

88.492

С 14

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

САЕНКО Ю.В.

Ю. В. САЕНКО

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ

тренинги управления чувствами
и настроениями

- Эмоциональный тренинг
- Тренинг любви
- Преодоление гнева
- Работа со страхами
- Выход из депрессии
- Избавление от избыточных чувств вины и стыда

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ

Книга представляет собой интеграцию психологических подходов к регуляции эмоциональной сферы, объединенных принципом открытого выражения и конструктивной реализации эмоций с целью личностного развития. Книга содержит как ряд теоретических положений, касающихся регуляции эмоций, так и практические рекомендации, техники и упражнения, в т.ч. и авторские, направленные на преодоление нежелательных эмоциональных переживаний; эмоциональный тренинг, развивающий осознание и совладание с эмоциями гнева, страха, печали и др.; тренинг любви, развивающий способность любить.

Книга предназначена для психологов, тренеров, студентов-психологов и читателей, интересующихся вопросами самопознания, личностного роста, эмоционального регулирования.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ.....	
1.1. Понятие, компоненты и функции эмоциональных переживаний.....	
1.2. Значение эмоциональных переживаний для развития личности.....	
1.3. Психосоматические заболевания как следствие неотреагирования эмоций.....	
ГЛАВА 2. РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ.....	
2.1. Регуляция эмоциональной сферы в целом.....	
2.2. Когнитивно-поведенческие техники регуляции эмоций.....	
2.3. Практикум по регуляции гнева и агрессии.....	
2.4. Практикум по регуляции печали и депрессии.....	
2.5. Практикум по регуляции страха.....	
2.6. Практикум по регуляции страха смерти.....	
2.7. Практикум по регуляции вины, стыда обиды, отвращения.....	
2.8. Роль арттерапии в регуляции эмоций.....	
ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ.....	
3.1. Роль эмоций в личностном развитии и самоактуализации.....	
3.2. Тренинг.....	
ГЛАВА 4. ТРЕНИНГ ЛЮБВИ	
4.1. Любовь и научение ей.....	
4.2. Тренинг.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ТРЕНИНГУ.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ К ТРЕНИНГУ ЛЮБВИ.....	
ЛИТЕРАТУРА.....	

ВВЕДЕНИЕ

В технологически развитом обществе игнорируется и нивелируется роль эмоций в регуляции деятельности человека, что приводит к утрате умения их конструктивного переживания и нарушению психического и соматического здоровья. Специальная и популярная литература, представленная на книжном рынке, зачастую предлагает читателю способы подавления и вытеснения эмоций, как нарушающих его успешное функционирование в мире конкуренции. Наша книга, напротив, предоставляет читателю возможность убедиться в том, что осознанные и реализованные эмоции способствуют развитию личности и наиболее полному раскрытию ее потенциала.

Издающиеся в настоящее время книги, так или иначе освещающие тему управления эмоциями, адресованы преимущественно специалистам, работающим в сфере образования, и направлены на развитие и регуляцию эмоций у детей в ходе их обучения и воспитания.

В практике психологического консультирования и проведения тренингов личностного роста очень часто возникает запрос от клиентов на обсуждение и обучение способам совладания с гневом, депрессией, страхами, особенно в ситуациях практически не решаемых проблем, например в ситуациях финансовой, материальной и др. зависимости от значимых лиц (работодателя, родителей, супруга и др.).

Поэтому предлагаемая нами книга адресована, помимо психологов, широкому кругу взрослых читателей, столкнувшимся с эмоциональными проблемами и стремящимися к их конструктивному разрешению. Книга предлагает теоретическое обоснование необходимости эмоций в развитии личности и возможности их созидательного использования, а также содержит индивидуальные и групповые способы управления эмоциями, в т.ч. и авторские.

В первой главе вниманию читателя предлагается краткий экскурс в психологию эмоций, раскрывающий понятие эмоции, чувства и аффекта, а

также описывающий функции эмоциональных переживаний и их роль в психической жизни человека. Особый акцент делается на значении так называемых отрицательных эмоций для личностного развития и последствиях эмоционального неотрагивания для соматического здоровья.

Вторая глава посвящена способам регуляции эмоций: предлагается их авторская классификация, практические рекомендации по регулированию эмоциональной сферы, подробное описание некоторых техник и упражнений, способствующих овладению своими эмоциями и чувствами.

В третьей главе дано обоснование роли эмоций в самоактуализации личности и описание тренинга, направленного на развитие эмоциональной сферы человека. И, наконец, четвертая глава рассказывает о любви: о том, как можно научиться ей и как это можно сделать в ходе тренинга.

Само это произведение, и в частности тренинг любви и эмоциональный тренинг являются подтверждением основной мысли, изложенной в книге: эмоциональное отреагирование, и в первую очередь отреагирование печали и страдания должно происходить в созидательной деятельности и являться способом личностного роста. Так, вышеназванные тренинги, а также ряд техник и упражнений были созданы и реализованы благодаря активному переживанию депрессии как результата потери любимых людей, благодаря чему произошел катарсис печали и созданы предпосылки для построения новых, более счастливых отношений. Депрессия была отреагирована в ходе создания и проведения тренинга любви и эмоционального тренинга, за что автор и выражает глубокую благодарность покинувшим его лицам.

Также выражаю благодарность своим бывшим студентам-дипломникам, причастным к сбору материала для книги, - Сиренко Елене, Токаревой Ольге и Евсевьевой Марии.

Социальные стереотипы относительно проявления эмоций неумолимы: ты должен тщательно скрывать свои истинные чувства и эмоции и не выражать их открыто, всегда и везде сохранять невозмутимость и спокойствие, которые считаются чрезвычайно ценными и одобряемыми качествами. Ни в

кчем случае ты не должен признаваться окружающим в своей злости, тревоге, грусти, обиде, враждебности, зависти или ревности. Необходимо постоянно делать вид, что ты радуешься и наслаждаешься жизнью, что ты «на позитиве», что у тебя все в порядке, невзирая на то, что испытываешь на самом деле, иначе рискуешь быть отвергнутым другими людьми. Окружающие не желают знать о том, что ты чувствуешь в действительности, и предлагают тебе быстро успокоиться, забыть о неприятностях и представлять, что скоро все будет хорошо и все само собой улучшится и исправится, нужно только все время улыбаться и демонстрировать всем свою веселость и успешность.

Так ли это на самом деле? Насколько это полезно и эффективно? На эти и другие вопросы, касающиеся функционирования эмоциональной сферы человека, ответит книга, которую вы взяли в руки.

Желаю всем полезного и познавательного чтения, а также конструктивного разрешения своих эмоциональных переживаний!

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

1.1. Понятие, компоненты и функции эмоциональных переживаний

Рассмотрим три условно выделяемых класса эмоциональных переживаний: эмоции, чувства и аффекты.

Эмоции – отражение отношения субъекта к значимым объектам окружающего мира. Это субъективная форма существования потребностей: эмоции сигнализируют субъекту о потребностной значимости объектов и побуждают направить на них деятельность. Эмоции отражают отношение субъекта к миру и к самому себе, удовлетворенность или неудовлетворенность потребности, а также возможность/невозможность ее удовлетворения в будущем.

Чувства – устойчивое отношение человека к лично значимому, представляющему для него ценность объекту или событию. Это эмоции, возникающие на базе социальных и духовных потребностей. Чувства, в отличие от эмоций, выражающих отношение к ситуациям, относятся к лично значимым объектам. Эмоции и чувства могут не совпадать и даже противоречить друг другу, например, любимый человек может вызвать эмоцию неудовольствия или гнева. Чувства выражаются через разные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект чувств. Чувства характеризуются устойчивостью, длительностью, принадлежностью к чертам личности, а эмоции кратковременны, они непосредственно переживаются в данный момент.

Аффект – сильно выраженная эмоция. Любая эмоция может достигнуть уровня аффекта, если она вызывается сильным или особо значимым для человека стимулом. Аффективные проявления положительных эмоций – восторг, воодушевление, а отрицательных эмоций – ярость, ужас, отчаяние. Аффект характеризуется: быстрым возникновением, очень большой интенсив-

ностью переживания, кратковременностью, бурным выражением, снижением сознательного контроля за своими действиями.

Далее, имея в виду эмоциональные переживания в целом, будем для просты называть их эмоциями.

Эмоции включают в себя следующие компоненты:

1. Переживание как отражение субъектом своих собственных состояний, а не отражение свойств внешних эмоциогенных объектов. Переживание не содержит образа отражаемого и проявляется в форме удовольствия или неудовольствия, напряжения или разрешения, возбуждения или успокоения.

2. Физиологический компонент эмоций включает в себя:

- изменения вегетативных показателей (частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания, изменения сопротивления кожи, сужение и расширение сосудов, температура кожи, диаметр зрачка);
- секреторные реакции – слезы, пот, слюноотделение, внутренняя секреция половых желез;
- расстройства пищеварительной системы, сокращение и расслабление сфинктеров, электрическая активность мозга, химический и гормональный состав крови, мочи, слюны.

Физиологические изменения точнее отражают эмоциональное состояние, чем мышечные реакции.

3. Мышечные реакции. Мышечное напряжение, гипертонус мышц (скованность движений) могут свидетельствовать о наличии неразрешенных эмоций. Лица, страдающие от различных конфликтов, и лица с невротическими отклонениями характеризуются большей скованностью движений, чем другие. Между вегетативными и мышечными реакциями существует определенное равновесие. Например, если гнев подавляется, вегетативные реакции будут гораздо сильнее, чем при аффективной вспышке, выразившейся в мышечной разрядке. И наоборот, двигательная реакция уменьшает вегетативные проявления эмоции.

4. Экспрессивный компонент. Средства экспрессии делятся на мимические, психомоторные и звуковые.

Мимические средства экспрессии. Эмоциональные проявления складываются из спонтанных и произвольных мимических реакций. Наиболее выразительные мимические проявления локализуются в основном в нижней части лица (нос, щеки, рот, челюсти, подбородок) и реже в области лба и бровей. Ведущие признаки эмоций не локализуются в области глаз. Глаза сами по себе ничего не выражают, а являются своеобразным смысловым центром лица, в котором как бы аккумулируется изменение верхней и нижней части лица.

Психомоторные средства экспрессии. Сюда относятся подпрыгивания, обнимание, поглаживание и целование, закрывание лица руками. Для адекватного восприятия эмоционального состояния по выразительным движениям нужно учитывать не отдельные движения, а весь их комплекс в целом.

Звуковыми средствами экспрессии являются смех и плач.

5. Когнитивная оценка полезности или вредности текущих событий. От этой оценки зависит побуждение действовать либо к, либо от определенного стимула или ситуации (Веккер, 1998; Гельгорн, 1966; Изард, 2003; Ильин, 2002; Леонтьев, 2001; Рубинштейн, 1999; Симонов, 1981 и др.).

Функции эмоций:

1. Функция оценки. Эмоции непосредственно оценивают потребностную значимость отражаемых предметов и сигнализируют об этой значимости субъекту. С помощью эмоций живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения своих потребностей. Эмоции являются абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, быстро оценивая характер воздействия, часто предшествуя определению локализации воздействия и конкретному механизму ответной реакции организма. Доверие к своим эмоциям позволяет человеку осознать свои потребности, ценности, интересы, склонности, дает возможность разрешить свои внутриличностные конфликты.

2. Функция побуждения. Эмоции являются субъективной формой существования потребностей и мотивов, т.е. последние открываются человеку в виде его эмоциональных состояний. Благодаря эмоциональному переживанию у человека возникает побуждение присвоить полезное и избавиться от вредного.

Эмоциональное насыщение является важной врожденной и прижизненно развивающейся физиологической потребностью, и способствует поддержанию оптимального тонуса всего организма. При этом для организма важно не сохранение однообразно положительных эмоций, а постоянная динамика эмоций оптимальной интенсивности, не достигающей чрезмерного уровня.

3. Регулирующая функция эмоций. Это сосредоточение познавательных процессов на предметном содержании, имеющем эмоциональную окраску. Эмоции оказывают влияние на накопление и актуализацию индивидуального опыта и таким образом выполняют функцию подкрепления, т.е. они способны оставлять следы в опыте индивида, закрепляя в нем те воздействия и удавшиеся-неудавшиеся действия, которые их возбудили. Предвосхищающая функция эмоций заключается в том, что актуализация следов обычно опережает развитие событий; возникающие при этом эмоции сигнализируют о возможном приятном или неприятном их исходе. Таким образом, эмоции позволяют заблаговременно отреагировать на складывающуюся ситуацию.

Эмоции выполняют синтезирующую функцию, благодаря которой они обеспечивают возможность целостного отражения разнообразных воздействий. В силу слияния эмоционального тона разнообразных ощущений мы воспринимаем не набор пятен или звуков, а пейзаж или мелодию. Эмоции также выполняют компенсаторную функцию – замещают информацию, недостающую для принятия решения: возникая при столкновении с неизвестным объектом, эмоция придает ему окраску (нравится – не нравится) в связи со сходством с ранее встречавшимися объектами.

4. **Функция активации.** Эмоции являются источником энергии. В эмоциональном состоянии происходит активация нервных центров и всего организма. Эмоции обеспечивают оптимальный уровень возбуждения центральной нервной системы. Через активацию вегетативного отдела нервной системы и изменения в состоянии внутренних органов эмоции вызывают мобилизацию органов действия, энергетических ресурсов и защитных процессов организма, а в благоприятных условиях – демобилизацию, настройку на внутренние процессы и накопление энергии. Эмоции мобилизуют способы и средства удовлетворения потребностей и снабжают действия энергией.

5. **Экспрессивная функция эмоций.** Специфические изменения в пантомимике, мимике, звуковых реакциях используются как средства обмена информацией в общении. С помощью экспрессии человек сообщает другому о своем состоянии и отношении. Это помогает взаимопониманию, предупреждению агрессии, распознаванию потребностей и состояний другого. Открытое выражение чувств служит основой искренних, доверительных близких отношений и возможности получения помощи и поддержки. Эмоции имеют значения для создания первого впечатления, для влияния на другого человека (Вилюнас, 1984; Вундт, 2002; Дарвин, 2002; Додонов, 1978; Перлз, 2001; Роджерс, 1994; Симонов, 1981; Шостром, 1994 и др.).

Известно, что число отрицательных эмоций (страх, гнев, отвращение, презрение, стыд, вина, печаль и др.) существенно превышает число положительных эмоций (интерес, радость и др.). Отрицательные переживания более разнообразны и конкретны и менее обобщенны в отличие от положительных. Они же характеризуются большей интенсивностью по сравнению с положительными эмоциями: большая конкретность требует больших энергетических затрат, и следовательно, большей интенсивности выраженности.

Положительная роль отрицательных эмоций заключается в том, что они являются сигналом тревоги для организма. Отрицательные эмоции длятся дольше положительных потому, что сигнал тревоги должен звучать до тех

пор, пока опасность не будет устранена. Положительная эмоция – это сигнал возвращенного благополучия, и поэтому она длится недолго.

Отрицательные эмоции – следствие неудовлетворения потребности, неудачи и необходимы для того, чтобы оценить степень неуспешности достижения цели. Неудовлетворенные потребности отражаются в форме отрицательного переживания беспокойства и неудовольствия. Отрицательные эмоции сигнализируют о неудовлетворении потребности, о неудачном поведении и направляют организм на поиски новых способов получения искомого результата. Стрессовые эмоции, к которым относят гнев, печаль и страх, направлены мобилизуют человека, изменяя его готовность к действию, для достижения адаптации. Отрицательные эмоции, порожденные стрессовыми событиями, могут способствовать личностному росту.

В отличие от животных, человек может сознательно вызывать и удерживать отрицательные эмоциональные состояния. Делается это для поддержания намерений, связанных с отложенными потребностями, которые нельзя удовлетворить в настоящее время и их удовлетворение откладывается на будущее. Личность может не стремиться к как можно более быстрому устранению отрицательных эмоций, поскольку они поддерживают творческую деятельность и способствуют духовному росту.

Став удовлетворенной, потребность отражается в форме положительных переживаний удовольствия, наслаждения. Положительная эмоция закрепляет поведение, имеющее полезный приспособительный эффект, связанный с удовлетворением потребности (Анохин, 1964; Додонов, 1978; Ильин, 2002; Лазарус, 1970).

1.2. Значение эмоциональных переживаний для развития личности

Существует десять базовых эмоций, имеющих самостоятельное значение: интерес, радость, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина, удивление. Каждая из них обладает своими функциями, переживается по-разному и по-разному влияет на поведение человека. Удивление является

нейтральной эмоцией, интерес и радость – положительными, а остальные – отрицательными (Изард, 2003). Рассмотрим сначала функции отрицательных эмоций, поскольку они являются преобладающими.

1. Страх – эмоция, отражающая защитную биологическую реакцию человека при переживании им реальной или мнимой опасности для его здоровья и благополучия. Первичной функцией страха является организация поведения, направленного на устранение угрозы, избегание опасности. Тревога как вариация эмоции страха – эмоция, связанная с прогнозированием неудачи, опасности, или ожидания чего-то важного в условиях неопределенности при удовлетворении социальных потребностей. Умеренный уровень тревоги позволяет предвидеть возможные препятствия и трудности на пути достижения успеха и запланировать способы их преодоления. Средний уровень тревожности – обязательное условие активной деятельности. Усиление тревоги является необходимым следствием развития самосознания. Попытки избежать тревоги путем слияния с другим человеком во влюбленности, растворении в другом, в размывании границ собственной личности приводят к утрате себя самого, способности рефлексировать и сомневаться, осознавать внутренние конфликты.

Тревога – это переживание угрозы приближающегося небытия. Она связана с угрозой самоуважению и самооценности человека. Тревога отражает внутренний конфликт между бытием и небытием, между возможностью исполнения своего потенциала и разрушением настоящей безопасности. Тревога порождается свободой реализовать свой потенциал, поэтому многие люди отказываются от свободы, чтобы избежать невыносимой тревоги. Осознание своей тревоги помогает личности сделать стоящий перед ней выбор. Тревога и страх необходимы человеку в его исследовании и познании окружающего мира, в его изменении и созидании, несмотря на то, что они нарушают его потребность в безопасности и выживании. Подавление индивидом своих страхов и тревог может быть связано с его нежеланием осознавать и принимать свои собственные возможности и конфликты, с нежеланием делать вы-

бор, занимать позицию, принимать решение и ответственность за сделанный выбор и совершаемые поступки, с желанием продолжать оставаться несвободным и управляемым извне. Невозможно избежать реальности, полной противоречий, и вызываемых ею тревоги. Только их осознание поможет принять решение. Поэтому необходимо направленно встречаться с ними и противостоять им.

Тревога может рассматриваться как следствие привычного и неосознаваемого подавления возбуждения – повышенной энергетической мобилизации, необходимой при любом глубоком контакте: эротическом, агрессивном, творческом. Контакт таит в себе риск встречи с новым, неизвестным, т.е. потенциально опасным и угрожающим привычному функционированию и стабильному положению индивида. Систематическое подавление возбуждения препятствует дальнейшему развитию личности. Возбуждение требует усиленного дыхания и человек, контролирующий свое возбуждение, сдерживает дыхание, а затем испытывает тревогу из-за сжатия грудной клетки. Половое и агрессивное возбуждение считаются особенно опасными и наказуемыми и вызывают наибольшую тревогу. Психосоматические заболевания и хронические обиды являются следствиями подавленной агрессии против людей, причинивших нам вред. Естественной реакцией должно было бы стать ответное нападение на них, но поскольку общество запрещает открытое выражение агрессии, она направляется человеком на самого себя.

Преодолевая страх потерять то, что он имеет, т.е. свою собственность, человек приобретает возможность развиваться, отдавать, быть свободной личностью, обновляться (Изард, 2003; Ильин, 2002; Мэй, 2001; Перлз, 2001; Фромм, 1990; Ялом, 2005).

2. Печаль, депрессия, горе – эмоции, возникающие в трудных жизненных ситуациях в ответ на стрессогенные события. Они могут способствовать личностному росту человека, мобилизуя его деятельность, направленную на достижение целей и удовлетворение значимых для него потребностей.

Печаль – эмоциональная реакция на утрату чего-то значимого для человека, в частности, важные отношения с другими людьми (дружеские или любовные) или значимые ценности. Печаль отражает неудовлетворенную потребность индивида в тесной связи с другим человеком или в достижении успеха. Поэтому она направляет деятельность человека на восстановление и упрочение связи с людьми, восполнение понесенной утраты. Печаль побуждает человека к решению проблемы, личностному росту, к действию, направленному на устранение вызвавших ее причин и стимулирует созидательную активность, творчество субъекта. Она позволяет по-новому взглянуть на мир и понять то, о чем человек прежде не задумывался. Сигнализируя другим людям с помощью эмоции печали о том, что ему плохо, человек получает помощь и поддержку. Поэтому овладение навыками полного подавления печали может оказаться вредным для человека.

К эмоции печали близка депрессия. Так же как печаль, депрессия часто бывает связана с утратой, но в депрессии человек чувствует себя неспособным справиться с ней. Депрессия в отличие от печали является сложной комбинацией эмоций, представлений, воспоминаний, мыслей, соматических симптомов и помимо печали включает эмоции вины, стыда и гнева. Депрессия может быть вызвана не только смертью любимого человека, но и утратой самоуважения, потерей работы, товарища, утратой дружеских или любовных отношений. Распространенный источник депрессии – одиночество. Также причиной депрессии являются негативные и иррациональные способы мышления.

Люди в состоянии нетяжелой депрессии склонны составлять более объективные суждения об окружающей реальности, строить разумные планы и прогнозировать будущее. В отличие от нормальных людей, те, кто оказывается в депрессивном состоянии, не страдают завышенной самооценкой, иллюзиями контроля и нереалистичным видением будущего.

Осознанное и конструктивное переживание печали стимулирует способность решать проблемы и принимать ответственность на себя, преодолеть

вать трудности, искать и находить смысл своей жизни. Таким образом, печаль поощряет личностное развитие человека. Через процесс переживания печали субъект приходит к построению новых отношений с окружающими и самим собой, к обретению новых жизненных целей и способов их достижения, к изменению убеждений и поведения.

Печаль играет важную роль в формировании эмпатии – эмоциональной восприимчивости человека к переживаниям другого человека, которая позволяет преодолевать его психологическую защиту и понять причины его поведения в целях адекватного прогнозирования и воздействия на него в нужном направлении.

Горе, как производное печали, является мощным фактором социального сплочения. Горе объединяет людей, вызывает чувство общности, принадлежности, прочной связи с родственниками, выступает источником помощи и поддержки. Горе имеет приспособительное значение для человека – оно позволяет ему «превозмочь себя» и приспособиться к потере, показать людям, какой он любящий и заботливый, вызвать со стороны других сострадание и помощь. Переживание горя – стресс, который побуждает человека к восстановлению личностной автономии и восполнению понесенной утраты. Переживание горя помогает направить в другое русло ту эмоциональную энергию, которая раньше вкладывалась в отношения с потерянным человеком (Аргайл, 2003; Боулби, 2004; Василюк, 1984; Изард, 2003 и др.)

3. Отвращение возникло в филогенезе в рамках пищевого и сексуального поведения и служит для избегания боли и неприятных на вкус и потенциально опасных вещей. Отвращение связано с возникновением психического пресыщения, которое сопровождается раздражением по отношению к выполняемой деятельности. С помощью мимического выражения отвращения человек сигнализирует другому человеку о том, что тот должен изменить свою внешность, манеры или поведение, чтобы не быть отвергнутым. Испытывая отвращение к чему-либо, человек стремится устранить объект отвращения.

щения или отстраниться от него. Отвращение играет роль и в поддержании гигиены тела (Изард, 2003).

4. Презрение является эмоциональным переживанием сознания своего превосходства над другим человеком в нравственном, культурном или физическом отношении. Презрение можно рассматривать как социальное отвращение к человеку, совершившему недостойный поступок. Презрение возникает в тех ситуациях, когда индивиду нужно почувствовать себя сильнее, умнее, образованнее соперника, в чем-то его превзойти. Презрение может быть средством укрепления групповых норм: презрение к девиантным лицам, нарушающим социальные нормы, и следующая из него угроза изгнания заставляют их принять групповые нормы (Изард, 2003; Ильин, 2002).

5. Гнев – эмоциональное переживание фрустрации, любого препятствия к достижению цели, ограничения физической или психологической свободы, оскорбления, обмана. Первоначальной функцией гнева (в младенчестве) является удаление источников боли или раздражения, а затем – удаление препятствий к удовлетворению. Гнев, перерастающий в агрессию, является наиболее типичной реакцией на фрустратор – препятствие на пути к удовлетворению потребности. Адаптивная роль гнева заключается в том, что он придает силы и решимость противостоять препятствиям на пути желаемого уровня удовлетворения, мобилизует энергию для активной самозащиты индивида от источников боли или фрустрации, направляет усилия на восстановление автономии, повышает уверенность в себе, уменьшает страх при наличии опасности. Ненависть как ответ на объективную, реальную опасность физического или психологического разрушения, угрозу выживания себя или близких, является нормальной производной гнева, направленной на устранение этой опасности.

Осознанный, принятый и конструктивно выраженный гнев позволяет осознать свои неудовлетворенные потребности, зачастую вытесненные, и найти способы их удовлетворения без нарушения прав и потребностей других людей. Только признав и приняв свой гнев при столкновении с чем-то

фрустрирующим, можно эффективно мобилизовать свои силы и преодолеть препятствия. Эмоция гнева необходима человеку как для ощущения собственной силы и способности постоять за себя, так и для реального отстаивания своих интересов и достижения целей. Выражение гнева будет конструктивным, если человек хочет установить, восстановить или поддержать позитивные отношения с другими. При этом он искренне выражает свои чувства, сохраняя контроль над ними. Это создает возможность открытого двустороннего общения.

Неконструктивный выход накопившийся гнев может найти в аутоагрессии (депрессии, суициды, алкоголизация и наркотизация, пищевая зависимость и др.) и в деструкциях по отношению к окружающим (нанесение физического и морального вреда другим людям). Подавленный и невыраженный гнев может стать причиной психосоматических заболеваний (Изард, 2003; Ильин, 2002; Кернберг, 2001; Перлз, 2001; Холмогорова, Гаранян, 1999).

6. Стыд представляет собой осознание собственной неумелости, непригодности или неадекватности в некой ситуации или при исполнении некоего задания, сопровождаемое негативным переживанием – огорчением, беспокойством или тревогой. Благодаря стыду человек учится учитывать социальные оценки, мнения и чувства окружающих. Стыд делает человека восприимчивым к эмоциям и оценкам окружающих, к критике. Стыд способствует развитию и поддержанию конформности по отношению к групповым нормам. Он также способствует общительности, ограничивая эгоцентризм и эгоизм; поощряет стремление к созданию положительных отношений с другими людьми; способствует социально сплоченности. Фиксация внимания на себе во время стыда усиливает самокритику, что способствует формированию более адекватного образа «Я», самосовершенствованию. Человек начинает лучше понимать, как он выглядит в глазах других. Стыд способствует развитию и сохранению Я-концепции и личностной идентичности. Стыд играет роль внутреннего наказания и мотиватора поведения. Во избежание стыда

человек начинает развивать свои физические и нравственные качества, приобретать знания и умения, соблюдает правила приличия и гигиены, культурно развивается (Изард, 2003).

7. Вина является эмоциональным отражением совести как ответственного отношения к своему поведению и следования своим убеждениям. Переживание вины является результатом проступка, вступившего в противоречие с собственными моральными, этическими и религиозными нормами. Вина запускает такой защитный механизм как желание отменить совершенный проступок и активирует попытки нейтрализовать нанесенный ущерб. Вина вместе со стыдом лежит в основе социальной ответственности и становится расплатой за проступки. Вина стимулирует человека исправить ситуацию, восстановить нормальный ход вещей, вызывая желание загладить вину, принести извинения, чтобы разрешить внутренний конфликт, порожденный виной. Функцией вины также является поддержание общественного согласия по поводу норм и законов. Вина помогает почувствовать страдания обиженного нами человека. Заставляя почувствовать ответственность, вина содействует зрелости личности.

Вина возникает, если человек отрицает и не осуществляет свой потенциал и таким образом делает свое существование несостоятельным. В норме вина может и должна вести к человечности, к усилению чувствительности в межличностных отношениях и к увеличению творческих возможностей по использованию своего потенциала (Изард, 2003; Ильин, 2002; Мэй, 2001).

8. Удивление – это эмоциональная реакция на необычность стимула, на впечатление от чего-нибудь неожиданного, странного, непонятного. Основная функция удивления состоит в том, чтобы подготовить человека к эффективному взаимодействию с новым, внезапным событием и его последствиями. Удивление освобождает проводящие нервные пути, подготавливает их к новой активности, отличной от предыдущей. С помощью удивления эмоционально окрашивается и выделяется нечто «новое», имеющее ценность для человека. Эмоция удивления представляет сознанию еще неосознанное про-

тиворечие между старым и новым. Благодаря этому человек может осознать необычность ситуации, внимательно ее анализирует и, следовательно, ориентируется в познании внешней действительности. Таким образом, удивление является механизмом, который побуждает и направляет мотивы мыслительной деятельности, дает толчок к выбору средств для преодоления обнаруженного противоречия (Изард, 2003).

9. Интерес – эмоция, обеспечивающая работоспособность человека. Интерес также необходим для творчества. Эмоция интереса обуславливает содержание внимания, восприятия и памяти, т.е. определяет наши мысли и воспоминания. Эмоция интереса повышает способность человека к восприятию и обработке поступающей из внешнего мира информации. Интерес стимулирует человека к исследовательской и познавательной активности (Изард, 2003).

10. Радость возникает не только по поводу достижения цели, но и по поводу предвидения удовлетворения желания, как следствие мысленного свершившегося желаемого события. Чтобы испытать радость, человек должен сначала преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Радость и счастье являются не самоцелью, а побочным эффектом достижения цели. Радостные переживания полезны для организма. Расслабление тела позволяет восстановить затраченную энергию. Радость ускоряет процесс выздоровления больного человека; повышает толерантность к фрустрации. Отсутствие в жизни человека эмоций интереса и радости может вызвать серьезные психические и физические нарушения (Ильин, 2002: Франкл, 1997).

Страдание как эмоциональное переживание боли, не относится к базовым эмоциям. Тем не менее, считаем нужным рассмотреть его роль в жизни человека. Страдание является наряду с любовью одним из путей осуществления смысла жизни. Смысл жизни постигается через отыскание смысла страдания, которое невозможно изменить и избежать, например, страдания, возникающего в ситуации неизлечимой болезни, стихийного бедствия или утраты близкого. Смысл страдания – это наше отношение к страданию, его зна-

чение в нашей жизни, благодаря которому мы его принимаем. Человек даже готов страдать при условии, что его страдание имеет смысл. Страдания наряду с другими эмоциями делают бытие человека несомненным, прошлое – действительным, события жизни – необратимыми и защищенными от исчезновения, возможности – осуществленными. Испытанные страдания совместно с пережитой любовью и свершенными делами перед лицом смерти позволяют человеку почувствовать полноту прожитой жизни, а также гордиться ею, какой бы краткой она не была.

Страдание сопутствует развитию личности как самостоятельной, умеющей делать свободный осознанный выбор, ответственной и самоактуализирующейся. Боль и страдание означают полноту жизни. Избегание переживания смерти лишает жизни, следовательно нужно жить, помня о смерти, чтобы осознавать пределы времени, чтобы найти лучшее употребление времени и прожить жизнь полнее.

Страдание как выражение боли, будучи допущенным в сознание и принятым, позволяет человеку предпринять ранее отвергаемые активные усилия по изменению привычного невротического способа жизни, завершению незавершенных в прошлом дел, которые он избегал, даже если это мучительно. Смысл страдания и боли в возможности увидеть перспективу, осознать те трудности, которые необходимо преодолеть, инициировать решающие действия в своей жизни, развить свою личность.

Негативный опыт ценен тем, что, только преодолевая трудности, человек развивается и достигает настоящих высот в понимании и принятии себя и окружающего мира. Любые страдания облагораживают, очищают душу человека; тому, кто страдает, открываются новые аспекты взаимоотношений, по-иному осмысливается собственная жизнь и жизнь других. Через переживание потери приходит понимание ценности человеческих взаимоотношений. Переживания страдания и горя – свидетельства способности по-настоящему любить и чувствовать (Алешина, 1999; Пек, 1999; Перлз, 2001; Франкл, 1997).

Также назовем и кратко характеризуем основные чувства.

Симпатия – устойчивое положительное эмоциональное отношение к кому-либо, проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи. Виды симпатии: привязанность, дружба, любовь. Привязанность – чувство близости, основанное на симпатии к кому-нибудь, проявляющееся в устойчивой потребности в общении и близости с ним. Дружба – интимно-доверительное чувство, предполагающее оказание взаимной помощи, поддержки, совместную деятельность, общность интересов. Влюбленность – относительно устойчивое эмоциональное отношение, отражающее страстное влечение к кому-нибудь. Любовь – деятельность, проявляющаяся в заботе, ответственности, уважении и знании.

Счастье – осознание человеком удовлетворенности своей жизнью, частота и интенсивность позитивных эмоций. Гордость – пристрастное положительное устойчивое отношение, связанное с переживанием радости (воодушевления, удовлетворения) от достигнутых результатов и их оценки со стороны других людей.

Враждебность – негативная установка по отношению к другому человеку, выражающаяся в крайне неприязненном отношении. Враждебность проявляется в эмоциях гнева, отвращения и презрения, которые могут приводить к агрессивному поведению. Зависть представляет – неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, преимущественному положению другого лица. Белая зависть может являться стимулом для соревнования с завидуемым: завидующий хочет стать таким же, как завидуемый. Ревность – подозрительное отношение человека к объекту обожания, связанное с мучительным сомнением в его верности, либо знанием о его неверности (Ильин, 2002).

1.3. Психосоматические заболевания как следствие неотреагирования эмоций

Психосоматические заболевания – болезни, вызываемые эмоциональными или другими психологическими факторами. К психосоматическим заболеваниям относятся ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, псориаз, сахарный диабет, глаукома, ревматоидный артрит, гипертиреоз, рак, инфекционные и другие заболевания.

Каким же образом эмоциональные переживания становятся причиной психосоматических заболеваний? Рассмотрим различные подходы к этому вопросу.

1. Психосоматические заболевания порождаются повторными длительными отрицательными эмоциями.

Вследствие застойной эмоции происходит сдвиг равновесия, существующего между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы, каждый из которых связан с отрицательными или положительными эмоциями. Это приводит к патологическим расстройствам в организме. Так, всякое сильное возбуждение симпатических нервов, которые относятся к отрицательным эмоциональным переживаниям, приводит к их воздействию на соответствующие органы посредством усиленного образования химических медиаторов. Это ухудшает снабжение клеток питательными веществами и нарушает удаление продуктов распада, что приводит к накоплению токсических веществ. В результате начинают развиваться кишечные, сердечно-сосудистые, легочные, кожные и мозговые нарушения (Гельгорн, Луфборроу, 1966).

2. Соматические симптомы – результат подавления внешнего выражения эмоции. В норме эмоции должны сопровождаться телесными проявлениями, например, ярость сопровождается повышением артериального давления, увеличением содержания сахара в крови. Если постоянно не выполняются физические действия, направленные на внешний объект конфликта, притом, что сохраняются вегетативные изменения, сопровождающие эмоцию, в конечном итоге наступают изменения тканей и необратимые органические за-

болевания. Чем дольше остаются неудовлетворенными важные для человека желания, тем больше усиливаются вегетативные реакции, ведущие к образованию соматических симптомов. В частности, подавление агрессивных действий, не завершение адекватной реакции борьбы или бегства приводит к длительному возбуждению симпатико-адреналовой системы, а впоследствии и к формированию эссенциальной гипертензии (Александр, 2002).

3. Психосоматические заболевания и неврозы являются следствием подавления естественных эмоций, которые запрещает общество, и неудовлетворенности важных потребностей.

Неразрешенные к открытому выражению эмоции, особенно агрессия, суммируются и направляются человеком на самого себя, порождая хроническое напряжение мышц и соответствующие боли. Широко распространено отрицательное отношение к эмоциям как нежелательным и необъяснимым образом возникающим всплескам, которые нужно контролировать и избегать. Невозмутимость ценится как противоположность эмоциональности, люди хотят казаться «холодными, спокойными, собранными». Человек отказывается от самого себя, стремясь изображать только те эмоции, которые нравятся окружающим. Негативное отношение социума к эмоциям порождает страх перед любовью, близостью, привязанностью, самоотдачей.

В результате игнорирования эмоций – их неосознавания, пока они не достигли высокой степени интенсивности, и запрета на выражение человек утрачивает возможность понимать их и управлять ими. Подавление своих эмоций приводит к неумению осознавать свои потребности, и вследствие этого – к их вытеснению и неудовлетворению. Неудовлетворенность не позволяет потребностям сменять друг друга, что характерно для нормального функционирования организма. В отличие от здорового человека психосоматик не осознает свои потребности и поэтому не может их удовлетворить; он не способен разрешить конфликт потребностей в пользу более важной из них на данный момент, а также выстроить их в иерархию. Неразрешенность кон-

фликта и неудовлетворенность потребностей препятствует дальнейшему росту и развитию.

В противоположность здоровому человеку, который может установить баланс между своими личными потребностями и требованиями общества, невротик и психосоматик жертвуют своими потребностями в пользу требований группы.

Соматические больные испытывают трудности в проявлении своих чувств, т.е. страдают алекситимией – неспособностью осознавать, дифференцировать и выражать собственные эмоциональные переживания и желания. Алекситимия является следствием семейного запрета с самого детства выражать себя и свои чувства, а также стремления к предельной социальной адаптации и ригидному следованию социальным нормам. Соматизация – проявление саморазрушительных тенденций как следствия запрета на агрессию по отношению к другим людям (Бройтигам и др., 1999; Елисеев, 2003; Малкина-Пых, 2005; Перлз, 2001; Рожнов, 1985; Фромм, 1995; Холмогорова, Гаранян, 1999).

4. Соматические проявления порождаются вытесненными и неосознанными конфликтами, как внутриличностными, так и межличностными. Многие соматические больные отрицают и игнорируют конфликты, и порождаемые ими эмоции. Болезненные симптомы выражают конфликты, нарушенные отношения между близкими людьми в семье, связывая их между собой. Это способ избегать конфликта и его разрешения, отсрочить решение супружеских проблем или не решать их вообще.

Для этого болезнь кого-либо из членов семьи должна быть в центре внимания и может способствовать тому, чтобы другой стал осуществлять по отношению к первому функции защиты и опеки. Беспомощное поведение больного выполняет функцию стабилизации семьи и помогает избежать конструктивного поведения, разрешающего семейные конфликты и позволяющие семье расти и переходить на новые стадии жизненного цикла. Симптомы позволяют терпеть постоянные неудачи и потому нуждаться в заботах род-

ственников. Больной человек приносит себя в жертву, нанося себе вред добровольно и сознательно, чтобы сплотить семейную группу.

Семьи соматических больных характеризуются чрезмерной заботливостью и сосредоточенностью членов семьи друг на друге, излишним стремлением оберегать друг друга, избеганием конфликтов и неспособностью к их разрешению, огромными усилиями, прилагаемыми для поддержания мира любой ценой. Это так называемая идеальная семья – члены семьи не ссорятся, они все преданы друг другу и заботливы. Такая семья лучше всего функционирует, когда в ней кто-то болен. При этом в ходе психотерапии, симулируя сотрудничество, члены такой семьи всячески противятся изменениям, которые могли бы лишить ее объекта усиленной заботы и внимания (Минухин, Фишман, 1998; Пезешкиан, 1996; Сатир, 2000; Хейли, 2002).

Эмоциональные трудности психосоматических больных:

1. Неспособность выражать переживаемые чувства. Вследствие эмоциональной безграмотности психосоматические больные неспособны вербализовать чувства и понимают свои эмоциональные проблемы как соматические. Чувства испытываются, если они вообще имеются, как нечто непередаваемое словами. Они часто описываются через окружающих (моя жена сказала... врач сказал...) либо вместо чувств описывается соматическая реакция – разнообразные боли.

2. Симбиотические межличностные отношения, идентификация себя с другим человеком, игнорирование отличий. Подавляя и не осознавая конфликты, больные соматическими заболеваниями подавляют также враждебность, агрессивность и гнев, т.е. длительное время терпимы к неблагоприятным отношениям и сохраняют их.

Психосоматические пациенты слащавы и приятны, со всем соглашаются; не чувствуют недоброжелательности вокруг себя, при возникновении малейшего спора отступают, а если не могут уйти из ситуации, прибегают к рационализации и говорят себе, что спорящие шутят; склонны выражать свою злость, изменяя ее действительный объект

3. Неприятие себя и своих эмоциональных переживаний в качестве источника болезни

4. Манипулирование другими людьми с помощью соматических симптомов с целью реализации потребности в страдании, получения жалости, симпатии, освобождения от повседневных обязанностей, денежной компенсации (Бройтигам и др., 1999; Бурлачук, Коржова, 1998; Конечный, Боухал, 1983; Кочюнас, 1999; Малкина-Пых, 2005).

Наш собственный опыт тренинговой работы с безработными, имеющими инвалидность в связи с соматическими заболеваниями, показал, что психосоматические больные испытывают огромные затруднения в осознании и вербализации испытываемых ими эмоциональных состояний и побуждений. Отказ от честных отношений и предпочтение обмана в значительной степени проявляются в упражнениях на выражение и отражение чувств и на построение Я-сообщения. Во время тренинга было обнаружено, что здоровые лица испытывают меньше трудностей в выражении и отражении эмоций и меньше сопротивляются осуществлению этого упражнения.

