопатический характер может установить отношения только с теми, кто нуждается в нем. Пока он нужен и находится в позиции контроля отношений, он может допустить развитие ограниченной степени близости.

Мазохизм в общественном мнении приравнивается к желанию страдать. Лоуэн придерживается

инного мнения при описании индивидуума с этой структурой характера. Он страдает, но так как он не способен изменить ситуацию, то напрашивается вывод, что он хочет оставаться в этой ситуации. Человек страдает, хнычет и жалуется, тем не менее остается покорным. Покорность является основной мазохистской тенденцией.

Однако необходимо отметить, что если мазохистский характер демонстрирует подчиненное положение во внешнем поведении, то он совершенно другой внутри. На глубоком эмоциональном уровне у него имеется сильное чувство злости, отрицания, враждебности и превосходства. Эти чувства сильно заблокированы страхом, и они могут вырваться наружу через неистовое поведение. Человек противится страху прорыва с помощью мышечных паттернов сдерживания. Ключевой проблемой этого типа является то, что мазохист способен установить близкие отношения только на основе подчинения.

Концепция *ригидности* происходит из тенденции индивидуумов держать себя несгибаемо — с гордостью. Так, голова держится довольно высоко, позвоночник — прямо. Это было бы положительной особенностью, если бы не тот факт, что эта гордость является защитной, а несгибаемость неуступчива. Ригидный характер боится уступить, приравнивая это к подчинению или падению. Ригидность становится защитой против мазохистской тенденции. Основной проблемой ригидного типа является проблема внутренней свободы и отдачи любви.

Лоуэн отмечает, что каждая структура характера содержит присущий ей конфликт, потому что внутри личности одновременно существуют потребность в интимности, близости и самовыражении и страх, что эти запросы несовместимы. Структура характера является наилучшим компромиссом для человека в своей ранней жизненной ситуации. К сожалению, он держится за этот компромисс, хотя окружающая ситуация изменилась, когда он стал взрослым.

Важной задачей участников обсуждаемого тренинга саморазвития являлось определение ими у себя проблем, обусловленных страхом, тревогой, повышенным бессознательным самоконтролем, терпением, искажением или нарушением партнерских и детско-родительских отношений.

В соответствии с проблематикой каждого типа нами [8; 9] выделены темы для проработки в рамках телесно-ориентированной составляющей тренинга: тревога и страх падения, сознательный и бессознательный контроль, терпение, опора (физический и психологический контекст), доверие и любовь.

В рамках каждой темы отрабатываются специально подобранные телесные упражнения. Выполняя их, участники через собственное тело ощущают проблему, узнают ее, проживают и затем обсуждают.

Ниже мы остановимся лишь на одной теме — *страха падения*. Лоуэн указывает, что страх падения часто ассоциируется с боязнью высоты. Однако на уровне социальных отношений он может быть связан со страхом изменения отношений с социумом и с самим собой.

Страх падения является переходной стадией между состоянием подвешенности, неопределенности и твердым стоянием на земле. В последнем случае страха падения нет; а в первом он отрицается иллюзией. Если мы допустим это предположение, то каждый человек, который перестанет держаться за свои иллюзии и попытается спуститься вниз на землю, будет переживать какой-то страх падения.

Каждому типу характера соответствует определенный вид страха падения: это может быть страх расколоться, распасться на куски, страх одиночества; страх неудачи или страх изменения отношений, страх совершить ошибку и т. д.

Далее приводится фрагмент тренинга, направленный на дезактуализацию данного страха. Целью работы является снижение актуальности и/или дезактуализация страха морального, психологического падения.

Задачи: снять ощущение исключительности, уникальности своих опасений. Понять, что стоит за собственной тревогой, страхом падения. Понятие стойкости, устойчивости. Снижение актуальности и/или дезактуализация страха падения.

Разминка «Хождение через пропасть». Группа делится на две части, стоящие по разным концам помещения. Предлагается представить, что их разделяет очень глубокая пропасть, через которую перекинута доска шириной примерно 20 сантиметров. В качестве доски может быть предложен какой-либо линейный узор ковра, один из рядов дощечек паркета, пара стоящих одна за другой гимнастических скамеек и тому подобное. Предлагается сначала поодиночке пройти по доске через пропасть, а затем через пропасть переходят по два человека, которым необходимо разойтись где-то на середине доски. После завершения упражнения участники обмениваются своими ощущениями, замечаниями.

На основании разговора предлагается остановиться на слове «падение», обсудить его физический и психологический контекст, взаимосвязь в жизни. Отмечается, что интенсивность страха, тревоги пропорциональна тому смыслу, который для человека имеет данная ситуация, способы, которыми люди справляются со своими страхами и опасениями. После появления достаточного количества примеров эмоциональной заинтересованности предлагается к выполнению следующее упражнение.