Многие тренинговые упражнения и игры демонстрируют уход инвалидов-участников группы от самоанализа, формальные, неглубокие характеристики себя и других людей, поверхностное светское общение, лишенное признаков диалогичности, нежелание выразить негативные эмоции и чувства, их вытеснение, показ позитивного отношения к окружающим, неосознанность и неразрешенность внутриличностных конфликтов, отказ от их решения.

Помимо психосоматических заболеваний, другим следствием эмоционального неотреагирования являются тревожные расстройства (фобии), депрессии, алкогольные и другие зависимости. Культ достижения внешнего успеха и материального благополучия, силы и соперничества, соответствия требованиям и ожиданиям других людей самым негативным образом влияет на проявление эмоций и способы их реализации.

Социальные ожидания, ведущие к эмоционально обусловленным нарушениям психического функционирования, выражаются, в частности, в гендерных стереотипах эмоционального реагирования.

Традиционная мужская роль, подразумевающая силу, социальную успешность и конкурентность, компетентность, владение собой, требует или поощряет:

- открытое выражение гнева/агрессии, а также радости, связанной с победой, завоеванием, разрушением, насилием, достижением власти над кем-либо и возможностью его эксплуатировать;

- подавление и отрицание печали, страха, стыда, вины; сокрытие нежности, близости, привязанности;

- игнорирование своих эмоциональных проблем и их разрешение без помощи окружающих;

запрещает и осуждает:

- открытое проявление своих чувств;

- слезы, плач и рыдания, оцениваемые обыденным сознанием как эмоциональная неустойчивость, незрелость, «распускание соплей»;

- самораскрытие как обсуждение своих эмоциональных переживаний с другими людьми.

В соответствии со стереотипом мужественности любые эмоциональные проявления, за исключением выражения гнева, считаются признаками слабости, женственности и могут привести к потере уважения со стороны других людей. Эмоциональное самораскрытие в обществе конкуренции может обернуться отвержением, осмеянием, использованием, предательством.

Отрицательными последствиями гендерных требований к мужской эмоциональности становятся:

- потеря интимности и удовлетворенности и вследствие этого обеднение и разрушение любовных, дружеских, родительских и др. отношений;

- снижение чувствительности к боли, причиняемой окружающим, и проявление жестокости по отношению к ним, т.к. невозможно понять и пережить эмоции другого человека, если не понимаешь своих собственных;

- снижение получения эмоциональной поддержки со стороны и оказания ее другим;

- утрата способности распознавать и выражать эмоции;

- зависимости, в первую очередь алкогольная и наркотическая.

Стереотип женственности требует:

- открытого выражения эмоций, экспрессивности; свободного проявления страха, грусти, вины;

- проявления близости, эмоциональной зависимости от противоположного пола, погруженности в «любовь»;

- эмпатийности, эмоциональной чувствительности;

- умения сдерживать или избегать выражения гнева и агрессии;

- улыбчивости, веселости, демонстрации радости.

Соблюдение женщиной этих норм порождается страхом остаться в одиночестве, оказаться брошенной, поставить под угрозу свои отношения с другими людьми. Печальные, сердитые, агрессивные женщины отвергаются и осуждаются общественным мнением («злюк» никто не любит, злящаяся женщина некрасива). Напротив, повсеместно принимаются и одобряются спокойные, веселые, дружелюбные, «позитивные» женщины. Открытое проявление сильных эмоций, таких как злость, ярость, бешенство, расценивается социумом как истерия, несдержанность, аффект.

В результате стремление женщин следовать гендерным ролям в виде подавления гнева и агрессии приводит к депрессии, формированию соматических симптомов (головных болей, бессонницы, усталости, снижению сексуального влечения) и др.

Причиной гендерных различий в эмоциональном реагировании являются социальные нормы, различное воспитание мальчиков и девочек в семье и других институтах социализации, принуждение, неодобрение и поощрение

поведения, соответствующего традиционным половым ролям, со стороны окружающих, а не генотипические различия между мужчинами и женщинами. Исследования показывают, что между ними существует намного больше сходства, нежели отличий. В том числе это касается и проявлений эмоциональной сферы: мужчины и женщины обладают равной эмоциональностью (силой переживания эмоций), но в силу социальных ожиданий у них различается степень внешнего выражения чувств. Замечено, что андрогинные личности, как мужчины, так и женщины, обнаруживают одинаковый уровень эмоционального самораскрытия. Кроме того, мужчины не хуже женщин способны определять чувства других и внутренне сопереживать им, но боятся показывать это из-за страха осуждения.

Таким образом защитой от психосоматических заболеваний, тревожных расстройств и депрессий является:

- изменение устаревших способов взаимодействия со средой;
- открытое конструктивное эмоциональное проявление;
- самораскрытие в общении с партнером;
- развенчание стереотипов, принижающих эмоции;
- принятие их позитивной роли, например, того факта, что открытое выражение гнева помогает отстаивать свои интересы, черпать из него энергию для достижения целей (Бурн, 2007; Ильин, 2007; Холмогорова, Гаранян, 1999; Фромм, 1990; Эрхардт, 2003).

ГЛАВА 2. РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ

2.1. Регуляция эмоциональной сферы в целом

Регуляция эмоций – осознание своих эмоциональных переживаний и их биологически и социально целесообразное использование для достижения цели и удовлетворения потребности. Регуляция эмоций подразумевает применение знаний о своих эмоциях для решения проблемы, о которой они сигнализируют. Регуляция эмоций предполагает максимально возможное внешнее выражение, разрядку эмоциональных состояний конструктивными способами, т.е. способами, не нарушающими интересы, права и свободы других людей. Регуляция эмоций понимается нами как трансформация деструктивных эмоций в конструктивные, т.е. способствующие продуктивному осуществлению текущих или предстоящих деятельности и общения.

Мы не имеем в виду, говоря о регуляции эмоций, контроль их внешней экспрессии, соответствующей общественным стереотипам, накладывающим запрет на открытое эмоциональное выражение, что особенно касается отрицательных эмоций. Мы также категорически против понимания регуляции эмоций как их подавления и вытеснения, а также их устранения без инициации деятельности, направленной на разрешение проблемы.

Использование энергии эмоциональных переживаний для организации конструктивного целенаправленного поведения называется совладающим поведением или копингом. Способность личности преодолевать отрицательные эмоциогенные ситуации, угрожающие воздействия (стрессоры) способствует сохранению эмоционального равновесия (Лазарус, 1970).

Выделяют два типа копинга:

1. Копинг, направленный на изменение внешнего мира или копинг, ориентированный на проблему (интерпсихические формы совладания). Наиболее оптимален, т.к. активные действия снижают воздействие стрессоров на личность.

2. Копинг, направленный на изменение внутреннего мира или ориентированный на эмоции, мысли, намерения (интрапсихические формы совладания). Меняет отношение к проблеме и является действенным, если проблема фактически является не решаемой, т.е. не подлежит контролю и преобразованию со стороны субъекта (Перре, Бауманн, 2002).

Существует также диадический копинг – совладание со стрессом при помощи партнера. Он в равной степени относится и к интрапсихическим и к интерпсихическим формам совладания:

1. Интерпсихическая форма. Партнер оказывает действенную помощь субъекту по решению возникшей у него проблемы, порождающей стрессовые эмоции. Информационная поддержка – совет о том, как справиться с проблемой. Это обсуждение возможных решений проблемы и их сравнительных достоинств. Инструментальная поддержка – материальная помощь или помощь конкретными действиями.

2. Интрапсихическая форма. Копинг имеет характер адресованного партнеру проговаривания стрессогенной ситуации и вызываемых ею негативных эмоций. Эмоциональная поддержка – выражение участия и заинтересованности, которые показывают нам, что мы небезразличны партнерам. Это внимательное, участливое выслушивание рассказа о проблемах. Оценочная поддержка – помощь человеку в оценке и осмыслении его проблем. Это попытки прояснения сути проблемы и ее значимости (Абабков, Перре, 2004; Брайт, Джонс, 2003):

Как показали исследования, более эффективным способом совладания с депрессией является социальная поддержка в виде реальной помощи по решению проблемы и ее разрешения. Тем не менее, и эмоциональная поддержка сама по себе не бесполезна. Обнаружено, что индивиды, пережившие травмирующие события, а затем откровенно обсудившие их с друзьями, или хотя бы даже записавшие свою историю на магнитофон, в ближайшие шесть месяцев реже обращались к врачу (Аргайл, 2003).

Мы предлагаем следующую классификацию способов регуляции эмоций:

I. Эмоциональное отреагирование. Интерпсихический, диадический и недиадический копинг. Является самым оптимальным.

Эмоция осознается и разряжается в деятельности, направленной на решение проблемы, или в косвенных видах активности (общении и др.), после которых субъект переходит к решению проблемы. Эмоция разряжается физически или вербально. Эмоциональное отреагирование ослабляет интенсивность отрицательных эмоций. Эмоциональное отреагирование может происходить в одной из двух форм:

А. Возникновение проблемы, из-за которой не удовлетворяется потребность → возникновение эмоции → немедленное решение проблемы (достижение цели и удовлетворение потребности) = эмоциональное отреагирование в ходе выполнения деятельности → катарсис (разрядка, уничтожение мучительных и неприятных эмоций, их превращение в противоположные). Прямая разрядка эмоционального переживания происходит во время решения проблемы.

Б. Возникновение проблемы, из-за которой не удовлетворяется потребность → возникновение эмоции → эмоциональное отреагирование → катарсис → освобождение мышления от аффективного давления → поиск и нахождение решения задачи → реализация решения и разрешение проблемы → достижение цели и удовлетворение потребности. Эмоциональное отреагирование осуществляется косвенными способами, после чего выполняется деятельность и проблема решается.

В любом случае проблема, породившая эмоцию, решается. Способами эмоционального регулирования являются вербализация чувств, осознание эмоций, музыкотерапия, плач и др.

II. Эмоциональная трансформация. Интрапсихический, диадический и недиадический копинг. Внутренний мир меняется за счет конструктивного

переструктурирования эмоций. Является менее оптимальным копингом по сравнению с эмоциональным отреагированием.

Нежелательная эмоция изменяется на желательную, меняется отношение к проблеме эмоциогенному объекту, но сама проблема не решается, потребность остается неудовлетворенной, и разрядки эмоционального напряжения не происходит. Осуществляется в ситуациях, когда решение проблемы от субъекта не зависит. Способами эмоционального регулирования являются когнитивные техники.

III. Эмоциональное подавление. Интрапсихический, недиадический копинг. Внутренний мир меняется за счет неконструктивного вытеснения эмоций. Неоптимальный копинг.

Эмоция не отреагируется, а вытесняется из сознания в бессознательное. Происходит уход от решения проблемы, проблема не разрешается. Как следствие подавленные эмоции аккумулируются, что угрожает деструктивными формами разрядки, направленными либо на себя (психосоматические заболевания, аддикции), либо на других людей (агрессивные аффекты). Частично энергия, мобилизованная первичной эмоцией, может найти выход в косвенной физической активности – спорте, физическом труде, при этом сама эмоция, порожденная проблемой, не осознается и проблема объективно остается нерешенной, а потребность – неудовлетворенной. Эмоциональное подавление чаще используется, когда субъект может решить проблему, но отказывается от этого, чем когда проблема объективно неразрешима.

Способы эмоционального регулирования отвлекают от решения проблемы, переключают сознание на другую активность, «загоняют» эмоцию «вглубь». К ним можно отнести релаксации, медитации, аутотренинг, употребление психоактивных веществ, использование защитных механизмов и др.

Но в пользу эмоционального подавления существует и положительный аргумент: этот вид регуляции эмоций позволяет улучшить самочувствие и повысить адаптивные способности, что необходимо для последующего изме-

нения установок и решения проблем. Знание о том, что ты можешь хотя бы частично управлять своими чувствами, само по себе способно дать человеку ощущение самоконтроля, которое, в свою очередь, повышает его чувство защищенности и благополучия (Бек и др., 2002).

Существуют способы эмоциональной регуляции промежуточного характера, например, техника взрыва, техника декатастрофизации, юмор. Так, юмор и смех как эмоциональная трансформация – это высмеивание эмоциогенного события, поиск в нем смешного, веселого, доведение его до нелепости и абсурда. Юмор и смех как эмоциональное подавление – отвлечение внимания на что-нибудь смешное, что по своему содержанию не имеет никакого отношения к эмоциогенному событию, никак с ним не связано. Например, анекдоты, юмористические ТВ-передачи, смешные рассказы и др. Поэтому для простоты понимания мы разделили способы регуляции эмоций всего на три группы без учета переходных форм, что следует учитывать при последующем изложении материала.

В соответствии с вышеназванной классификацией назовем существующие способы регуляции эмоций.

Эмоциональное подавление

1. Регуляция посредством другой эмоции, внимания и мышления. Человек прикладывает сознательные усилия, чтобы активизировать эмоцию, противоположную переживаемой в данный момент, и тем самым ее подавить или снизить ее интенсивность. Частным случаем является метод изменения настроения. Заключается в том, что клиенты читают утверждения типа: «Я чувствую себя действительно отлично», «Я ощущаю большую радость» и стараются «войти» в предлагаемое эмоциональное состояние. Лабораторные исследования показали, что данный метод является действенным, но кратковременным, поскольку, хотя настроение и меняется у 67% испытуемых в лучшую сторону, но вызванное приподнятое настроение длится недолго, около 10-15 минут.

2. Отвлечение. С помощью волевых усилий сознание направляется на размышления о посторонних объектах и ситуациях, а не об эмоциогенных обстоятельствах. К отвлечению также можно отнести тайм-аут (уход из эмоциогенной ситуации), питье воды, рассмотрение окружающей обстановки и т.п.

3. Переключение. Сознание направляется на какое-нибудь интересное дело (чтение книг или периодической печати, просмотр фильмов или телепередач, компьютерные игры, хобби) или на обдумывание предстоящей деятельности.

4. Моторная регуляция, физическая разрядка. Осуществление физической активности, снижающей интенсивность эмоционального переживания с помощью быстрых размашистых, интенсивных движений (секс, спорт, полезная физическая работа, физические игры, ходьба пешком, танцы).

5. Релаксация. Мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий. Включает медитацию, прогрессивную мышечную релаксацию, аутогенную тренировку, самогипноз. К релаксации условно можно отнести принятие душа/ванны, счет до десяти, регуляцию дыхания и т.п.

6. Защитные механизмы. Например, рационализация как снижение значимости эмоциогенного события путем придания ему меньшей ценности; проекция как перенос собственных отрицательных эмоций, первоначально направленных против себя, на других людей; формирование реакции, когда социально неодобряемая эмоция сменяется на противоположную и др. (Аргайл, 2003; Васильев, 2002; Изард, 2003; Ильин, 2002).

Эмоциональная трансформация

Это когнитивные техники, направленные на изменение мыслей и убеждений, возникающих по поводу эмоциогенных событий (см. также гл. 3. упражнение «Совладающие образы» и гл. 2. упражнение «Совладание»).

1. Субъект объясняет себе сложившуюся ситуацию исходя из того, что партнеры имели самые лучшие намерения. Он перестает обвинять их в наихудших намерениях и начинает принимать ответственность на себя.

2. Субъект рассматривает негативное событие с положительной стороны, обнаруживает в нем достоинства, удачи и выгоды.

Способы нахождения позитивных моментов в трагическом событии (на примере отношения к последствиям пожара):

- обнаружение неожиданно появившихся побочных положительных моментов («Зато мы теперь живем вместе с детьми»);
- сознательное сравнение с другими погорельцами («У нас хоть стоимость дома была не до конца выплачена, а вот у соседей...»);
- представление более трагических последствий ситуации («Мы ведь остались живы, а ведь могли и погибнуть!»);
- попытки забыть о случившемся («Вы о чем говорите? О пожаре? Да мы об этом давно уже забыли»).

3. Разработка запасной стратегии достижения цели на случай неудачи («если не поступлю в этот институт, то пойду в другой»)

4. Юмор. Высмеивание эмоциогенного события, обнаружение его абсурдности, глупости, несерьезности (Васильев, 2002; Изард, 2003; Ильин, 2002; Малкина-Пых, 2005).

Эмоциональное отреагирование

1. Слушание музыки (см. параграф 2.8.).

2. Плач. В плаче естественным образом выражается печаль. Если человек хронически запрещает себе плач и рыдания, сдерживая их посредством произвольного сокращения диафрагмы, это становится привычным и несознаваемым, а в результате он не может ни рыдать, ни свободно дышать, то есть теряет обе функции. Не будучи способным выплакаться, он не освобождается от своей печали, не может покончить с ней; он даже не может ясно вспомнить, какая потеря вызывает его печаль. Рыдание помогает проработать

горе. Сжатие диафрагмы является агрессией против плача, которая стала необходимой только из-за слияния с «авторитетами», которые говорят: «Большие мальчики не плачут». Регуляция эмоций в данном случае заключается в осознании и разделении плача и агрессии против плача (сжатия диафрагмы), в переживании конфликта между ними и его разрешении. Разрешение должно включать не одну, а обе стороны конфликта. Печаль будет разрешена «выплакиванием» ее. Агрессия против плача может быть направлена против «авторитетов»

При плаче вместе со слезами из организма выводится вещество, образующееся при сильном нервно-эмоциональном напряжении. 15 минут плача хватает, чтобы разрядить избыточное напряжение. При этом плач не должен быть чрезмерным, т.е. мешающим общению с окружающими. В последнем случае необходимо научиться контролировать себя, отвлекаться и, самое главное, структурировать плач, т.е. установить лимит времени для слез (Бек и др., 2002; Васильев, 2002; Перлз, 2001).

3. Осознание и переживание эмоций. Понимание своих чувств помогает человеку осознать свои потребности, решать свои проблемы и жить удовлетворенной жизнью. Чтобы избавиться от нежелательных чувств, нужно принять их, выразить и тем самым разрядить.

- Осознание телесных ощущений, поз, мышечных напряжений, выражения лица. «Лежа, попробуйте ощутить свое лицо. Ощущаете ли вы свой рот? Лоб? Глаза? Обретя эти ощущения, задайте себе вопрос: «Каково выражение моего лица?» Не вмешивайтесь, просто дайте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений».

- Посетите художественную галерею. Бросайте лишь беглый взгляд на каждую картину. Какую эмоцию, хотя бы неясную, она вызывает? Если изображается буря, ощущаете ли вы в себе соответствующие вихри и волнение? Не пугает ли немного вот это лицо? Не раздражает ли этот яркий подбор красок? Каким бы ни было ваше мимолетное впечатление, не пытайтесь из-

менить его добросовестным разглядыванием, переходите к следующей картине. Обратите внимание, какое тонкое эмоциональное чувство вызывает этот рисунок, переходите к другому. Если ваши реакции кажутся очень смутными и мимолетными, или вы даже вообще не способны их отследить, не думайте, что это всегда будет так – повторяйте эксперимент при каждом удобном случае. Если трудно попасть в галерею, можете проделать то же с репродукциями.

- Завершение неоконченных дел. Осознание избегаемых эмоций, воспринимаемых как нежелательные. Например, человек боится публичных выступлений, потому что однажды оно оказалось неудачным; боится влюбиться, т.к. был обманут; боится разозлиться, потому что однажды, когда он показал свою злость, его сильно побили. Эти старые переживания – «незавершенные дела», которые препятствуют тому, чтобы мы принялись за привлекающие нас «новые дела». Поэтому необходимо завершить эти болезненные эпизоды, повторно переживая их в воображении, обнаруживая добавочные детали и все больше и больше эмоций, которые с ними связаны. Для этого вновь и вновь оживляйте переживание, которое имело для вас сильную эмоциональную нагрузку. Каждый раз старайтесь вспомнить дополнительные детали.

Какое, например, наиболее пугающее переживание вы можете вспомнить? Прочувствуйте его вновь, так, как это все происходило. И еще раз. И снова. Описывая его, употребляйте настоящее время. Возможно, в фантазии всплывут какие-то слова, нечто, что вы или кто-то другой говорили в этой ситуации. Произносите их вслух, вновь и вновь; слушайте, как вы произносите их, почувствуйте, что вы испытываете, когда проговариваете и слушаете их.

Вспомните ситуацию, в которой вы были унижены. Воспроизведите ее несколько раз. Обратите при этом внимание, не возникает ли в памяти какое-нибудь более раннее переживание подобного рода. Если это так, перейдите на него и проработайте ее. Есть ли у вас незавершенные ситуации горя? Ко-

гда кто-то, кого вы любили, умер, могли ли вы плакать? Если нет, можете ли сейчас? Можете ли вы мысленно представить себя у гроба и проститься? Когда вы были более всего разъярены, пристыжены, в замешательстве, чувствовали себя виноватым и пр.? Можете ли вы пережить эти эмоции вновь? Если нет, то можете ли вы почувствовать, что вам мешает? Поговорите в своем воображении с теми, кто вызвал у вас незавершенные чувства, например, с умершими родителями.

- Использование скуки для осознания своих потребностей. Скука возникает как результат эмоционального вакуума, дефицита эмоций, и в первую очередь, эмоции интереса к явлениям внешнего мира. Скука может возникать и как результат табуирования ряда эмоциональных переживаний и видов деятельности, которые человек считает нежелательными. Чтобы освободиться от скуки, необходимо заняться чем-нибудь интересным. Обнаружить то, что вам на самом деле интересно и что бы вы хотели делать, можно с помощью фантазий, грез. Грезы являются способом осознания вытесненных потребностей. Для этого, находясь в одиночестве, закройте глаза и допустите легкую дремоту. Часто это вызовет ясное представление о том, чего вы хотите. На людях может быть достаточно признаться себе, что нечто вам не интересно, – это путь к тому, чтобы найти моменты интереса, если уж действительно необходимо делать то, что вы делаете. Но ситуаций, которые хронически вызывают скуку, нужно либо избегать, либо изменять их.

- Чтобы научиться осознавать свои эмоции, необходимо отделить проецирование собственных несознаваемых тенденций на других людей от тех эмоциональных переживаний, которые они действительно пытаются вольно или невольно вызвать у нас. Проецирование на других людей своих нежелательных эмоций является одним из способов их подавления и избегания. Чтобы понять, какие эмоции хотят вызвать у нас окружающие, наблюдайте за тем, как вы реагируете на окружающих людей, а потом замечайте, подтверждается ли ваша реакция другими чертами поведения этих людей (Перлз, 2001).

4. Мониторинг эмоций. Рекомендуется использовать при защите от манипулирования. Самонаблюдение снижает интенсивность эмоции, которую вызвал или хочет вызвать манипулятор для достижения собственных целей. Признаками начавшейся манипуляции являются:

- дисбаланс эмоций – внутренняя противоречивость эмоционального состояния (гордость+обида, радость+недоверие, умиление+тревога).
- странность эмоций – неадекватность эмоции ситуации (вспышка ярости в момент обсуждения несущественных подробностей, безотчетный страх в процессе мирного обсуждения).
- повторяемость эмоций – систематическое возникновение одних и тех же эмоций (вины, протеста, унижения и др.) при встрече с определенным человеком.
- резкий всплеск эмоций – интенсивность эмоций не соответствует объективным характеристикам ситуации (паника вместо легкой озабоченности, тоска вместо мимолетной досады, отчаяние вместо сожаления, бешенство вместо едва различимого раздражения) (Сидоренко, 2002).

5. Вербализация эмоций. Проговаривание, описание вслух или письменно своих эмоциональных переживаний и вызвавших их причин в общении с другим человеком, группой людей или самим собой.

Будучи выражены в слове и оказавшись объектом пристального наблюдения, негативные чувства имеют свойство ослабевать и исчезать. Вербализация эмоций означает, что выражение чувств не указывает на факты, связанные с другим человеком и не обвиняет его, что вызывает протест у второй стороны, а констатирует факт наличия некоего эмоционального состояния у субъекта, существующего само по себе, с которым невозможно поспорить. Выражение своих истинных чувств в ситуации, где они возникли, способствует исчезновению защитных реакций, пониманию и принятию чувств и мыслей других людей, принятию их автономности и уникальности. Проговаривание эмоций содействует ослаблению аффективного пресса на

процесс осмысления актуально существующей проблемы и освобождению мыслительных процессов, направленных на поиск способов ее решения.

Приемы вербализации чувств:

- Последовательное воспроизведение эмоциогенной ситуации в воображении и проговаривание всех возникающих при этом мыслей вслух.
- Техника «пустые стулья» (см. главу 3. упражнение «Пустой стул»).
- Техника «Я-сообщение». Я-сообщение включает информирование партнера о ваших интересах, которые он нарушает своими поступками, о ваших эмоциональных переживаниях, которые вы из-за этих поступков испытываете, и возможных способах дальнейшего взаимодействия с партнером (см. также главу 3. упражнение «Выражение и отражение чувств», главу 2. Практикум по регуляции гнева).

Приемы выражения своих чувств:

А. Называние собственных чувств. Например, «Мне грустно», «У меня беспокойно на душе», «Я боюсь», «Я испытываю отвращение», «Мне весело», «Я чувствую себя спокойно и расслабленно», «Я злюсь» и т.д.

Б. Употребление сравнений и метафор. Например, «Чувствую себя так, словно выиграл в лотерею», «У меня такое ощущение, будто я обидел невинного ребенка», «Я чувствую себя как загнанная лошадь», «Жизнь для меня кончена» и т.д.

В. Описание своего физического состояния, возникшего под влиянием эмоциональных переживаний. Например, «У меня сильнее забило сердце», «У меня сдавило горло и перехватило дыхание», «Когда назвали мое имя, у меня засосало под ложечкой», «Меня начинает тошнить от всех этих историй», «Когда я узнал, что ты вчера натворил, у меня разболелась голова» и т.д.

Г. Обозначение возможных действий, к которым побуждают переживаемые чувства. Например, «Мне хотелось бы обнять тебя и крепко расцеловать», «Как бы я хотел ударить тебя», «Мне хочется танцевать и кричать во весь голос», «Я хотел бы подарить тебе самые лучшие цветы на свете», «Мне

хочется наложить на себя руки», «Я мечтаю скрыться с твоих глаз» и т.д. Этот прием можно употреблять, только если партнеры хорошо различают собственные чувства и желания, фантазии, которые не являются синонимами реальности, и конкретные действия.

- Техника колонок. Сделайте запись в дневнике, предварительно осуществив самонаблюдение в эмоциогенной ситуации. Разделите страницу на пять колонок: 1) эмоциогенная ситуация; 2) название самого чувства; 3) мысли, сопровождающие чувство; 4) отрицательные последствия события (в порядке убывания значимости); 5) положительные последствия и извлеченные уроки (см. также гл. 2. техники «Письмо» и «Письмо любви»).

- Техника дебрифинга (см. гл. 2. техника «Дебрифинг» (Роджерс, 1994; Мелибруда, 1986; Холмогорова, Гаранян, 1996; Шостром, 1994).

2.2. Когнитивно-поведенческие техники регуляции эмоций

Техника «Письмо»

Цель: преодоление депрессии, печали при стрессе утраты (разлуки, расставании с любимым человеком); преодоление агрессии и раздражения, направленных на агрессивного партнера; решение личностных проблем, внутриличностных и межличностных конфликтов.

Форма работы – индивидуальная.

Требования к технике. Может использоваться в форме непосредственного устного сообщения реальному партнеру после отработки в группе или в диалоге с консультантом в условиях, обеспечивающих безопасность. Если непосредственное общение с партнером невозможно, сообщение может быть сделано в опосредованной письменной форме. Его можно передавать (пересылать), а можно и не передавать партнеру.

Теоретические предпосылки техники. Любовь противостоит враждебности и депрессии (как аутоагрессии), через катарсис преодолевает их. Если субъект стремится получать любовь и заботу окружающих, ему следует сначала научиться самому любить себя и других людей и заботиться о них, пер-

вому проявлять любовь по отношению к ним (Пек, 1999; Сорокин, 1991; Фромм, 1993).

Инструкция «В течение нескольких дней (или недель, пока не устанете и не достигнете эмоциональной разрядки) каждый день пишете текст, адресованный партнеру, с которым произошло расставание, или агрессору. Отсылка текста не обязательна, но если осуществляется, то не более одного раза.

Компоненты текста (последовательно):

1. Приветствие (уважаемый, любимый, дорогой... имя адресата).
2. Благодарность. Включает обращение (я благодарю тебя..., я признателен тебе..., я ценю тебя за то, что ты...) и описание чувств и действий, за которые субъект благодарен адресату (любовь, дружбу, секс, помощь, заботу, ласку, нежность, общение и т.д.). Формулировки должны быть позитивными (не используется частица «не»). Благодарность должна быть только искренней.

3. Просьба о прощении. Назовите свои собственные отрицательные действия по отношению к адресату, за которые вы хотите быть прощены. Просите прощения за те ваши действия, которые нанесли тот или иной ущерб партнеру. Например, «Прости меня за мой раздражительный тон, за то, что я вел себя эгоистично...и т.п.». Не разрешается просить прощения за собственные чувства и эмоции, оскорблять и унижать себя, а также проявлять скрытую агрессию. Необходимо поддерживать чувство собственного достоинства и самоуважения, а также проявлять уважение к партнеру.

4. Пожелание. Пожелайте адресату каких-либо успехов, достижения целей. Лучше всего желать то, что действительно способствует развитию партнера. Формулировки должны быть позитивными. Например, «Желаю тебе профессионального роста, счастливой семейной жизни...и т.п.». Не разрешается унижать чувство собственного достоинства партнера и проявлять скрытую агрессию.

Упражнение «Решение проблемы»

Цель: развитие навыков работы с проблемой, поиска решения.

Форма работы – индивидуальная или групповая.

Инструкция «Пользуясь алгоритмом решения проблемы, решите самостоятельно актуальную для вас проблему, вызывающую негативные эмоции:

1. Выявление целей: «Что вы хотите получить в результате решения проблемы?». Цель сформулируйте конкретно (наблюдаемое измеряемое поведение) и позитивно;

2. Выявление интересов (потребностей): «В чем заключаются ваши главные интересы, потребности? Чего бы вы добились, если бы ваша проблема решилась? Что вам это даст? Какие выгоды вы получите? Что может случиться, если проблема не будет решена?».

3. Выявление нескольких возможных вариантов решения проблемы: «Какие варианты решения вы предлагаете? А еще какие варианты могут быть? Насколько каждое решение удовлетворяет ваши интересы? Каковы будут последствия каждого решения? Какие могут быть трудности и препятствия на пути к достижению цели? Как вы их будете преодолевать?».

4. Выявление способов достижения целей, которые зависят от вас: «Что вы сами можете сделать для достижения этой цели?». Действия, которые вы предпримите, формулируются конкретно и позитивно.

5. Обсудите возможные способы решения вашей проблемы в группе: «Какие еще могут быть способы?» Участники по очереди предлагают другие способы разрешения проблемы. Если члены группы утверждают, что выхода из ситуации не существует и проблема не решаема, необходимо использовать метод мозгового штурма. Оцените каждое предложенное решение: «Каковы будут следствия каждого из этих решений? Какие могут быть трудности и препятствия на пути к достижению цели? Как их можно преодолеть?». Выберите оптимальный вариант.

6. Заключите с собой письменный договор, описывающий ваши действия (наблюдаемые, проверяемые, позитивно сформулированные) и сроки их реализации (Гришина, 2000).

Упражнение «Когнитивная репетиция»

Цель: развитие навыков когнитивной переинтерпретации проблемы.

Форма работы – индивидуальная или групповая.

Инструкция «Составьте список своих проблем, затем выберите из них одну, наиболее актуальную, и переформулируйте ее в соответствии со следующим алгоритмом:

- 1) опишите желаемые изменения: «Я хочу достичь...»;
- 2) назовите удовлетворяемые потребности и извлекаемые выгоды: «Если проблема будет решена, я получу...»;
- 3) укажите внутренние причины, зависящие лично от вас вместо внешних причин, не зависящих от вас: «Мне не удастся сконцентрироваться, преодолеть страх перед публичным выступлением...»;
- 4) постоянные проблемы представьте как временные: «Пока мне не удастся...»;
- 5) негативные утверждения превратите в позитивные: «Я сделаю...»;
- 6) назовите различные способы достижения цели, зависящие лично от вас;
- 7) укажите собственные ресурсы, помогающие решить проблему: «Чтобы достичь этого, мне необходимо использовать...»;
- 8) укажите возможные трудности и препятствия на пути достижения цели;
- 9) укажите способы преодоления каждой из трудностей;
- 10) укажите последствия не решения проблемы: «Если проблема не будет решена, произойдет...» (Васильев, 2002; Прихожан, 1994).

Упражнение «Совладание»

Цель: развитие навыков когнитивной переинтерпретации проблемы.

Форма работы – индивидуальная или групповая.

Инструкция «Назовите и опишите свои затруднительные жизненные ситуации. Если практические действия в них невозможны, то можно заменить их словесными способами поведения. Проработайте каждую из названных проблем словесно с помощью следующих стратегий:

1. «Сравнение, идущее вниз». Сравните себя с другими людьми, находящимися в худшем положении относительно вас.

2. Использование контрафактов. Придумайте альтернативный сценарий события, по которому ваше нынешнее положение будет восприниматься как относительно хорошее, так как могло бы быть хуже.

3. «Сравнение, идущее вверх». Вспомните о своих успехах в других областях.

4. «Предвосхищение». Представьте и опишите во всех подробностях будущие возможные проблемные ситуации – все более угрожающие сцены вплоть до самых страшных. Найдите и опишите способы их решения.

5. «Изменение сознательного контекста». Ответьте на вопросы: «Для кого из других людей данное событие может быть положительным? Могу ли я пережить все это ради него?».

6. «Изменение восприятия намерения». Убедите себя в отсутствии у вашего оппонента злого умысла и найдите у него более одобряемые мотивы.

7. «Справедливая плата». Рассмотрите негативное событие как справедливую плату за то, что вы сделали или собираетесь сделать (Анцыферова, 1994; Васильев, 2002; Брайт, Джонс, 2003).

Упражнение «Воплощение желаний»

Цель: развитие навыков принятия решения.

Форма работы – индивидуальная или групповая.

Инструкция «Решите имеющуюся у вас проблему в соответствии со следующим алгоритмом:

1. Запишите все свои желания (любые, какие только приходят в голову, в т.ч. и нелепые). Формулируйте их позитивно: «Я хочу... Я могу... Я буду...». Ничего не зачеркивайте и не исправляйте. Можно только дописывать.

2. Выберите из записанных желаний три главных. Воплощение этих желаний начинается с этой минуты.

3. Каждая цель должна быть четкой, конкретной. Конкретизации цели помогают вопросы «Что значит для меня достижение этой цели? В чем конкретно это может проявляться?».

4. Оцените свои возможности (что вы знаете, умеете, можете) и обязательно запишите их.

5. Решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели. Действия должны быть максимально доступны проверке и контролю.

6. Если участники испытывают затруднения в выборе средств достижения целей, то рекомендуется провести мозговой штурм.

7. Определите точно, в течение какого времени должно продолжаться каждое из выбранных действий.

8. Осуществите то, что вы наметили.

9. Проверка и контроль результатов. Заведите таблицу, в которой по вертикали вы будете записывать то, что нужно делать, по горизонтали вести календарь выполнения, а в ячейках отмечать, выполнено действие или нет, лучше в процентах.

10. Придумайте какую-нибудь крупную неудачу или ошибку, возможную на пути к достижению поставленной цели. Если вы их не можете придумать или придумываете очень много, это показатель того, что вы их боитесь, и будете избегать. Ошибки неизбежны и нужны для того, чтобы их анализировать и использовать для продвижения к цели» (Прихожан, 1994).

Упражнение «Плюсы и минусы наших проблем»

Цель: развитие навыков принятия решения.

Форма работы – индивидуальная или групповая.

Инструкция «Решите имеющуюся у вас проблему в соответствии со следующим алгоритмом:

1. Разделите лист бумаги на две части.
2. Справа сделайте надпись «Выгоды и преимущества существования проблемы». В этой колонке запишите, что вы приобретаете благодаря данной проблеме.
3. Слева сделайте надпись «Ущерб, нанесенный мне данной проблемой». В этой колонке запишите, что вы теряете из-за не решения этой проблемы.
4. Пронумеруйте списки. Ничего нельзя исправлять и изменять, можно только убирать повторы.
5. Проведите черту под написанным. Теперь вы должны показать отрицательные стороны преимуществ существования проблемы и, наоборот позитивные стороны того, что вам мешает» (Прихожан, 1994).

Упражнение «За и против»

Цель: разрешение внутриличностного конфликта.

Форма работы – индивидуальная или групповая.

Инструкция «Назовите свой внутриличностный конфликт и кратко опишите его суть, называя альтернативы, из которых необходимо осуществить выбор. Далее доска или лист бумаги расчерчивается на 4 столбца:

1. Приобретения, плюсы первой альтернативы.
2. Потери, минусы первой альтернативы.
3. Приобретения, плюсы второй альтернативы.
4. Потери, минусы второй альтернативы.

В каждый столбец под номерами записываются аргументы. Далее сравниваются между собой приобретения от первой и второй альтернатив, затем – потери от первой и второй альтернатив. Можно также оценить перечисленные выгоды и утраты по шкале от 0 до 10 баллов. Суммировать баллы, начисленные преимуществам первой альтернативы и вычесть из них сумму

баллов за минусы этой же альтернативы. Таким же образом рассчитать оценку в баллах второй альтернативы. Сравнить полученные оценки в баллах первой и второй альтернатив. И, наконец, делается выбор, принимается решение, и прорабатывается стратегия его реализации.

Упражнение «Осознание вытесняемых эмоций»

Цель: рефлексия бессознательных эмоциональных переживаний.

Форма работы – индивидуальная.

Инструкция «Первым шагом в регуляции эмоций должно стать их осознание. Актуальным этот шаг является для людей, которые постоянно подавляют и вытесняют свои эмоциональные переживания. Чтобы осознать свое эмоциональное состояние, вам необходимо:

1. Назвать, описать и тем самым дать себе отчет в своих физиологических, мышечных и экспрессивных изменениях, наступивших в ответ на какое-либо событие. Делать это необходимо регулярно и преимущественно в письменной форме. В помощь людям, которые затрудняются идентифицировать выше названные изменения с субъективными переживаниями эмоций, можно рекомендовать следующие описания проявлений каждой базовой эмоции:

1) тревога проявляется как тягостное неопределенное ощущение беспокойства, дрожания, кипения в различных частях тела, чаще в груди и нередко сопровождается тахикардией, потливостью, учащением мочеиспускания, кожным зудом.

Страх выражается в том, что у человека дрожат ноги и руки, нижняя челюсть, срывается голос. Глаза широко раскрыты, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято, так, что обнажается белок глаза между веком и зрачком. Брови почти прямые и кажутся несколько приподнятыми. Внутренние углы бровей сдвинуты друг к другу, имеются горизонтальные морщины на лбу. Рот открыт, углы рта резко оттянуты. Вегетативные изменения при сильном страхе выражаются в усилении частоты сердечных сокращений,

подъеме артериального давления, нарушении ритма дыхания, расширенных зрачках. Поверхность кожи холодная, на лбу и ладонях выступает холодный пот. Могут быть и противоположные сдвиги – уменьшение частоты сердечных сокращений, резкое побледнение лица. При сильном страхе может наблюдаться рвота, непроизвольное опорожнение мочевого пузыря и кишечника.

Ужас проявляется в том, что сердце бьется беспорядочно, останавливается, и наступает обморок; лицо мертвенно бледное; дыхание затруднено, крылья ноздрей широко раздвинуты, губы конвульсивно двигаются, впалые щеки дрожат, в горле происходит глотание и вдыхание; выпученные, почти не покрытые веками глаза устремлены на объект страха или безостановочно вращаются из стороны в сторону; зрачки непомерно расширены; все мышцы коченеют или приходят в конвульсивные движения. Руки бывают или простерты вперед или могут беспорядочно хватывать голову.

При страхе заторможен процесс восприятия, оно фокусируется на одном объекте. Мышление замедляется, становится более ригидным. Ухудшается память, сужается объем внимания, нарушается координация движений. Наблюдается общая скованность. У человека ослабевает самоконтроль, и он с трудом владеет собой;

2) при печали происходит торможение моторики, сужение кровеносных сосудов, что вызывает ощущение холода и озноба. Сужение мелких сосудов легких приводит к оттоку из них крови, в результате чего ухудшается поступление кислорода в организм и человек начинает ощущать недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди. Стараясь облегчить это состояние, он начинает делать продолжительные и глубокие вздохи. Печаль сопровождается ощущением тяжести во всем теле – в лице, в груди, в конечностях. При сильной печали у человека появляются болезненные ощущения в груди, лице.

Внешний вид составляют медленные движения, опущенные руки и голова. Голос слабый, речь замедленная, растянутая. Человек говорит мало и

неохотно. Печаль может сопровождаться плачем или рыданиями. Внутренние концы бровей приподняты и сведены к переносице, глаза слегка сужены, уголки рта опущены. Иногда наблюдается легкое подрагивание слегка выдвинутого подбородка.

Отчетливо мимика печали может выражаться всего несколько секунд, а ее переживание может длиться очень долго. При этом сохраняются некоторые мимические признаки – лицо выглядит поблекшим, лишенным мышечного тонуса, глаза кажутся тусклыми.

Печаль влияет на познавательные процессы – человек видит вокруг себя только мрак и пустоту, жизнь кажется ему серой и унылой. Печаль замедляет не только физическую, но и умственную активность человека. Переживание печали вызывает воспоминания о других печальных событиях;

3) удивление выражается в высоко поднятых бровях, из-за которых на лбу появляются продольные морщины, а глаза расширяются и округляются; в приоткрытом рте, принимающем овальную форму;

4) интерес мимически выражается кратковременно и длится от 0,5 до 4-5 секунд, тогда как нейронная активность, вызванная интересом, и переживание его делятся дольше. Интерес может проявляться только одним мимическим движением в одной из областей лица или их совокупностью: приподнятыми или слегка сведенными бровями, перемещением взгляда по направлению к объекту, слегка приоткрытым ртом или поджатием губ. Эмоция интереса, не проявляясь в видимых мимических движениях, может повышать тонус лицевой мускулатуры.

Проявление эмоции интереса сопровождается сначала небольшим снижением частоты сердечных сокращений в связи с ориентировочным рефлексом, а затем нормализацией либо некоторым повышением частоты сердечных сокращений.

Когда эмоция интереса задействует зрительную систему, взгляд человека либо фиксируется на объекте (человек всецело поглощен, заморожен объектом), либо быстро перемещается, исследуя объект (человек активно ра-

ботает, стремясь понять и прочувствовать объект). Такая же закономерность справедлива и для других сенсорных систем, задействованных эмоцией интереса;

5) отвращение мимически выражается в нахмуренных бровях, сморщенном носе, приподнятой верхней губе и опущенной нижней (рот приобретает угловатую форму); язык слегка высунут, как будто выталкивая попавшее в рот неприятное вещество. Отвращение может сопровождаться легким ощущением тошноты;

6) презрение выражается в том, что человек выпрямляется, слегка откидывает голову назад и смотрит на объект презрения как будто сверху вниз; брови и верхняя губа у него несколько приподняты (или уголки губ сжаты); может также возникать усмешка. По сравнению с гневом или отвращением презрение характеризуется самым низким уровнем физиологического возбуждения, вегетативные изменения незначительны;

7) радость внешне выражается в улыбке и смехе. Радость сопровождается возбуждением двигательных центров, приводящих к разряду моторного возбуждения (жестикуляции, подпрыгиванию, хлопанию в ладоши), усилением кровотока в капиллярах, вследствие чего кожа краснеет и становится теплее, а внутренние ткани и органы начинают лучше снабжаться кислородом и обмен веществ в них начинает происходить интенсивнее. Радость характеризуется усилением частоты сердечных сокращений.

Улыбка активизирует сокращение круговых мышц глаза, которое вызывает легкие морщинки, лучиками расходящиеся от внешних уголков глаз. Одновременное сокращение скуловых и круговых мышц глаза приподнимает щеки и создает легкий прищур. Искренняя улыбка длится от 2/3 до 4 секунд;

8) гнев выражается в том, что мышцы лба сдвигаются внутрь и вниз, глаза фиксированы на объекте гнева, в результате чего получается нахмуренное и угрожающее выражение. Брови опущены и сведены. Кожа лба стянута и образует на переносице или над ней утолщение. У взрослого между бровями пролегают глубокие вертикальные морщины. Ноздри расширяются, кры-

ля носа приподнимаются. Губы раздвигаются и оттягиваются назад, обнажая стиснутые или скрежещущие зубы. У одних глаза широко раскрыты, блестят, иногда наливаются кровью и выпячиваются, зрачки расширены, у других сужены и имеют угловатую форму. Взгляд фиксирован на источнике гнева. С возрастом люди научаются скрывать выражение гнева: его выражением могут стать и плотно сжатые губы, и стиснутые зубы. Благодаря контролю бровно-лобный компонент гневной мимики исчезает. Контроль выражения гнева приводит также к тому, что человек научается отводить взгляд от источника раздражения.

Человек при гневe чувствует себя раздраженным («кровь кипит»). Это ощущение сопровождается резким покраснением или побледнением лица, напряжением мышц шеи, лица и рук, сжиманием пальцев в кулак.

Дыхание в состоянии гнева учащенное и глубокое. Тело прямое, напряженное, иногда наклонено по отношению к объекту гнева. Жесты становятся бесцельными, движения нескоординированными, наблюдается дрожь, губы неповинуются, голос обрывается. Если человек много говорит, то появляется пена у рта. Чем сильнее гнев, тем больше потребность в физическом действии, тем более сильным чувствует себя человек;

9) стыд внешне выражается в опускании головы и век (иногда глаза совсем закрыты, а иногда бегают из стороны в сторону или часто мигают), отведении взгляда, отворачивании лица в сторону. Одни люди от стыда краснеют, а другие нет – это зависит от преобладания отделов вегетативной нервной системы. Другие вегетативные изменения при стыде: учащение пульса, перебои дыхания, специфические ощущения в животе.

Чтобы скрыть переживание стыда, человек прячет взгляд, иногда задирает подбородок, подменяя стыдливый взгляд презрительным, горделиво закидывает голову, но при этом избегает прямого взгляда.

Стыд сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, ощущением неудачи и полного поражения. Пристыженный человек не в состоянии выразить словами свои переживания;

10) вина мимически не выразительна, она не всегда отражается на лице. Признаки переживания вины со стороны внутренних органов тоже достоверно не известны.

2. Осознать переживательный компонент эмоции. Для этого необходимо выявить причину ее появления, в первую очередь, во внешних раздражителях. С этой целью нужно проанализировать события дня, которые могли повлиять на изменение эмоционального состояния и вызвать физиологические, мышечные и экспрессивные проявления. Делать это необходимо регулярно и желательно в письменной форме. Анализируя свои отрицательные эмоции, заметить не только те обстоятельства, при которых они возникают, но и отметить, при каких обстоятельствах не появляются проблемы.

3. Осознать когнитивный компонент эмоции. Для этого вспомнить, назвать и записать мысли, которые возникли по поводу события, вызвавшего эмоцию.

После того как эмоция осознана, вторым шагом на пути ее регуляции может стать процесс ее изменения или разрешения. Выявление часто повторяющихся отрицательных эмоций, возникающих по поводу сходных значимых событий, указывает на наличие определенных проблем. Далее следует направить свои усилия на разрешение этих проблем (Дарвин, 2001; Изард, 2003; Пезешкиан, 1996).

2.3. Практикум по регуляции гнева и агрессии

Эмоциональное отреагирование

Агрессия является биологической функцией организма, необходимой для усвоения мира субъектом, для превращения его в часть самого себя. Существует два вида агрессии:

- Прimitивная агрессия. Человек настаивает, что нечто должно быть сделано для него, за него и немедленно, т.е. без его собственных стараний. Он хочет получать решения в готовом виде и ожидает решения своих проблем извне, не вступая в контакт и ограничиваясь слиянием. Прimitивная

агрессия проявляется в раздражительности, деспотизме, садизме, жажде власти, суицидах, убийствах, войнах.

- Дифференцированная агрессия означает умение самостоятельно обращаться с препятствиями и терпеливо преодолевать их посредством дополнительных усилий. Она проявляется в инициативе, личном разрешении своих проблем, выборе, преодолении препятствий, захвате объекта и его разрушении в целях усвоения. Дифференцированная агрессия служит росту и творческому приспособлению к среде.

Регуляция агрессии предполагает превращение ее из примитивной в дифференцированную и последующую конструктивную реализацию:

1. Чтобы правильно применять агрессию, осознайте свои агрессивные желания, примите и признайте их, сколь бы пугающими они ни были. Затем направьте их на созидательные цели, включите в творческую деятельность. Принятие своих агрессивных тенденций позволит вам осознать свои неудовлетворенные потребности и отыскать полезные цели как предметы удовлетворения этих потребностей, а также выработать социально приемлемые способы выражения агрессии. Например, открытое посредством анализа грез желание убить своего брата может быть трансформировано в стремление соревноваться с ним в достижении большего жизненного успеха при реализации социально полезных целей.

Чтобы принять свой гнев, осознайте ваши телесные реакции. Вы ограничиваете или сдерживаете какую-нибудь часть своего тела? Сжимаете зубы? Кулаки? Мышцы толстой кишки? Усиьте мышечное напряжение. Что вы обнаружили?

2. Расходуйте агрессию в текущих ситуациях, а не копите до состояния готового к извержению вулкана. Преобразуйте агрессивные импульсы в честное и открытое сообщение другому человеку о своих потребностях и чувствах, желательных видах деятельности, соответствующих вашим подлинным интересам и являющихся значимыми для вас. Лучше всего вербализовать свой гнев лицу, которое выступило источником агрессии. Если это не-

возможно, назовите и обсудите свои чувства, их источники и свои желания в разговоре с третьим лицом, выступающим в роли слушателя, «психотерапевта».

Чтобы вербализовать свой гнев, используйте технику двух стульев:

Представьте себе человека, который вызывает у вас злость, сидящим позади вас. Громко скажите ему, как вы рассержены и почему. Затем поменяйтесь с ним ролями и вообразите будто вы – это он. Ответьте сами себе от его имени. Продолжайте диалог, переключайтесь с одной роли на другую. Если вы обнаружите, что какая-то фраза, например «Прекратите вмешиваться в мою жизнь!», «Прекратите вредить мне!», «Прекратите ставить меня в неловкое положение!», «Почему вы не предупредили меня?», лучше всего выражает ваш гнев, то повторите эту фразу несколько раз, каждый раз все громче и громче, пока не закричите.

Затем встаньте на стул. Представьте себе, что человек, который вызвал у вас гнев, находится ниже вас. Посмотрите на этого человека сверху и скажите, что вас вывело из себя и почему. Выскажите все, что вы обычно хотите сказать, но никогда себе не позволяли. Если вы почувствуете желание изменить положение, то сделайте это.

3. Используйте физическую разрядку, разряжайте агрессию с помощью замещающих действий. Реализуйте запретные действия физически, но в безопасной обстановке и на замещающих объектах. Встаньте около кровати или дивана, поднимите руки над головой, сожмите кулаки и согните спину. Опустите руки и начинайте колотить по кровати. Увеличивайте силу ударов. Издавайте звуки во время движения. Громко кричите, мычите, стоните, плачьте. Если вы хотите задушить своего врага, душите подушку, фантазируя в это время о том, кого вы действительно желаете задушить. Можно попробовать бить боксерскую грушу или боксировать с тенью. Испытывайте естественное, спонтанное возбуждение, подлинно выражающее то, что ранее было заблокировано. Осознавайте значение совершаемых действий: на кого вы хоти-

те кричать, кого или что вы хотите ударить. Кроме того, необходимо ощущение выполнения: что именно вы делаете это и отвечаете за это.

Когда вы устанете или испытаете облегчение, лягте и прислушайтесь к своему телу и к своим ощущениям. Посвятите этому не менее пяти минут. Что вы обнаружили?

4. Если у вас нет возможности выразить свой гнев непосредственно с помощью физически выполняемых действий и таким образом разрядить агрессию, просто осознайте ее и разыграйте в фантазии или сделайте это письменно (Джеймс, Джонгвард, 1993; Перлз, 2001).

5. Очень часто неконструктивный гнев, порожденный на работе конфликтами с начальством, коллегами, клиентами, реализуется после рабочего дня по отношению к членам семьи. Что делать в этом случае для того, чтобы дети и супруги не страдали оттого, что вы пришли злыми и раздраженными с работы? Используйте технику дебрифинга. Она предназначена для эффективного контроля отрицательных эмоций, возникающих в супружеских и внесемейных межличностных отношениях.

Ежедневно общайтесь со своим партнером, и в ходе этого общения обсуждайте важные для вас вопросы, в т.ч. и интимные. В ходе такой беседы по очереди рассказывайте друг другу о том, что произошло за день. Для осуществления дебрифинга вам необходимо выделить время на то, чтобы вспомнить и обсудить друг с другом испытания, неудачи, а также радости, которые были в течение дня. Продолжительность дебрифинга может варьировать от одной минуты до часа и более, но в основном такой разговор продолжается в течение 15-30 минут (Берг-Кросс, 2004).

6. Техника «Вербализация эмоций» (цивилизованная конфронтация). Это открытое и последовательное противопоставление адресатом своей позиции и своих требований партнеру. Конфронтация эффективна, если реализованы все ее фазы:

А. Я-сообщение о чувствах, которые вызывает данное поведение инициатора воздействий. Например, «Когда ко мне подсаживаются так близко, я

чувствую тревогу и неудобство». Я-сообщение не содержит местоимений «ты», «вы», а только ссылку на определенные ситуации и отвлеченных других людей («Когда другие люди не выполняют своих обещаний, у меня возникает досада и раздражение»). Я-сообщением не являются такие сообщения как «Я чувствую, что ты безответственный человек», «Меня расстраивает, что ты такой злобный». Если партнер принимает Я-сообщение (приносит извинения), конфронтация завершена. Если он этого не делает, адресат переходит ко второй фазе.

Б. Усиление Я-сообщения. «Когда я говорю, что у меня возникают тревога и неудобство, а на это никак не реагируют, то я начинаю испытывать тоску, огорчение. Обиду, наконец. Мне плохо, понимаешь?». Если должной реакции со стороны партнера нет, переходят к третьей фазе.

В. Выражение пожелания или просьбы. «Я прошу тебя сидеть приблизительно вот на таком расстоянии от меня, не ближе. И еще я прошу не хлопать меня по руке и вообще ко мне не прикасаться». Если просьба не выполняется, переходят к четвертой фазе.

Г. Назначение санкций. «Если ты еще раз похлопаешь меня по руке или сядешь ближе, чем мне это удобно, я, во-первых, немедленно уйду, а во-вторых, всякий раз буду отходить, как только ты ко мне подойдешь. Перестану с тобой общаться, и все». Санкции должны быть реалистичными (обе стороны верят, что их можно реализовать). Санкции должны быть значимыми для партнера. Если последний продолжает свои действия, переходят к пятой фазе.

Д. Реализация санкций. Адресат воздействия отказывается от всякого взаимодействия с инициатором, рвет с ним отношения (Сидоренко, 2002).

Эмоциональная трансформация (с элементами эмоционального отреагирования)

В соответствии с когнитивным подходом гнев разделяют на:

- **Иррациональный.** Возникает как следствие необоснованных ожиданий того, какими «должны» быть окружающие, и их последующего несовпадения с реальностью и невозможностью осуществления, а также игнорирования того факта, что другой человек – самостоятельная личность со своими собственными потребностями и способами существования, не созданная для удовлетворения всех наших потребностей. Иррациональный гнев порождают такие причины, как иллюзия слияния с другим человеком, несовпадение привычек и ритма жизни, различия между людьми, их непохожесть и нежелание признавать отличия и уникальность другого человека, ревность, стремление контролировать и властвовать над другим человеком, дефицит времени и усталость, чувство стыда.

- **Рациональный.** Возникает как ответная реакция на агрессию. Рационально мыслящий человек признает обоснованность своих ожиданий и желаний по отношению к своему партнеру, но не возводит их в ранг требований и приказов. Рациональный гнев вызывают критика, припоминание прошлого, отвержение, пассивно-агрессивное поведение, неумение выразить свои чувства, физическое и словесное оскорбление, психологическое насилие.

Ошибочные убеждения, вызывающие гнев:

- «Мне необходимо постоянное одобрение». Ошибка в том, что окружающие не должны всегда и во всем нас одобрять. Неодобрение стимулирует осознание своих ограничений и недостатков, конструктивную работу с критикой и повышение самооценки.

- «Другие люди – причина всех моих несчастий». В этом случае человек не принимает ответственность за свои чувства, а во всем обвиняет партнера.

- «В моей жизни не должно быть никаких проблем». Связано с нарциссическими идеями о собственной значительности, исключительности и невероятно большими ожиданиями от жизни. Большие ожидания могут зна-

чительно снижать самооценку, если поставленные цели долго не достигаются. Постоянное чувство отвержения вызывает гнев и напряжение.

1. Чтобы предотвратить иррациональный гнев, используйте следующие позитивные стратегии ответа на критику:

А. Выслушайте и поймите суть критики. Не оправдывайтесь и не объясняйтесь, а задавайте вопросы (без сарказма и иронии): «Как ты думаешь, каким образом мне следовало поступить?», «Каковы будут твои предложения?», «Что ты мне посоветуешь делать?». Когда будет получен ответ на эти вопросы, скажите: «Спасибо, что сказал мне это», «Я об этом подумаю».

Б. Не воспринимайте критику как личное оскорбление. Попробуйте понять мотивы партнера, сделайте скидку на его усталость, беспокойство, депрессию, стресс. Если вы не согласны с критикой, просто примите ее к сведению, но ничего не предпринимайте.

В. Примите критику и решение измениться, а также предпримите усилия, чтобы измениться и не давать повода для критики в дальнейшем. Используйте критику для получения полезной информации о собственных недостатках, требующих исправления. Применяйте критику как возможность узнать о том, что думают и каким видят вас другие люди. Смотрите в критикующего вас человека как в зеркало, чтобы измениться в лучшую сторону (Берг-Кросс, 2004).

2. Очень важно не то, что говорится, а то, как это говорится. Если говорить разумные вещи враждебным тоном, с угрозой в голосе, можно спровоцировать ответную агрессию и ее эскалацию. Необходимо заменить невербальное выражение нетерпимости, презрения, высмеивания по отношению к партнеру на выражение эмпатии. Для этого используйте технику оптимизации невербального общения, предназначенную для изменения своего агрессивного стиля общения с супругом.

Сделайте аудиозапись своего трехминутного диалога с партнером на тему, волнующую вас, затем трехминутный диалог на тему, безразличную для партнера, и еще три минуты обсуждайте вопросы, беспокоящие вас обо-

их. Затем послушайте всю ленту (9 минут) целиком и проанализируйте эмоциональную подоплеку каждой реплики. Выражал ли голос каждого поддержку и эмпатию, были ли вы готовы к решению возникшей между вами проблемы? Затем вам необходимо несколько раз подряд другим тоном – по возможности более доброжелательным, открытым – говорить те же самые слова, снова записывая свою речь. Если вы не в состоянии объясняться на волнующую вас тему спокойно, без разрушительных эмоций, представьте, что на вашем месте находится другой человек, например, телевизионный персонаж, и попробуйте говорить от его имени (Берг-Кросс, 2004).

3. Если вербализация гнева невозможна ни в диалоге с источником агрессии, ни в общении с третьим лицом, выступающим в роли слушателя, используйте технику пяти колонок, направленной на когнитивную переработку проблемы и разрядку гнева, вызванного агрессором. Она позволяет проговорить проблему в ходе общения с самим собой. Осуществляется после завершения стрессовой ситуации при невозможности конструктивного разрешения проблемы с целью изменения отношения к проблеме, ее позитивного реструктурирования. Предлагаемая техника используется в тех случаях, когда субъект не считает целесообразным решение проблемы или считает его невозможным. Техника подходит для переработки прошлых неразрешенных межличностных конфликтов.

Возьмите лист бумаги, разделите его на пять колонок и заполните их следующим образом:

А. Эмоции. Осознайте и запишите эмоции, возникшие в ходе стрессогенной ситуации. Осознанию эмоций помогают вопросы:

«что я испытывал?»,

«что я чувствовал?»,

«что со мной происходило?»,

«как я реагировал?».

Для осознания своих эмоций полезно также вспомнить свои вегетативные, моторные и экспрессивные изменения – изменения в состоянии внут-

ренных органов, мышечные реакции, изменения в голосе, лицевой мускулатуре и других невербальных актах.

Б. Мысли. Вспомните и запишите мысли, приходившие в голову в процессе стрессогенного общения. Рекомендуется разделить мысли на три категории:

мысли по отношению к себе;

мысли по отношению к партнеру, вызвавшему агрессию;

мысли по отношению к ситуации или третьим лицам.

Осознанию мыслей помогают вопросы:

«что я при этом думал?»,

«что я себе представлял?»,

«каковы были мои ощущения?»,

«какие мысли пришли мне в голову?».

В. Потребности. Осознайте и запишите свои желания и интересы, которые оказались неудовлетворенными в результате возникновения стрессогенной ситуации. Осознанию потребностей помогают вопросы:

«каким моим стремлениям помешала данная ситуация и данное лицо?»,

«что я мог бы получить и не получил?»,

«какова моя цель?»,

«какие мои интересы и права нарушены в данной ситуации?»,

«что я хочу получить в конечном итоге?».

Г. Негативная сторона проблемы. Запишите отрицательные результаты – ошибки в поведении, иррациональные мысли и чувства.

Д. Позитивная сторона проблемы. Запишите положительные результаты – удачное поведение, достижения в мыслях и чувствах, конструктивные способы реагирования.

2.4. Практикум по регуляции печали и депрессии

Эмоциональное отреагирование

1. Используйте технику «Завершение неоконченных дел».

Печаль или горе вследствие такой важной потери как смерть любимого человека, потеря работы, дома, развод, требуют оплакивания, которое выполняет лечебную функцию и является способом свыкнуться с тем, что произошло. Это естественный и здоровый процесс, который не следует форсировать. Не стоит отвлекаться от острых и болезненных переживаний горя с помощью лихорадочной деятельности. Если естественный процесс оплакивания потери останется незавершенным, то он превратится в «неоконченное дело». В этом случае необходимо вновь вернуться к ней и проработать свою печаль. Для этого выполните упражнение «Осознание потери».

Вспомните подробности своей ситуации и проверьте, нет ли признаков того, что вы все еще переживаете потерю чего-то важного в своей жизни. На это могут указывать часто повторяющиеся хронические болезненные симптомы, например приступы необъяснимого страха, пищеварительные расстройства, головные и мышечные боли, приступы сердцебиения, возникающие без видимых причин. Не посещают ли вас постоянно одни и те же мысли или чувства, для которых вы не можете найти объяснения? Может быть, иногда вас безо всякого повода охватывает печаль или гнев, приступы острого беспокойства и душевной боли? Или вы ловите себя на том, что тоскуете по кому-то (или чему-то), кого нет уже много лет?

Если это так, то, возможно, вы до сих пор оплакиваете какую-то серьезную давнюю потерю – потерю человека или важной составляющей вашей жизни. Возможно, вы не успели сказать человеку, которого потеряли, о своей любви и привязанности.

Чтобы примириться с утратой и завершить неоконченные отношения, сделайте упражнение «Отреагирование потери».

Сядьте перед пустым стулом или лежащей на полу подушкой. Вообразите, что на стуле сидит человек, отношения с которым продолжают причинять боль, и скажите ему все, что считаете нужным. После этого пересядьте на пустой стул и войдите в роль своего собеседника. Пусть он говорит вашими устами. Может быть, его ответные слова будут вполне предсказуемыми, а

может, вы сами удивитесь его мыслям и переживаниям. Продолжайте диалог, пока не почувствуете, что высказались полностью. Теперь подумайте о том, что открылось вам с помощью этого упражнения (Дэйноу, 2001).

2. Используйте технику «Вербализация чувств». Обсуждайте свои эмоциональные переживания с близкими, делая «Я-сообщение». Осознайте связь эмоций печали и страдания с неудовлетворенными потребностями. Для этого задайте себе вопросы: «какие чувства я сейчас испытываю?», «какие неудовлетворенные потребности их вызвали?». Ведите ежедневник, в котором фиксируйте события дня, вызванные ими эмоции, отрицательные и положительные последствия события.

3. Дайте выход чувствам в слезах. Плач и рыдания используйте для разрядки избыточного эмоционального напряжения. Освобождение от отрицательных эмоций создаст возможность для последующего переживания вами положительных эмоций. Если вы испытываете затруднения в том чтобы выплакаться или рассказать о своей печали, вам полезно будет вызвать у себя жалость и сочувствие к самому себе. Для этого нужно услышать или прочитать историю другого человека, имевшего схожую проблему и переживания. С этой целью можно использовать книги, фильмы, музыку с соответствующей тематикой.

4. Используйте музыкотерапию для выхода чувств. Слушание или воспроизведение музыки позволит вам достичь катарсиса, т.е. снизить и устранить эмоциональное напряжение, облегчить эмоциональное отреагирование. Медленная минорная музыка облегчает осознание переживаний печали и страдания, помогает достичь конфронтации с ее источниками.

5. Дозируйте выражение эмоций. Продолжительные разговоры о чувствах могут способствовать невольному преувеличению их интенсивности. Кроме того, «душевные излияния» могут утомить ваших родственников и друзей и привести к ухудшению отношений. Поэтому необходимо ограничить обсуждение своих страданий. Проследите, сколько времени вы тратите ежедневно на разговоры о своих чувствах. Поблагодарите близких за заботу

и обеспокоенность вашим самочувствием и информируйте их о том, что в настоящее время вы пытаетесь ограничить частоту выражения чувств.

Вы можете также выделить специальное время для «плохого самочувствия», например, отложите все неприятные переживания на промежуток времени с 16 до 17 часов вечера. Зная, что у вас будет время «дать волю» чувствам, вы сможете спокойно сосредоточиться на текущих делах.

6. После достаточного отреагирования смените эмоции печали и страдания на положительные эмоции. Составьте список действий, занятий, вещей, впечатлений, которые радуют вас, вызывают удовольствие и наслаждение. Каждый день делайте что-нибудь, вызывающее приятные эмоции. Фиксируйте внимание на приятных ощущениях. Переключайте сознание на события, вызывающие у вас интерес и радость. Приятные эмоции могут вызывать крепкий ночной сон, расслабленное состояние, пребывание на солнце и свежем воздухе, новая красивая одежда, вкусная пища.

7. Постройте новые значимые отношения, замените утраченный объект любви или дружбы. Реализуйте свою любовь и заботу по отношению к новому человеку (людям). Расширьте круг общения, вступайте в регулярные контакты с новыми людьми, общайтесь с ними, встречайтесь с друзьями и приобретайте новых, ведите откровенные, искренние разговоры, совместно проводите досуг, станьте членом каких-либо организаций. Заботьтесь и помогайте другим людям, сотрудничайте с ними.

Вступите в значимые привлекательные сексуальные отношения, получайте и давайте сексуальное удовлетворение, получайте признание своей сексуальной привлекательности, выслушивайте признания в любви и сами выражайте свою любовь к партнеру, пребывайте в обществе любимого человека.

8. Осуществляйте активную умственную и физическую деятельность. Активно займитесь деятельностью, которая вызывает интерес, радость, требует физической и умственной самоотдачи. Чтобы вновь обрести утраченный смысл жизни, необходимо осуществлять деятельность, имеющую для вас вы-

сокую субъективную ценность. Эта деятельность придает жизни осмысленность и восстанавливает волю к ней. Она укрепляет связи с людьми и способствует более активному участию в социальной жизни.

- Деятельность выбирайте самостоятельно в соответствии со своими способностями, склонностями, интересами. Поставьте перед собой значимые для вас долгосрочные реалистичные цели, для достижения которых у вас имеется достаточно ресурсов, а затем добивайтесь их. Ищите и выявите способы достижения целей. Прогнозируйте трудности и препятствия, которые могут встретиться на пути достижения цели, и найдите способы их преодоления. Разработайте запасную стратегию достижения цели на случай неудачи.

- Повысьте свою самооценку, приобретите самоуважение, самопринятие, уверенность в себе. Фиксируйте все свои успехи, достижения, достоинства, сильные стороны, умения – все, за что можно себя уважать. Список своих успехов лучше составлять каждый день, отвечая на вопросы: «что у меня хорошо получается? « что мне в себе нравится?»».

Ниже перечислены виды деятельности, которые противостоят печали. Осуществляя их, помните о том, что они не просто призваны отвлекать вас от депрессии, но, в первую очередь должны придавать вашей жизни смысл:

- Интеллектуальные: планирование и осуществление деятельности, имеющей смысл и ценность, приносящей успех, признание и повышающей самооценку; профессиональное и художественное творчество (рисование, сочинение сказок и рассказов), приобретение новых знаний и навыков, слушание музыки, радиопередач, чтение художественной и профессиональной литературы, просмотр фильмов.

- Физические. Исследования обнаружили, что физические упражнения ослабляют депрессию, и результаты сохраняются в течение года и более. 10-минутная бодрая прогулка положительно отражается на настроении, причем эффект длится почти 2 часа. Более напряженные занятия спортом улучшают настроение на весь день вплоть до следующего. Лучшая физическая форма

дает человеку больше физиологических возможностей бороться со стрессом, а уверенность в своих умениях убеждает в своей способности совладать со стрессом (Аргайл, 2003; Бек и др.; 2002; Изард, 2003; Франкл, 1997).

Эмоциональная трансформация

1. Применяйте когнитивные техники борьбы с депрессией:

- Сравните себя с теми, кто находится в менее благоприятном по сравнению с вашим положению;

- Используйте позитивные иллюзии (самообман). Для этого извлекайте из памяти приятные воспоминания, размышляйте о чем-нибудь хорошем, приписывайте своим личным заслугам благоприятные, а не плохие события

- Представьте другой возможный исход событий, гораздо худший по сравнению с нынешним, который теперь может быть оценен как относительно хороший;

- Снизьте значимость события, вызвавшего печаль, обесценивая утраченный объект; обдумывайте и подчеркивайте его недостатки, устройте его символические похороны.

2. Используйте технику взаиморегуляции эмоций. Печаль может быть нейтрализована эмоцией гнева. Искусственно возбуждайте у себя гневные чувства, с тем, чтобы ослабить печаль. Для предотвращения негативных эффектов, например, обострения самообвинительных тенденций, необходимо строго ограничивать продолжительность гнева (Бек и др., 2002).

Эмоциональное подавление

1. Используйте отвлечение внимания. Сначала оцените интенсивность переживаемой вами эмоции, а затем сосредоточьте внимание на каком-нибудь предмете и детально опишите этот предмет. После этого повторно оцените интенсивность эмоции. Вероятно, вы обнаружите, что ваше настроение улучшилось. Упражняйтесь в использовании этого приема.

Возникновение эмоции печали должно служить сигналом к тому, чтобы заняться каким-нибудь делом. Это может быть прогулка, чтение, телефонный разговор или наблюдение за окружающими. Можно отвлекаться путем переключения на сенсорные модальности и концентрации внимания на различных средовых стимулах, таких как звуки, запахи, цвета и т. п. Для отвлечения можно также вызвать в своем воображении какую-нибудь приятную картинку, например, помечтать о том, как вы выиграете в лотерею. Чем больше деталей содержит образ, тем выше его эффективность. Вы можете также вспомнить счастливые моменты вашей жизни

2. Используйте юмор. При возникновении отрицательной эмоции попытайтесь найти в ней смешные, забавные стороны, юмористические аспекты. Так вы можете добиться некоторого улучшения настроения, пусть даже временного

3. Повышайте толерантность к дискомфорту. Вы повысите выносливость по отношению к тоске и дисфории и воспрепятствуете их усилению, если вместо того чтобы думать: «Я не вынесу этого», скажите себе: «У меня хватит сил вынести это», «Я смогу вытерпеть», «Это пройдет, оно не будет длиться бесконечно», «Сейчас это нормальная реакция, но потом она исчезнет».

Если вы испытываете дискомфорт, связанный с депрессией, ежедневно в одно и то же время суток, запланируйте на это время какое-то полезное занятие. Если вы привыкли преодолевать внутренний дискомфорт с помощью переедания, злоупотребления алкоголем или впадения в спячку, начните постепенно увеличивать интервалы между возникновением неприятных ощущений и обращением к этим «лекарствам» (Бек и др., 2002).

2.5. Практикум по регуляции страха

Эмоциональное отреагирование

Далее речь пойдет не о рациональных страхах, которые необходимы для выживания (огня, грабителей, ядовитых змей), а об иррациональных

страхах, нарушающих социальную адаптацию (публичного выступления, телефонных переговоров, одиночества и т.п.).

1. Если, будучи взрослым человеком, вы сохраняете тесную привязанность к генеалогической семье, обеспечивающей вам защищенность, безопасность, возможность избежать ответственности и самостоятельности, вы используете неконструктивный способ преодоления тревоги перед окружающим миром. За это вы платите своей зависимостью, отказом от выбора собственного жизненного пути и усилением страха каждый раз, когда эти первичные связи подвергаются угрозе.

Чтобы конструктивно преодолеть свои тревогу и страх, достигайте свободы и независимости через ослабление связи с родителями, принимайте собственные решения и несите ответственность за свои поступки. Если вы преодолеете страх перед утратой безопасности, это станет основой вашего подлинного развития. Разрыв инцестуозных связей способствует возникновению способности критически мыслить (Фрейд, 1999; Фромм, 1995).

2. Тревога и страх порождаются неуспехом в осуществлении деятельности из-за чрезмерности желания. Например, чем больше мужчина пытается продемонстрировать свою половую потенцию или женщина – свою способность переживать оргазм, тем меньше они в этом преуспевают. Частью чрезмерного намерения является избыточное внимание, в первую очередь сосредоточенность на самом себе, а не на своем партнере. Предваряющая тревога приводит к исполнению гипотетической опасности, т.е. к реализации того, чего мы боялись. Неудачи в осуществлении желаемой деятельности и страх неудачи взаимно усиливают и подкрепляют друг друга, создавая порочный круг.

Чтобы преодолеть свой страх, используйте технику «Парадоксальная интенция», заключающуюся в усиленном намерении осуществлять неуспешное поведение, порождающее страх. Совершайте целенаправленно и преувеличенно именно то действие, которое вызывает у вас тревогу и страх. Если вы боитесь бессонницы, как можно дольше бодрствуйте, боитесь заикания –

усиленно заикайтесь. Парадоксальная интенция, усиливая стремление быть неуспешным, делает неудачу невозможной и нереализуемой, и вы достигните успеха в деятельности, которая ранее вызывала у вас тревогу.

В преодоление страха обязательно задействуйте чувство юмора: отстранитесь от себя и смейтесь над собой, своими страхами и неудачами, нарочито стремясь продемонстрировать окружающим свой недуг или неудачливость. Эффект парадоксальной интенции достигается в течение нескольких часов или десятков часов и сохраняется на протяжении всей жизни.

Помните, что парадоксальная интенция эффективна только при условии переключения вашего внимания с собственной личности на личности других людей, самоотдачи и совершения осмысленной деятельности в соответствии с вашим жизненным предназначением (Франкл, 1997).

3. Тревога является следствием подавления возбуждения как повышенной мобилизации энергии, необходимой при сильной заинтересованности и глубоком контакте: эротическом, агрессивном, творческом или любом другом. Контакт таит в себе риск встречи с новым, неизвестным, а, следовательно, потенциально опасным и угрожающим привычному функционированию и нынешнему стабильному положению индивида. Возбуждение требует усиленного дыхания и потому человек, подавляя свое возбуждение, сдерживает дыхание, а затем испытывает тревогу и затруднения дыхания из-за сжатия грудной клетки. Половое и агрессивное возбуждение считаются особенно опасными и наказуемыми и вызывают наибольшую тревогу. Если вы систематически подавляете свое возбуждение, это препятствует вашему дальнейшему развитию как личности.

Существует нормальное и патологическое подавление возбуждения. Подавление желательных, но запретных побуждений является нормальным, если оно временно и производится осознанно, и становится патологическим, если приобретает привычный характер и осуществляется неосознанно. Тревога порождается именно патологическим подавлением возбуждения.

Чтобы преодолеть свою тревогу, открыто выражайте свои эмоции и потребности, в том числе высвобождайте возбуждение в виде взрыва гнева, крика ярости, рыданий, экспрессии отвращения. Выразите свое подавленное желание и по возможности удовлетворите его. Позвольте себе агрессивный или эротический контакт, не скрывая своих желаний и не стыдясь своей «животности», но и не нарушая прав и интересов других людей. Примите свое возбуждение как выражение подлинных потребностей организма и найдите пути удовлетворения этих потребностей без опасности для других функций организма. Примите свои чувства и фантазии, которые не соответствуют социальным нормам и осуждаются. Примиритесь с возможной неудачей (Перлз, 2001).

4. Используйте технику наводнения (см. также гл. 3. домашнее задание «Наводнение»). Для того чтобы преодолеть страх, вам нужно встретиться с устрашающим объектом в реальной ситуации. При этом вам нельзя убежать из нее. Вы даже мысленно не должны избегать этой ситуации. Также нельзя использовать лекарства, алкоголь или любую другую поддержку. Если вы убежите во время упражнения, ваш страх только возрастет. Только оставаясь в опасной ситуации, вы сможете выяснить, обоснован или нет ваш страх, произойдет несчастье или нет. У вас будет возможность убедиться в необоснованности своих негативных мыслей и ожиданий. Находитесь в пугающей ситуации до тех пор, пока ваш страх не уменьшится и не исчезнет.

5. Используйте для борьбы со страхом десенсибилизацию, направленную на снижение чувствительности к объектам, его вызывающим. Прежде всего научитесь расслаблять мышцы лица, шеи и тела. Затем составьте перечень устрашающих ситуаций и расположите их в порядке нарастания интенсивности. Теперь мысленно представьте наименее страшную из перечисленных ситуаций и полностью расслабьтесь. Когда вы при этом перестанете испытывать страх, переходите к более пугающей ситуации и представляйте ее, будучи в расслабленном состоянии. Действуйте подобным образом, пока не научитесь расслабляться и не испытывать страх в самой стрессовой для вас

ситуации. Когда вы столкнетесь с тревожными обстоятельствами в реальной жизни, вы тоже должны достичь мышечного расслабления и страх исчезнет (Изард, 2003).

6. Если вы испытываете тревогу из-за того, что откладываете решение проблемы, подумайте над тем, можете ли вы что-нибудь сделать уже сейчас, чтобы перестать тревожиться, например, закончить отчет, составить список, вернуть книгу, позвонить партнеру, подготовиться к экзамену, назначить свидание, набросать план, закончить уборку? Сделайте это (Джеймс, Джонгвард 1993).

7. Используйте самонаблюдение для преодоления тревоги. Ведите «дневник наблюдений»: отмечайте, когда, где и при каких обстоятельствах вы испытываете тревогу и насколько она выражена. Выраженность тревоги оценивайте с точки зрения «субъективного дискомфорта» по шкале от 0 до 100 баллов. Ведение дневника поможет вам понять, что ваша тревога обычно связана с внешними ситуациями и ограничена по времени. Последнее важно, так как в разгар тревоги многим кажется, что тревога никогда не отпустит их.

Оцените также степень тревоги в связи с ожидаемой неприятной для вас ситуацией. Затем выработайте более реалистическую точку зрения на ситуацию, применив какие-либо техники преодоления тревоги. Вновь оцените степень предполагаемой тревоги. И наконец, когда ситуация миновала, опять отметьте, насколько сильной была ваша тревога на самом деле.

Выясните, какие именно аспекты ситуации вызывают у вас страх и тревогу. Для этого во всех деталях опишите пугающую ситуацию и установите, какая конкретная ее сторона вас пугает. Точное определение проблемы поможет вам с выбором способа ее решения. Например, если вы испытываете страх перед магазинами, потому что боитесь сказать «нет» продавцам, вам необходимо научиться уверенному поведению и овладеть умением отказывать (Бек и др., 2002).

Эмоциональная трансформация (с элементами эмоционального отреагирования)

Катастрофизация – чрезмерное преувеличение рокового значения грядущих событий. Если вы постоянно преувеличиваете незначительные угрозы и верите в то, что наихудшее из возможного неминуемо произойдет, вы будете испытывать хроническую тревогу и непрестанную боязнь окружающего мира.

1. Используйте технику декатастрофизации (см. также гл. 3. упражнение «Декатастрофизация»). Перечислите ситуации, в которых вы воспринимаете как катастрофу. Вспомните все обстоятельства и всех людей, которых вы опасаетесь. Запишите, какой урон вы предрекаете в каждой из этих ситуаций. Устройте дискуссию с самим собой и опровергните ваши преувеличения, задавая самому себе вопросы: «Какие исходы пугающего меня события обычно бывают у других людей? Что они делали в подобных ситуациях? Какие исходы пугающего меня события были у меня самого в прошлом? Что я делал в подобных предыдущих ситуациях? Насколько вероятно, что предстоящее событие существенно опаснее аналогичных предыдущих? Действительно ли, если оно произойдет, оно станет огромным несчастьем, невозполнимой потерей? Действительно ли из него не будет никакого выхода?»

Теперь представьте лучший возможный исход для каждой ситуации. Опираясь на свой прошлый опыт, решите, что более вероятно – наилучший исход или катастрофа. Подумайте о том, что даже в состоянии тревоги человек может действовать адекватно, и что из любой, даже самой неприятной ситуации, может быть найден выход. Какие собственные конструктивные действия вы сможете противопоставить возможному негативному событию? Какими способами вы, невзирая на угрозу, сможете добиться желаемого результата? Какие позитивные исходы могут быть у опасного события, чему можно научиться благодаря ему? Упражняйтесь в декатастрофизации регулярно, пока не будете оценивать предполагаемую опасность более реалистично.

2. Используйте технику взрыва (имплозии) (см. также гл. 3. упражнения «Жизнь и смерть», «Страх смерти»). Техника взрыва отличается от техники наводнения тем, что во втором случае происходит встреча субъекта с реальным источником страха при его непосредственном восприятии, а в первом случае встреча с источником страха является воображаемой и происходит в плане представления.

Представляйте себе источник своего страха, наиболее пугающие вас события, воображайте их как можно ярче до тех пор, пока страх не ослабеет (обычно бывает достаточно 1,5 часов). Преувеличивайте ваши ощущения. Что самое худшее может произойти с вами? Что вы собираетесь предпринять в этой ситуации?

Техника взрыва подходит и для преодоления страха собственной смерти или смерти близких. Представляйте себе собственную смерть или смерть другого человека, пока страх не исчезнет. Чтобы вас не пугало само это упражнение, предварительно избавьтесь от суеверия о том, что мысль способна вызывать изменения в окружающем мире без какого бы то ни было вашего целенаправленного физического воздействия на него. Мысль, представление о смерти не вызывает саму смерть. Только оттого, что вы будете воображать свою смерть или смерть других людей, никто из вас не умрет. Это упражнение – всего лишь фантазия.