Упражнение «Я собираюсь упасть». Участники группы располагаются стоя лицом в круг таким образом, чтобы при размахивании руками не задевать соседей. Впереди каждого участника должны быть маты, сложенные вдвойне или тройные одеяла или мягкое напольное покрытие. Проводить это упражнение на дощатом полу без дополнительного покрытия нельзя. Предлагается балансировать на одной ноге, спокойно, с небольшими интервалами приговаривать: «Я собираюсь упасть». Фраза не противоречит действительности. Рано или поздно сила земного притяжения возьмет свое. Человек должен стоять в этом положении, пока не упадет. Но он не должен падать сознательно, т. е. падение не должно быть контролируемым. Для

эффективности упражнения падение должно быть произвольным. При появлении в голове мысли в ответ на фразу «Я собираюсь упасть» необходимо ее повторить вслух. Таким образом, начинается диалог человека самим с собой. Смысл этого диалога обычно понятен автору, остальным — необязательно. После падения предлагается отдохнуть лежа или сидя на полу, отметить свои ощущения и мысли. Затем повторить упражнение, стоя на другой ноге, и снова отдохнуть. И еще два раза повторить упражнение: на одной и другой ноге с последующим отдыхом. (Всего четыре раза.) Объяснение упражнения сопровождается демонстрацией ведущим самого упражнения, после чего предлагается выполнять упражнение всем участникам одновременно в собственном темпе, стоя поочередно то на одной, то на другой ноге (четыре раза).

Обсуждение полученного опыта. Участники располагаются на полу в удобных для них позах. Предлагается обсудить, что помогало стоять и что определило падение, сравнить с поведением в жизни. На этом этапе возникает или актуализируется мысль: «Как я выгляжу в глазах других при падении». При этом есть шанс получить обратную связь от других участников группы с учетом первого принципа правил работы группы. Обсуждаются состояния, связанные со словом *стоять* (выстоять, настаивать, устоять, настойчивость, устойчивость, стойкость и т.д.); целесообразность и нецелесообразность такого рода поведения в разных обстоятельствах; что произойдет, если человек *не устоит*, упадет. Участникам задается вопрос, когда для них падение было легче: в первый, второй, третий, четвертый раз? Почему? Как они чувствуют себя сейчас сидя на полу. Обговаривается длительность возможного пребывания в этом состоянии на полу. Предлагается выполнение следующего упражнения.

Упражнение «Подъём». Человек стоит коленями на сложенном одеяле или полу. Затем он передвигает одну ногу вперед и наклоняется таким образом, чтобы часть его тела переместилась на эту ногу. После получения ощущения опоры на полу перенести всю массу тела на согнутую впереди ногу. Затем начать толкать эту ногу вниз, давить на пол. В процессе человек медленно поднимается, ощущая выпрямляющую его силу. Подъем выполняется по два раза на каждой ноге. Объяснение упражнения сопровождается демонстрацией ведущим самого упражнения. После чего предлагается всем участникам одновременно, в своем темпе,

но не спеша, не превращая упражнение в гимнастику, встать поочередно с одной и другой ноги.

После завершения подъема обсуждается падение и подъем как две противоположные функции, которые не могут существовать друг без друга и без которых невозможны рост и развитие.

Ощущение страха падения как на телесном, так и на психологическом уровне, анализ этих связей дает возможность осознать существующие и приобрести новые навыки взаимодействия с собой и окружающими людьми.

Подытоживая представленное выше описание тренинга саморазвития «Путешествие к себе», отметим, что первые знания о законах и явлениях жизни человек получает именно из сказок, притч, легенд и мифов. Однако информация, заложенная в них, носит неконкретный характер. Иносказательная форма информирования побуждает слушателя к собственным размышлениям, формирует ряд вопросов, поиск ответа на которые стимулирует развитие личности. Символические сюжеты ныне используются в аналитической и терапевтической практике многих психологических течений [10].

Другой возможностью является создание метафоры собственного Пути — истории о себе, своих трудностях, высоко- и малоэффективных, осознанных и неосознанных способах решения проблем, своем потенциале и возможности его реализации.

Несомненно, каждая группа уникальна и требует своего набора психологических инструментов для решения поставленных задач. В каких-то будут преобладать экзистенциальные подходы; в каких-то — телесно-ориентированные методы. Однако необходимо отметить, что методы действительно дополняют друг друга. Порой важно совместить опыт телесного переживания и психологического осмысления философских вопросов. Так, например, описанный страх падения может иметь непосредственное отношение к проблеме выбора, одиночества или зависимости.