Можно применять следующие виды имплозии:

А. Образный взрыв. Представьте в самых ярких деталях устрашающую сцену и сопровождающие ее иррациональные мысли. Продолжайте это до тех пор, пока страх естественным образом не ослабнет. Каждый раз, испытывая иррациональный страх, удерживайте эмоцию страха до тех пор, пока не устанете от нее. Вы должны погружаться в свой страх в разное время в течение дня, представляя одну и ту же сцену с одними и теми же мыслями снова и снова.

Б. Вербальный взрыв. Опишите другому человеку или письменно в мельчайших деталях травмировавшее вас событие и связанный с ним опыт.

Попытайтесь воссоздать все физические ощущения, связанные с тревогой, – учащенное сердцебиение, беспокойный живот, дезориентацию, затрудненное дыхание. Делайте это многократно до тех пор, пока не устанете думать и говорить об источниках своего страха, и пока симптомы не исчезнут сами по себе (Изард, 2003; МакМаллин, 2001).

3. Чтобы перестать воспринимать возможные незначительные опасности как катастрофы, вы можете прибегнуть к изменению содержания образов в своем воображении. Например, если вы боитесь какого-то человека, представьте сначала его в идее чудовища, а затем вообразите, как чудовище превращается в ягненка. А теперь превратите этого человека в громадного медведя или другое хищное животное. Мысленно сделайте что-нибудь хорошее для этого ужасного существа. Что теперь происходит с вашим страхом?

3. Если вас беспокоят кошмары, в которых кто-то или что-то преследует вас, скажите себе, что в следующий раз, когда вам будет сниться такой сон, вы посмотрите прямо в лицо опасности и смело встретите вашего врага. Оставайтесь уверенным и спокойным. Вы сможете управлять ситуацией. Теперь вообразите, что вы сами преследуете кого-то или что-то, что пугало вас во сне. Представьте себя большим и сильным (Бек и др., 2002; Джеймс, Джонгвард, 1993; МакМаллин, 2001).

Эмоциональное подавление (с элементами эмоциональной трансформации)

1. Используйте нормализацию дыхания, его искусственное углубление как временный, частичный способ ослабить приступ тревоги. Для этого еще больше сожмите грудь, т.е. усильте невозможность дышать. Вы также можете освободить грудные мышцы от произвольного сжатия с помощью зевоты и потягивания. Начиная зевок, дайте нижней челюсти опуститься, как будто она совсем падает. Наберите воздуха, как будто нужно наполнить не только легкие, а все тело. Дайте свободу рукам, распустите локти, отведите назад плечи насколько возможно. На вершине натяжения и вдоха отпустите себя и

дайте всем напряжениям, которые вы создали, расслабиться. При этом учитывайте, что искусственное восстановление глубокого дыхания не устраняет изначальный источник тревоги (Перлз, 2001).

2. Используйте технику взаиморегуляции эмоций. Вы можете ослабить страх, вызвав у себя другую эмоцию, например, гнев и агрессию по отношению к источнику страха. Испытайте чувство, противоположное страху – свирепость. Посмотрите настолько свирепо, чтобы можно было заставить кого-либо бояться вас. Двигаясь по комнате, будьте свирепым по отношению к предметам, находящимся в ней. Почувствуйте свою силу, когда будете свирепым. Теперь, попеременно изменяясь, сначала преувеличивайте вашу боязливость (опасайтесь всех предметов в комнате), а затем преувеличивайте вашу свирепость. Если вы боитесь кого-то из ваших знакомых, представьте, что он находится за вашей спиной. Почувствуйте попеременно сначала страх, а потом гнев по отношению к нему. Как изменилось после этого ваше отношение к нему? Что вы испытываете теперь?

Используйте смех для преодоления страха. Смех побеждает любые ограничения, авторитарные заповеди и запреты, накладываемые всем неизвестным и потенциально опасным, властью, и самое главное – смертью. Смех как составляющая жизни, земного бессмертия, противопоставляется страху смерти как основополагающему страху. Он освобождает от внешней и внутренней цензуры. Для того чтобы победить страх, сделайте то, чего вы боитесь, смешным, комичным, доведите его до абсурда, и тогда он потеряет свою власть над вами. Превратите источник своего страха в предмет игры и веселья. Освобождая вас от страха, смех поможет по-новому взглянуть на мир, раскрыть глаза на то, от чего вы раньше бежали. Смеясь, вы осознаете свою силу. Например, если вы боитесь своего начальника, высмейте его – представьте его в смешном или нелепом виде – со спущенными штанами, сидящим на унитазе (Бахтин, 1990; Гельгорн, Луфборроу, 1966; Изард, 2003).

3. Боритесь с тревогой с помощью двигательной активности. Вам могут помочь физические упражнения, например подбрасывание мяча, прыжки на месте или бег трусцой, уборка дома или садовые работы.

4. Используйте технику отвлечения внимания. Вы можете отвлекаться от тревожных мыслей, читая рекламные объявления в транспорте, решая головоломки и т.п.

Упражнение пребывания в настоящем. Переключите свое внимание с тревожащего будущего на настоящее, на «здесь и теперь». Сосредоточьте все свое внимание на окружающем мире. Сосредоточьтесь на ваших органах чувств. Начните осознавать окружающие вас цвета, звуки, запахи. Опишите в письменной форме, что вы ощущаете. Начните ваше описание с фразы: ««Здесь и теперь» я осознаю...». Теперь сосредоточьте все свое внимание на вашем внутреннем мире. Сосредоточьтесь на вашем теле. Начните осознавать ваше дыхание, сердцебиение, кожу, мускулы, гениталии, органы выделения и др. Снова опишите свои ощущения, начиная с фразы: ««Здесь и теперь» я осознаю...» (Бек и др., 2002; Джеймс, Джонгвард, 1993).

2.6. Практикум по регуляции страха смерти

Из всех жизненных проблем самой эмоционально тяжелой и пугающей является проблема смерти. Смерть вызывает у человека такой страх, что в нашем обществе эта тема является запретной. Не имея возможности открыто обсуждать или даже просто признавать смерть, мы способствуем усилению ее власти над нами, подкрепляем неопределенность своего отношения к ней.

Факт смерти делает жизнь человека окончательной, завершенной, т.е. тем, что уже нельзя изменить и чему необходимо подвести итог. Наличие смерти порождает серьезное, ответственное отношение к жизни и обязательства по отношению к другим людям заботиться о них, что-то делать для них, пока есть возможность. Серьезность этих обязательств усугубляется тем, что они могут истечь в любой момент. Отношение субъекта к собственной смерти (просто серьезное или трагическое) определяется двумя обстоятельствами:

а) степенью завершенности, законченности жизненного замысла, жизненно важного дела к моменту наступления смерти; б) степенью нужды в нем других людей, которых его заставляет покинуть и бросить на произвол судьбы смерть (Рубинштейн, 2003).

С момента осознания человеком окончательности своей жизни перед ним встает проблема ответственности за все содеянное и упущенное в ней. Верно прожитая жизнь означает, что человек сделал в ней что-то хорошее, активно и сознательно изменял и преобразовывал мир и других людей в соответствии с их сущностью, совершенствовал формы человеческой жизни и человеческих отношений, сумел реализовать свою сущность. К неудовлетворению своей жизнью приводит пассивно-потребительское ожидание даваемых ею благ и замыкание в ограниченной сфере житейских интересов и бытовых проблем. «Смысл человеческой жизни – быть источником света и тепла для других людей» (Рубинштейн, 2003).

Страх смерти больше мучает тех, кто чувствует пустоту своей жизни и утратил ее смысл. Человек тем больше боится смерти, чем меньше он реализует свой потенциал, чем меньше он по-настоящему проживает свою жизнь, чем менее она насыщена и наполнена. Осознание смерти открывает жизнь в новой перспективе и заставляет пересмотреть свои ценности, вызывает стремление проживать свою жизнь сейчас и понимание того, что ее нельзя без конца откладывать. Осознание смерти позволяет признать свои способы откладывания и отказа от жизни – сопротивление сближению с другими людьми (т.к. обратной стороной любви и дружбы является страдание и отдаление), сосредоточение на прошлом или будущем, психосоматические симптомы, шизофреническое отрицание реальности (Ялом, 2005).

Страх смерти не следствие приближения смерти самой по себе, а результат того, что было сделано в течение жизни: бесполезно потраченного времени, нерешенных задач, упущенных возможностей, загубленных талантов, бед, которых можно было бы избежать. Лежащая в основе этого трагедия состоит в том, что человек умирает преждевременно и недостойно, что

смерть не является действительно «его собственной». Осознание и честное принятие идеи смерти, готовность умереть, возможность отречься от жизни является необходимым условием ее полноценности. Полноценной можно считать жизнь человека, прожитую им в соответствии со своими возможностями и желаниями, в соответствии с собственной уникальностью, реализующую его способности. Чтобы полностью понять себя, человек должен посмотреть в лицо смерти, осознав свою конечность. Человек, который больше не боится смерти, в полной мере становится свободным в своих действиях (Фейфел, 2001).

Страх перед смертью испытывают те пожилые и старые люди, кому прожитая жизнь представляется цепью упущенных возможностей и досадных промахов. Они осознают, что начинать все сначала уже поздно и упущенного не вернуть, и поэтому их охватывает разочарование, отчаяние и безнадежность. Те же, кто, оглядываясь на свою жизнь, оценивают ее как цельную и осмысленную, единственно возможную, чувствуют удовлетворение и не испытывают страха перед смертью (Элкинд, 1996).

Примирение со своей предстоящей смертью, постоянная готовность к ней должны направлять созидательную деятельность человека на общее благо, на то, чтобы сделать свою жизнь общепольной. Не боятся смерти те, кто осознают, что они служили правому делу, с честью выполняли свой долг, умирают за свою родину, политические убеждения. Человеку необходимо осознать смысл своей смерти, т.е. достичь понимания того, чему она служит – спасению других людей, защите убеждений, благу человечества и т.д. Преодолению страха смерти способствует осуществление созидательной деятельности – создание бессмертных произведений, рождение и воспитание детей. Смертельно больные люди очень часто начинают жить более интенсивной жизнью, меняют свои ценности и получают от жизни больше удовольствия, поскольку время их жизни ограничено, и они не могут рассчитывать на следующий год, как здоровые люди (Бехтерев, 1999; Коннор, 1996; Ялом, 2005).

Без осознания страха смерти как небытия существование становится бессодержательным и нереальным. Конфронтация с небытием через принятие страха смерти делает жизнь осмысленной. Допущение страха и враждебности без их вытеснения является положительной стороной способности противостоять смерти. Если человек бежит от ситуаций, вызывающих тревогу, враждебность и агрессию, его жизнь становится бессодержательной и ложной. Важнейшим условием преодоления страха смерти является принятие смерти как естественного, ожидаемого, закономерного события все время обновляющейся жизни. Так, Ломоносов, Суворов, Талейран, Репин, Л.Н. Толстой принимали мысль о смерти и самую смерть спокойно, поскольку привыкли думать о ней, как об обычном конце, и поэтому умирали без растерянности, без паники, с деловым спокойствием. Человек должен найти примирение с конечным сроком своей жизни, который отведен ему для исполнения возложенной на него созидательной работы. Осуществляется это примирение путем размышления о роли личности, как вносящей свой вклад, неважно какой – большой или маленький – в развитие человеческой культуры, общества, оказания влияния на других людей (Бехтерев, 1999; Зощенко, 1990; Мэй, 2004).

Чтобы принять реальность и неизбежность собственной смерти, необходимо осознать и овладеть собственными мыслями и чувствами, бессознательными фантазиями, связанными с ней. Признание своей смерти помогает понять человеку то, что он действительно хочет делать в этой жизни и как хочет ее прожить. Для того чтобы снизить уровень тревоги по отношению к смерти, увидеть то важное, что можно еще осуществить, сформировать новое отношение к жизни и стремление к изменениям, необходимо проговаривание и открытое обсуждение с другими людьми и с самим собой проблемы смерти и страха перед ней.

Проговаривание и обсуждение чувств и мыслей, связанных со смертью, необходимо и умирающим. Известно, что пациенты очень хотят говорить о своих мыслях и чувствах по отношению к смерти, но понимают, что живу-

щие не дают возможности этому осуществиться. Большинство из них предпочитают честный и откровенный рассказ врача о том, насколько серьезно они больны. Они скорее обретают понятный и помогающий смысл бытия, если у них есть возможность поговорить о своих чувствах и мыслях касательно смерти. Причина заключается в том, что неизвестность страшит больше, чем известная, хотя и пугающая реальность. Возможность поговорить о смерти с другими людьми поддерживает умирающего, тогда как ощущение собственной отвергнутости и покинутости подавляет его (Фейфел, 2001).

Следует честно выразить чувства страха, потери, разлуки, разговаривая с близким человеком, который умирает. Это облегчит для него завершение некоторых незавершенных дел. Желая ему помочь, следует сказать: «Что конкретно я могу сделать, чтобы ты почувствовал себя лучше?» и далее молча ждать указаний. Это помогает умирающему делиться с родными своими чувствами и вместе находить решение. Если он выражает страх смерти, необходимо выслушивать его и спрашивать, чего конкретно он боится. Если он хочет заняться завершением своих дел, следует помочь ему привести их в порядок.

На преодоление страха смерти направлено также восстановление близких отношений с другими людьми, поскольку одной из его причин является то, что человек рассматривает самого себя как нечто самодовлеющее и обособленное от всего мира. Одиночество, социальная изоляция, разобщенность, сосредоточенность на себе, отсутствие направленности на другого человека обостряют страх смерти. Замкнутое на себя существование выражается в одержимости собой – своими чувствами, проблемами, конфликтами, в неспособности слушать и понимать другого, проявлять искренний интерес к чужой жизни (Бехтерев, 1999; Холмогорова, 2003).

Страх смерти может приобретать различные деструктивные или, как минимум, неконструктивные формы. Борьба человека со страхом смерти ценной ее отрицания порождает неопределенную тревогу и самоотчуждение.

Проявлением страха смерти является отвержение пожилых и старых людей, хронических и смертельно больных как напоминающих о смерти. Безнадёжно больные и умирающие часто испытывают вину, т.к. считают, что их болезнь является заслуженным наказанием за совершенный ими проступок; в результате болезни они оказываются в зависимом положении и причиняют окружающим неудобства; чувствуют, что заставили живущих столкнуться лицом к лицу с неизбежностью смерти; смутно сознают, что завидуют тем, кто остаётся жить, и желают (это желание редко осознаётся), чтобы супруг, родитель, ребенок или друг умерли бы вместо них (Фейфел, 2001).

Страх смерти часто становится причиной обращения к магическим верованиям, иллюзиям, мифам, в том числе и религиозным, позволяющим отрицать реальность смерти. В раннем детстве страх смерти преодолевается с помощью родительских утешений. Позже отрицанию смерти помогает ее персонификация в образах монстров, скелетов с косой, демонов и т.д., от которых можно найти способ ускользнуть. Становясь старше, дети смягчают страх смерти посредством смеха, рассказов о привидениях и сверхъестественных силах, просмотров фильмов ужасов в компании сверстников. Взрослые отрицают смерть, изменяя свое отношение к ней на позитивное (переход в иной мир, вечный покой, соединение с богом), обращаясь к религиям, утверждающим бессмертие души. Религиозная жажда и иллюзорные верования ослабляют чувствительность к боли существования: утратам, горю, одиночеству, неразделенной любви, депрессии, отсутствию смысла жизни, неизбежности смерти. Существует два распространенных способа уменьшения страха смерти:

- 1) уверенность в собственной необыкновенности, нетленности, неуязвимости, превосходящей обычные законы человеческой биологии;
- 2) вера в конечное спасение, в существование всемогущего и всемогущего защитника – какой-то внешней силы, заботящейся и покровительствующей человеку.

Будучи подавленным в течение всей жизни человека, страх смерти может прорываться в сознание со всей своей мощью достаточно редко – перед лицом собственной смерти, в результате смерти любимого человека, чаще – в ночных кошмарах. В случае смерти близкого и любимого человека может быть разрушена иллюзия собственной неуязвимости: если я не смог его уберечь, значит, я тоже ничем не защищен.

И хотя магические верования являются соблазнительными, ободряющими и успокаивающими, тем не менее, они ослабляют дух человека, не позволяя ему познать свой внутренний мир, свои чувства, мысли и желания. В действительности ясное осознание смерти в противоположность мифическим способам ее отрицания делает индивида мудрым и обогащает его жизнь (Ялом, 2005).

Обычно считается, что религия помогает верующим справиться со страхом смерти. Однако исследования обнаружили, что верующие по сравнению с неверующими в большей степени боятся смерти. Нерелигиозный человек боится смерти как прекращения жизни на земле («моя семья может остаться без средств существования», «я хочу еще кое-что сделать», «я наслаждаюсь жизнью и хочу, чтобы это продолжалось»), а не того, что случится после смерти. Религиозные люди боятся смерти не только из-за прекращения земного существования, но и в связи с постжизненными событиями – «я попаду в ад», «я еще не искупил свои грехи». Даже вера в то, что человек попадет в рай, не является достаточным противоядием для изживания страха смерти у некоторых верующих. В результате религиозные люди в исследовании придерживаются значительно более негативной ориентации по отношению к зрелому периоду своей жизни, чем нерелигиозные. Другие исследования, посвященные вопросу о том, способна ли вера в жизнь после смерти уменьшить этот страх, установили следующее: сила веры отрицательно связана со страхом смерти (чем больше сила веры, тем меньше страх смерти); если же религиозность чисто внешняя, тогда он сильнее. Вместе с

тем это не доказывает, что благодаря религиозному опыту страх смерти устраняется (Аргайл, 2003; Фейфел, 2001).

Эмоциональное отреагирование

1. Найдите смысл своей жизни. В течение жизни смысл может меняться. Задайте себе вопрос: зачем, для чего я живу? Помните, что оптимальный смысл жизни – созидательная деятельность на благо других людей.

2. Признайте свою конечность и смертность, согласитесь умереть, перестаньте питать надежду на личное бессмертие. Приучите себя регулярно размышлять, фантазировать о своей смерти как о естественном ожидаемом событии. Обсуждайте с другими людьми тему смерти и свой страх перед ней.

3. Откройте свои склонности и способности и реализуйте их в деятельности, приносящей удовлетворение.

4. Осуществляйте виды деятельности, которые позволят вам стать «бессмертным»: оставить свою личность, свои мысли, чувства, желания в продуктах этой деятельности, остаться в воспоминаниях окружающих.

5. Осознайте свои истинные потребности и желания и найдите оптимальные способы их реализации. Выявить неудовлетворенные потребности помогает анализ сновидений и грез (см. эмоциональный тренинг).

6. Живите каждый день так, как будто он последний, словно вы сегодня умрете. Вечером каждого дня спрашивайте себя: «Что я сегодня сделал нужного и полезного для других людей? Что я сегодня создал? Чем я могу гордиться и от чего испытывать удовлетворение?». Каждую неделю, месяц, год подводите итог своей жизни – что вы уже сделали в ней?

7. Не откладывайте решение проблем, которые возникают перед вами, разрешайте их своевременно. Вовремя завершайте неоконченные дела, не отсрочивая их.

8. Создайте близкие любовные/дружеские отношения.

9. Научитесь принимать и открыто выражать эмоции страха и гнева, печали, страдания и др.

10. Общайтесь с пожилыми, старыми, хронически больными и умирающими родственниками, не избегая их. Обсуждайте с ними их страх смерти и мысли о ней. Предлагайте им свою помощь.

2.7. Практикум по регуляции вины, стыда, обиды, отвращения

Эмоциональное отреагирование вины

Выделяют три вида вины:

1. Истинная вина обусловлена реальным нанесением физического или морального ущерба другому человеку, действительным нарушением социальных норм и правил. Носитель истинной вины принимает ответственность за нежелательные последствия своих ошибочных действий.

Если вы испытываете истинную вину, исправьте эту ситуацию, завершите неоконченное дело. Возместите нанесенный ущерб, исправьте совершенные вами ошибки, искупите свою вину.

Если вы уже не можете исправить эту ситуацию сейчас, раскайтесь и примите это как дело прошлого, которое нельзя изменить, найдите серьезные основания простить себя. Совершенный вами поступок или отказ от него уже нельзя вычеркнуть из жизни так, как будто бы их и не было вовсе. Но, раскаявшись, вы можете внутренне дистанцироваться от совершенного вами деяния, и сделать происшедшее во внешней жизни в моральном отношении как бы не имевшим места.

Раскайтесь и простите себя не в качестве самооправдания, а с тем, чтобы ответить на следующие вопросы. Что вы будете делать дальше? Как вы будете поступать в подобных ситуациях? Как можно предотвратить и исправить подобные ошибки?

Вам будет легче простить себя, если вы станете помогать кому-нибудь, кто нуждается в дружеской поддержке или заботе. Преодолеть вину вам поможет также участие в устранении общественных несправедливостей.

2. Невротическая вина вызвана воображаемыми проступками, нарушением родительских запретов, отказом от личной ответственности, страхом

осуждения, скрытой враждебностью. Проявляется в преднамеренном и неискреннем самообвинении и принижении себя, за которым скрывается возмущение другими людьми, имеющими возможность делать то, чего не может делать сам субъект. Помогает оправдаться перед собой и другими, считать себя моральным и добросовестным, и тем самым получать одобрение. Носитель невротической вины болезненно и враждебно относится к любой критике и указаниям на его вину и провоцирует окружающих на заверения в его невиновности. Невротическая вина избавляет от необходимости изменяться и по-настоящему решать проблемы. Она не приводит к изменению поведения и исправлению ошибок.

Если вы испытываете невротическую вину (вы оправдываетесь и/или выглядите виноватым для того, чтобы избежать ответственности за свои поступки), вам необходимо научиться отвечать за свои решения и за их воплощение, каким бы ни был ваш выбор. Примите на себя ответственность за совершенное вами, например, таким образом: «Да, я сделал это по своему выбору. Сожалею, что причинил вам боль. Как я могу теперь исправить это?».

Научитесь ценить себя выше, меньше ищите одобрения окружающих, в частности, родителей или замещающих их лиц. Основывайте самоуважение на своих достижениях, способностях, а не на мнении других.

Смените отношения зависимости (слияние) на отношения равенства и ответственности (контакт) (см. отличия зависимости от любви в гл.4), т.к. вина и обида являются следствиями и симптомами слияния как противоположности личного контакта. Вина и обида используются как средство возобновления зависимости и сопротивления контакту. Вина и обида – бессознательное стремление наказать себя и партнера за нарушенное слияние, а также способ избегания ответственности и перекладывания ее на другого.

3. Экзистенциальная вина порождается недостаточной реализацией своих способностей и возможностей, неисполненным предназначением, неосуществленным в жизни, ограничением близких связей с людьми. Экзистенциальной вины избежать невозможно, поэтому важно ее осознавать.

Если вы испытываете экзистенциальную вину, сделайте то, что вы должны были сделать, но не сделали. Творчески реализовывайте свои возможности, в том числе способность любить кого-либо, свяжите себя близкими или ответственными отношениями (Бьюдженталь, 1998; Джеймс, Джонгвард, 1993; Перлз, 2001; Франкл, 1997; Хорни, 1993).

Эмоциональное отреагирование стыда

Стыд является проявлением низкой самооценки. Он сковывает человека и ограничивает его свободу, поскольку предполагает постоянную оглядку на окружающих: что скажут или сказали бы они?

Чтобы освободиться от стыда, осознайте его и открыто выразите. Свободно обсуждайте стыд и вызвавшие его желания с другими людьми, не боясь осуждения и не ожидая одобрения. Не копите и своевременно удовлетворяйте свои потребности и выражайте возникающие чувства. Признавайте их присутствие в себе и их право на существование, их нормальность и естественность. Не игнорируйте свои чувства и желания и не избегайте их.

Примите свое тело, естественные телесные ощущения, влечения, фантазии, в том числе и сексуальные. Удовлетворяйте свои естественные влечения, невзирая на искусственные социальные условности, особенно если эти влечения никому не во вред. Открыто выражайте свою сексуальность. Избавьтесь от нецелесообразных запретов на проявление вашей свободы, которая ограничена только правами других людей. Например, если в присутствии других людей вам захотелось в туалет, выйдите, не проявляя ненужной стеснительности.

Измените стыд на противоположное чувство гордости по отношению к себе и испытайте ее. Примите себя таким «как есть» вместо того, чтобы осуждать. Повысьте свою самооценку и начните считать себя умным, компетентным, сильным и значимым. Вспомните о своих поступках и качествах, которыми вы гордитесь. За что вы себя цените и уважаете? За что вас ценят и уважают другие люди? Что вы умеете и знаете, что у вас хорошо получается?

Какие у вас есть достоинства, которых вы раньше не замечали? Какие положительные и полезные стороны есть у ваших недостатков?

Станьте независимым от оценок и мнений окружающих, от их одобрения или осуждения. Согласитесь с тем, что вас не обязаны принимать и одобрять все люди, часть из них имеет право отвергать вас. Сами выбирайте, какие действия, поступки, решения для вас значимы, а какие – нет.

Проследите свои старые чувства. Вспомните какой-нибудь поступок из вашего прошлого, который вы считаете плохим и поэтому скрываете его и стыдитесь. Какое положительное намерение побуждало ваш поступок? Какие полезные уроки вы извлекли из этой ситуации? Простите себе мнимые прегрешения и недостатки.

Открыто заявляйте о своих ошибках вместо того, чтобы скрывать, а затем исправляйте их сами или с помощью других людей. Смело обращайтесь к окружающим за помощью и поддержкой. Другие люди не умеют читать ваши мысли, и никто не может догадаться, что именно вам требуется, и предоставить вам это без всякой просьбы с вашей стороны. Научитесь открыто предъявлять свои потребности, прямо выражать свои требования, приказания и просьбы даже тогда, когда они кажутся вам «стыдными».

Возможно, ваш стыд в действительности скрывает за собой эмоции страха, страдания, гнева, любви. Признайтесь себе в истинных причинах своего стыда, которые кажутся вам неприемлемыми и унижительными. Разоблачите «самообман», как бы это ни было болезненно для вашего самолюбия.

Проведите диалог с самим собой согласно технике двух стульев. Сядьте на первый стул и представьте себя то в роли своих родителей или замещающих их лиц (начальников, представителей власти). Всячески стыдите и осуждайте себя, вспомнив, как в вашем детстве делали это ваши родители, а сейчас, возможно делают вышестоящие по отношению к вам люди. Вспомните, что значит быть «правильным», «хорошо воспитанным», «вести себя надлежащим образом». Теперь поменяйте роль и станьте самим собой, пересяв на второй стул. В этой позиции отстаивайте свое право быть естествен-

ным и не соответствовать ожиданиям других людей. Откажитесь делать что-либо, исходя из представления о том, что вы «должны быть хорошим», и говорите «Мне не стыдно! Я имею на это право! Я буду делать то, что мне хочется, а не то, что следует! Я хочу быть самим собой! Мне безразлично, что вы говорите и думаете обо мне. Я не собираюсь соответствовать вашим ожиданиям и быть таким, каким вы хотите меня видеть! Я не буду угождать вам!»

Примите на себя ответственность за свой стыд. Вместо того чтобы говорить: «Это он/она принуждают меня стыдиться и смущаться, скажите: «Я сам заставляю себя испытывать стыд» (Бек, 2002; Джеймс, Джонгвард, 1993; Перлз, 2001; Роджерс, 1994; Селье, 1982; Флемминг, 1997; Шостром, 1994).

Эмоциональное отреагирование обиды

Обида используется для манипулирования другими людьми с целью получения психологических выигрышей – вызвать чувство вины у партнера и получить возможность играть роль жертвы. Если вы не будете своевременно разряжать обиды и будете их накапливать, это может привести к агрессивным аффектам, депрессии, неудачам в делах, разводам, болезням, самоубийствам и т.п. Откажитесь от накопления обид и вместо них накапливайте положительные представления о себе, усиливающие самоуважение. Для этого ищите способы повысить профессиональное мастерство, научиться чему-либо новому, приобрести знания, завести новых друзей, исправить нарушенные отношения и допущенные ошибки, отказаться от деструктивных решений.

Чтобы избавиться от обиды, обсудите проблему с тем, кто вызвал у вас чувство обиды. Когда вы будете это делать, избегайте обвинений в его адрес и используйте технику Я-сообщения. Расскажите этому человеку, как на вас действует ситуация. Используйте местоимение «Я» вместо обвиняющего местоимения «Вы». Например, «Я не люблю запах табачного дыма, он беспокоит меня», а не «Вы просто невнимательны к другим, вы так здесь накури-

ли». Проговорите и выплачьте обиду – тогда вы сможете воспринимать критику конструктивно и эффективно изменить свое поведение.

Проводите регулярные семейные заседания с членами своей семьи, на которых обсуждайте накопившиеся обиды и старайтесь их понять. Пусть каждый выскажет вслух обиды, которые он держит на других. Другие в это время слушают, но не оправдывают себя (разрешается высказывать обиды, но не разрешается отвечать на них). После того как обиды высказаны, каждый член семьи рассказывает другим, что он принял во внимание. Проводите такие обсуждения ежедневно. Позже, когда у вас появится опыт, проводите их еженедельно.

Обсуждения обид также полезно в организациях, особенно там, где люди работают близко друг с другом, и где между ними легко может возникнуть раздражение. Если вы решите проводить такие заседания, то все сотрудники организации должны договориться об испытательном сроке, например два месяца. В конце этого периода полезность заседаний должна быть оценена снова. Если участники решат продолжить заседания, то им нужно будет принять решение о выделении времени для регулярных заседаний – одна встреча каждые две-три недели или другой практически осуществимый срок (Джеймс, Джонгвард, 1993).

Эмоциональное отреагирование отвращения

Отвращение – естественная защита от чуждых, нежелательных, неприятных, вызывающих сильное сопротивление объектов. В отвращение может превращаться враждебность, первоначально направленная на принуждающих авторитетных лиц, а затем обращенная на самого субъекта.

Испытывайте отвращение, чтобы осознанно отвергать навязываемые вам, но неприемлемые для вас самих идеи, способы поведения, оценки, ценности, мораль и др. или принимать их, но уже на основе сознательной переработки. Отвращение поможет вам обнаружить, что вас принудили принять насильно, что не является вашей подлинной частью, с чем вы отождестви-

лись вопреки своим истинным интересам. Принятие отвращения поможет вам выработать избирательное и критическое отношение к тому, что предлагается извне, анализировать и перерабатывать опыт так, чтобы извлечь из него то, что будет соответствовать вашим реальным здоровым потребностям. Осознание собственного отвращения к чуждым советам и ценностям других людей расчистит вам путь к формированию своего подлинного я, принятию собственных решений, выработке ролей, осуществлению возможностей (Перлз, 2001).

2.8. Роль арттерапии в регуляции эмоций

Арттерапия – психотерапия искусством, использующая восприятие и создание художественных произведений для коррекции психических состояний. Арттерапия включает в себя музыкотерапию, библиотерапию, сказкотерапию, терапию изобразительным искусством, кинотерапию, танцевальную терапию и др.

Основной принцип арттерапии – возможность идентификации с героями художественного произведения, их эмоциональными переживаниями или эмоциональными переживаниями автора, а также эмоционального отреагирования посредством сопереживания им. Подобное отождествление помогает осознать свои эмоции, понять их причины и находить конструктивные способы разрешения проблемы, породившей нежелательные чувства и эмоции. Поэтому художественное произведение, неважно, книга это, музыка или фильм, подбирается в соответствии с актуальным эмоциональным состоянием субъекта, прибегающего к помощи арттерапии.

Арттерапия является средством снижения и устранения эмоционального напряжения, т.е. обладает катарсическим эффектом. Она позволяет дать конструктивный выход отрицательным эмоциям, выразить, объяснить и переработать подавленные переживания, говорить о своих чувствах с другими людьми.

При пассивной форме арттерапии воспринимаются и интерпретируются художественные произведения, созданные другими людьми, а при активной – продукты творчества создаются самим субъектом (Карвасарский, 2001; Осипова, 2005).

Музыкотерапия. Катарсис в музыкотерапии достигается и благодаря тому, что слушающий музыку беззвучно ее пропевает, и сама музыка имитирует те или иные эмоциональные оттенки человеческого голоса. Например, печальными представляются звуки, которые характеризуются медленным темпом, производятся в низком регистре, с понижающимся тоном и с малой громкостью.

Благодаря музыке облегчается осознание собственных переживаний, достигается конфронтация с жизненными проблемами, приобретаются новые средства эмоциональной экспрессии.

Исследования показали: если музыка доставляет удовольствие и создает приятное настроение, у человека замедляется пульс, усиливаются сердечные сокращения, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем характере музыки сердцебиения учащаются и становятся слабее.

Отдельные элементы музыки (ритм, тональность) способны вызвать соответствующие эмоциональные состояния. Радость передается быстрой мажорной, спокойствие – медленной мажорной, печаль – медленной минорной, а гнев – быстрой минорной музыкой. Минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект. Быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции. Диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают. Плачевные песни способствуют отчуждению скорби – превращению ее во что-то чуждое для личности. Успокаивающее воздействие оказывают ритмы вальса, детской и народной музыки. Агрессию вызывает революционная или военная музыка; одухотворенную радость – религиозная музыка. Печальная музыка снижает нейротизм и ситуативную тревожность.

Основной принцип музыкотерапии: чтобы способствовать эмоциональной разрядке, музыка должна соответствовать эмоциональному состоянию слушателя, например, при депрессии показана тихая, спокойная музыка, при возбуждении – громкая и быстрая. Использование веселой музыки для снятия тревожности может иметь обратный эффект, т.е. повышать тревогу и раздражительность. Для того чтобы выйти из того или иного эмоционального состояния, необходимо сначала слушать мелодии, соответствующие этому настроению, затем постепенно сменить характер музыки в соответствии с желательной переменной в настроении.

Минорная музыка создает оптимальные условия для проекции депрессивных переживаний на музыку, что воспринимается как облегчение страдания. В депрессивном состоянии люди не воспринимают веселую музыку, которая усиливает депрессию, актуализирует переживания и препятствует восприятию веселого. Облегчение при глубокой депрессии приносит грустная, скорбная музыка. На легкое депрессивное состояние хорошо действует минорная музыка в форме элегий, ноктюрнов, колыбельных. Тихая, спокойная, мелодичная музыка ослабляет напряженность и тревогу, отвлекает от тяжелых переживаний. Положительная реакция на мажорную музыку отмечается лишь после достаточного отреагирования печали. При депрессии рекомендуется пассивная музыкотерапия.

Первой должна звучать мелодия, отвечающая эмоциональному состоянию слушателя в данный момент. Например, если человека мучает печаль, тревога, страх, то первой ему предлагают для слушания грустную мелодию, которая звучит для него, как голос сострадания и сочувствия его подлинным или воображаемым невзгодам. Звучание второго произведения должно противостоять действию первой мелодии, как бы нейтрализуя его (светлая, воздушная мелодия, дающая утешение и вселяющая надежду). Третьему произведению (динамической музыке) надлежит вселять в слушателя уверенность в себе, мужество, твердость духа.

Для эмоционального отреагирования не рекомендуется использовать популярную музыку. Достаточно длительное эмоциональное воздействие без эффектов «пресыщения» оказывают лишь классические произведения. Возникновение эмоции того или иного знака зависит от привычной (для данной культуры) или непривычной музыки. Привычная музыка вызывает удовольствие, радость, блаженство, счастье либо печаль; непривычная музыка – эмоционально-отрицательно окрашенные состояния (апатию, усталость, вялость).

Незнакомая классическая музыка снижает эмоциональное напряжение лучше, чем знакомая. Примеры рекомендуемой классической музыки:

- при печали – V симфония, вступление; VI симфония, финал П.И. Чайковского; «Смерть» Э. Грига; Прелюдия до-минор, Марш из сонаты си-бемоль-минор Ф. Шопена; «Реквием» В.А. Моцарта;

- при тревоге – Мазурка, Прелюдии Ф. Шопена, Вальсы И. Штрауса; «Мелодия» А. Рубинштейна;

- при раздражении, гневе, разочаровании – «Хор пилигримов» Р. Вагнера, «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского; скерцо № 1 этюд № 12, соч. 10 Ф. Шопена; этюд № 12, соч. 8 А.Н. Скрябина; VI симфония, 1 ч. П.И. Чайковского; Финалы сонат № 14, 23 Л. Бетховена; «Порыв» Р. Шумана; Кантата № 2 И.-С. Баха; Симфония ре минор С. Франка;

- при зависти и враждебности – Итальянский концерт И.-С. Баха; «Финляндия» Я. Сибелиуса.

Релаксационное воздействие оказывают такие мелодии, как «Баркарола» П.И. Чайковского, «Пастораль» Ж. Бизе, Соната до мажор (часть 3) Ж.М. Леклера, «Лебедь» К. Сенсанса, «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского, романс из к/ф «Овод» Д.Д. Шостаковича, «Старинная песенка» Ж. Бизе, «История любви» Ф. Лея, «Вчера» Дж. Леннона, «Элегия» Г. Форе и др. Тонизирующее воздействие реализуется с помощью «Чардаша» Ф. Монти, «Адели-ты» Г. Пёрсела, «Шербургских зонтиков» М. Леграна и др.

При использовании музыки в тренинге следует учитывать, что музыка в сочетании с текстом на знакомом языке может отвлечь, рассеять внимание, поэтому более предпочтительным является либо инструментальная музыка, либо музыка с текстом на незнакомом языке.

Активная музыкотерапия может помочь человеку выяснить суть его внутриличностного конфликта благодаря выбору песни для исполнения и идентификации с лирическим героем песни. В этом случае музыка способствует оживлению воспоминаний прошлого с целью их отреагирования (Ильин, 2002; Рогов, 1999; Брусилковский, 1985).

Библиотерапия. Катарсический эффект в процессе чтения достигается благодаря раскрытию читающим того, что персонажи и/или автор книги переживают такие же, а может и еще большие трудности, чем он сам. Читающий книгу получает возможность сравнить свои личные эмоции с эмоциями других людей и научиться наиболее оптимальным действиям в эмоциогенных ситуациях. В последнем случае наиболее эффективным будет чтение специальной психологической литературы научного или научно-популярного характера. Для эмоционального отреагирования в наибольшей степени подходит классическая художественная литература.

При выборе книги требуется максимальное сходство описанных в ней ситуаций и ситуации, в которой находится читатель. Успешному пониманию своих эмоциональных переживаний и их причин в ходе библиотерапии способствуют вопросы, на которые читающий отвечает после прочтения литературного произведения: «Что из прочитанного сходно с моим опытом? Какой из персонажей на меня наиболее похож? Чем вызваны его переживания? Как он с ними справляется? Как он поступил бы на моем месте? А сам автор? Что из прочитанного можно проверить на практике? Что нового я узнал? Какую пользу я получил? Что вызвало сомнения? Опасения? Как эти знания помогут справиться с трудностями?». В ходе чтения рекомендуется вести читательский дневник (Алексейчик, 1985; Карвасарский, 2001).

Сказкотерапия. Существуют различные способы работы со сказкой, такие, как анализ, рассказывание, переписывание, постановка с помощью кукол, сочинение. В последнем случае субъекту предлагается сочинить и записать сказку, в которой будут содержаться какие-либо его трудности, проблемы. В качестве опоры можно использовать случайный набор слов: десять нарицательных существительных, которые в процессе сочинения сказки можно преобразовывать в имена собственные, другие части речи, читать наоборот.

В ходе сочинения сказки актуализируются эмоциональные переживания автора, которые нередко указывают на возможный выход из сложившихся у него внутренних затруднений, хотя и не всегда верный. Автор проецирует на героев своих сказок свое отношение к миру, себе, другим людям, и чувства, которые он испытывает в связи с этим. В ходе анализа и понимания, интерпретации придуманного им сюжета он получает возможность проговорить, осознать и разрешить испытываемые им переживания. Совместное сочинение сказки партнерами (супругами, друзьями, родственниками и др.) позволяет им понять и открыто проявить чувства, которые они испытывают по отношению друг к другу, осознать их причины и найти способы их конструктивной разрядки. Переписывание или продолжение сказки может способствовать отреагированию или трансформации эмоций страха, вины, обиды, гнева и др.

Выбор сказки, созданной другими людьми, для ее чтения, слушания, анализа, переписывания, определяется сходством событий, происходящих с выдуманными героями, с реальными событиями из жизни воспринимающего сказку.

В качестве основы для интерпретации любой сказки может использоваться следующая схема:

1. О чем эта сказка? Какая проблема в ней поставлена? Чему учит сказка?

2. С кем из персонажей вы себя отождествляете? Что движет поступками героя, каковы его мотивы? Как он воспринимает окружающий мир и относится к нему? Как он достигает своих целей и идет к успеху? Как он преодолевает трудности?

3. Какие чувства испытывает герой сказки? Что доставляет ему удовольствие и что причиняет боль? Где он чувствует себя успешным, сильным и ощущает поддержку? Где он чувствует себя уязвимым, слабым? В каких случаях он испытывает страх? Радость? Гнев? Печаль? Какими ситуациями были вызваны эти чувства? Почему герой реагирует именно так?

4. Предложите альтернативные (конструктивные) способы поведения (разрешения проблемы).

5. Если проблема в сказке осталась нерешенной, представьте себе, что вам досталось некое волшебное средство, с помощью которого можно решить эту проблему. Что это за средство? Кто вам его дал, какую потребовал плату (не материальную)? Какой результат вы получите, воспользовавшись этим средством? (Вачков, 2003; Зинкевич-Евстигнеева, 1998, Осипова, 2005).

Кинотерапия. Просмотр и обсуждение художественного фильма (с другими людьми или с самим собой) способствует эмоциональной разрядке, осознанию актуальных и неразрешенных на данный момент чувств и вызвавших их проблем, развитию самораскрытия и сопереживания, искренности в выражении чувств. Для кинотерапии рекомендуется использовать высокохудожественные фильмы, являющиеся, как правило, шедеврами отечественной и зарубежной киноклассики, или представляющие артхаус, снятые выдающимися или известными кинорежиссерами (Ф. Феллини, М. Антониони, А. Куросава, С. Кубрик, Л. ф. Триер, А.Г. Иньяритту, Э. Кустурица, М. Форман, А.А. Тарковский, А. Звягинцев и др.).

Обсуждение фильма предполагает анализ эмоционального отклика зрителей на фильм, его главных героев. Выбор фильма для просмотра должен определяться возможностью отождествления зрителя с одним из героев и

близостью ситуации, обыгрываемой в фильме, к его собственной еще нерешенной проблеме (Карпова и др.).

ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

3.1. Роль эмоций в личностном развитии и самоактуализации

Анализ работ представителей гуманистической психологии позволяет рассматривать понятия личностного роста и самоактуализации как тождественные, что мы в дальнейшем и будем делать. Таким образом, личностный рост или самоактуализация – развитие и реализация лучших качеств личности, ее способностей, талантов и потенциала. Показатели личностного роста – ответственность за принятые решения и поступки, свобода и самостоятельность при осуществлении выбора, постоянное развитие, направленное на творческую реализацию своих возможностей.

Основные характеристики самоактуализирующейся личности:

1. Открытость переживанию. Люди, полностью открытые переживанию, способны слушать себя, осознавать все свои внутренние и внешние ощущения, эмоции, представления, воспоминания и мысли, даже самые глубокие, не испытывая угрозы. Они действуют в соответствии с ними, не используя защитных механизмов, и даже действуя не в соответствии с ними, они способны осознать их. Все переживания точно представлены в их сознании, не искажаясь и не отрицаясь.

2. Экзистенциальный образ жизни. Это тенденция жить полно и насыщенно в каждый момент существования, так чтобы каждое переживание воспринималось как свежее и уникальное, отличное от того, что было ранее. Самоактуализирующиеся личности гибки, адаптивны, терпимы и непосредственны.

3. Организмическое доверие. Это способность человека принимать во внимание свои внутренние ощущения и рассматривать их как основу для выбора поведения.

4. Эмпирическая свобода. Человек может свободно жить так, как хочет, без ограничений или запретов. Это чувство личной власти, способность делать выбор и руководить собой. Полноценно функционирующие люди в состоянии делать свободный выбор, и что бы ни случилось с ними, это зависит исключительно от них самих.

5. Креативность. Самоактуализирующаяся личность создает продукты творчества и ведет творческий образ жизни. Творческие люди стремятся жить конструктивно и адаптивно в своей культуре, в то же время удовлетворяя собственные самые глубокие потребности. Они способны творчески, гибко приспосабливаться к изменяющимся условиям окружения. Однако такие люди не обязательно полностью приспособлены к культуре и не являются конформистами (Роджерс, 1994).

Пути, ведущие к самоактуализации:

1. Осознавать и испытывать интенсивный интерес к происходящему в нас и вокруг нас. Не путать свои действительные желания, страхи и тревоги с собственными теориями, убеждениями или представлениями культурной группы.

2. В каждом выборе решать в пользу роста, т.е. открывать себя новому, неожиданному опыту, не боясь столкнуться с неизвестным.

3. Становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности; сонастраиваться со своей собственной внутренней природой. Например, решить для себя, нравится ли тебе самому определенная пища или фильм, независимо от мнений и точек зрения других. Принимать себя и радоваться жизни без сожаления и стыда.

4. Быть честным и принимать ответственность за свои действия; искать ответы внутри, а не позировать, не стараться хорошо выглядеть или удовлетворять своими ответами других. Вести себя спонтанно и естественно, не пытаясь произвести эффект, отвергнуть лицемерии и притворство.

5. Постоянно развивать и использовать свои способности.

6. Обнаруживать свои защитные механизмы и отказываться от них.

7. Иметь в жизни определенную цель, выполнять некую миссию, стремиться принести пользу всему человечеству, своему народу или нескольким членам своей семьи, не преследуя личной выгоды.

8. Строить глубокие межличностные отношения с близкими (любовь, дружба, понимание, участие). Испытывать теплоту, доброжелательность, симпатию и уважение ко всем окружающим. Признавать человеческое достоинство и желания другого человека (Маслоу, 2003).

Отличия самоактуализирующейся (аутентичной) личности от манипулирующей (рыночной):

Самоактуализирующиеся личности:

- Стремятся к осознанию своих внутренних побуждений и действию в соответствии с ними, а не с требованиями постоянно меняющегося рынка.

- Осуществляют непрерывную созидательную деятельность, направленную на собственное всестороннее развитие и развитие своих ближних (служение ближнему). Стремятся к саморазвитию и обновлению как реализации своих способностей и талантов. Не боятся преодолевать трудности.

- Осуществляют все более глубокое самопознание, проявляют интерес к миру и любовь к нему.

- Выбирают свободу как возможность быть самими собой, т.е. субъектами своей жизни.

- Честны и искренни в выражении любых чувств, в том числе радости, любви, страха, обиды и гнева. Стремятся не обманывать других и самим не быть обманутыми, верят в других и себя.

- Хорошо понимают себя и других.

- Поддерживают близкие, тесные отношения с другими людьми. Способны к любви, радости, интересу.

Манипуляторы (рыночные личности):

- Стремятся к обладанию, потреблению, власти, эксплуатации. Эксплуатируют других и позволяют эксплуатировать себя.

- Отказываются от аутентичных эмоциональных переживаний, не умеют ни любить, ни ненавидеть. Отвергают чувства, поскольку считают их помехой для продажи, обмена себя и своего функционирования в качестве части социальной машины.

- Вынуждены демонстрировать социально одобряемые, в действительности не испытываемые ими эмоции, например, радость и удовольствие, и подавлять социально неодобряемые переживания, например, страх и печаль, для того чтобы достичь успеха, пользоваться спросом и выгодно преподнести себя в качестве красивых, жизнерадостных, здоровых и т.п. Они должны скрывать под маской, что завидуют тем, кто имеет больше, и боятся тех, кто имеет меньше. Поведение не соответствует их истинным потребностям и чувствам.

- Не способны в силу эмоционального обеднения к адекватному восприятию и пониманию других людей, различению естественного, подлинного и фальшивого, изображаемого. Видят и слышат лишь то, что хотят слышать.

- Не доверяют себе и другим.

- Поддерживают дистантные отношения с окружающими. Не испытывают глубокой привязанности ни к себе, ни к другим, и избегают эмоциональных связей даже с самыми близкими людьми – супругами, друзьями, любовниками, детьми, внуками. Все эти люди приобретаются и потребляются как вещи, которые дают престиж и комфорт.

- Утрачивают собственное «Я» и смысл своей жизни, которые познаются только через отражение своих внутренних состояний, воссоздающих степень удовлетворенности или неудовлетворенности значимых потребностей (Шостром, 1994; Фромм, 1990).

Открытое переживание, осознание и доверие своим чувствам способствует выбору в пользу бытия; жизни в соответствии со своей реальной сущностью; сближению с самим собой, другими людьми, своим трудом и приро-

дой. Способность к эмоциональным переживаниям является основой для своего развития и развития других людей, обретения смысла жизни.

Благодаря допущению в сознание собственных чувств, отражающих реальность, человек становится самостоятельной личностью, способной быть тем, кем он может стать, делать выбор, быть свободным и ответственным.

Так, осознание своей тревоги помогает личности сделать стоящий перед ней выбор между жизнью и смертью. Тревога и страх необходимы человеку в его исследовании и познании окружающего мира, в его изменении и созидании, несмотря на то, что они нарушают его потребность в безопасности и выживании. Осознание своих страхов и тревог и противостояние им помогает человеку стать свободным: осознавать и принимать собственные возможности и конфликты, делать выбор и занимать позицию, принимать решение и ответственность за сделанный выбор и совершаемые поступки. Подавление страхов и тревог выражает желание продолжать оставаться несвободным и управляемым другими людьми.

Тревога является следствием отказа от табуированных обществом и вытесненных влечений, в первую очередь правомерной борьбы за собственные интересы и выражающей ее враждебности, которыми человек жертвует ради иллюзии сохранения хороших отношений с окружающими. Подавление враждебности ведет к устранению желания бороться, что порождает беспомощность. Необходимо протестовать против ущемления своих интересов, используя конструктивную критику, чтобы проинформировать партнера о них и заставить с ними считаться. Осознание собственной враждебности позволяет понять свои истинные побуждения, какими бы неодобряемыми они ни были, например, желание обманывать, красть, эксплуатировать, унижать, причинять боль, и перестать проецировать их на других людей.

Путь к самоактуализирующейся личности, направленной на бытие, а не обладание лежит через страдание, его осознание и понимание его причин, принятие возможности устранения этих причин, и, наконец, освобождение от страдания через изменение образа жизни. Страдание позволяет разрушить

иллюзии, мешающие человеку осознать действительные причины его бедственного положения. Осознание причин своей несвободы и отчуждения, а также реальное изменение своей жизни возможно только через принятие и понимание своих реальных эмоциональных переживаний (Мэй, 2001; Роджерс, 1994; Фромм, 1990; Хорни, 1993).

3.2. Тренинг

Цель тренинга: научиться осознавать свои эмоции и конструктивно управлять ими.

Задачи тренинга:

- осознать и принять свои эмоции и чувства;
- предупредить развитие психосоматических заболеваний;
- стать открытым переживаниям, понять и принять себя;
- преодолеть стрессовые ситуации;
- открыто выражать позитивные и негативные чувства;
- принять и понять эмоции и чувства других людей.

В основе тренинга лежит снятие запрета на эмоции и чувства, принятие их позитивной роли, и их постоянная вербализация и конструктивное выражение, самонаблюдение в эмоциогенных ситуациях, изучение положительных сторон отрицательных событий, поиск источников положительных эмоций, разрядка избыточного эмоционального напряжения, отработка способов осознания и решения личностных проблем. Понимание своих и чужих эмоций, а также способность открыто говорить о них и конструктивно разрешать, по нашему мнению, содействует преодолению манипулирования другими людьми и установлению честных, равных, искренних и открытых межличностных отношений.

Особое внимание уделяется проговариванию эмоций, благодаря которому участники тренинга понимают, что чувства стыда, гнева и раздражения могут быть выражены и это не разрушает межличностные отношения. В ходе тренинга участники обучаются понимать свои и чужие эмоциональные переживания; учатся снижать свое эмоциональное напряжение и преодолевать

реакции дистресса; учатся управлять эмоциями гнева и агрессии, тревоги и страха, печали и депрессии, вины, стыда и обиды и конструктивно разрешать их; развивают умение испытывать удовольствие, радость и получать удовлетворение от жизни. Тренинг направлен также на переоценку обыденных представлений об отрицательных эмоциях и на их позитивную переинтерпретацию с помощью когнитивных техник.

Выстраивая последовательность тем тренинговых занятий, мы исходили из принципов гуманистической психологии, в соответствии с которыми сначала клиенту необходимо пережить и дать выход отрицательным эмоциям, прежде чем он сможет испытать положительные. Человек только тогда сможет полюбить и установить близкие отношения с другими, когда он сумеет открыто выразить и сказать о своем гневe, страхе и обиде. Когда выплескиваются нежелательные эмоции, появляется место для желательных (Шостром, 1994). Когда клиент способен выплеснуть все долго копившиеся чувства, например, ярость, отчаяние, признавая их своими собственными, они теряют свою взрывную силу. Позже индивид научается выражать свои эмоции в момент их появления, а не тогда, когда они уже перегорели и становятся взрывоопасными. Открыто признав свои негативные чувства, человек готов признать в себе и некоторые позитивные чувства (Роджерс, 1994). Для тренинговой работы названные эмоции и чувства были выбраны нами по причине их наиболее частой встречаемости и значимости в жизни человека.

Тренинг рассчитан не менее чем на 30 часов. В тренинге используются техники из таких психотерапевтических направлений, как гештальттерапия, когнитивная психотерапия, в частности рационально-эмотивная, психодрама и др. Эмоциональное напряжение снижается с помощью релаксации, визуализации, вербализации эмоциональных переживаний, техник телесно-ориентированной психотерапии. Тренинг содержит обязательное знакомство участников с теоретическими вопросами психологии эмоций, такими как понятие эмоций, их виды, их роль и функции в жизни человека, их связь с потребностями и их удовлетворением. Тренинг включает в себя следующие те-

мы: «Осознание эмоций», «Выражение и регуляция эмоций», «Изменение эмоций», «Гнев и агрессия», «Тревога и страх», «Печаль, депрессия и страдание», «Вина, стыд, обида», «Радость и удовольствие».

Занятие 1. Осознание эмоций

1. Теоретические основы эмоций

Цель: изучить эмоции как выражение значимых потребностей, проанализировать функции эмоции.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. Что нового вы узнали об эмоциях и чувствах? Для чего нужны эмоции и чувства? Как изменилось ваше отношение к ним?

2. Упражнение «Позитивное истолкование»

Цель: переоценить обыденные представления об отрицательных эмоциях, развить навыки когнитивного переструктурирования.

Раздаточный материал: брошюра для участников тренинга.

Инструкция «Назовите и опишите какие-либо стрессовые ситуации, которые были или есть в настоящее время в вашей жизни. Теперь найдите в этих ситуациях как можно больше позитивного. Отрицательное событие рассмотрите как положительное. Отыщите полезное в эмоциях страха, гнева, печали, обиды, вины и др. Какие психологические выгоды вы извлекаете из названных ситуаций?».

Обсуждение. В чем заключаются позитивные функции отрицательных эмоций? С какими из них вы лично сталкивались в собственной жизни? Чем помогли вам отрицательные эмоции и чувства? Какие чувства вы испытывали, выполняя это упражнение? Какие трудности у вас были? Чему вы научились, выполняя это упражнение? Что вы будете использовать в дальнейшей жизни? (Фетискин, 2002).

3. Упражнение «Прослеживание старых чувств»

Цель: развить навыки вербализации эмоциональных переживаний, осознать избегаемые эмоции, воспринимаемые как нежелательные.

Упражнение проводится в форме карусели.

Инструкция «Осознание эмоций происходит как осознание травмирующих мыслей и воспоминаний. Старые переживания – «незавершенные дела», которые препятствуют тому, чтобы мы принялись за привлекающие нас «новые дела». Поэтому необходимо завершить эти болезненные эпизоды, повторно переживая их в воображении и проговаривая для других людей, обнаруживая добавочные детали и все больше и больше эмоций, которые с ними связаны. В опыте каждого из нас есть ситуации, которые сопровождались глубокими эмоциональными переживаниями. Вновь оживите переживание, которое имело для вас сильную эмоциональную нагрузку и расскажите другим участникам о нем. Постарайтесь описать свое состояние в тот момент как можно детальнее, чтобы слушатели смогли «вчувствоваться» в него.

Какие чувства вы испытываете сейчас в действительности? Не скрываются ли под вашими чувствами другие чувства? Гнев под виной? Страх под ненавистью? Беспомощность под гневом? О чем они напоминают вам? Когда вы испытывали их ранее?

Вернитесь к первоначальной сцене. Где это происходило? Кто был участником? Какие исполнялись роли? Что Вы испытывали?

Рассказчик и слушатели определяют эмоции, сопровождавшие описанные ситуации.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда делали это упражнение? Какие эмоции испытывали? Что вы ощущаете сейчас? (Джеймс, Джонгвард, 1993; Перлз, 2001; Хрящева, 2006).

4. Упражнение «Скрытые чувства»

Цель: понять свои эмоциональные переживания, выявить скрытые отрицательные эмоциональные состояния.

Работа осуществляется в форме карусели.

Инструкция «Осмотрите комнату и выберите какой-нибудь предмет, лучше всего тот, о котором подумалось в первую очередь. Затем представьте, что вы стали этим предметом, и начните говорить о себе. Используйте настоящее время и говорите от первого лица. Какие чувства вы испытываете в роли данного предмета?» Остальные члены группы должны поговорить с участником, как с избранным предметом, интервьюировать его в этой роли.

Если участник не способен осознать и объяснить свои нежелательные эмоции, тренер просит его сосредоточиться на любом возникающем в его воображении образе и увидеть его настолько ярко, насколько это возможно. Новые появляющиеся образы следует представлять как можно четче, если никакие новые образы не появляются, первоначальный образ нужно изучить как бы через увеличительное стекло, причем при этом могут быть выявлены другие образы, за развитием которых целесообразно проследить.

Еще один вариант осознания вытесненных эмоций: участнику, испытывающему трудности понимания своих эмоциональных переживаний, предлагается выразить их через зримые образы, составленные из членов группы, которые представляют собой как бы отдельные элементы реальности. «Скульптура» может быть построена из одного человека или из группы участников.

Обсуждение. Какие эмоции вы обнаружили, когда выступали в роли предмета? Как это соотносится с эмоциями, которые вы обычно испытываете в жизни? Какие эмоциональные переживания обычно характерны для вас? (Малкина-Пых, 2005; Нельсон-Джоунс, 2000).

5. Упражнение «Анализ сновидений»

Цель: осознать свои эмоции и чувства.

В ходе обсуждения в группе собирается материал о сновидениях, особенно повторяющихся, происходит раскрытие смысла этих сообщений бессознательного, попытка получить ответ, какую весть они несут.

Элементы сновидения рассматриваются как части личности, которые находятся в конфликте. Участнику предлагается рассказать важный для него сон. Каждый из слушателей выбирает одного «персонажа сна» и делает рисунок. Затем тренер предлагает членам тренинговой группы в парах проиграть роли этих персонажей или разыграть диалог между выбранными персонажами. Результатом должно стать осознание участником того, какие его чувства оказались отражены в этом сне.

Обсуждение. Какие актуальные для вас чувства и эмоции вы обнаружили, анализируя свои сновидения? Как вы собираетесь применять полученные сведения? Как можно использовать результаты этого упражнения в жизни? (Малкина-Пых, 2005).

6. Упражнение «Пустой стул»

Цель: научиться признавать и выражать собственные эмоции и чувства, порожденные внутриличностными конфликтами и разрешать их.

Техника стульев используется, когда участник выражает две или более противоборствующих тенденции в какой-либо межличностной ситуации. Стулья используются для того, чтобы представлять собой каждую из альтернатив. Участник принимает на себя разные роли, садясь на разные стулья, а тренер интервьюирует его в каждой из ролей. Эта техника может помочь участнику принять решение в значимой ситуации.

Участник осуществляет диалог с собственными чувствами (страха, гнева). Напротив стула, который занимает клиент (горячий стул) располагается пустой стул, на который сажают воображаемого собеседника (чувство). Клиент поочередно меняет стулья, проигрывая диалог, по очереди воспроизводит реплики от имени одной, затем другой психологической позиции. Стулья позволяют дать выход эмоциям, их можно толкать, бить, обнимать, пинать. Тренер обычно стоит за стулом и задает вопросы, касающиеся данной ситуации, чтобы облегчить процесс проекции, задает вопросы по поводу происходящего, стимулируя групповую дискуссию.

Участник на пустом стуле может представить сидящим значимого для себя партнера, т.е. того, кому необходимо рассказать, какие чувства испытывает он по поводу трудностей и ссор, возникающих в их отношениях. Пустому стулу (или нескольким стульям) можно также придать роль (или роли) частей самого себя (уверенный, застенчивый и т. д.). Стулу легко говорить, что угодно и проецировать на него что угодно, и при этом на участников не воздействуют личностные характеристики живых партнеров.

Обсуждение. С какими трудностями вы столкнулись, выполняя данное упражнение? Какие мысли и эмоции у вас возникали? Что дало вам это упражнение? Каким образом изменилось ваше состояние? Как можно применить полученные результаты в реальной жизни? (Малкина-Пых, 2005; Холмогорова, Гаранян, 1996).

7. Домашние задания

Цель: перенести, навыки, приобретенные в ходе тренингового занятия, в реальную жизнь.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. Какие трудности может вызвать выполнение этих домашних заданий? Как вы будете справляться с этими трудностями?

8. Шеринг в конце занятия

- Чему вы сегодня научились, что узнали нового?
- Что из того, что вы узнали и чему научились на тренинге, вы будете использовать в своей дальнейшей жизни?
- Что вам больше всего понравилось и не понравилось сегодня?
- Может быть у кого-то осталось в душе что-то неприятное, обидное? Тогда выскажите это чувство, чтобы не уносить его с собой домой.

Занятие 2. Выражение и регуляция эмоций

1. Обсуждение домашнего задания

Цель: выявление трудностей и препятствий на пути понимания эмоций.

Какие трудности вы испытывали, выполняя домашнее задание? Испытывали ли вы сопротивление выполнению домашнего задания? Что мешало его выполнению? Как вы преодолевали эти трудности? Какие чувства и мысли возникали у вас, когда вы выполняли домашнее задание? Как вы собираетесь использовать извлеченный из домашнего задания опыт в дальнейшей жизни?

2. Релаксация

Цель: научиться воспринимать свое тело и снижать эмоциональное напряжение.

«Изо всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно». Прихожан

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда делали это упражнение? Какие эмоции испытывали? Что вы ощущаете сейчас?

3. Упражнение «Способы преодоления стресса»

Цель: выявить наиболее оптимальные способы преодоления стресса.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Тренер знакомит участников с некоторыми способами снятия эмоционального напряжения, а также с закономерностями воздействия музыки на эмоции.

Обсуждение. Как вы используете музыку для снятия стресса? Какие вы знаете способы преодоления стресса? Какие из них помогают именно вам? Каковы позитивные следствия каждого из этих способов? Каковы негативные следствия каждого из этих способов?

4. Техника подчеркивания общности

Цель: научиться снижать эмоциональное напряжение в общении с помощью подчеркивания общности целей, интересов, личностных характеристик и т.п.

В форме карусели или каждый каждому сообщает о том, что его с ним объединяет (не менее 1 качества, а лучше больше – до 10). В ответ партнер говорит либо «Согласен!» либо «Я подумаю над этим».

Требования:

- 1) общие черты должны быть приятны партнеру, а не неприятны – достоинства, качества, которые человек принимает в себе сам;
- 2) общие черты должны соответствовать деловой или личной экспертной зонам человека.

Обсуждение. Как изменилось ваше эмоциональное состояние в результате этого упражнения? Какого рода общность следует подчеркивать для снижения напряжения? Как именно это нужно делать? (Сидоренко, 2003).

5. Техника подчеркивания значимости

Цель: научиться снижать эмоциональное напряжение в общении с помощью подчеркивания значимости партнера, его мнения, вклада в общее дело, его заслуг и достижений.

В форме карусели или каждый каждому сообщает о том, что он ценит в нем, за что он ему благодарен. Можно благодарить только тех, чья работа для тебя сегодня была значимой.

Требования:

- 1) искренность;
- 2) конкретность, ссылка на реальные факты.

«Мне кажется ценным то, что ты делаешь», «У меня вызывает восхищение (гордость)...», «...растет уважение к тебе».

Обсуждение. Как изменилось ваше эмоциональное состояние в результате этого упражнения? Какими способами лучше всего подчеркивать значимость партнера? (Сидоренко, 2003).

6. Упражнение «Выражение и отражение чувств»

Цель: развитие умения вербализовать позитивные и негативные эмоции и чувства.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Упражнение выполняется в форме карусели.

Тренер знакомит участников со схемой построения Я-сообщения как оптимального способа вербализации эмоций, в первую очередь отрицательных:

1. Называние чувства (своего или партнера).
2. Описание конкретного поступка, послужившего причиной этой эмоции, можно с обезличиванием.
3. Просьба, требование, пожелание, с указанием сроков выполнения (если необходимо).

6.1. Выражение негативных эмоций. Инструкция «Вспомните ситуацию, в которой партнер доставил вам неприятные чувства. Объективно опишите ситуацию, назовите свои чувства, вызванные конкретным поступком партнера. Конкретно сформулируйте свои желания по отношению к партнеру. Внимательно слушайте партнера, отражайте его чувства, но сохраняйте спокойствие и настойчивость. Повторите еще 2 раза свои чувства и желания. Поблагодарите партнера за то, что он вас выслушал».

Требования к выражению отрицательных эмоций: сообщение партнеру начинается с местоимений «Я», «Мне», «Меня» (Я сержусь, Мне страшно, Меня огорчает), далее называются испытываемые эмоции (гнев, страх, тревога, вина, стыд, печаль, отвращение, презрение, разочарование, обида, досада и др.), описывается поступок партнера, способствующий появлению названных эмоций, и, наконец, в позитивной форме (в форме утверждения, а не отрицания) перечисляются просьбы, пожелания или требования к партнеру.

Обсуждение. Выражены ли были желания в форме конкретного поведения? Были ли названы чувства? Удалось ли участнику не дать втянуть себя в дискуссию? Соответствовало ли вербальное поведение невербальному?

6.2. Выражение позитивных эмоций. Инструкция «Вспомните ситуации, в которой близкий человек своим поведением вызвал у вас приятные чувства. В ясной форме выразите позитивные чувства партнеру и укажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если в ответ услышите отговорки – будьте настойчивы, повторите несколько раз».

Обсуждение. Соответствовало ли невербальное поведение вербальному? Насколько точно было описано вызвавшее радость поведение? Что было самым сложным при выражении чувств?

6.3. Отражение позитивных эмоций. Инструкция «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал приятные чувства. Выслушайте партнера и максимально точно перескажите чувства, о которых он хочет рассказать. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если партнер молчит, помогите ему прояснить его чувства, называя их по имени. Помните, что партнер имеет право на собственные чувства, которые не стоит оспаривать или высмеивать».

Обсуждение. Точно ли были отражены чувства? Принимались ли чувства партнера такими, какие они есть, или оспаривались и корректировались?

6.4. Отражение негативных эмоций. Инструкция «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал неприятные чувства. Максимально точно перескажите чувства, которые испытывает партнер. Если партнер молчит, начинайте сами, например фразой «Я вижу, ты чем-то очень расстроен и хотел бы тебе помочь».

Обсуждение. Точно ли были отражены чувства? Принимались ли чувства партнера такими, какие они есть, или оспаривались и корректировались?

Обсуждение. Какие трудности у вас возникли при выполнении упражнения? Какой опыт вы извлекли из него, чему вы научились? Что вы будете использовать в дальнейшей жизни? (Ромек, 2005; Сидоренко, 2003).

7. Упражнение «Преувеличение»

Цель: проанализировать телесные ощущения как выражение подавленных желаний; получить доступ к заблокированным эмоциям гнева и ярости и высвободить их; создать основу для выражения положительных эмоций и позитивных личностных изменений; научиться признавать и уверенно выражать свой гнев.

Реквизит: коврики, матрасы, стулья, надувные объекты, подушки из пенопласта, обычные подушки.

Считается, что физические симптомы более точно передают чувства, чем слова. Непроизвольные движения свидетельствуют о важном содержании внутреннего мира человека, но они остаются задержанными, неразвившимися, искаженными. Преувеличивая произвольное движение, например, постукивание пальцем по столу, можно сделать важное открытие относительно своих чувств и вызвавших их явлений и выразить свои чувства непосредственно.

Усиление чувств, привязанных к тому или иному поведению – громче и громче повторять фразу, выразительнее делать жест – необходимо в ситуациях, когда человек стремится подавить какие-либо переживания. В качестве движений для преувеличения берутся движения и фразы, привычные для данного участника (которые он часто повторяет). Участнику предлагается постепенно, но последовательно усиливать выражение своих эмоций до тех пор, пока заблокированные чувства не получат полного выражения.

7.1. Осознание телесных ощущений, поз, мышечных напряжений, выражения лица. Инструкция «Лежа, попробуйте ощутить свое лицо. Ощущаете ли вы свой рот? Лоб? Глаза? Обретя эти ощущения, задайте себе вопрос:

«Каково выражение моего лица?» Не вмешивайтесь, просто дайте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений».

7.2. Брыкание. Участники имитируют протестующие движения маленького ребенка, который ложится на спину, сучит ногами, колотит руками по полу и вертит головой из стороны в сторону. Движения сопровождаются выкриками «Нет!», «Я не буду!», «Оставьте меня в покое!», «Я в гневе!» и т.п. При этом нужно тужить и пинать реквизит, наносить удары по матрасу или стулу. Другие участники помогают каждому клиенту высвободить эмоции с помощью утверждений «Да!», «Ты будешь!» и т.п.

7.3. Участник ложится на коврик или матрас. Нужно поднять ногу и бить стопой по матрасу с акцентом на пятку (т. е. не просто бить, а лягаться). Сначала это делается в медленном темпе и с небольшой силой, затем темп и сила ударов увеличиваются. В конце удары должны быть очень сильными и очень быстрыми. Если эти удары выполняются как единое движение, проходящее через все тело, то движения ног скоординированы с движениями головы: голова поднимается вверх и опускается с каждым движением. При выполнении движения человек вспоминает о пережитых несправедливостях. Упражнение выполняется с криком «нет!». Кричать нужно так долго, как только возможно. Этот крик нужно повторить несколько раз во время тренировки. В этом случае удары ногами – это сильный протест. Количество ударов может в начале быть 25, а затем – 45, и постепенно доводится до 200.

Обсуждение. Что вы испытывали, выполняя эти упражнения? Какой новый опыт вы извлекли из них? Как можно использовать его за пределами тренинговой группы? (Малкина-Пых, 2005; Нельсон-Джоунс, 2000; Осипова, 2005; Перлз, 2001).

8. Домашнее задание

Цель: перенести, навыки, приобретенные в ходе тренингового занятия, в реальную жизнь.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. Какие трудности может вызвать выполнение этих домашних заданий? Как вы будете справляться с этими трудностями?

9. Шеринг в конце занятия

- Чему вы сегодня научились, что узнали нового?
- Что из того, что вы узнали и чему научились на тренинге, вы будете использовать в своей дальнейшей жизни?
- Что вам больше всего понравилось и не понравилось сегодня?
- Может быть у кого-то осталось в душе что-то неприятное, обидное? Тогда выскажите это чувство, чтобы не уносить его с собой домой.

Занятие 3. Изменение эмоций

1. Обсуждение домашнего задания

Цель: выявить трудности и препятствия на пути регуляции эмоций.

Какие трудности вы испытывали, выполняя домашнее задание? Испытывали ли вы сопротивление выполнению домашнего задания? Что мешало его выполнению? Как вы преодолевали эти трудности? Какие чувства и мысли возникали у вас, когда вы выполняли домашнее задание? Как вы собираетесь использовать извлеченный из домашнего задания опыт в дальнейшей жизни?

2. Теория А. Эллиса

Цель: ознакомить участников с подходом рационально-эмотивной психотерапии А. Эллиса к эмоциям.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. Какое отношение у вас вызвала эта теория? С чем вы согласны, а с чем – нет? Какое применение она может найти в вашей жизни?

3. Упражнение «Иррациональные идеи»

Цель: осознать и опровергнуть свои иррациональные идеи.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

3.1. Участникам предлагается список иррациональных идей, из которого каждый выбирает свои. Участник может назвать свои собственные иррациональные мысли. Все идеи записываются. Какие эмоции вызывают эти мысли? Далее выбранные идеи обсуждаются и опровергаются. Опровержение происходит через задавание тренером таких вопросов, как: «Всегда ли с вами происходит только плохое?», «Действительно ли вас никто не любит и вы никому не нужны?» и предложение рассмотреть альтернативные взгляды на себя, других людей и мир: «Вспомните и назовите хорошие события, которые случились с вами», «Вспомните и назовите людей, которые вам симпатизируют и которые в вас нуждаются» и т.д.

3.2. Участникам предлагается проверить свои убеждения:

- Какая идея вас волнует?
- Можете ли вы дать ей рациональное подтверждение?
- Какие существуют доказательства ее ложности?
- Существуют ли какие-либо доказательства ее истинности?
- Если судить реалистично и объективно, что произойдет, скорее всего, если вы будете придерживаться подобного образа мыслей?
- Что будет происходить, если вы не будете думать подобным образом?

Если участники испытывают затруднения в определении своих иррациональных идей, им дается задание на дом – выявить свои нереалистичные завышенные или заниженные ожидания. Для этого они должны обратить внимание на свой автоматический внутренний разговор и записать, о чем думают.

3.3. Инструкция «Выполните следующее задание. Вам необходимо предположить (письменно), какие иррациональные идеи (мысли) ниже упомянутых персонажей вызвали у них отрицательные эмоции» (см. брошюру).

3.4. Инструкция «Приведите пять примеров из своей жизни, в которых ваши мысли вызывали отрицательные эмоции».

3.5. Инструкция «По очереди высказывайте непрерывно все свои иррациональные мысли, пока не устанете или пока вам не надоест или наскучит». Прекратить упражнение только тогда, когда участники наотрез откажутся говорить об этом.

Обсуждение. Какие затруднения вызвало у вас это упражнение? Что вы испытывали, выполняя его? Как вы будете использовать результаты упражнения в своей повседневной жизни? (МакМаллин 2001; Малкина-Пых, 2005).

4. Упражнение «Рациональные идеи»

Цель: найти и обсудить рациональные идеи.

4.1. Участникам предлагается список рациональных убеждений, из которого каждый выбирает свои в противовес собственной иррациональной идее. Найденная рациональная идея записывается, проговаривается.

4.2. Участники составляют свои контраргументы. Они должны быть реалистичны и логичны. Если идеи (мысли) участников истинны, то участник должен сделать что-либо, чтобы изменить ситуацию, или, если это невозможно, принять ее. Если же идея ложна, пусть участник возьмет на себя обязательство исключать ее в мыслях и действиях, независимо от того, сколько это может занять времени.

4.3. Участники чертят четыре колонки на большом листе бумаги.

Мысль/ убеждение	Полезно или нет	Ваш лучший аргу- мент против этой мысли	Доказательство из вашего лично- го опыта, поддерживающее луч- ший аргумент
---------------------	--------------------	---	--

В первой колонке предлагается перечислить все мысли/убеждения, которые в определенной ситуации вызывают негативные эмоции. Во второй

колонке решить, полезно или нет каждое убеждение (найти доказательства как «за», так и «против», и выбрать, какие сильнее). В третьей колонке записать лучший аргумент «против» для каждой мысли. В последней колонке привести доказательство из собственного опыта в поддержку каждого аргумента.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда делали это упражнение? Какие эмоции испытывали? Что вы ощущаете сейчас? (МакМаллин 2001; Малкина-Пых, 2005).

5. Упражнение «Совладающие образы»

Цель: изменить негативные эмоции на позитивные.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Инструкция «Измените свои мысли по поводу проблемы с помощью совладающих образов. Познакомьтесь с видами совладающих образов, а затем выберите подходящие для себя с тем, чтобы заменить свои иррациональные мысли на рациональные».

Обсуждение. Какие из предлагаемых совладающих образов вам оказались наиболее близки и по каким причинам? Какие из них, на ваш взгляд, наиболее эффективны и в каких случаях? С какими трудностями вы столкнулись при выполнении упражнения? Какие совладающие образы вы будете использовать в своей повседневной жизни? (МакМаллин 2001; Малкина-Пых, 2005).

6. Упражнение «Я должен – Я хочу»

Цель: изменить иррациональные убеждения на рациональные и преодолеть связанные с первыми эмоции.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

6.1. Инструкция «Придумайте и запишите 3 фразы, начинающиеся словами «Я должен...» или «Я обязан...». Теперь замените начало фраз на «Я хочу...» («Мне хочется...», «Я предпочитаю...»), сохранив неизменными

остальные части. Теперь составьте список дел, которые выполняются вами в соответствии с принципом «Я должен». Затем составьте список дел, которые выполняются вами в соответствии с принципом «Я хочу». Сравните получившиеся списки. Получаете ли вы удовлетворение от жизни? Теперь увеличьте количество видов деятельности, выполняемых по принципу «Я хочу» так, чтобы они превысили те, которые выполняются по принципу «Я должен».

6.2. Инструкция «Вспомните ситуации, в которых вы обвиняли других людей в том, что они вызвали у вас какие-либо эмоции и запишите не менее 3 фраз, отражающих соответствующие убеждения. Теперь измените записанные фразы таким образом, чтобы они подчеркивали вашу собственную ответственность за то, что вы испытываете».

6.3. Инструкция «Вспомните ситуации, в которых вы стремились навязать другим собственные взгляды, мысли, чувства, желания, поступки, и запишите не менее 3 фраз, в которых отразились ваши стремления. Теперь переформулируйте фразы таким образом, чтобы они подчеркивали одновременно автономию и права вас и вашего партнера».

Обсуждение. Что вы испытывали, выполняя упражнение? С какими трудностями столкнулись? Какой опыт вы приобрели и как будете использовать его в дальнейшей жизни? (Васильев, 2002; Рудестам, 1999).

7. Домашнее задание

Цель: перенести навыки, приобретенные в ходе тренингового занятия, в реальную жизнь.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. Какие трудности может вызвать выполнение этих домашних заданий? Как вы будете справляться с этими трудностями?

8. Шеринг в конце занятия

- Чему вы сегодня научились, что узнали нового?

- Что из того, что вы узнали и чему научились на тренинге, вы будете использовать в своей дальнейшей жизни?

- Что вам больше всего понравилось и не понравилось сегодня?

- Может быть у кого-то осталось в душе что-то неприятное, обидное?

Тогда выскажите это чувство, чтобы не уносить его с собой домой.

Занятие 4. Гнев и агрессия

1. Обсуждение домашнего задания

Цель: выявить трудности и препятствия на пути изменения эмоций.

Какие трудности вы испытывали, выполняя домашнее задание? Испытывали ли вы сопротивление выполнению домашнего задания? Что мешало его выполнению? Как вы преодолевали эти трудности? Какие чувства и мысли возникали у вас, когда вы выполняли домашнее задание? Как вы собираетесь использовать извлеченный из домашнего задания опыт в дальнейшей жизни?

2. Упражнение «Война»

Цель: научиться открыто и конструктивно выражать гнев и агрессию.

Реквизиты: различные предметы, в т.ч. игрушечное оружие, подушки.

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция «В течение 2 минут, пользуясь подручными материалами (одеждой, сотовыми телефонами) и специально подготовленным реквизитом, изобразите войну, драку, сражение. Прикосновение к телу противника допускается, если вы пользуетесь «мягким оружием» (подушкой, одеждой). Бить можно только по нижней части туловища».

После открытого выражения агрессии можно снять вину, предложив участникам обменяться поглаживаниями по голове, плечам, рукам и выразить друг другу благодарность и признательность.

Обсуждение. Что вы испытывали во время упражнения? Как вы обычно выражаете гнев? Какие способы выражения гнева вы знаете? Какой опыт вы

приобрели и как его можно использовать за пределами тренинговой группы? (Шевцова, 2007; Шепелева, 2007).

3. Упражнение «Я злюсь...на меня злятся...»

Цель: осознать свои гнев и враждебность.

3.1. Прежде чем получить доступ к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать уже имеющиеся негативные эмоции и чувства, в частности злость, ненависть, враждебность. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте на них как можно больше ответов:

- Что вы ненавидите, что вас злит в других людях, в себе?
- Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева?
- Какие ситуации и взаимодействие вызывают эмоцию гнева у большинства других людей?

Списки читаются и обсуждаются.

3.2. Тренер предлагает участникам назвать и обсудить способы противостояния агрессии, конструктивного ответа на нее:

- Как в идеале вы хотели бы обращаться со своей эмоцией гнева?
- Каким образом в идеале вы хотели бы справляться с эмоцией гнева другого человека?
- Как другие люди справляются со своей эмоцией гнева?
- Какие конструктивные способы решения конфликтов вы видели у других людей?

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда делали это упражнение? Что нового вы узнали? Как это можно использовать в реальной жизни? (Берг-Кросс, 2004).

4. Способы противостояния агрессии

Цель: научиться конструктивно противостоять агрессии.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

4.1. «Бесконечное уточнение». Кому-нибудь из участников предлагается напасть на тренера для демонстрации техники бесконечного уточнения. Далее участникам предлагается нападать по очереди друг на друга, а адресатам обороняться с помощью бесконечного уточнения. Обратить внимание и обсудить ответы участников, принижающие их собственную личность.

4.2. «Внешнее согласие». Тренер обращается к участникам с нелепыми утверждениями и вопросами, а им предлагает с ним соглашаться, о чем бы ни говорилось. Можно согласиться с частью высказывания партнера. Далее инициатива нападения передается участникам группы.

4.3. «Испорченная пластинка». Нападающий обращается к кому-нибудь с возмущенной фразой. Задача адресата – найти подходящую фразу, которую можно будет повторить несколько раз, не теряя нити разговора.

4.4. «Английский профессор». Нападающий обращается к кому-либо из участников группы. Задача адресата – ответить в технике английского профессора.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда делали это упражнение? Какие мысли у вас возникали? Что нового вы узнали? Как вы будете использовать это в своей жизни?

5. Упражнение «Письмо любви»

Цель: научиться контролировать агрессивные вспышки гнева, дать безопасный выход враждебным чувствам.

Реквизит: бумага, ручки.

Инструкция «На листе бумаги начертите пять колонок Название первой колонки – «Гнев», в ней напишите, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к партнеру. Вторая колонка называется «Печаль», в ней напишите, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к партнеру. Третья колонка посвящена страху. В четвертой под названием «Сожаление» выскажите смущение, сожаление о чем-то, попросите прощения, извинитесь перед партнером. В пятой колонке напишете о люб-

ви, о том, как вы цените своего партнера, о своих пожеланиях на будущее. После этого сами попытайтесь ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего»».

Обсуждение. Что вы испытывали, выполняя это упражнение? Какие трудности вам встретились? Как вы их преодолевали? Чему вы научились? Как это можно применять в отношениях с другими людьми? (Берг-Кросс, 2004).