Тренинг обнаружил высокий интерес участников, поскольку развивает навыки социального взаимодействия, обращает к решению личностных проблем, способствует формированию своей картины мира и осознанию законов движения по своему Жизненному Пути.

В случае, если участниками являются психологи, тренинг развивает научный интерес, обогащает профессиональные знания, знакомит с практическим применением экзистенциальных и телесно-ориентированных методов в психологии.

1. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. 3-е изд., испр. и доп. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 336 с.
2. Гусакова М. П. Психологическое консультирование. Теория и практика. М.: Эксмо, 2010. 286 с.
3. Лоуэн А. Биоэнергетика. Революционная терапия, которая использует язык тела для лечения проблем разума. СПб.: Ювента, 1998.
4. Освобождение от психологического насилия. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.
5. Петрова Е. П. Сказка как нарратив. М., 2005.
6. Пропн В. Я. Морфология сказки. Л.: Изд-во «Academia», 1969.
7. Смолова В. П. Телесно-ориентированная психотерапия психосоматических заболеваний сердечно-сосудистого профиля в условиях военного санатория: Автореф. дис. ... к. мед. наук. СПб.: ВМА, 2000.

8. Смолова В. П., Смолова Л. В. Телесно-ориентированная психотерапия больных сердечно-сосудистыми заболеваниями // Материалы IV Ежегодной Всероссийской научно-практической конференции «Психология и психотерапия. Психотерапия детей, подростков и взрослых: состояние и перспективы». СПб.: ИМАТОН, 2002. с. 221–223.
9. Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. Вып. 5. СПб.: Изд-во АНО «ИПП», 2011. С. 12–18.

References

1. Guskova M. P. Psikhologicheskoye konsultirovaniye. Teoriya i praktika [Psychological counseling. Theory and practice]. Moscow: EKSMO Publ., 2010. 286 p. (In Russian).
2. Petrova Ye. P. Skazka kak narrativ [Fairy tale as a narrative]. Moscow: EKSMO Publ., 2005. 178 p. (In Russian).
3. Propp V. Ya. Morfologiya skazki [Morphology of fairy tale]. Leningrad: Academia, 1928. 152 p. (In Russian).
4. Bondarenko A. F. Psikhologicheskaya pomoshch: teoriya i praktika [Psychological assistance: theory and practice]. 3rd Ed. Moscow: Nezavisimaya firma «Klass» Publ., 2001. 336 p. (In Russian).
5. Hassan S. Releasing the bonds: empowering people to think for themselves. Newton: Freedom of Mind Pr., 2000. 389 p. (Rus. ed.: Hassan S. Osvobozhdeniye ot psikhologicheskogo nasiliya. St. Petersburg: Praym-Yevroznak Publ., 2003. 300 p.).
6. Lowen A. Bioenergetics. The revolutionary therapy that uses the language of the body to heal the problems of the mind. London: Penguin Books, 1994. 368 p. (Rus. ed.: Lowen A. Bioenergetika. Revolyutsionnaya terapiya, kotoraya ispolzuyet yazyk tela dlya lecheniya problem razuma. St. Petersburg: Yuventa Publ., 1998. 123 p.).
7. Smolova V. P., Smolova L. V. Telesno-orientirovannaya psikhoterapiya bolnykh serdechno-sosudistymi zabolovaniami [Body-oriented psychotherapy in patients with cardiovascular diseases]. Materialy IV yezhegodnoy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Psikhologiya i psikhoterapiya. Psikhoterapiya detey, podrostkov i vzroslykh: sostoyaniye i perspektivy» [Proc. of the IV Annual All-Russian Scientific and Practical Conference «Psychology and Psychotherapy. Psychotherapy of Children, Adolescents and Adults: Conditions and Prospects». St. Petersburg: Imaton Publ., 2002, pp. 221–223 (in Russian).
8. Smolova V. P. Telesno-orientirovannaya psikhoterapiya psikhosomaticheskikh zabolovaniy serdechno-sosudistogo profilya v usloviyakh voyennogo sanatoriya: Avtoref. dis. ... kand. med. nauk [Body-oriented psychotherapy of psychosomatic diseases of cardiovascular profile in military sanatorium: Cand.Sc. (Medicine) dissertation abstract]. St. Petersburg, 2000. 23 p. (In Russian).
9. Boburova A. A. Skazka i mif: razlichiya i yedinstvo [Fairy tale and myth: differences and unity]. Sovremennye problemy psikhologii semyi: fenomeny, metody, kontseptsii. [Modern problems of family psychology: phenomena, methods, concepts]. Issue 5. St. Petersburg: The Institute for Enterprise Issues Publ., 2011. pp. 12–18 (in Russian).