6. Упражнение «Принятие критики»

Цель: развить умение конструктивно принимать и использовать критику.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

6.1. Знакомство с теоретической частью.

6.2. Тренер обращается к участникам по очереди с неконструктивными критическими высказываниями. Критикуемый использует перефразирование или задает вопрос, уточняющий суть претензии. Он может уточнять и прояснять содержание любого из компонентов сообщения (содержание, призыв, самораскрытие, отношение). Остальные члены группы оценивают ассертивность прозвучавшего варианта (можно ли было с помощью прозвучавшей реплики расширись или уточнить суть претензии и не содержалась ли в реплике провокация к усилению давления со стороны оппонента) и предлагают свои.

Обсуждение. Что вы поняли о своей способности сохранять уверенность в ситуации критики? С какими трудностями вы встретились при реализации модели активного извлечения критической информации с целью локализации претензии? Какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение? Что вы узнали о себе и смогли взять для себя? (Васильев, 2005).

7. Домашнее задание

Цель: перенести навыки, приобретенные в ходе тренингового занятия, в реальную жизнь.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. Какие трудности может вызвать выполнение этих домашних заданий? Как вы будете справляться с этими трудностями?

8. Шеринг в конце занятия

- Чему вы сегодня научились, что узнали нового?
- Что из того, что вы узнали и чему научились на тренинге, вы будете использовать в своей дальнейшей жизни?
- Что вам больше всего понравилось и не понравилось сегодня?
- Может быть у кого-то осталось в душе что-то неприятное, обидное? Тогда выскажите это чувство, чтобы не уносить его с собой домой.

Занятие 5. Тревога и страх

1. Обсуждение домашнего задания

Цель: выявление трудностей и препятствий на пути конструктивного выражения гнева.

Какие трудности вы испытывали, выполняя домашнее задание? Испытывали ли вы сопротивление выполнению домашнего задания? Что мешало его выполнению? Как вы преодолевали эти трудности? Какие чувства и мысли возникали у вас, когда вы выполняли домашнее задание? Как вы собираетесь использовать извлеченный из домашнего задания опыт в дальнейшей жизни?

2. Упражнение «Я боюсь...»

Цель: осознать эмоции тревоги и страха.

Инструкция «Прежде чем перейти к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать негативные эмоции, в частности страх и тре-

вогу. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте как можно больше ответов:

- Чего вы боитесь, перед чем испытываете тревогу в отношениях с другими людьми?
- Каким способом вы пытаетесь совладать с тревогой?
- Какую функцию выполняет тревога (роста личности или его ограничения)?
- Склонны ли вы принять свою тревогу или подавить ее?
- Какие события в вашей жизни вызывают у вас тревогу?
- Какие события в жизни, по вашему мнению, вызывают тревогу у других людей? Какие вызывают меньше всего тревоги? В чем сходство и различия между вами?
- Хотелось бы вам, чтобы в вашей жизни не было тревог и мрачных предчувствий? Какую цену вы готовы заплатить за такой стиль жизни?
- Назовите несколько реальных целей, которые вы могли бы реализовать для того, чтобы лучше справиться с собственной тревожностью?
- В идеале как бы вам хотелось справляться с отвержением, бременем и неизвестностью?

Списки читаются и обсуждаются (Берг-Кросс, 2004).

3. Упражнение «Хозяин желаний»

Цель: осознать свои страхи и связанные с ними неудовлетворенные потребности.

Тренер рассказывает участникам сказку-историю, предназначенную для активной визуализации: «Представьте, что вы оказались на лесной тропе и идете по ней все дальше и дальше. Когда вы углубляетесь в лес, то впереди видите ручей, который вы можете перейти так, как вам будет удобно. За ручьем начинается наше внутреннее пространство, в нем бродят разные сказочные создания. Интересно, какое из них будет вашим проводником в этом мире? Повстречайтесь с ним, вежливо поздоровайтесь и спросите, может ли оно

помочь вам? Попросите отвести на дорогу, на которой живут страхи. Посмотри, какие они несчастные, как им страшно, как долго вы боролись с ними, гоняли их. Поздоровайтесь с каждым из них, поблагодарите за то, что все это время они вас оберегали. Спросите, не нуждаются ли они в помощи, возьмите с собой; пусть проводник укажет путь к тому месту, где живет Хозяин страхов.

Встретив любой следующий страх, поздоровайтесь, поблагодарите, предложите пойти вместе с вами к Хозяину.

Когда соберутся все страхи и вам удастся договориться с ними, откроется вход в жилище Хозяина страхов. Посмотрите, какой он... Каким бы он ни был, подойдите, поблагодарите за его работу, извинитесь, что не очень любили его, не сразу прислушивались к его советам... Спросите, чего он хочет, что ему нужно, чтобы быть абсолютно счастливым? Как он будет тогда выглядеть? Дайте ему то, что просит. Когда Хозяин страхов будет доволен, он сможет забрать себе маленькие страхи, помочь им. Как они изменились!.. Посмотрите, что произошло, теперь это не Хозяин страхов, а Хозяин желаний! Он научился говорить о своих желаниях, даже если они кажутся необычными. Какие же желания прятались за вашими страхами?.. Договоритесь с Хозяином желаний, что будете его слышать и понимать.

Попрощайтесь с ним, поблагодарите. Посмотрите, как бывшие страхи разбегаются, довольные, по своим местам внутреннего пространства, обживают там, получают удовольствие. Можно возвращаться назад, к тому месту, откуда мы начали путешествие. Через ручей, через лес... И когда вы там окажетесь, откройте глаза и вернитесь в нашу комнату, к группе».

Обсуждение. Что нового вы обнаружили в ходе выполнения упражнения? Что узнали о себе? Какие страхи вы обнаружили? Как они связаны с вашими желаниями? Как изменилось ваше отношение к страхам? (Стищенко, 2006).

4. Упражнение «Работа со страхами»

Цель: развить навыки преодоления страхов.

Инструкция «Ваша задача – найти такие вещи, которых вы боитесь, хотя многие люди этого не боятся. Задача каждого – найти в себе и назвать минимум 3 страха: «Я боюсь..., хотя другие этого не боятся». Речь идет о менее рациональных страхах, чем страх перед дикими хищными животными, оголенными электрическими проводами и мчащимися автомобилями. Социальные страхи – это, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос преподавателю».

После того, как участники вспомнили, записали и назвали свои основные страхи, тренер предлагает участникам обсудить способы преодоления этих страхов (способы формирования смелости). Конечным результатом должен стать перечень способов борьбы со страхами.

Обсуждение. Какой новый опыт вы приобрели в ходе выполнения упражнения? Как вы будете его применять за пределами тренинга? (Ромек, 2005).

5. Упражнение «Декатастрофизация»

Цель: исследовать события и их последствия, вызывающие тревогу; преодолеть страх, развить способность принимать угрожающую информацию.

Обсуждается пугающая участника и воспринимаемая им как катастрофическая ситуация (например, экзамен, собеседование при приеме на работу, публичное выступление и т.д.). Тренер задает вопрос: «А что будет, если...?» Участника просят представить себе самое худшее, что только можно вообразить, а затем представить, как он справляется с возникшей трудной ситуацией и ухитряется уцелеть при самых отрицательных результатах. При рассмотрении всех последствий ситуации участник приходит к выводу, что ситуация не настолько значима, как представлялось в самом начале беседы.

Участники представляют и описывают во всех подробностях будущие возможные проблемные ситуации (все более угрожающие сцены вплоть до

самых страшных). Ищут и описывают способы их решения. Можно на листе бумаги описать все, что случилось. Подумать, что могло бы случиться самого страшного, после чего действительно наступят черные дни. Представить, что это случилось, а затем вернуться к тому, что произошло в реальности, после чего реальные события не покажутся такими тяжелыми и мрачными. Угрожающие события можно рассмотреть и с точки зрения их позитивного истолкования, т.е. найти в этих ситуациях как можно больше хорошего. Посмотреть на источник страха с положительной стороны, обнаружить в нем достоинства, удачи и выгоды.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда делали это упражнение? Что вы испытываете сейчас? Как изменился ваш страх? (Малкина-Пых, 2005; Осипова, 2005).

6. Упражнение «Жизнь и смерть»

Цель: изменить отношение к смерти, принять ее неизбежность.

Инструкция «Вернитесь в вашем воображении в раннее детство. Когда вы впервые узнали, что все живое умирает, что люди смертны? Можете ли вы вспомнить те обстоятельства, в которых вы сделали это открытие? Вернитесь в ту ситуацию снова, посмотрите, как другие люди, взрослые и дети, реагируют на эту драму. Что они чувствуют? Когда впервые умер кто-то, кого вы знали? Вспомните это событие и ваши чувства как можно более подробно. Как вам казалось тогда, что случилось с этим человеком после смерти? Что вы чувствуете? Когда вы поняли, что тоже умрете? Что вы почувствовали тогда? Что вы чувствуете сейчас, думая об этом?

Представьте, что вы узнали: вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова ваша первая реакция на это известие?... Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано так мало времени? Решите, как вы хотите прожить эти последние три года. Где бы вы хотели их прожить? С кем бы вы хотели их прожить? Хотите ли вы

работать? Учиться? Что самое важное вам предстоит сделать перед смертью для других людей? Что вам хочется сказать самым значимым для вас людям – то, что не успели сказать раньше? Что вы отдадите и подарите другим людям? После того как ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой вы живете сейчас. В чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что вы хотели бы включить в ваше нынешнее существование?»

Обсуждение. Какие бессознательные фантазии, связанные со смертью, вы обнаружили? Как изменилось ваше отношение к смерти? Как изменилось ваше отношение к жизни? Как вы хотите прожить свою жизнь? Что вы испытывали во время упражнения? Какой новый опыт вы приобрели? (Рейнуотер, 1992).

7. Упражнение-визуализация «Страх смерти»

Цель: проанализировать свои страхи и представления о смерти, снизить уровень тревоги по отношению к смерти.

Инструкция «Представьте себе, что врач сообщает вам, что вы умираете. Какие чувства и мысли это сообщение у вас вызовет. Куда вы пойдете? С кем будете говорить? Что скажете? Теперь представьте себе, что вы постепенно умираете. Мысленно нарисуйте подробную картину ухудшения вашего здоровья. Постарайтесь сосредоточиться на всех подробностях процесса умирания. Осознайте, что вы потеряете, когда умрете. Представьте людей, окружающих ваше смертное ложе. Постарайтесь увидеть, как они будут реагировать на то, что теряют вас. Что они говорят, что чувствуют? Теперь вообразите, что присутствуете на своих похоронах. Кого вы там видите? Что чувствуют пришедшие люди? Представьте себя мертвым. Что происходит с вашим сознанием? Пусть оно попадет туда, где, по вашей вере, находится сознание после смерти. Оставайтесь там какое-то время и все прочувствуйте.

Дайте возможность вашему сознанию отправиться во вселенную и встретить там то, что, как вы считаете, является источником или первопри-

чиной вселенной. В присутствии этого источника оглянитесь на прожитую жизнь и вспомните ее во всех подробностях. Чем из того, что было сделано, вы остались довольны? Что сделали не так? Какие обиды носили в себе в течение жизни? Какие из них живы в вас до сих пор? Проведите такой обзор своей жизни вне зависимости от того что, по вашим представлениям, происходит с сознанием после смерти.

У вас теперь есть возможность вернуться на землю в новом теле и начать жизнь заново. Выберите ли вы тех же родителей или найдете новых? Какими качествами они будут обладать? Будут ли у вас братья и сестры? Это те же самые братья и сестры или другие? Какую профессию вы выберете? Что самое главное из того, чего вы хотите добиться в этой новой жизни? Что будет для вас важно? Осознайте, что этот процесс смерти и перерождения в вашей жизни непрерывен. Каждый раз, когда вы меняете что-то в своих представлениях и чувствах, вы умираете и вновь рождаетесь. Теперь, пережив смерть и новое рождение в своем воображении, вы можете увидеть, как это происходит и в вашей реальной жизни.

Обсуждение. Что бы вы теперь хотели изменить в своей жизни и себе? Если вы измените свою жизнь, вам не придется жалеть о том, о чем вы сожалели во время воображаемой смерти? Какие существуют способы стать таким человеком, которым бы вы хотели стать, если бы получили возможность родиться заново сейчас, в этой жизни?» (Малкина-Пых, 2005; Саймонтон, Саймонтон, 2001).

8. Домашнее задание

Цель: перенести навыки, приобретенные в ходе тренингового занятия, в реальную жизнь.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. Какие трудности может вызвать выполнение этих домашних заданий? Как вы будете справляться с этими трудностями?

9. Шеринг в конце занятия

- Чему вы сегодня научились, что узнали нового?
- Что из того, что вы узнали и чему научились на тренинге, вы будете использовать в своей дальнейшей жизни?
- Что вам больше всего понравилось и не понравилось сегодня?
- Может быть у кого-то осталось в душе что-то неприятное, обидное? Тогда выскажите это чувство, чтобы не уносить его с собой домой.

Занятие 6. Печаль, депрессия и страдание

1. Обсуждение домашнего задания

Цель: выявление трудностей и препятствий на пути управления страхом.

Какие трудности вы испытывали, выполняя домашнее задание? Испытывали ли вы сопротивление выполнению домашнего задания? Что мешало его выполнению? Как вы преодолевали эти трудности? Какие чувства и мысли возникали у вас, когда вы выполняли домашнее задание? Как вы собираетесь использовать извлеченный из домашнего задания опыт в дальнейшей жизни?

2. Упражнение «Да здравствует депрессия»

Цель: признать имеющиеся чувства депрессии, беспомощности, с тем, чтобы создать возможность для изменений.

Реквизит: бумага, ручки, фломастеры.

Группа делится на 2 подгруппы: в одной собираются оптимисты (каковыми они сами себя считают), в другой – пессимисты. Группы разводятся в разные углы комнаты (лучше – в разные комнаты). В течение 10 минут подгруппы обсуждают вопросы: «Почему я здесь оказался? Доволен ли я тем, что я именно в этой подгруппе? Как я себя здесь чувствую? и т.д.»

После этого подгруппам дается 10 мин для создания какого-нибудь творческого продукта, прославляющего то отношение к жизни, которое характеризует их группу (оптимизм или пессимизм). Это может быть песня, стихотворение, ода или гимн, рисунок. Собравшись вместе, подгруппы слушают друг друга.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда делали это упражнение? Какие мысли и желания у вас возникали? Как можно применить полученный опыт за пределами тренинга?

3. Упражнение «Список Робинзона»

Цель: научиться позитивной интерпретации печали и депрессии; научиться разрешать критические жизненные ситуации.

Инструкция «Что делать в ситуации, когда потерял смысл существования и нет надежды на будущее? Для того чтобы найти оптимальное решение в кризисной ситуации, необходимо снизить интенсивность отчаяния и активизировать мышление. Для этого нужно найти в своей проблеме, какой бы огромной и неразрешимой она не казалась, положительные моменты.

Вспомните какую-то существующую в вашей жизни и еще неразрешенную проблему, вызывающую у вас отчаяние. Нарисуйте на листе бумаги таблицу, состоящую из двух столбиков: «Зло» и «Добро». В первой по пунктам запишите все минусы, все отрицательные моменты нынешнего положения своей проблемы, во втором – положительные моменты, плюсы своего положения. Вот как, например, сделал это Робинзон Крузо:

ЗЛО

ДОБРО

Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на изобавление.

Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.

Я отделен от всего человеке- Но я не умер от голода и не погиб в этом

ства; я отшельник, изгнанный из пустынном месте, где человеку нечем питаться.
общества людей.

У меня мало одежды, и скоро
мне будет нечем прикрывать
свое тело.

Но я живу в жарком климате, где я не носил
бы одежды, даже если бы она у меня была.

Но остров, куда я попал, безлюден, и я не
Я беззащитен против нападения видел на нем ни одного хищного зверя, как
людей и зверей.

на берегах Африки. Что было бы со мной,
если бы меня выбросило туда?

Теперь используйте стратегию «сравнение, идущее вниз»: сравните себя с другими людьми, находящимися в еще более незавидном положении; а также стратегию «сравнение, идущее вверх»: вспомните о своих успехах в других областях».

Обсуждение. Какие затруднения вы испытывали, выполняя упражнение? Какие эмоции вы переживали? Как изменилось сейчас ваше отношение к проблеме? Как вы собираетесь использовать полученный опыт? (Анцыферова, 1994; Пергаменщик, 1996)

4. Упражнение «Преодоление депрессии»

Цель: научиться конструктивно использовать негативные переживания.

Инструкция «Прежде чем перейти к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать негативные чувства: печаль, депрессию. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте как можно больше ответов:

- Что напоминает вам о том, что вы потеряли?
- Чего недостает в вашей жизни? Может быть, что-то должно быть, но его нет?
- Какие трудности и поражения, потери, разочарования и страдания вы испытали в жизни?
- Что в вашей жизни приводит вас к депрессии?
- Что большинство других людей приводит к депрессии?

- Какими возможностями вы располагаете, для того чтобы справиться с ситуацией, вызвавшей депрессию? Какими способами вы ее преодолеваете?
- Какими возможностями располагают другие известные вам люди, оказавшиеся в похожей ситуации, для того чтобы справиться с ней?
- Как хотели бы вы справляться с депрессией в идеале? Какие лучшие способы преодоления депрессии существуют?
- В чем заключается ценность страдания?
- Какой новый опыт, ресурсы, знания и умения вы приобрели, преодолевая потери и разочарования?»

Списки читаются и обсуждаются (Берг-Кросс, 2004).

5. Упражнение «Уровень счастья»

Цель: научиться преодолевать депрессию.

Инструкция «Депрессия – это отсутствие радости от жизни в настоящем, страх перед будущим. Поэтому очень важно увидеть существующие, но еще не замеченные источники радости. Счастье – это состояние души, и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния.

Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности, – солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика), свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир».

Обсуждение. Что нового вы узнали в ходе выполнения упражнения? Как изменилось ваше эмоциональное состояние? Как можно применять в жизни полученный в упражнении опыт? (Хухлаева, 2001).

6. Домашнее задание

Цель: перенести навыки, приобретенные в ходе тренингового занятия, в реальную жизнь.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. Какие трудности может вызвать выполнение этих домашних заданий? Как вы будете справляться с этими трудностями?

7. Шеринг в конце занятия

- Чему вы сегодня научились, что узнали нового?
- Что из того, что вы узнали и чему научились на тренинге, вы будете использовать в своей дальнейшей жизни?
- Что вам больше всего понравилось и не понравилось сегодня?
- Может быть у кого-то осталось в душе что-то неприятное, обидное? Тогда выскажите это чувство, чтобы не уносить его с собой домой.

Занятие 7. Вина, стыд и обида

1. Обсуждение домашнего задания

Цель: выявление трудностей и препятствий на пути регуляции печали.

Какие трудности вы испытывали, выполняя домашнее задание? Испытывали ли вы сопротивление выполнению домашнего задания? Что мешало его выполнению? Как вы преодолевали эти трудности? Какие чувства и мысли возникали у вас, когда вы выполняли домашнее задание? Как вы собираетесь использовать извлеченный из домашнего задания опыт в дальнейшей жизни?

2. Упражнение «Осознание стыда, вины и обиды»

Цель: осознать эмоции стыда, вины и обиды.

Инструкция «Прежде чем перейти к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать негативные чувства: стыд, вину, обиду. Ответьте письменно на следующий вопрос и дайте как можно больше ответов:

- Чего вы стыдитесь в отношении себя?
- Чего вам лучше бы было не делать?

- Чего вы стесняетесь?
- Что вы стараетесь скрыть о себе?

- За что вы чувствуете вину в отношениях с другими людьми?
- Чего вы не должны были никогда делать?
- Какая часть прошлого не дает вам покоя?
- Что вам лучше было бы сделать?
- Какие ошибки вы совершили?

- С чем вы не согласны, но не сказали об этом?
- Что вам не нравится в значимых для вас людях?
- Что они не должны были делать, что они делают не так, как вы хотите?

Списки читаются и обсуждаются.

3. Упражнение «Стыд»

Цель: преодолеть стыд.

Стыд возникает из-за постоянной ориентации на оценки и мнение окружающих. Преодолеть стыд можно с помощью философии «антистыда» – открыто заявить о своей ошибке, вместо того чтобы скрывать ее.

Инструкция «Закройте глаза и расслабьтесь. Вспомните ситуацию из своего прошлого, которая до сих пор вызывает эмоцию стыда. Мысленно погружитесь в эту ситуацию, вспомните ее в мельчайших подробностях. Что вызвало у вас стыд? Какие нормы вы нарушили? Как вы поступили в тот раз? Какую реакцию это вызвало у окружающих? Действительно ли они заметили ваш промах? Действительно ли так важны нормы, которые вы нарушили? Как бы вы поступили, оказавшись опять в той ситуации? Сделайте мысленно то, что вам хотелось бы изменить в той ситуации. Пусть ваше воображение поможет вам выйти из нее с чувством гордости за себя, победителем».

Обсуждение. Что вы теперь испытываете, как изменилось ваше эмоциональное состояние? (Бек и др., 2002).

4. Упражнение «Мне не стыдно!»

Цель: достичь гордости, самоуважения, независимости в противоположность стыду.

4.1. Работа в форме карусели. Инструкция «Сейчас в течение пяти минут по очереди расскажите о своих сильных сторонах – что вы любите, цените, принимаете в себе. Нельзя умалять свои достоинства и говорить о своих недостатках, ошибках, слабостях. Говорите прямо, без обиняков – без «но» и «если». Остальные должны будут пресекать попытки осуждения и самоосуждения. Слушателям нельзя просить разъяснений и доказательств. Говорящий не обязан обосновывать или объяснять, почему он считает те или иные свои качества сильной стороной».

Если участник заканчивает говорить о своих сильных сторонах раньше, в оставшееся время желающие по очереди говорят о неназванных субъектом его достоинствах.

4.2. Работа в форме карусели. Каждый участник обращается к другому с критическим замечанием «Мне не нравится в тебе то, что ты...» или «Тебя не любят за то, что ты...». Выслушав, тот отвечает, начиная свое высказывание словами «Все равно я молодец, потому что...».

4.3. Участники знакомятся с приемами оспаривания возражений против их недостатков. Работа в форме карусели. Каждый участник обращается к другому с критическим высказыванием, называя какой-нибудь его недостаток. Тот отвечает на него одним из 5 приемов оспаривания возражений.

4.4. Работа в форме карусели. Каждый участник обращается к другому с критическим замечанием «Я сержусь на тебя за то, что ты...». Тот отвечает: «Да, это действительно так. Но я делаю свое, а ты делаешь свое. Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. А ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим. Ты это ты, а я это

я. И если нам случится найти друг друга – это прекрасно. Если нет, этому нельзя помочь»

Обсуждение. Что вы могли бы сделать ценное не только для себя, но и для других людей, опираясь на свои сильные стороны? Что вы чувствовали во время упражнения? Изменилось ли ваше состояние? Насколько успешно вам удалось преодолеть свой стыд? Как вы будете действовать в подобных ситуациях в реальной жизни, когда вас будут осуждать и стыдить? (Михайлова, 2004; Прутченков, 2001; Рудестам, 1999).

5. Упражнение «Секрет»

Цель: исследовать эмоции вины и стыда; развить доверие, эмпатию, способность понимать других.

Реквизит: бумага, ручки.

Большинство людей тратит много сил на сохранение своих тайн и секретов. Однако они все же могут выплыть наружу. И вместо ожидаемых порицания и презрения часто происходит обратное: открытость человека воспринимается как доверие и может быть катализатором доверия других людей. Искреннее принятие клиентов такими, какие они есть, и сообщение об этом принятии через эмпатию и заботу, обеспечивает участников веским доказательством того, что они могут быть приняты «как есть», даже когда известны их самые страшные тайны. Также важно понять, что нас примет не каждый человек, и быть способными справиться с отвержением так же, как с принятием, когда мы устанавливаем открытость и близость в отношениях с людьми вне тренинга.

Инструкция «В этой игре мы будем иметь дело с тайнами и секретами, которые наверняка хранит каждый из нас. Мы скрываем какие-то факты, поскольку считаем, что в случае их раскрытия пострадаем или будем чувствовать себя некомфортно. Ведь мы считаем, что многие люди относятся к нам не очень хорошо, используют нас или даже испытывают к нам отвращение. Это упражнение даст нам возможность проверить, как другие люди реагиру-

ют на тайны, когда не знают, чьи они. Пусть каждый анонимно пишет на листочке свои главные тайны (печатными буквами), которыми вы совершенно не хотели бы делиться с группой, и которые, по вашему мнению, члены вашей группы воспримут хуже всего. Какую информацию о себе вам будет особенно тяжело и неприятно раскрыть? Пожалуйста, запишите это на листе бумаги. Пишите так, чтобы каждый, кто прочитает фразу, понял ее верно. Опишите или настоящую вашу тайну, которая вам небезразлична, или же, если вы не готовы к такой откровенности, опишите придуманный секрет. На это отводится 5 минут. Когда вы закончите, сложите листок и положите в центр комнаты на пол.

Теперь каждый берет листок из центра круга и читает его про себя. Затем кто-то читает написанное вслух, причем от первого лица – т.е. так, будто тайна принадлежит ему самому. Начинать надо словами: «Это моя тайна». Попробуйте представить, что вы действительно автор этого послания. Старайтесь выражать те чувства, которые вы испытывали бы, будь это ваш листок. Даже если для вас этот секрет совершенно не важен, в вашей группе есть человек, для которого он очень значим, не забывайте об этом. После того как послание будет прочитано, остальные должны сказать, кажется ли им, что этот человек действительно «раскрыл» им какой-то важный секрет. Вы скажите только умеренную реакцию, ничего больше. Скажите, к примеру: «Я чувствую отвращение», «Я был поражен», «Меня совершенно не интересует эта тайна», «Я растерян» и т.д. Выразите ваше мнение в любом случае, каким бы оно ни было. После того как каждый участник высказал свое отношение к прочитанному посланию, читать начинает следующий.

Когда оглашены все секреты, группа обсуждает происходящее.

Обсуждение. Что вы чувствовали себя во время игры? Что вы чувствовали, когда была прочитана ваша тайна? Действительно ли ваша тайна стоит того, чтобы оберегать ее от всех? Хотели бы вы открыть кому-нибудь свою тайну? Какие выводы вы можете сделать для себя из этой игры? (Бек и др., 2002; Фопель, 2004; Ялом, 2001).

6. Упражнение «Вина»

Цель: принять и свободно выразить вину, преодолеть страх осуждения, научиться принимать личную ответственность.

5.1. Инструкция «Вспомните какой-нибудь свой поступок, за который вы себя осуждаете и испытываете вину. Представьте себя в зале суда. Вы присутствуете на судебном разбирательстве. Внимательно посмотрите на сцену. Кто присутствует на заседании суда? Кто является судьей? Присутствуют ли присяжные и кто они? Видите ли вы кого-нибудь, кто будет защищать вас? Обвинять вас? Присутствуют ли на суде зрители? Если да, то как они настроены, какое решение хотят услышать? Решение суда признает вашу вину или вашу невиновность? Если вас признают виновным, то какое будет вынесено наказание? Теперь защищайте себя сами. Откровенно выскажите то, что в ваших интересах. Можно ли исправить то, что вы сделали? Как это можно сделать? Если исправить ничего уже нельзя, просто при всех раскайтесь в своей проступке. Как изучение ваших прошлых ошибок может помочь вам изменить привычные способы поведения?»

Теперь, если считаете возможным, расскажите другим участникам о своей вине, чтобы расстаться с ней».

5.2. Один из участников на некоторое время становится обвиняемым. Он садится на отдельный стул. Напротив него – члены группы, выступающие в роли прокуроров. Они должны найти слабые стороны, недостатки обвиняемого, обосновывая свои суждения. Прокуроры выдвигают обвинения по очереди.

У обвиняемого есть право задать вопросы, если что-то непонятно в обвинениях. Далее он обязательно отвечает на каждое обвинение следующим образом: «Да, я сделал это по своему выбору. Я сожалею о том, что Как я могу теперь исправить это?» или, наоборот «Да, это был мой выбор. И я не сожалею о нем. Я сделал это, потому что...».

Эту процедуру могут пройти все желающие. Время для высказываний не ограничено.

5.3. Техника двух стульев. Участнику, желающему освободиться от своего чувства вины, предлагается побыть двумя своими противоположностями – судьей и обвиняемым. Инструкция «Усадите судью на один стул и подсудимого на другой. Начните ваш диалог с обвинения. Затем, меняя стул, представьте вашу защиту».

Обсуждение. Что вы испытывали, выполняя упражнение? Удалось ли вам избавиться от вины? Какой полезный опыт вы получили? Как в дальнейшем вы будете поступать в подобных ситуациях? (Джеймс, Джонгвард, 1993; Прутченков, 2001).

7. Упражнение «Обида»

Цель: освободиться от переживания обиды.

Инструкция «Вспомните событие, которое до сих пор вызывает у вас обиду. Представьте в деталях то, что тогда происходило. Кто присутствует и участвует в этой сцене? Что говорят эти люди? Что говорите вы? Что вы испытываете? Каковы ваши ощущения? Чего вам не хватило тогда для успешного исхода этого события? Какую пользу можно извлечь из этого события? Если бы вам пришлось пережить его снова, что бы вы изменили, а что оставили бы прежним? Что мешает вам расстаться с обидой? Что вам необходимо, чтобы освободиться от нее? Вам просто необходимо высказаться? Получить извинение? Ваш обидчик должен как-то компенсировать нанесенную вам обиду?»

Что вы будете делать, если вновь столкнетесь с аналогичной ситуацией? Какие необходимые качества, знания и умения у вас для этого имеются? Сделайте теперь то, что вы хотите сделать для завершения ситуации. Что вы говорите и что вам отвечают? Что произошло? Чем эта ситуация отличается от старой? Как отличаются ваши переживания и ощущения?»

Теперь, если считаете возможным, расскажите другим участникам о своей обиде, чтобы расстаться с ней».

Обсуждение. Как изменилось ваше переживание обиды? Что следует делать, если вы испытываете обиду в реальной жизни? Каковы будут ваши действия в этом случае? (Васильев, 2002).

8. Упражнение «Преодоление затаенных обид»

Цель: преодолеть обиды.

Инструкция «Затаенная обида отличается от гнева и злости. Гнев обычно бывает однократной и не слишком продолжительной эмоцией, тогда как затаенная обида – это продолжительный процесс, оказывающий на человека постоянное стрессовое воздействие. У многих людей на душе лежат обиды, копившиеся годами. Нередко во взрослом человеке живет горечь детских переживаний, и какое-то болезненное событие он помнит всю жизнь в мельчайших подробностях. В самом начале такие эмоции могут быть абсолютно оправданы, но в дальнейшем, продолжая носить их «в себе», человек обязан будет оплачивать это повышенным физиологическим и эмоциональным напряжением.

Если вы до сих пор переживаете какую-то старую боль, вновь и вновь возвращаетесь к вызвавшему ее эпизоду, повторяете в уме, что вам следовало тогда сказать или сделать, вспоминаете возмутительное поведение своего «обидчика», значит, в вас живут не нашедшие выхода эмоции. Используйте следующий метод для преодоления обиды в течение 5 минут:

1. Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Стопы поставьте на пол.
2. Если вы чувствуете, что напряжены или вам трудно сосредоточиться, воспользуйтесь методикой расслабления.
3. Мысленно представьте себе человека, к которому вы испытываете неприязнь.

4. Представьте, что с этим человеком происходит что-то хорошее, например он добивается внимания, любви или получает много денег. Пусть с ним случится что-то, что он сам рассматривал бы как благо.

5. Постарайтесь осознать свою реакцию на это. Если вам трудно представить, что с этим человеком происходит что-то хорошее – это вполне естественно. Постепенно, по мере того, как вы будете повторять данное упражнение, вам будет все легче и легче это сделать.

6. Подумайте о роли, которую, возможно, вы сыграли в той стрессовой ситуации. Попробуйте по-иному увидеть событие и поведение того человека. Представьте себе, как ситуация может выглядеть с его точки зрения.

7. Обратите внимание – чем больше вы расслаблены, тем меньше эмоция обиды. Обещайте себе, что вы постараетесь сохранить в себе новое понимание той ситуации.

8. Теперь вы можете открыть глаза.

Выполняйте это упражнение каждый раз, когда чувствуете, что ваши мысли снова вернулись к неприятному, вызвавшему гнев эпизоду. Также можно применять это упражнение сразу же после неприятного события».

Обсуждение. Что вы испытывали во время выполнения упражнения? Как изменилось ваше эмоциональное состояние? Как можно использовать полученный опыт за пределами тренинга? (Малкина-Пых, 2005; Саймонтон, Саймонтон, 2001).

9. Домашнее задание

Цель: перенести навыки, приобретенные в ходе тренингового занятия, в реальную жизнь.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. Какие трудности может вызвать выполнение этих домашних заданий? Как вы будете справляться с этими трудностями?

10. Шеринг в конце занятия

- Чему вы сегодня научились, что узнали нового?
- Что из того, что вы узнали и чему научились на тренинге, вы будете использовать в своей дальнейшей жизни?
- Что вам больше всего понравилось и не понравилось сегодня?
- Может быть у кого-то осталось в душе что-то неприятное, обидное? Тогда выскажите это чувство, чтобы не уносить его с собой домой.

Занятие 8. Радость и удовольствие

1. Обсуждение домашнего задания

Цель: выявление трудностей и препятствий на пути выражения эмоций вины, стыда, обиды и управления ими.

Какие трудности вы испытывали, выполняя домашнее задание? Испытывали ли вы сопротивление выполнению домашнего задания? Что мешало его выполнению? Как вы преодолевали эти трудности? Какие чувства и мысли возникали у вас, когда вы выполняли домашнее задание? Как вы собираетесь использовать извлеченный из домашнего задания опыт в дальнейшей жизни?

2. Упражнение «Что такое радость?»

Цель: изучить эмоции радости и удовольствия

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Инструкция «Кратко опишите ситуацию, которая случилась недавно и сопровождалась радостью. Затем сделайте список обстоятельств, которые, по вашему мнению, ее возбудили, второй список – телесных ощущений, которые ее сопровождали, и третий список – всех мыслей, связанных с ней. Далее, сделайте список людей, которые больше, чем другие вызывают у вас радость.

Часто существует сильная взаимосвязь между мыслями и чувствами, т.к. то, что мы говорим себе о каком-то событии, влияет на то, что мы чув-

ствуем по его поводу. Чтобы увидеть, как это происходит, опишите два-три случая, когда вы испытывали особенно сильную радость. Затем опишите эту радость и список мыслей, которые ее вызвали».

Списки читаются и обсуждаются.

Обсуждение. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении упражнения? Какой новый опыт вы приобрели? Как его можно использовать? (Додонов, 1978; Стайн, Бук, 2000; Франкл, 1997; Фромм, 1995).

3. Упражнение «Оживление приятных воспоминаний»

Цель: поиск ресурсных состояний.

Инструкция «Вспомните то время своей жизни, когда вы были уверены, что по-настоящему любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях. Или вспомните те моменты, когда вы испытывали какие-то острые переживания... были влюблены... вас озарило вдохновение... вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью... слушали музыку и т.п. Выберите один из таких высших пиков вашей жизни и постарайтесь пережить его заново».

Обсуждение. Каковы самые существенные особенности этого переживания? Испытываете ли вы подобные чувства в настоящее время? Что мешает вам испытывать такие чувства? В каких обстоятельствах и ситуациях вы чаще всего их испытываете? Как можно использовать эти переживания, чтобы справляться с жизненными трудностями? (Рейнуотер, 1992).

4. Упражнение «Постановка целей»

Цель: выбрать цели, реализующие способности и придающие жизни смысл.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Инструкция «Выберите и запишите несколько целей с учетом рекомендаций. Поставьте перед собой три цели на три месяца, три – на полгода и три – на год вперед. Краткосрочные цели направлены на то, что принесет вам немедленную радость и удовлетворение. Это необходимо для того, чтобы вы взяли на себя ответственность вначале за удовлетворение своих небольших потребностей, а затем, добившись успеха, расширили область своей личной ответственности.

Разбейте процесс достижения отдаленной цели на последовательные достижимые этапы. Каждый отдельный шаг формирует ожидание успеха, приближает поставленную цель и, в конце концов, приводит к ней. Если вам трудно сразу представить себе все необходимые действия, сначала выясните возможные способы достижения цели».

Списки читаются и обсуждаются.

5. Визуализация «Достижение цели»

Цель: укрепить свою веру в возможность достижения цели.

Представление достижения цели с помощью визуализации усиливает уверенность в своей способности добиваться желаемого. Кроме того, визуализация позволяет изменять поставленную цель при ее несоответствии потребностям, обнаруживать новые способы достижения цели, пересматривать свой план действий или выявлять ранее незамеченные препятствия.

Инструкция:

1. Выберите цель, над достижением которой вы хотели бы поработать.
2. Мысленно представьте себе, что вы уже добились ее выполнения.
3. Испытайте те чувства, которые возникнут, когда вы достигните цели.

Что вам скажут окружающие? Что вы будете делать? Как будете выглядеть? Представьте, что вас окружает. Постарайтесь добавить к этой картине как можно больше подробностей.

4. Представьте себе, как на достижение данной цели отреагируют значимые для вас люди.

5. Представьте, что вы столкнулись трудностями и препятствиями. Как вы их будете преодолевать? Какие действия вы предпримите? Переживите чувство, которое возникнет, когда вам это удастся.

6. Представьте шаги, которые вы предприняли, чтобы добиться этого. Каков был первый шаг? В чем состояли ваши действия, чтобы выполнить этот шаг? Переживите чувство, возникающее при завершении каждого следующего шага. Добавьте максимальное количество деталей к каждому из шагов и к вашим чувствам по поводу их завершения.

7. Почувствуйте радость и благодарность за то, что вы добились поставленной цели.

8. Постепенно перенеситесь в настоящий момент времени.

9. Теперь откройте глаза и приступайте к выполнению первого шага.

Если вам не удастся представить себе, как вы будете достигать поставленной цели, это значит, что у вас нет веры в свою способность ее осуществить. Для того чтобы изменить негативную установку, противопоставьте ей представления о положительном исходе».

Обсуждение. Чему вы научились, выполняя упражнение? Трудно ли было его выполнять? Удалось ли вам представить достижение цели? Если нет, то по каким причинам? (Саймонтон, Саймонтон, 2001).

6. Упражнение «Труд и профессия»

Цель: научиться испытывать радость от работы.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

6.1. Инструкция «Прочтите отрывок из книги Г. Селье «Стресс без дистресса». Что вы думаете о прочитанном? Каким образом, по вашему мнению, труд, профессиональная деятельность может стать источником радости? Поделитесь собственным опытом».

6.2. Инструкция «Ответьте на следующие вопросы. В чем заключается ваше призвание, ваше жизненное предназначение? Получаете ли вы удовлетворение от своей работы? Какое именно? От каких аспектов своей профес-

сиональной деятельности вы получаете наибольшее удовлетворение? Что, наоборот, приносит вам в работе неудовлетворение? Кем и где бы вы хотели работать? Какая работа могла бы приносить вам большее удовлетворение? Что можно изменить в вашей нынешней работе, чтобы испытывать от нее большую радость? Что зависит в этом плане лично от вас? Что вы сами можете изменить?»

Ответы читаются и обсуждаются.

7. Упражнение «Любовь, семья, друзья»

Цель: научиться испытывать радость от близких отношений.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Инструкция «Ответьте на следующие вопросы. Дополняют ли друг друга в вашей жизни работа и личная жизнь или между ними существует разлад? Какие виды контактов и общения приносят вам удовлетворение? Приносят ли вам удовлетворение близкие отношения – супружеские, любовные, дружеские, родительские? Какие из них приносят большее, а какие – меньшее удовлетворение? С чем это связано? Кто отвечает за то, что в вашей жизни радости бывают редко или наоборот, часто? Какие существуют способы улучшить эти отношения, чтобы они приносили больше радости? Что вы сами можете сделать, чтобы испытывать больше радости от своих близких отношений? Кому вы сами доставляете радость и как часто? Какие способы вы используете, чтобы доставлять радость другим людям? Какие еще способы доставить радость другим людям вы знаете, которые вы пока не используете?»

Ответы читаются и обсуждаются.

8. Упражнение «Увлечения»

Цель: научиться использовать различные виды активности для получения радости.

Инструкция «Ответьте на следующие вопросы. Какие хобби и увлечения у вас есть? Какие из них доставляют вам наибольшее удовлетворение? Если их нет, то по каким причинам? Что можно сделать, чтобы они у вас появились? Какие культурные ценности вас интересуют? Что интересного в области культуры и искусства вы хотели узнать и чему себя посвятить, если у вас появится достаточно времени? Какая новая информация вас интересует, чему вы хотели бы научиться? Что нового вы хотели бы узнать из области науки? Какими видами физической активности вы интересуетесь? Получаете ли вы удовлетворение от занятий спортом? Какие игры вас привлекают и приносят вам удовольствие? Испытываете ли вы удовлетворение от общения с природой? Каким образом вы можете получать больше удовольствия от общения с природой?».

Ответы читаются и обсуждаются.

9. Упражнение «Удовольствия»

Цель: научиться испытывать удовольствие.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Инструкция «Составьте список занятий, способных доставить вам удовольствие, радость, наслаждение, веселье, интерес. Дополните самостоятельно предложенный вам перечень. Пусть в вашем списке будет как можно больше наименований. Вспоминая свои удовольствия, постарайтесь осознать, было ли это действительно приятно для вас, или это была простая формальность».

Списки читаются и обсуждаются.

Обсуждение. Как часто вы испытываете удовольствие? Достаточно ли вам этого? Если вы не занимаетесь приятными для вас делами, каковы причины этого? Как можно заменить неприятные обязанности более приятными делами? Какой новый опыт вы приобрели? Как вы будете применять его в жизни? (Бек и др., 2002; Ермолин)

10. Упражнение «Золотые ярлыки»

Цель: научиться испытывать радость и самоуважение от комплиментов.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Человек, который испытывает радость от жизни, изучает свои прошлые ошибки и изменяет способы своего поведения. Он сознательно собирает золотые ярлыки – чувства уважения к себе. Делает он это с помощью положительных реакций, позволяющих ему повысить самоуважение, самооценку, уверенность в себе, положительное представление о себе.

10.1. Инструкция «Сравните реакции на стимул в следующих примерах. Какая из этих реакций является принижающей себя и позволяет собирать и копить обиды, гнев, депрессию, а в какой проявляется уважение к себе?»

10.2. Сейчас мы будем учиться правильно реагировать на похвалы и комплименты, чтобы усиливать свое самоуважение.

Работа в форме карусели. Каждый участник по очереди обращается к соседу с похвалой. Тот сначала отвечает реакцией, принижающей себя, а затем – реакцией, повышающей самоуважение.

Обсуждение. Трудно ли вам было отвечать реакцией, повышающей самоуважение? Что вы при этом испытывали? Чем эти реакции отличаются от принижающих? Как вы будете использовать полученный опыт за пределами тренинга? (Джеймс, Джонгвард, 1993).

11. Упражнение «Ответственность»

Цель: научиться принимать ответственность.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Человек испытывает больше радости и удовлетворения от жизни, если он принимает ответственность за нее на себя и хочет отвечать за свои мысли, чувства, желания и поступки сам. Что бы ни сделали другие люди, реакция на это возникает в сознании и организме самого человека и зависит от его отношения к ситуации. Поэтому, говоря о своих переживаниях, нужно использовать слово «я».

Утверждения типа «я должен...», «я не могу...», «мне надо...» или «я боюсь...» подразумевают отсутствие выбора. На самом же деле человек всегда выбирает сам. Изменение формулировок позволяет осознать свой выбор и изучить другие имеющиеся возможности.

11.1. «Ты / я». Прочитайте примеры к упражнению. Чем отличаются первые предложения от вторых? В первом имеется в виду, что кто-то другой виноват в том, что я испытываю или ощущаю; что мои чувства, мысли поступки существуют сама по себе, отдельно от меня, и именно они приводит к неприятностям. Как вы думаете, чем характеризуются вторые предложения? Теперь произнесите эти фразы вслух и понаблюдайте за собой – чувствуется ли какая-нибудь разница в восприятии?

Запишите несколько фраз, начинающихся с «Ты» и описывающих чувства, мысли, желания или свойства характера другого человека. Например: «Ты меня сердишь. Ты меня радуешь. Ты обо мне не заботишься». Теперь повторите их, заменив «Ты» на «Я».

11.2. «Не могу / не буду». Говоря «не могу», вы подразумеваете, что есть некая внешняя сила, которая вас останавливает – если бы не она, вы бы это обязательно сделали.

Запишите несколько фраз, начинающихся со слов «Я не могу...»; затем повторите их, заменив «не могу» на «не буду». Как воспринимается каждое высказывание? Действительно ли в них говорится о невозможных вещах – или они возможны, но вы отказываетесь их делать?

11.3. «Мне надо / я хочу». Существует разница между тем, что вам совершенно необходимо (например, пища и вода), и тем, что вам просто хочется, что было бы для вас приятно, но вовсе не обязательно. Поэтому правильнее сказать: «Я хочу, чтобы ты остался со мной, потому что боюсь одиночества», а не «Необходимо, чтобы ты остался».

Запишите несколько фраз, начинающихся со слов «Мне необходимо...». Потом повторите их, заменив «Мне необходимо...» на «Я хочу...». Вдумай-

тесь в каждое предложение. Вам действительно необходимо то, о чем вы говорите, или вы просто хотите этого, имея возможность без этого обойтись?

11.4. «Я должен / я выбираю». У вас всегда есть право выбора, даже если приходится выбирать «из двух зол». Поэтому будет правильнее сказать «Я решил остаться на своей работе, потому что так я чувствую себя увереннее», чем «Я должен остаться на этой работе».

Запишите несколько фраз, начинающихся со слов «Я должен...». Затем замените в них эти слова на «Я выбираю». Что вы почувствовали при этом?

11.5. «Я боюсь / я хотел бы». Составьте список всего, что вам хотелось бы сделать, но вы даже не пробуете, потому что боитесь. Потом переформулируйте каждый пункт, начиная его со слов «Я хотел бы...». Как изменилось ваше отношение к тому, о чем вы говорили? (Дэйноу, 2001).

12. Домашние задания

Цель: перенести навыки, приобретенные в ходе тренингового занятия, в реальную жизнь.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. Какие трудности может вызвать выполнение этих домашних заданий? Как вы будете справляться с этими трудностями?

13. Шеринг в конце тренинга

- Что нового вы узнали и поняли о себе, других людях, об эмоциональных переживаниях?
- Какие новые взгляды на жизнь и планы появились у вас?
- Какие изменения появились в ваших мыслях, чувствах, поведении?
- Как этот тренинг повлияет на вашу жизнь?

ГЛАВА 4. ТРЕНИНГ ЛЮБВИ

4.1. Любовь и научение ей

Любовь является основной предпосылкой здорового развития человека, а неудовлетворение потребности в любви приводит к дезадаптации, патологии и враждебности. Существует два вида любви взрослых:

- дефицитарная любовь основана на стремлении получить то, чего не хватает, – самоуважение, секс, защиту, утешение. Это эгоистическая, берущая, а не дающая любовь;
- бытийная любовь означает, что человек осознает человеческую ценность другого без желания его изменить или использовать. Эта любовь поощряет в человеке его позитивное представление о себе. Зрелая любовь, не являющаяся синонимом секса, подразумевает нежные взаимоотношения, основанные на взаимном восхищении, уважении и доверии (Маслоу, 2003).

Психическое здоровье является следствием любви, а не ее отсутствия. Способность любить характеризуется отсутствием оборонительных реакций, проигрывания ролей, попыток подчинить себе партнера; возможностью быть самим собой, вести себя естественно и честно, свободно демонстрировать партнеру свои физические и психические недостатки. Во взаимоотношениях, строящихся на любви, нет необходимости сдерживать и подавлять свои чувства, производить впечатление. Любви свойственно уважение к уникальности партнера, признание его независимости и автономности, заинтересованность в его личностном росте, способность радоваться его успехам. Близость оптимальным образом сочетается с автономией партнеров, с принятием и развитием индивидуальности друг друга (Шостром, 1994).

Любовь – это отношение к другому человеку как к цели, а не как к средству, т.е. она исключает манипулирование партнером, игнорирование его потребностей и интересов, индивидуальных особенностей, развития. Она не

допускает стремление использовать его как вещь для достижения своих целей (сексуального удовлетворения, престижа и др.), и предполагает честность и открытость по отношению к нему (Хорни, 1993).

Любовь является средством объединения с другими людьми и избегания одиночества, позволяющим сохранять свою индивидуальность и целостность. Основная трудность, по его мнению, заключается не в способности быть любимым, как думают многие, а в способности любить самому. Человека любят только в том случае, если он любит сам, если его способность любить пробуждает любовь в другом человеке. Любовью не являются: зависимость и подчинение; господство, обладание и стремление управлять; половое влечение и неспособность переносить одиночество. С любовью никак не связана привлекательная внешность и одежда, ум, деньги, социальное положение и престиж. Необходимые компоненты подлинной любви:

1. Созидание, творчество. Это способность осуществлять продуктивную деятельность в противоположность эксплуатации и контролю над объектом, приводящими к его разрушению.

2. Близость, интимность – способность отдать часть себя другому человеку любого пола, не боясь потерять собственную идентичность; открытость, искренность, доверие, самораскрытие и честность в проявлении чувств, сочувствие и понимание; взаимная поддержка и сотрудничество. Это также отдача себя, своих чувств и знаний (давать, а не только брать). Это не жертвование, не обмен, не лишение и не обеднение, а выражение жизнеспособности и полноты жизни: «у меня много всего и оттого, что я отдаю, я не беднею». Обогащая других (давая радость и удовольствие), я обогащаюсь сам, получая радость, веру в себя, доверие.

3. Забота – активная заинтересованность в жизни и развитии того, кого любишь, труд для этого человека, желание способствовать его личностному развитию.

4. Ответственность – способность отвечать за того человека, которого любишь; преданность.

5. Уважение – способность видеть человека таким, какой он есть, принимать его индивидуальность, права и свободы, желать, чтобы он жил и развивался собственным путем. Это выражение свободы и отсутствие принуждения (эксплуатации другого человека как предмета, как средства достижения своих целей), отказ от собственности на другого человека.

6. Знание – проникновение в сущность другого человека без его разрушения, через единение, переживание и понимание.

Для развития способности любить необходимы:

- сосредоточенность: умение слушать, слышать и понять, чувствительность к своим эмоциям и эмоциям другого человека; умение испытывать удовольствие и радость от жизни (от каждого события и впечатления в настоящем);

- преодоление нарциссизма. Нарциссизм – использование других людей как вещей, пренебрежение их чувствами и уникальностью; нежелание уделять внимание и заботиться о других людях, затрачивать на них усилия; стремление только брать, ничего не давая взамен;

- готовность идти на риск; способность принять боль, страдание, разочарование; способность принять трудности и поражения как испытания, из которых мы выходим более сильными; преодоление страха перед близостью и привязанностью; вера в себя;

- любовь и интерес к другим людям, любовь к себе; умение устанавливать значимые несексуальные отношения с другими людьми (дружба, привязанность, симпатия, товарищество);

- открытое выражение враждебности, страха и конструктивное разрешение конфликтов (Фромм, 1991).

Любовь сознательно направлена на саморазвитие и развитие другого человека (духовное развитие, совершенствование) и способствует ему. Показателями развитой личности являются самостоятельность, умение делать свободный осознанный выбор, ответственность (готовность отвечать за последствия своего выбора), самоактуализация. Развитие рассматривается как

взросление, отделение себя от родителей и родительской власти; готовность рисковать (в т.ч. идти на риск отличаться от других людей), менять свою жизнь, стать независимым от одобрения и неодобрения других людей и действовать в соответствии со своими способностями, интересами и целями; постоянное обучение (в т.ч. и у других людей и у своих детей). Любить можно только людей. К животным мы испытываем не любовь, т.к. нам неизвестен их внутренний мир, мы ценим их только за послушание и зависимость и не развиваем их (Пек, 1999).

Критерии любви:

1. Возможность свободного выбора, признание свободы за партнером. Способность обойтись друг без друга. Способность испытывать полноту жизни без опеки со стороны партнера (отсутствие зависимости). Способность переносить одиночество. Принятие возможности потери.

2. Автономия, принятие различий. Принятие у партнера его собственных желаний, убеждений, мыслей, чувств без проецирования на него собственных. Уважение к индивидуальности, независимости, уникальности партнера, принятие в нем отдельной личности.

3. Конфронтация. Любовь не является постоянным согласием. Она проявляется и в конфронтации, т.е. запрещении того, что мешает развитию партнера, и в удовлетворении собственных потребностей, отказе от самопожертвования. Конфронтация должна побуждаться только истинными интересами партнера (т.е. способствовать его развитию), а не мотивами власти, самоутверждения, одобрения, ведущими к разрушению партнера. Конструктивная критика необходима, чтобы человек становился лучше.

3. Наличие обязательств по отношению к партнеру, чувства долга. Способствовать духовному развитию партнера можно только в случае постоянных, надежных, преданных отношений, заключении союза, чтобы партнер мог почувствовать уверенность. Обязательство не означает удовольствия. Обязательство – регулярное, повседневное, преднамеренное уделение внимания друг другу, независимо оттого, что партнеры при этом чувствуют,

например, обязанность выслушать партнера. Любовь проявляется в обязательстве быть любящим независимо от возникающих эмоций, т.е. в действиях, усилиях, а не чувствах.

Способность быть любящим ограничена, поскольку невозможно любить всех, а только небольшое количество людей. Поэтому нужно выбрать человека, которого будешь любить. При этом следует руководствоваться его способностью отвечать на любовь духовным ростом, а также его важностью для нас.

4. Внимание к партнеру и к себе, заключающееся в умении слушать, полной сосредоточенности на партнере с временным отказом от собственных представлений, предрассудков, желаний, вчувствовании в партнера, переходе в его шкуру, полном его принятии. Осуществляется с помощью принудительного слушания в специально созданных условиях, когда ничто не отвлекает, способствующего дисциплине и упорядочиванию поведения. Через познание других людей происходит обогащение личности. Другая форма внимания – проводить время вместе в совместной деятельности. Это работа, усилия вопреки лени.

5. Мужество, т.е. действие вопреки страху, умение справиться со страхом. Умение идти на риск потери, страдания, боли, перемен.

6. Честность по отношению к партнеру, свобода от лжи и, соответственно, от страха (Пек, 1999).

Переживание любви – один из способов отыскания смысла жизни и единственный способ познания личности другого человека во всей ее глубине. Эта идея перекликается со словами «узнать можно только те вещи, которые приручишь». Любовь позволяет увидеть в любимом человеке не только актуальные, но и потенциальные качества, т.е. те которые еще не выявились, но могут быть осуществлены, а также создает условия, которые помогают любимому воплотить эти возможности в действительность. Помогая любимому осознать, чем он может стать, любящий делает возможным их осуществление (Франкл, 1997; Сент-Экзюпери, 2007).

Любовь к другому человеку или хотя бы готовность его любить позволяет познать, понять его. Способность понять суть другого человека и произвести в нем изменения основывается на сопереживании ему, испытании тревоги или радости при встрече с существованием этого человека. Отстранение и защита от тревоги искажает процесс познания партнера, мешает увидеть его (Мэй, 2001).

Любовь следует отличать от влюбленности:

- Влюбленность кратковременна (максимум – 2 года) и легко переходит в другие отношения, а любовь – длительное и устойчивое чувство.
- Влюбленность эгоцентрична, а любовь проявляется через заботу, ответственность, преданность, бескорыстную самоотдачу.
- Влюбленность направлена на отдельные элементы личности партнера, а не на личность в целом. Можно влюбиться в глаза, фигуру, общественное положение человека, оставаясь к нему в целом равнодушным или подсознательно питая неприязнь. При влюбленности в партнере видятся только его достоинства, а его недостатки игнорируются. Любовь же направлена на личность человека со всеми ее достоинствами и недостатками.
- Влюбленность является временным слиянием двух личностей, а любовь – разделение и принятие индивидуальностей друг друга без их слияния, т.е. автономия.
- Влюбленность характеризуется бурным протеканием и экстаичностью, связана с переживанием иллюзий всемогущества и вечности. Она произвольна и не требует усилий в отличие от любви, которая является результатом волевого акта, сознательного выбора, требующего усилий (Пек, 1999).

Еще чаще любовь отождествляют с зависимостью (слиянием, симбиотическим единением), хотя в действительности они противоположны друг другу и второе является антиподом любви. Зависимость, часто принимаемая за любовь, характеризуется следующими особенностями:

- стремлением получать заботу (брать, а не давать), отсутствием собственных усилий и труда. Если усилия и делаются (партнеру что-то дают), то только с целью его удержания. Это стремление приковать к себе партнера с помощью собственной беспомощности, манипулирования, лицемерия; недостаток ответственности, ожидание от другого человека (супруга, ребенка), что он сделает счастливым, поможет самореализоваться. Лица, находящиеся в симбиотическом единении, не стремятся реализовать свои индивидуальные возможности, а надеются получить все желаемое из рук партнера, переложить на него ответственность за свои поступки.

- ощущением внутренней пустоты и потребностью заполнить ее, порождаемыми отсутствием любви со стороны родителей в детстве. Для зависимых лиц характерно доминирование потребности в заботе со стороны партнера, который будет управлять жизнью субъекта, направлять, защищать, руководить, делать за него выбор и принимать решения (пассивная зависимость, мазохизм). Они пытаются приспособить себя к партнеру, соглашаясь, примиряясь, отказываясь от собственной индивидуальности, ища благоклонности, впадая в рабство. Другая сторона зависимости – эксплуатация партнера, полная и неограниченная власть над ним, его использование, стремление владеть им, делать его беспомощным (активная зависимость, садизм). Такие люди пытаются приспособить партнера к себе, уговаривая его, принуждая или запугивая.

- утратой своей целостности, своего «Я». Зависимые люди становятся неотъемлемой частью другого человека или делают его частью самого себя. Они не переносят одиночество, т.к. не ощущают собственную личность вне связи с другими людьми. Отвергая даже мысль о возможной потере партнера, они не могут подготовиться к ней, а в результате – и к самостоятельной, независимой жизни. Лица, находящиеся в слиянии, не относятся друг другу как к отдельным личностям, не приемлют различия взглядов и вкусов. Они не могут обсудить свои различия до достижения подлинного согласия или согласия на разногласие, и избегают изменений в отношениях. Симбиотическое

единство заключается в отказе от своих возможностей, прав и желаний, от управления своей жизнью и ответственности за свою судьбу, от свободы, и поиска смысла жизни, от созидательной деятельности и самостоятельного решения жизненных проблем, в отречении от себя, в подчинении внешним силам.

Зависимость часто не воспринимается как проблема, поскольку партнеры взаимно зависят друг от друга. Но за стабильность и безопасность своих отношений они платят несвободой, задержкой или прекращением индивидуального развития каждого из них (инфантилизмом), нечестностью.

Если люди любят друг друга, они не только уважают свое мнение и мнение партнера, свой и чужой вкус, ответственность каждого, но также положительно относятся к возникающим разногласиям как средству изменения и развития отношений. Они открыто выражают гнев, вину, обиду, радость, честно сообщая партнеру о своих эмоциональных переживаниях. Зрелая любовь в противоположность зависимости – единение при условии сохранения собственной целостности и индивидуальности, возможности оставаться самим собой и прожить свою жизнь, а также способности давать партнеру право на свободу и независимость. Любовь проявляется в равенстве и помощи партнеру в развитии и проявлении себя (Пек, 1999; Перлз, 2001; Фромм, 1990, 1995).

4.2. Тренинг

Научение любви можно рассматривать как один из шагов на пути достижения самоактуализации. Предлагаемый нами тренинг направлен на развитие способности любить, и является тренингом личностного роста. Его актуальность связана с проблемами одиночества, неумения любить себя и других людей, преобладания соперничества над сотрудничеством, избегания близости и привязанности, присущими межличностным отношениям в современном обществе. Основная цель нашего тренинга как тренинга личностного роста заключается не в адаптации человека в социуме, а в том, чтобы

способствовать самоактуализации человека, созданию условий для преодоления им отстраненности и отчужденности от самого себя. В тренинге любви происходит концентрация на чувствах и переживаниях, осознание самого себя, усиливается чувство ответственности, самораскрытие. Основной акцент в тренинге делается на исследовании позитивных и негативных сторон собственного опыта, их осознании и принятии. Тренинг любви направлен на осознание человеком самого себя; конструктивное решение межличностных разногласий и проблем; повышение самооценки; усиление чувств эмпатии и близости по отношению к другим людям, развитие способности понимать других людей.

Задачи тренинга:

- осознать свои проблемы в отношениях любви и в эмоциональной сфере в целом;
- осознать, понять и принять компоненты и виды любви, качества, необходимые для способности любить;
- развить навыки, необходимые для любви: ответственность, доверие, заботу, близость и др.;
- достичь понимания своих чувств и чувств других людей; развить свою эмоциональную сферу через переживание сильных чувств как необходимых составляющих любви;
- преодолеть страх перед близостью через принятие другого человека.

Тренинг любви, на наш взгляд, оказывается более эффективным, если проводится в виде марафона, который длится 24 часа без перерыва на сон. Отсутствие перерывов во встречах группы позволяет сократить время, обычно выделяемое в начале каждой встречи на разогрев, создание доверия и безопасной атмосферы, сплочение группы. Нарушение границ личного пространства способствует быстрому самораскрытию участников, открытому обсуждению личностных проблем, и тем самым их интенсивному осознанию и нахождению способов их разрешения. Физическое утомление ослабляет сопротивление и другие защитные механизмы, что создает благоприятные

условия для личностного роста. Двигательные разминки, используемые в тренинге любви, направлены на уменьшение дистанции между участниками, преодоление страха перед телесным контактом, достижение доверия, психологической безопасности, эмоционального принятия. Усиление эмоциональных переживаний и самораскрытия осуществляется с помощью музыкального сопровождения игр, дискуссий, упражнений. Рекомендуется классическая музыка и рок-музыка либо инструментальная, либо сопровождаемая текстами на иностранных языках.

Структура тренинга:

1. «Любить – это трудно». Начало тренинга посвящено осознанию участниками своих проблем и трудностей в сфере любви и созданию мотивов к личностным изменениям. Работа тренера с участниками на этом этапе тренинга опирается на два основных положения:

а) лабильзация. Участники должны обнаружить, что их умения любить являются неполными и недостаточными, а представления о любви чаще всего – неверными. Обнаружение проблем в осуществлении способности любить и пробелов в знаниях о любви должно побудить участников к их совершенствованию;

б) проблемное обучение. Выполнение упражнений и заданий, вызывающих проблемную ситуацию, порождает потребность в новых знаниях и стимулирует поиск неизвестного (Матюшкин, 1972; Сидоренко, 2003).

2. «Что такое любовь?» Центральная часть тренинга сосредоточена на формировании понятия «любовь», изучении и обсуждении теоретических основ любви, ее компонентов, критериев, условий развития, отличий от влюбленности, зависимости и т.п. Участники знакомятся с алгоритмом научения любви.

3. «Преодоление трудностей любви». Заключительная часть тренинга направлена на развитие некоторых навыков, необходимых для реализации способности любить. Проверяются качество освоения участниками знаний, умений и личностные изменения.

Каждый участник должен к началу тренинга подготовить любое небольшое музыкальное произведение, которое, по его мнению, в концентрированной форме отражает его отношение к любви, и принести его с собой на цифровом носителе. Начало работы группы посвящается обсуждению с участниками целей тренинга, ожиданий и тревог, связанных с участием в тренинге. Задача тренера – развеять сомнения и опасения членов группы и предотвратить возможные разочарования, связанные с завышенными притязаниями по отношению к тренингу. Далее тренер знакомит участников с правилами поведения в тренинговой группе и получает согласие на их соблюдение. Снятию эмоционального напряжения и созданию в группе атмосферы доверия, близости, сплоченности посвящены процедуры знакомства, вербальная разминка и игра-катастрофа. Далее следует содержательная часть тренинга:

1. Рисование на тему «Любовь»

Цель: способствовать осознанию участниками своего отношения к проблеме любви.

Реквизит: бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Инструкция: создать рисунок на тему «Любовь» (индивидуально).

Ход упражнения. В течение 10-15 минут создаются рисунки. Затем рисунки смешиваются. Обсуждение каждого рисунка осуществляется по кругу, включая автора, который не заявляет о своем авторстве, если не хочет. Обсуждаются мысли и чувства, возникшие в процессе рисования и по поводу данного рисунка. Все высказывают свои ассоциации «Когда я смотрю на этот рисунок, я чувствую..., я думаю..., мне хочется сделать...». Затем каждый участник отвечает на вопрос «Что ты почувствовал, когда услышал отзывы о своем рисунке?»

2. Дискуссия «Что такое любовь?»

Цель: исследовать природу своей любви к другому человеку (лицам противоположного пола, родителям, друзьям своего пола, детям).

Реквизит: музыкальные записи и оборудование для их воспроизведения.

Участники слушают поочередно музыкальные произведения, принесенные каждым из них, и обсуждают их: «Какие мысли у тебя возникали, когда ты слушал музыку?», «Какие чувства возникали у тебя в связи с этой музыкой?», «Что тебе хотелось делать, когда ты слушал эту музыку?». Сначала говорят другие, предполагая, чем является любовь для хозяина этой музыки. Затем он соглашается или не соглашается, дополняет, уточняет.

Желающие рассказывает о каком-либо художественном произведении (литературном, музыкальном, кино, картине), повествующем о любви, близкой участнику-автору рассказа. Рассказчику предлагается ответить на вопросы: «Что вас больше всего поразило в этой истории?», «Почему эта история, по вашему мнению, о любви?», «В чем именно проявляется в этом произведении любовь?»

Каждый участник рассказывает, в чем, по его мнению, заключается сущность любви, каковы ее основные признаки, чем она отличается от других чувств.

Обсуждение. Если бы ты влюбился в кого-нибудь в группе, кто бы это мог быть? Какого человека ты полюбишь в первую очередь, и какого не полюбишь никогда? Что ты ценишь и отвергаешь в людях, которых любишь? Интересует ли тебя внутренний мир человека противоположного пола или только его внешность, статус и пр.? Есть ли различия в том, как любит женщина и как любит мужчина? Если есть, в чем эти отличия (говорить только о себе)? Что тебе мешает полюбить? Какие эмоции и чувства мешают твоей любви (страх, разочарование, печаль, гнев, вина, стыд, обида)? Что мы приобретаем благодаря любви, что она нам дает? Чьи проблемы в группе тебе наиболее близки? У кого в группе ты хотел бы научиться любить?

3. Сочинение сказок на тему «Любовь»

Цель: проанализировать трудности и проблемы в сфере отношений любви, сделать их осознанными, найти новые способы решения проблем, развить ответственность за принятие решения и его реализацию.

Реквизит: бумага, ручки.

Инструкция «Сочините сказку о любви (любой, какой захотите) и запишите ее. Для сказки лучше всего взять какую-либо свою трудность, проблему в области любви».

Ход упражнения. В течение 30-40 минут сочинить и записать сказку. Перемешать сказки и раздать их так, чтобы автору не попала его сказка. Каждый читает доставшуюся ему сказку. Если участники хотят, они могут прочитать свои сказки сами. Вторым вариантом является более эффективным и предпочтительным, т.к. в этом случае меньше времени тратится на преодоление сопротивления и на идентификацию автора с персонажами сказки, а также на осознание и принятие проблемы, отраженной в сказке, как проекции собственных жизненных трудностей.

Обсуждение. Интерпретируют сказку участники.

1. Какие чувства вы испытывали, выполняя упражнение, в чем заключались затруднения?

2. Существует ли что-то общее между вами и главными героями сказки? Какими чертами обладает главный герой сказки? Каковы отношения героя с остальными персонажами? Какую стратегию отношений он выбирает чаще всего?

3. В чем заключается главная трудность героя, чего ему не хватает? Похожи ли проблемы главных героев на те, с которыми вы сталкивались в своей жизни? Какая проблема была поставлена в этой сказке?

4. Какой путь выбирает герой для достижения поставленной цели, для решения возникающих задач? Каким образом герой решает проблему, какие способы борьбы с трудностями он использует?

5. Что есть у героя и чего ему не хватает, чтобы бороться с трудностями? Что могло бы произойти, если бы герой выбрал другой путь (или чего-либо не сделал, отказался)? Почему герой потерял (или приобрел) что-то важное? Какие чувства он испытывает?

6. Нравятся ли вам способы решения проблем, которые нашли ваши сказочные герои? Как вы можете применить их в своей жизни?

7. Предложите альтернативные (конструктивные) способы поведения (разрешения проблемы). Если проблема в сказке остается нерешенной, тренер говорит: «С помощью каких средств и способов можно решить эту проблему? Какие усилия необходимо приложить, какие действия нужно выполнить, чтобы решить проблему, достичь искомого результата? Какой результат вы получите, воспользовавшись этим средством?» Если автор не может решить проблему сам, ему помогают другие участники.

8. Какую пользу вы извлекли из этого задания? Как вы собираетесь в дальнейшем использовать его и как это изменит вашу жизнь? (Вачков, 2003; Стишенок, 2006).

4. Упражнение «Волшебный магазин»

Цель: обсудить личные проблемы, связанные с любовью, способствовать стремлению участников к личностным изменениям и самостоятельному решению проблем в сфере отношений любви.

Тренер изображает владельца волшебного магазина, в котором продается любовь. Участник, желающий поделиться своей проблемой, связанной с любовью, пытается купить ее в лавке. В уплату владелец магазина требует от участника выработки и осуществления программы действий, направленных на достижение желаемого.

Участнику предлагается ответить на следующие вопросы. Какую именно любовь бы вы хотели, чтобы сделать свою жизнь более полной? Чего

вам не хватает, чтобы научиться любить? Что надо сделать, чтобы так и получилось? Что именно вы готовы сделать? Как вы сами и другие поймете, что эта цель достигнута? Какие у вас есть способы саботировать работу над собой? Результатом должно стать заключение индивидуальных контрактов.

5. Теоретические основы любви

Цель: осознать важнейшие составляющие любви, трудности их формирования; рассмотреть отличия любви от влюбленности, а также стереотипы и мифы, связанные с любовью.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. Что вы думаете по поводу прочитанного? Что вы чувствуете сейчас? В чем, по вашему мнению, ошибочность мифов о любви? Каковы их последствия? Какие конкретные действия вы теперь будете совершать, чтобы научиться любить?

6. Алгоритм научения любви

Цель: ознакомить участников со способами развития умения любить, проанализировать их.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Участникам предлагается и с ними обсуждается алгоритм научения любви, который предназначен для самостоятельной работы участников группы после окончания тренинга, рассчитанной на три месяца. Выбор последовательности действий осуществляется членами группы самостоятельно; кроме того, несколько действий могут осуществляться одновременно. Каждое из перечисленных действий реализуется каждый день в течение оговоренного выше срока.

7. Упражнение «Я ненавижу...»

Цель: вербализовать отрицательные эмоциональные переживания и ослабить напряжение, создаваемое ими.

Инструкция «Прежде чем перейти к переживанию радости и любви, необходимо проработать негативные эмоции и чувства: злость, ненависть, враждебность, стыд, вину, страх, тревогу. Ответьте письменно на следующие вопросы, дайте на них как можно больше ответов:

- Что ты ненавидишь, что тебя злит в других людях, в себе?
- Чего ты стыдишься и за что ты чувствуешь вину в отношениях любви (не только эротической)?
- Чего ты боишься, перед чем ты испытываешь тревогу в отношениях любви?»

Списки читаются и обсуждаются.

8. Упражнение «Храм радости»

Цель: закрепить в качестве ресурсных «сильные» моменты своей жизни, осознать источники позитивных эмоций.

Инструкция «Представьте, что вы являетесь прихожанами Храма Радости. Вы хотите пожертвовать в этот храм главному божеству что-нибудь очень ценное для вас. Это будут ваши воспоминания о радостных событиях, которые происходили и происходят в вашей жизни (от рождения и до сего дня). Составляя список этих событий, действий, поступков, качеств, ответьте себе письменно на следующие вопросы, дайте как можно больше ответов:

- Что тебя радует, чем ты наслаждаешься, от чего ты бываешь счастлив, что ты любишь в жизни, в мире, в себе, в других людях?»

Списки читаются и обсуждаются.

9. Упражнение «Увидеть хорошее в плохом...»

Цель: создать предпосылки и готовность к преобразованию антипатии по отношению к другим людям в симпатию как основу любви.

Инструкция «Из тех людей, которых вы знаете, выберите несколько человек: кто вам просто не нравится, кого вы не любите, презираете, ненавиди-

те. Найдите в них положительные качества, которые вы могли бы полюбить в этих людях».

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда делали это упражнение? Какие эмоции испытывали? Что вы ощущаете сейчас? С какими затруднениями вы столкнулись, выполняя упражнение? Как вы преодолели эти трудности? Как можно использовать опыт, полученный в этом упражнении, в реальной жизни?

10. Упражнение «Прощение»

Цель: научить участников прощать и давать конструктивный выход своему гневу и разочарованию.

Реквизит: свечи по числу участников.

В темноте каждый зажигает свечу и вспоминает человека, которого он любит или любил раньше (не обязательно противоположного пола). Затем по очереди каждый участник обращается к этому человеку, как если бы он находился сейчас с нами («Представьте, что он здесь среди нас»):

- 1) прощает его за то зло, которое он причинил участнику (называются проступки и вина);
- 2) благодарит его за то добро, которое он принес участнику: чему научил, что от него узнал, какие чувства подарил, в чем помог и т.д.;
- 3) прощает и благодарит кого-нибудь из присутствующих.

11. Упражнение «Прожить месяц»

Цель: научить участников отдавать.

Инструкция «Представьте себе, что вы смертельно больны, и жить вам осталось один месяц.

- Что самое важное тебе предстоит сделать перед смертью для других людей?
- Что ты хочешь сказать самым значимым для тебя людям – то, что не успел сказать раньше?

- Что ты отдашь и подаришь другим людям?
- А теперь - хорошая новость! Судьба подарила вам еще много лет - десять, двадцать, сорок, шестьдесят! Как вы собираетесь провести эти годы?» (Самоукина, 1999).

Обсуждение. Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение? Какие мысли у вас возникали? Какие изменения произошли в вас? Как можно использовать полученный опыт в реальной жизни?

12. Упражнение «Любовь как дарение и забота»

Цель: научить участников отдавать и заботиться.

Инструкция «Представьте себе, что человек, которого вы любите, ушел от вас (не важно, по каким причинам), т.е. вы расстались. Напишите 5-10 пожеланий этому человеку». Затем каждый читает свои пожелания.

Обсуждение. Тренер предлагает участникам проинтерпретировать услышанные пожелания. Если ты любишь другого человека, то пожелаешь ему независимости, свободы, счастья, успеха, развития. Если ты его не любишь, твои пожелания будут негативными.

- Какую помощь, поддержку ты можешь оказать другим участникам, которые испытывают трудности; чем ты можешь быть им полезен? А близким и не близким людям? Какими своими знаниями, умениями, способностями, качествами ты можешь поделиться с другими людьми?

- Придумайте вопросы и сообщения, с помощью которых вы можете выразить поддержку другому человеку и проявить интерес к его внутреннему миру (чувствам, мыслям, намерениям).

13. Упражнение «Любовь как созидание»

Цель: научить участников видеть свою жизнь как творчество, созидание.

Инструкция «В течение всей своей жизни мы занимаемся созиданием. В этом заключается высшее проявление любви. В чем проявляется Ваше

творчество? Дайте как можно больше ответов на вопрос: Что вы а) уже создали, б) создаете и в) собираетесь создать?»

Обсуждение. Что вы испытывали, выполняя упражнение? Какие изменения произошли в вас? Как вы будете использовать то, что вы узнали в ходе упражнения, за пределами тренинга?

14. Упражнение «Фрустрация»

Цель: способствовать развитию умения преодолевать жизненные трудности, в том числе и в сфере отношений любви.

Инструкция «Назовите трудности и поражения, разочарования и страдания, которые вы испытали в жизни. Какой новый опыт, какие ресурсы, какие знания и умения вы приобрели, преодолевая их?»

15. Упражнение «Выбор спутника жизни»

Цель: научить участников получать значимую информацию о другом человеке, узнавать и понимать его.

Двое участников (желательно противоположного пола, но не обязательно) садятся друг напротив друга. Им необходимо задавать друг другу открытые вопросы (Что? Для чего? Как? Какие? Каким образом? Как именно? При каких условиях? С какой целью? Зачем? По каким причинам?), чтобы получить как можно больше интересующей информации. Кроме открытых вопросов, можно использовать предложения «Расскажи, пожалуйста, о...». Желательно выбрать значимые сферы, относительно которых будут задаваться вопросы, например, сексуальная, родительско-воспитательная, хозяйственно-экономическая, работа, досуг, друзья, интересы и увлечения, убеждения и мировоззрение, смысл жизни, ценности, качества характера и темперамента... Можно начать с одной сферы и ограничиться ею же, можно обсудить несколько сфер. В конце беседы каждым участником принимается решение о том, подходит ли ему данный партнер, соответствует ли он его целям и ожиданиям.

Обсуждение. Что вы испытывали во время упражнения? Какие мысли у вас возникали? Какие желания у вас появлялись? Как результаты этого упражнения можно использовать в вашей реальной жизни?

16. Упражнение «Отражение чувств»

Цель: научить участников принимать и отражать чувства партнера.

Люди часто отвергают или игнорируют чужие неприятные, нежелательные эмоциональные переживания. Самые распространенные реакции на эмоциональные проявления других людей: «Не волнуйся», «Не грусти», «Не радуйся раньше времени», «Не нервничай», «Не расстраивайся, подумай лучше о чем-нибудь приятном», «Успокойся» и т.д. В этих советах обнаруживается запрет другому человеку чувствовать и переживать. В результате неотрагированные эмоции могут разрядиться в ситуациях и по отношению к людям, которые никак с ними не связаны. Например, человек, вынесший с работы неотрагированное раздражение, будет вести себя дома озлобленно, набрасываясь на близких. Причины запрещения другому человеку чувствовать и выражать свои эмоции:

- страх заразиться ими, особенно если это табуированные эмоции гнева, печали, страха;
- нежелание сочувствовать и сопереживать, тратить на это свое время;
- неумение помочь партнеру, находящемуся в эмоциональном состоянии, особенно, если оно доходит до уровня аффекта, и незнание того, как это сделать.

16.1. Инструкция «Вспомните какой-нибудь случай из своей жизни, когда вы испытывали какое-то значимое для вас чувство, а окружающие утешали вас словами, игнорирующими ваше состояние. Какие слова вы хотели бы услышать на самом деле? Переделайте фразы, запрещающие эмоциональные переживания:

«Не волнуйся».

«Не переживай».

«Успокойся».

«Не беспокойся».

«Все будет хорошо».

«Плюнь».

«Забудь».

«Не расстраивайся».

«Не обращай внимание».

«Не принимай близко к сердцу».

на фразы, отражающие чувства партнера. Например:

«Мне кажется, тебя что-то тревожит. Чем я могу тебе помочь?»

«Я вижу, ты чем-то взволнован. Расскажи мне, что произошло».

«По-моему, ты сердисься. Поделись со мной своей проблемой».

16.2. Инструкция первому участнику «Представьте, что вы испытываете сейчас какое-то значимое для вас чувство. Расскажите партнеру о недавнем эмоциогенном событии из вашей жизни, которое породило это чувство».

Инструкция второму участнику «Отразите чувства партнера таким образом, чтобы он получил возможность отреагировать их и испытал облегчение».

17. Упражнение «Диалогическое слушание»

Цель: научиться слышать партнера и понимать смысл его сообщения.

Смысл одного и того же сообщения разными людьми может быть понят по-разному. Поэтому полезно переспрашивать другого человека, чтобы убедиться, что ваше понимание совпадает с его пониманием. Вопросы для понимания необходимо задавать также постольку, поскольку часто человек полагает, что другие люди знают, о чем он думает. Как бы мало информации ни сообщал говорящий, он ожидает, что его поймут, основываясь, например, на следующей предпосылке: «Если ты меня любишь, ты можешь и должен читать мои мысли». Вопросы нужны и для понимания чувств партнера, который часто не осознает, что не выражает их, поскольку убежден, что для других лю-

дей они так же прозрачны, как и для него самого. Он объясняет это так: «Она знает меня, поэтому она должна знать, что я чувствую».

Двое участников садятся лицом друг к другу. Инструкция «Произнесите вслух какое-нибудь верное утверждение, например, «Мне кажется, что здесь жарко». Партнер постарается угадать, что вы на самом деле имеете в виду, чего хотите и добиваетесь. А вы скажете ему, правильно ли он угадал или нет. Задача слушателя – получить 3 ответа «да», чтобы понять смысл сообщения. Например:

«Ты имеешь в виду, что ты чувствуешь себя неуютно?» «Да».

«Ты имеешь в виду, что мне тоже должно быть жарко?» «Нет».

«Ты хочешь, чтобы я принес тебе стакан воды?» «Нет».

«Ты хочешь сообщить мне, что ты чувствуешь себя неуютно?» «Да».

«Ты хочешь, чтобы я что-нибудь предпринял в связи с этим?» «Да».

Если слушатель не получил в ответ ни одного «да», пусть его собеседник просто объяснит, что он имел в виду.

Теперь сделайте то же самое упражнение, но уже с вопросом, а не с утверждением. Ваша задача – понять смысл вопроса, а не ответить на него» (Сатир).

Обсуждение. Какие трудности вы испытывали во время упражнения? Что помогало вам понять партнера? С какими стереотипами восприятия вы столкнулись?

18. Упражнение «Разрешение межличностного конфликта»

Цель: научиться вести диалог, сотрудничать или достигать компромисса при разрешении межличностного конфликта.

Участникам предлагается разрешить свой межличностный конфликт, возникший в тренинговой или реальной группе. В последнем случае роль отсутствующего оппонента играет один из участников группы. Тренер знакомит конфликтующие стороны с правилами поведения во время переговоров:

- согласиться решать проблему;

- обращаться к партнеру и говорить во втором, а не третьем лице;
- внимательно слушать друг друга, не перебивать, возникшие вопросы и реплики записывать и озвучивать после завершения оппонентом своего общения;
- обсуждать проблемы и интересы, а не личные качества друг друга;
- быть столь честным, сколь это возможно; открыто и конструктивно выражать свои чувства и мысли, в т.ч. и негативные;

Затем участники осуществляют следующие шаги переговоров:

1) обе стороны сообщают о том, что они хотят, каковы их желания, интересы (потребности), из-за неудовлетворенности которых возник конфликт;

2) участники формулируют свои цели: «Что я хочу получить в результате конфликта?» Цель формулируется конкретно (наблюдаемое измеряемое поведение) и позитивно;

3) обе стороны сообщают о том, какие эмоциональные переживания они испытывают: «Какие эмоции я испытываю?»;

4) перестановка точек зрения, так, чтобы каждый участник представил позицию другого и его чувства удовлетворяющим того образом. Каждая сторона описывает другой свое понимание того, что хочет и чувствует оппонент («Я понимаю, что ты...»). Спросить второго участника, было ли описание точным. Если нет, попросить повторить или разъяснить сказанное;

5) стороны должны найти взаимовыгодные варианты решения проблемы. Для этого участникам нужно произносить каждую идею, которая приходит в голову. Ни одну идею не оценивать как хорошую или плохую. Затем нужно оценить положительные и отрицательные последствия каждого решения. Оценить, какое решение направлено на удовлетворение интересов каждой из сторон. Проверить решение на осуществимость и реалистичность, на конкретность;

6) стороны выявляют способы достижения целей, зависящие от них самих: «Что я сам могу сделать для достижения этой цели?». Действия, которые предпримет каждый участник, формулируются конкретно и позитивно;

7) достижение и формализация соглашения (выбор одной из альтернатив). Соглашение должно быть подтверждено контрактом (лучше письменным). Договор описывает действия каждой стороны (наблюдаемые, проверяемые, позитивно сформулированные) и сроки его действия.

Обсуждение. С какими трудностями при разрешении конфликта вы столкнулись? Как умение разрешать конфликты соотносится с умением любить? Какие выводы из проделанного упражнения вы сделали? Как результаты упражнения вы будете использовать в своей реальной жизни? (Гришина, 2000).

19. Упражнение «Памятка желающему научиться любить»

Цель: проверить качество освоения участниками знаний и умений, полученных в ходе тренинга.

Реквизит: листы ватмана по количеству микрогрупп, фломастеры.

Работа осуществляется в микрогруппах.

Инструкция «Разработайте рекомендации для тех, кто хочет научиться любить (в виде программы конкретных действий – памяток, состоящих из 7-12 пунктов, схем, плакатов)».

Памятки обсуждаются.

20. Домашние задания

Цель: перенести полученный в ходе тренинга опыт за пределы тренинговой группы и закрепить умение любить в реальной жизни.

Реквизит: брошюра для участников тренинга.

Обсуждение. С какими трудностями для вас могут быть связаны полученные домашние задания? Как вы будете преодолевать эти трудности? Каких знаний и умений вам не хватает для выполнения заданий? Каким образом можно приобрести и развить эти знания и умения?

21. Упражнение «Сердечки»

Цель: помочь участникам тренинговой группы обменяться друг с другом признанием и поддержкой, необходимыми для реализации умений любить за пределами тренинга.

Реквизит: двухстраничные открытки (можно в виде сердечек) по числу участников тренинга.

Инструкция «Возьмите каждый по открытке и напишите в ней сверху свое имя. Передайте открытку соседу слева. Теперь в полученную справа открытку запишите свои пожелания ее владельцу. Вновь передайте открытки соседям и оставьте в них пожелания их хозяевам, и так до тех пор, пока к вам не вернется ваша открытка с пожеланиями от всех членов группы. Таким образом, каждый участник тренинга пишет пожелания всем остальным членам группы. Избегайте стереотипных формальных пожеланий здоровья, счастья, удачи и т.п. Делайте пожелания исходя из своего тренингового опыта общения с другими членами группы, из глубокого понимания их внутреннего мира, знания переживаемых ими чувств, испытываемых потребностей, интересов, убеждений и ценностей, нерешенных личностных проблем. Желайте партнеру то, что, по вашему мнению, ему в наибольшей степени необходимо, чего он может добиться сам, того, что отражает именно его потребности, в отличие от других людей. Пожелания можно писать анонимно, а можно подписывать».

Обсуждение. С какими пожеланиями вы согласны, а с какими – нет? Какие вам понравились больше всего?

22. Упражнение «Заветное желание»

Цель: создать и укрепить намерение любить и потребность в личностных изменениях как долговременно действующий мотив.

Реквизит: свечи по числу участников; музыка.

Каждый участник тренинга зажигает свою свечу (в темноте) и под музыку молча загадывает желание о любви, которое обязательно сбудется...

23. Обсуждение тренинга

- Что нового вы узнали и поняли о себе, других, о любви на тренинге?
- Какие новые взгляды на жизнь и планы появились у вас?
- Какие изменения появились в ваших мыслях, чувствах, поведении?
- Как этот тренинг повлияет на вашу жизнь?

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ТРЕНИНГУ

Брошюра для участников тренинга

Цель тренинга: научиться осознавать свои эмоции и конструктивно управлять ими.

Задачи тренинга:

- осознать и принять свои эмоции и чувства;
- предупредить развитие психосоматических заболеваний;
- стать открытым переживаниям, понять и принять себя;
- преодолеть стрессовые ситуации;
- открыто выражать позитивные и негативные чувства;
- принять и понять эмоции и чувства других людей.

Занятие 1. Осознание эмоций

Теоретические основы эмоций

Эмоции – субъективная форма существования потребностей: они сигнализируют субъекту о возможности удовлетворения потребностей или об их удовлетворенности и неудовлетворенности. Чувства – устойчивое длительное отношение человека к лично значимому объекту или событию.

Функции эмоций и чувств:

1. Эмоции оценивают возможность данного предмета удовлетворить потребность и сигнализируют о его полезном или вредном воздействии на организм. Доверие к своим эмоциям позволяет человеку осознать свои потребности и интересы.

2. Благодаря эмоциям у человека возникает побуждение присвоить полезное и избавиться от вредного. Эмоциональное насыщение организма является его важной физиологической потребностью, и способствует поддержанию оптимального тонуса. Для организма важно не сохранение однообразно положительных эмоций, а постоянная динамика эмоций оптимальной интенсивности, не достигающей чрезмерного уровня.

3. Благодаря эмоциям человек запоминает свои успешные и неуспешные действия.

4. Эмоции являются источником энергии, т.к. они мобилизуют центральную нервную систему и организм на активные действия по удовлетворению потребностей.

5. С помощью внешнего выражения эмоций человек сообщает другим людям о своем состоянии, отношении, потребностях, что необходимо для установления взаимопонимания, искренних, близких отношений и получения помощи и поддержки

Основные эмоции и их функции:

1. Страх – защитная реакция человека при столкновении с реальной или мнимой опасностью. Он организует поведение, направленное на устранение угрозы.

2. Печаль – эмоциональная реакция на утрату значимых отношений с другими людьми (дружеских, любовных) или ценностей (самоуважения, работы). Она направляет деятельность человека на построение новых отношений с людьми, восполнение понесенной утраты, обретение новых жизненных целей и смыслов.

3. Отвращение служит для избегания боли и неприятных на вкус и потенциально опасных вещей. Оно сигнализирует другому человеку о том, что тот должен изменить свою внешность, манеры или поведение, чтобы не быть отвергнутым.

4. Презрение – эмоциональное переживание своего превосходства над человеком, совершившим недостойный поступок. Оно укрепляет групповые нормы.

5. Гнев – эмоциональное переживание препятствия к достижению цели, ограничения физической или психологической свободы, оскорбления, обмана. Он служит устранению препятствий к удовлетворению потребностей, мобилизует энергию для активной самозащиты, повышает уверенность в себе, уменьшает страх при наличии опасности.

6. Стыд – эмоциональное переживание своей неумелости и неадекватности социальным требованиям. Благодаря ему человек учится учитывать социальные оценки, мнения и чувства окружающих, групповые нормы.

7. Вина – эмоциональное отражение совести как ответственного отношения к своему поведению и следования своим убеждениям. Она направляет поведение человека на исправление совершенного и возмещение нанесенного другому ущерба.

8. Удивление – эмоциональная реакция на впечатление от чего-нибудь неожиданного, странного, непонятного. Оно подготавливает человека к эффективному взаимодействию с новым, внезапным событием и его последствиями.

9. Интерес – эмоция, стимулирующая работоспособность, творчество и познание мира.

10. Радость возникает по поводу ожидаемого или свершившегося успеха и закрепляет эффективные способы удовлетворения потребностей.

Основные чувства: симпатия, привязанность, дружба, влюбленность, любовь, счастье, гордость, враждебность, зависть, ревность.

Позитивные функции отрицательных эмоций

- Отрицательные эмоции являются сигналом тревоги для организма. Отрицательные эмоции длятся дольше положительных потому, что сигнал тревоги должен звучать до тех пор, пока опасность не будет устранена. Положительная эмоция – это сигнал возвращенного благополучия, и поэтому она длится недолго.

- Отрицательные эмоции – следствие неудовлетворения потребности, неудачи и необходимы для того, чтобы оценить степень неуспешности достижения цели. Неудовлетворенные потребности отражаются в форме отрицательного переживания беспокойства и неудовольствия. Отрицательные эмоции сигнализируют о неудовлетворении потребности, о неудачном поведении и направляют организм на поиски новых способов получения искомо-

го результата. Стрессовые эмоции, к которым относят гнев, печаль и страх, направленно мобилизуют человека, изменяя его готовность к действию, для достижения адаптации. Отрицательные эмоции, порожденные стрессовыми событиями, могут способствовать личностному росту.

Домашние задания

Задание 1. Составьте список своих эмоций: каждый день делайте записи о своих положительных и отрицательных эмоциях, возникающих в течение дня, и об их причинах.

Задание 2. Заведите специальный дневник сновидений. Сразу после пробуждения записывайте содержание сна. Подробная запись содержания сновидений поможет выяснить, почему именно этим событиям вы вынуждены уделять столько внимания. Если в сновидении вы кого-то или что-то ненавидели, то откуда происходит эта ненависть? Если кто-то из персонажей сна был зол на вас, откуда эта злоба, что породило ее? Если во сне вы видели своих знакомых, которых уже нет в живых, о чем они спрашивают вас, что требуют и почему? Если вам было страшно, то чего именно вы так боялись? Почему это пугало вас? Ответы начнут всплывать постепенно. При изучении своих сновидений очень полезно обсуждать их с кем-либо. Вспоминая сновидение и связанные с ним тяжелые впечатления, вам вновь придется пережить эмоции вины, гнева, ужаса, которыми сопровождалось само событие. Не исключено, что тогда, во время травмирующего события, все чувства как бы притупились. В этом случае возможна острая эмоциональная реакция на воспоминание.

Воздействие отрицательных эмоций уменьшится, если вы сумеете разгадать в своем сне некий смысл (о чем сообщает вам сновидение, что именно вас беспокоит и мучает?), а затем воспользоваться разгадкой в теперешней жизни. Выявление значения сна должно стать отправной точкой для изменений своего поведения и личности в реальной жизни в нужную сторону (в це-

лом поступать по-другому относительно тех явлений, которые не дают покоя) (Колодзин, 1994).

Задание 3. Проанализируйте свои грезы на предмет выражения в них значимых эмоций и потребностей. С помощью фантазий, грез можно обнаружить то, что вам на самом деле интересно и что бы вы хотели делать. Грезы являются способом осознания вытесненных потребностей и эмоций. Для этого, находясь в одиночестве, закройте глаза и допустите легкую дремоту. Часто это вызовет ясное представление о том, чего вы хотите (Перлз, 2001).

Занятие 2. Выражение и регуляция эмоций

Роль музыки в снятии эмоционального напряжения

Музыка является средством снижения и устранения эмоционального напряжения. Радость передается быстрой мажорной, спокойствие – медленной мажорной, печаль – медленной минорной, а гнев – быстрой минорной музыкой. Минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект. Быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции. Диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают. Плачевные песни способствуют отчуждению скорби – превращению ее во что-то чуждое для личности. Успокаивающее воздействие оказывают ритмы вальса, детской и народной музыки. Агрессию вызывает революционная или военная музыка; одухотворенную радость – религиозная музыка. Печальная музыка снижает нейротизм и ситуативную тревожность.

Основной принцип использования музыки для эмоциональной разрядки: музыка должна соответствовать эмоциональному состоянию слушателя, например, при депрессии показана грустная, скорбная музыка, при возбуждении – громкая и быстрая, при тревоге – тихая, спокойная, мелодичная. Использование веселой музыки для снятия печали и тревоги может иметь обратный эффект, т.е. повышать тревогу и раздражительность. Для того чтобы выйти из того или иного эмоционального состояния, необходимо сначала

слушать мелодии, соответствующие этому настроению, затем постепенно сменить характер музыки в соответствии с желательной переменной в настроении. Положительная реакция на мажорную музыку отмечается лишь после достаточного отреагирования печали и тревоги.

Для эмоционального отреагирования рекомендуется использовать не популярную музыку, а классическую.

Способы снятия эмоционального напряжения

1. Отвлечение на посторонние объекты и ситуации. К отвлечению также относится тайм-аут (уход из эмоциогенной ситуации), питье воды, рассмотрение окружающей обстановки и т.п.

2. Переключение на какое-нибудь интересное дело (чтение книг или периодической печати, просмотр фильмов или телепередач, компьютерные игры, хобби).

3. Физическая разрядка. Секс, спорт, полезная физическая работа, физические игры, ходьба пешком, танцы.

4. Релаксация. Мышечное расслабление благодаря медитации, аутогенной тренировке, принятию душа/ванны, счету до десяти, регуляции дыхания.

5. Изменение мыслей и убеждений, например, рассмотрение стрессогенного события с положительной стороны, его сравнение с худшим вариантом исхода, его высмеивание и т.п.

6. Слушание музыки.

7. Плач.

8. Осознание и переживание эмоций через осознание своих телесных ощущений, возвращение к незаконченным переживаниям и т.п.

9. Вербализация эмоций. Проговаривание, описание вслух или письменно своих эмоциональных переживаний и вызвавших их причин в общении с другим человеком, группой людей или самим собой.

Алгоритм выражения и отражения чувств

Выражение позитивных чувств:

1. Выразите позитивные чувства партнеру.
2. Укажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства.
3. Если в ответ услышите отговорки – повторите несколько раз.

Отражение позитивных чувств:

1. Точно перескажите чувства партнера, о которых он хочет рассказать.
2. Если партнер молчит, помогите ему прояснить его чувства, называя их по имени.

Выражение негативных чувств:

1. Объективно опишите ситуацию.
2. Назовите свои чувства, вызванные конкретным поступком партнера.
3. Конкретно сформулируйте свои желания по отношению к партнеру.
4. Внимательно слушайте партнера, отражайте его чувства, но сохраняйте спокойствие и настойчивость.
5. Повторите еще 2 раза свои чувства и желания.
6. Поблагодарите партнера за то, что он вас выслушал.

Отражение негативных чувств:

1. Максимально точно перескажите чувства, которые испытывает партнер.
2. Если партнер молчит, начинайте сами, например фразой «Я вижу, ты чем-то очень расстроен и хотел бы тебе помочь».

Домашние задания

Задание 1. Как только близкий человек вас чем-то порадует, сразу же скажите ему об этом. Опишите этот случай письменно. Отметьте трудности, с которыми вы столкнулись.

Внимательно следите за эмоциями партнера и отразите его позитивные эмоции. Опишите этот случай. Отметьте трудности, с которыми вы столкнулись.

Как только близкий человек вас чем-то обидит или разозлит – сразу же скажите ему об этом в связи со своими желаниями. Опишите этот случай и отметьте трудности, с которыми вы столкнулись.

Внимательно следите за эмоциями ваших близких. Если заметите, что они расстроены или злы, скажите им об этом и предложите помощь. Опишите этот случай, отметьте трудности (Ромек, 2005).

Задание 2. Каждый день в течение недели составляйте и произносите вслух как минимум три предложения, начинающихся словами «Я чувствую... Я люблю... Я хочу... Я собираюсь...». Исключайте из этих предложений местоимения «ты», «вы» и «мы» до тех пор, пока использование «я» не станет для вас совершенно естественным и удобным (Байярд, Байярд, 1991).

Задание 3. Осуществите дома технику колонок, которая позволит вам научиться управлять своими эмоциями в стрессовой ситуации. Заполните специальный лист с пятью колонками:

1. Стрессогенная ситуация.
2. Название самой эмоции.
3. Мысли, ее сопровождающие.
4. Аргументы в пользу негативных мыслей и чувств – положительные последствия и извлеченные уроки.
5. Аргументы против – все отрицательные последствия события (Холмогорова, Гаранян, 1996).

Занятие 3. Изменение эмоций

Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса

Отрицательные эмоции вызываются иррациональными убеждениями. Если иррациональным установкам противопоставить рациональные убеждения, произойдут позитивные изменения в эмоциональной сфере.

Иррациональные идеи – это наши ожидания по поводу того, чего другие люди ждут от нас, и наши ожидания по поводу того, какими должны

быть другие люди и мир в целом. Если эти ожидания не оправдываются, это вызывает всплеск отрицательных эмоций.

Критерии иррациональности идей:

- они не могут быть ни подтверждены, ни опровергнуты;
- они вызывают неприятные чувства, которые по интенсивности значительно превосходят интенсивность стимула;
- они мешают человеку вернуться к стимулу и изменить или разрешить его.

Категории иррациональных идей:

1. Суждения «долженствования» указывают на то, что кто-то (что-то) должен быть не таким, каков он есть, например: «Я должен выиграть игру», «Он должен быть любезным по отношению ко мне».

2. «Ужасающие» суждения указывают на то, что все ужасно, жутко и кошмарно, потому что все не так как следовало бы быть, например: «Будет ужасно, если я не закончу уборку до прихода гостей».

3. Суждения «надлежит» и «следует» отражают неспособность человека выдержать или вытерпеть мир, если он отличается от того, каким ему «надлежит» или «следует» быть.

4. «Порицающие» суждения принижают личность – собственную или того человека, из-за которого ситуация стала не такой, какой ей «надлежит» или «следует» быть, например: «Он ужасный человек, и должен быть наказан, потому что не приехал вовремя».

Рациональные убеждения соответствуют реальности, подкрепляются доказательствами, доступными проверке, отражают предположения, предпочтения, желания, а не абсолютную уверенность или требование. Критерии рациональности идей:

- возможность выбора;
- положительные эмоции;
- ощущение силы и свободы (Сидоренко, 2002; Шепелева, 2007).

Список иррациональных идей

1. Я ничего не умею.
2. Я всегда во всем виноват.
3. Я несу ответственность за поступки других людей.
4. Я должен быть вежливым.
5. Я причастен к проблемам других людей.
6. Я никому не нужен.
7. Во всем виноваты другие.
8. Я не должен быть агрессивным.
9. Я не достоин хорошего отношения.
10. Я не нравлюсь себе.
11. У меня нет качеств, чтобы преуспеть.
12. Мой удел – страдать.
13. У меня ничего не получается.
14. Меня никто не любит.
15. Все родители плохие.
16. Со мной всегда происходит все плохое.
17. Никому нельзя доверять.
18. Надо быть настороже.
19. Я недостаточно хорош.
20. Я одинок в этой жизни.
21. Нельзя расслабляться.
22. Я предпочитаю ничего не менять.
23. Я должен всем нравиться.
24. Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы.
25. Я должен все знать и уметь и во всем добиваться успеха.
26. Я не властен над своими эмоциями и не могу не испытывать их.
27. Люди не должны испытывать гнев.
28. Будет ужасно, если я не успею сделать то, что запланировано (Шепелева, 2007).

Задание 3.3. Иррациональные идеи – отрицательные эмоции

1. Начальник Анатолия отчитал его за опоздание. После этого Анатолий чувствовал себя подавленным.
2. Елена прошла два сеанса терапии и бросила ее, потому что посчитала, что она не действует.
3. У Катерины заболел живот. Ей стало страшно.
4. Олега оштрафовали за превышение скорости, и он сильно разозлился.
5. Ирина смутилась, когда ее друзья заметили, что она плачет на романтических сценах фильма.
6. Сергей был разъярен, когда служащий попросил его документы в то время как он заполнял анкету.

Список рациональных убеждений

1. Я имею право на ошибку.
2. Я имею чувство собственного достоинства.
3. Я имею право хорошо к себе относиться.
4. Я имею право поступать, исходя из своих убеждений и ценностей.
5. Человек имеет право идти своей дорогой, если она не нарушает путь других людей.
6. Я имею право не чувствовать ответственность за поступки других людей.
7. Я имею право чего-то не знать или не уметь.
8. Я имею право быть свободным от оценок других людей.
9. Я имею право заботиться о себе (Шепелева, 2007).

Совладающие образы

1. «Изменение сознательного контекста». Участники отвечают на вопрос «Для кого из других людей данное событие может быть положительным? Могу ли я пережить все это ради него?»

2. «Изменение восприятия намерения». Участники убеждают себя в отсутствии у их оппонента злого умысла и находят у него более одобряемые мотивы. Изменение интерпретации событий. («Представьте, что ваша жена не была на вас рассержена, просто у нее были неприятности на работе»).

3. «Успех». Участник представляет себя успешно справляющимся со сложными ситуациями, выполняющим какое-либо задание в совершенстве. («Представьте себе, что вы просите своего начальника о повышении зарплаты; Представьте себе, что у вас удачный, счастливый брак»). Можно разбить главную проблему на серию более мелких, и представить себе, как будут преодолеваются эти небольшие сложности.

4. «Расслабляющие образы» включают сцены природы и чувственные визуализации, используются для противопоставления мыслям, вызывающим страх или тревогу.

5. «Неприятные образы» используются, чтобы вызвать отвращение и избегание нежелательного поведения. Представления противостоят искушениям и превращают желанные объекты в неприятные. («Представьте, что ваша привычка курить вызывает у ваших детей эмфизему; Представьте, что ваша сигарета набита сушеным навозом».)

6. «Образ будущего». Используются для прояснения целей и ценностей. Заставляют участника оглянуться на настоящее из будущего времени. («Где бы вы хотели жить через десять лет, с кем?; Что бы вам хотелось делать?; Представьте, что вам 85 лет, и вы оглядываетесь на прожитую жизнь. Что вы теперь сочтете важным и что – ничего не значащим?»).

7. «Превентивные образы» используются для того, чтобы помочь участнику справиться с проблемами, с которыми он может столкнуться в будущем, например, смерть, отвержение значимым лицом, болезнь, бедность и т. д.

8. «Вознаграждение». Представления о вознаграждении. («Что произойдет хорошего, если вы завершите проект?»).

9. «Уничтожающие образы» уменьшают негативные эффекты неприятных, устрашающих визуализаций. («Представьте своего начальника в костюме утки, кричащего»).

10. «Корректирующие образы» исправляют ошибки, допущенные участником в прошлом. («Представьте, как бы вы это сделали, если бы пришлось это делать снова»).

11. «Аварийные образы» используются, чтобы справляться с худшими возможными последствиями события. («Что может произойти самого плохого в результате того, что вы потеряете работу?»).

12. «Маловероятные образы». Участник представляет себе все возможные «ужасные» события, которые с ним могут произойти, для того чтобы перестать контролировать все вокруг. («Что ужасного может с вами произойти, когда вы читаете газету?; Когда вы принимаете ванну?; Когда лежите в своей постели?»).

13. «Эмпатические образы». Участник воспринимает мир с точки зрения другого человека. («Как к вам относится человек, которого вы обидели?»).

14. «Катарсические образы». Участник представляет, что он выражает не проявленные прежде эмоции, такие, как гнев, любовь, ревность или печаль. («Представьте, что вы кричите в ответ на грубость»).

15. «Нулевые образы». Участник представляет нейтральные последствия пугающей его ситуации. («Представьте, что вы встали перед всеми собравшимися и вышли. Представьте, что никто этого не заметил и никому до этого не было дела»).

16. «Образы безопасности» дают участнику чувство уверенности в пугающей ситуации. («Когда вы находитесь в самолете, представляйте себе, что мама держит вас в теплом розовом одеяльце»).

17. «Фантастические образы» разрешают в воображении такие проблемы, которые невозможно решить в реальности. («Представьте, что ваша умершая бабушка предстала сейчас перед вами. Какой она вам даст совет? Как она отнесется к тому, что вы сделали?»).

18. «Пресыщающие образы». Участник воспроизводит одну и ту же визуализацию снова и снова, пока не надоест. («В течение следующих двух недель по 50 раз в день представляйте себе, что ваша жена занимается любовью с каждым мужчиной, которого вы встречаете»).

19. «Альтернативные образы» используются, когда участник должен определиться между двумя линиями поведения. («Представьте, на что будет похожа ваша жизнь в Москве и в глухой деревне, и сопоставьте эти два образа»).

20. «Негативные последствия» выявляет неприятные последствия того, что кажется участнику позитивным. («Представьте, что вы разбогатели и вашу дочь похитили бандиты и требуют выкупа») (Васильев, 2002; Малкина-Пых, 2005).

Принципы переформулирования иррациональных убеждений

Согласно теории А. Эллиса, человек сам несет ответственность за те эмоции, которые он испытывает и в его власти изменить их в позитивную сторону, и выбрать те из них, которые он хотел бы переживать. Нежелательные эмоциональные переживания станут конструктивными, если в своих убеждениях руководствоваться следующими принципами:

1. Все люди свободны. Поэтому свободный человек поступает так, как ему хочется, за исключением случаев, когда он выполняет данные им обязательства или сталкивается правами других людей на жизнь, здоровье, свободу и собственность. За исключением этих случаев слова «должен», «обязан» неправомерны и могут быть заменены на «Я хочу...», «Я предпочитаю...», «Мне хочется...», «Я ожидаю...».

2. Все люди сами отвечают за свою жизнь. Человек совершает поступки в соответствии с собственным выбором и испытывает эмоциональные переживания по собственной инициативе, а не по принуждению со стороны других людей. Поэтому лучше заменить словесные конструкции, предполагающие вынужденность нашего поведения другими людьми и их ответственность за наши эмоциональные реакции («Меня заставили...Меня обидели...Он меня разозлил...Ты меня унизил...») на формулировки, указывающие на нашу собственную ответственность за свои чувства и имеющийся у нас выбор («Я не сумел отказаться...Я обиделся...»).

3. Все люди автономны. Люди вправе иметь различающиеся взгляды, желания и чувства. Человек не может принуждать других думать, хотеть, переживать и вести себя так же, как он за исключением случаев, когда он несет юридическую ответственность за поведение другого человека или второй нарушает автономию и права первого. Поэтому мысли «Они должны...», «Ты обязан...», «Ему следует...» лучше заменить на «Мне хотелось, чтобы ты...», «Я бы предпочел, чтобы он...», «Было бы лучше, если бы...» (Васильев, 2002).

Домашнее задание

Несколько раз в течение дня повторяйте непрерывно свои иррациональные мысли, до тех пор, пока это занятие не начнет вызывать у вас отвращение (МакМаллин, 2001).

Занятие 4. Гнев и агрессия

Вопросы к упражнению «Я злюсь...на меня злятся...»

- Что вы ненавидите, что вас злит в других людях, в себе?
- Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева?
- Какие ситуации и взаимодействие вызывают эмоцию гнева у большинства других людей?

Способы конструктивного реагирования на гнев партнера

1. Вербализация своих чувств. Открыто сказать о своих чувствах, которые возникли после выслушивания критики в свой адрес. Лучше сказать, насколько больно и обидно это слышать, чем начать критиковать партнера в ответ. Даже если не произойдет никаких изменений во взаимоотношениях, это поможет критикуемому партнеру снять эмоциональное напряжение.

2. Юмор. Удачная шутка по поводу сути конфликта, которую может понять партнер, – лучший ответ на гнев. Партнер ни в коем случае не должен становиться объектом для шутки, шутить нужно только по поводу ситуации или обстоятельств. Важно увидеть ироничность ситуации.

3. Вербализация чувств партнера. Если партнер испытывает сильный гнев, полезно поставить себя на его место и подумать, насколько обоснованно возникновение гнева. Необходимо отразить чувства партнера и поделиться своими.

4. Тайм-аут. Выйти из комнаты или из дома, оставить гневающегося партнера одного. Уход от конфликта содержит следующее послание: «Я не позволю тебе относиться ко мне таким образом. Я должен тебя покинуть, пока твое настроение не станет лучше». Отвечать на нападки позже, после конфликта, либо в письменной форме, либо записывая речь на магнитофон (Берг-Кросс, 2004).

Конструктивное противостояние агрессии

Агрессия может осуществляться в виде открытого нападения или манипулирования и принимать форму высказывания пренебрежительных или оскорбительных суждений о личности человека, грубого осуждения, поношения или осмеяния его дел и поступков, напоминания о постыдных или прискорбных фактах его биографии, безапелляционного навязывания своих советов и др.

Конструктивное противостояние агрессии выражает уважение и признание партнеру и адресовано к его разуму. Осуществляется в виде психологического самбо – вербальных и невербальных средств, позволяющих осуществлять процессы самоконтроля и мышления, не допустить возникновения аффекта и эскалацию гнева.

Требования к техникам психологического самбо:

- четкие речевые конструкции;
- интонация спокойная, задумчивая, грустная, но не напористая или язвительная;
- пауза перед ответом, сопровождаемая задумчивым выражением лица и внимательным взглядом в лицо собеседнику;
- неторопливость ответа.

Ошибки при использовании техник психологического самбо:

- самооправдание;
- встречное нападение («Да на себя посмотрите. Это не я, а вы ничего не понимаете»);
- вопрос о мнении других людей, третьих лиц («Да, и что они говорят об этом? А как он отреагировал?»);
- вопрос об источнике информации («Откуда ты это узнал? Кто это сказал?»);
- вопрос о «зачинщиках» («Кто это первый начал делать? Оттуда пошла эта реакция?»);
- лживые и неискренние высказывания;
- грубые формулировки вопросов и ответов («А тебе-то что? Иди к черту»);
- высказывания о психологических правах и обязанностях («Я имею право вам этого не говорить! Я вам не обязан отчитываться»);
- вопрос об отношении («Вы мне не доверяете? Вы считаете меня недостаточно твердым? Они меня осуждают? Ты что, завидуешь?»).

Техники психологического самбо:

1. *Техника бесконечного уточнения* – подробное и точное прояснение того, что является объектом нападающего или манипулятора. Например: «Вечно ты криво завязываешь галстук! Когда наконец научишься?» - «Что бы вы посоветовали изменить?». Это постановка вопроса, требующего содержательного и развернутого ответа. Другой вариант техники – подробное объяснение партнеру собственной позиции (самоуточнение): «Позволь, я тебе все объясню. Дело в том, что каждый понедельник я составляю себе подробный план, включающий от 3 до 10 пунктов...», «Видишь ли, меня действительно легко задеть, причем по трем причинам. Во-первых, я стараюсь стремиться к совершенству. Любые промахи и неудачи вводят меня в состояние необычайной тоски. Вот, например, в прошлом году...».

2. *Техника внешнего согласия* или наведения тумана – выражение согласия с какой-либо частью высказывания партнера или с тем, что на то, на что он обратил внимание, действительно важно, представляет интерес, заставляет задуматься, содержит в себе ценное рациональное зерно, обогащает наше видение проблемы или даже соответствует истине. Например: «Ты в джинсах выглядишь ужасно! – Возможно, ты и права» (И действительно!, Верно! А мне и невдомек!.. Я сама об этом часто думаю, но пока не пришла к определенным выводам., Я подумаю над тем, как мне это учесть в своей работе, Какая неожиданная мысль! Надо будет ее обдумать...). Эта техника особенно эффективна против несправедливой критики или откровенной грубости.

3. *Техника испорченной пластинки* – многократное повторение одной и той же емкой фразы, содержащей в себе важное сообщение нападающему или манипулятору, всякий раз с одной и той же интонацией. Например: «Я думал, ты лучше меня сможешь понять...» - «Я готов еще раз тебя выслушать» - «Что толку говорить, если ты не понимаешь элементарных вещей» - «Я готов еще раз тебя выслушать» - «Может быть, ты просто не хочешь меня понять?» - «Я готов еще раз тебя выслушать». Сообщение повторяется, пока оно не дойдет до адресата.

4. *Техника английского профессора* – корректное выражение сомнения по поводу того, что невыполнение чьих-либо требований действительно не нарушает личных прав адресата. Например: «Вы не могли бы говорить по-медленнее и более короткими фразами, чтобы я могла переводить более точно?» - «Боюсь, что нет... Видите ли, говорить быстро и длинными фразами – это часть моей личности» (Это составляет предмет моих убеждений., Если я сделаю это, то это буду уже не я., Это не согласуется с моим представлением о себе., Я ценю некоторые свои странности и предрассудки, потому что они помогают мне находить неординарные решения). Ответ дается вежливо, твердо, с некоторой долей юмора (Сидоренко, 2002).

Теоретические основы принятия критики

Чтобы продуктивно использовать критику, необходимо понять, что является предметом критики, в чем суть претензии и как исправить ситуацию к лучшему, кому и что предстоит сделать для исправления положения. Для этого необходим *конструктивный диалог с оппонентом*:

1. Выяснить, чем именно он недоволен (какие его потребности и интересы не удовлетворены). Для этого нужно задавать ему открытые вопросы или высказывать свои предположения («Как я понимаю...»; «Если я вас правильно понял...»; «Вы сказали, что...»; «Как я понял, вы хотите...»; «Что я могу для вас сделать?»; «Чем я могу в этом помочь?»; «Что вы имеете в виду?»; «Я хочу понять, расскажите поподробнее о...»). Ошибки: вопрос: «Почему?», вопросы, на которые ответы известны.

2. Выяснить, какие чувства он испытывает. Вербализуйте чувства, которые испытывает ваш обвинитель, стараясь при этом найти необходимые слова («Вы выглядите так, словно вы...» «...сердитесь». «Мне кажется, что вы...» Вопрос о чувствах можно объединить с вопросом о содержании претензии («Вы...» «...сердитесь...» «...из-за того, «...не даю вам высказаться?» «...волнуетесь...» что...» «...ваше место оказалось занято?» «...нервничаете...» «...ваши ожидания не оправдались?»)). Ошибки: за-

преты «Не волнуйтесь»); принуждения «Спокойнее! Немедленно прекратите это!»); оценки «Плохо, что вы такой нервный».

3. Выяснить суть его предложений. Повторить своими словами то, что он сказал, и рассказать о ваших выводах и предположениях («Вы хотите...» «...чтобы я говорил быстрее?» «...чтобы я подготовила письменный отчет?» «...чтобы я была внимательнее?» «...узнать мое мнение?»).

4. Выяснить, как он к вам относится. Прояснить его отношение можно при помощи уточняющих вопросов относительно того, как он вас воспринимает («Вы считаете, что я...» «...вас обижаю?» «Вам кажется, что я...» «...вас не уважаю?» «Вы думаете, что я...» «...вас обманываю?»).

5. Признать факты. Признайте справедливость отмеченных в претензии фактов, которые действительно имели место. Признаете вы только факты, а не их оценки и не приписываемые вам качества.

6. Обсудить проблему и поискать решение. Примите обоснованное решение относительно того, что вы можете сделать, хотите ли вы это сделать и будете ли вы делать это. Можно выбрать одну из трех стратегий поведения: 1. Вы можете вести себя так, словно ничего не произошло, в расчете на то, что все как-нибудь образуется само собой. 2. Вы можете попытаться склонить оппонента к уступке, к снятию претензий с его стороны. 3. Вы можете признать за оппонентом право на отстаивание своих интересов и продемонстрируете готовность учитывать их в своем поведении.

Возможные реакции на критику:

1. Если вы поняли, что нанесли своими действиями оппоненту какой-то ущерб, выразите свое сожаление происшедшим. Ваша задача состоит не в том, чтобы получить прощение, а в том, чтобы выразить свое отношение к инциденту и найти путь исправления ситуации.

2. Если вы обнаружили, что совершили ошибку, поблагодарите оппонента за то, что он помог вам ее найти. Поинтересуйтесь его мнением по поводу того, как можно ее исправить. Вы не обязаны использовать именно

тот способ коррекции ошибки, который предлагает партнер, и можете придерживаться известного вам более эффективного метода.

3. Если критика – способ проявления заботы о вас, поблагодарите партнера за эту заботу. Не препирайтесь с ним по поводу его права опекать вас. Но вы не обязаны изменять свое поведение или мнение для того, чтобы он прекратил тревожиться за вас (Васильев, 2005).

Домашние задания

Задание 1. Понаблюдайте за собой и отметьте, как часто вы испытываете гнев, в каких ситуациях он возникает, в ответ на какие стимулы. В какой форме проявляется ваш гнев? Как вы его выражаете? Возможно, вы его подавляете и не выражаете открыто? Как вы после этого себя чувствуете? Каковы последствия переживания вами гнева? Какие деструктивные способы выражения гнева вы используете? Какие конструктивные способы регуляции гнева вы используете? Запишите ответы на эти вопросы.

Задание 2. Используйте технику «Бесконечное уточнение» в случае агрессии по отношению к вам. Запишите словесные формулировки, которые использовал ваш противник, а также свой ответ. Если возможно, опишите невербальные реакции свои и противника. Зафиксируйте также полученный результат.

Задание 3. Используйте технику «Внешнее согласие» в случае агрессии по отношению к вам. Запишите словесные формулировки, которые использовал ваш противник, а также свой ответ. Если возможно, опишите невербальные реакции свои и противника. Зафиксируйте также полученный результат.

Задание 4. Используйте технику «Испорченная пластинка» в случае агрессии по отношению к вам. Запишите словесные формулировки, которые использовал ваш противник, а также свой ответ. Если возможно, опишите невербальные реакции свои и противника. Зафиксируйте также полученный результат.

Задание 5. Используйте технику «Английский профессор» в случае агрессии по отношению к вам. Запишите словесные формулировки, которые использовал ваш противник, а также свой ответ. Если возможно, опишите невербальные реакции свои и противника. Зафиксируйте также полученный результат.

Задание 6. Покажите свое «письмо любви» партнеру. Обсудите и решите проблему сообща. Запишите полученные результаты.

Занятие 5. Тревога и страх

Вопросы к упражнению «Я боюсь...»

- Чего вы боитесь, перед чем испытываете тревогу в отношениях с другими людьми?
- Каким способом вы пытаетесь совладать с тревогой?
- Какую функцию выполняет тревога (роста личности или его ограничения)?
- Склонны ли вы принять свою тревогу или подавить ее?
- Какие события в вашей жизни вызывают у вас тревогу?
- Какие события в жизни, по вашему мнению, вызывают тревогу у других людей? Какие вызывают меньше всего тревоги? В чем сходство и различия между вами?
- Хотелось бы вам, чтобы в вашей жизни не было тревог и мрачных предчувствий? Какую цену вы готовы заплатить за такой стиль жизни?
- Назовите несколько реальных целей, которые вы могли бы реализовать для того, чтобы лучше справиться с собственной тревожностью?
- В идеале как бы вам хотелось справляться с отвержением, бременем и неизвестностью?

Домашнее задание

Самостоятельно осуществите технику наводнения. Выполните в реальной жизни действие, которое обычно вызывает страх или затруднения. Вам необходимо находиться в ситуации, вызывающей страх, максимально долгое время, испытывать в ней как можно больший страх и убедиться в том, что возможные негативные последствия отсутствуют. Пребывание в ситуации, вызывающей страх, – не менее 45 минут. Тренировки проводите каждый день. Во время нахождения в пугающей ситуации не разрешается уходить в мир воображения и интеллектуальную деятельность, т.е. убегать от страха. Используйте позитивное подкрепление – ведите дневник и письменно фиксируйте процесс и результаты самостоятельных тренировок. В результате длительного нахождения страх исчезнет, вы обретете уверенность в себе, перестанете бояться того, чего раньше избегали.

Например, если вы испытываете сильный дискомфорт при общении с продавцом, зайдите в крупный магазин с множеством отделов и в каждом отделе попросите показать вам какую-либо вещь. Если вы испытываете страх закрытых помещений, заставьте себя находиться в таком помещении (Осипова, 2005).

Занятие 6. Печаль, депрессия и страдание

Вопросы к упражнению «Преодоление депрессии»

- Что напоминает вам о том, что вы потеряли?
- Чего недостает в вашей жизни? Может быть, что-то должно быть, но его нет?
- Что в вашей жизни приводит вас к депрессии?
- Что большинство других людей приводит к депрессии?
- Какими возможностями вы располагаете, для того чтобы справиться с ситуацией, вызвавшей депрессию? Какими способами вы ее преодолеваете?
- Какими возможностями располагают другие известные вам люди, оказавшиеся в похожей ситуации, для того чтобы справиться с ней?

- Как хотели бы вы справляться с депрессией в идеале? Какие лучшие способы преодоления депрессии существуют?
- В чем заключается ценность страдания?
- Какой новый опыт, ресурсы, знания и умения вы приобрели, преодолевая потери и разочарования? (Берг-Кросс, 2004).

Способы преодоления депрессии

- музыкотерапия (переход от печальной музыки к оптимистичной);
- повышение самооценки и самоуважения через достижение успехов;
- постановка и достижение новых целей (в ближайшее время и в отдаленной перспективе). Нахождение способов преодоления препятствий;
- нахождение нового смысла жизни;
- вербализация, обсуждение своих чувств с другими людьми;
- активность, интересная деятельность, которая вызывает удовлетворение, общение, помощь другим людям. Составить список из восьми или девяти видов деятельности, приносящих удовлетворение, и план работы на неделю, месяц, год. Найдите человека (лучше близкого), которому еще хуже, чем вам и окажите ему помощь. Забота о другом человеке вызовет радость и удовлетворение;
- обесценивание потерянного партнера.

Домашние задания

Задание 1. Составьте 2 списка: 1) что я люблю (список действий, которые вам доставляют удовольствие и радость) и 2) что я ненавижу. Увеличьте первый список. Каждый день делайте что-нибудь из этого списка.

Задание 2. Составьте 2 списка: 1) каких людей я люблю и что я люблю в других людях и 2) каких людей я ненавижу и что я ненавижу в других людях. Увеличьте первый список.

Задание 3. Составьте 2 списка: 1) что я люблю в себе и 2) что я ненавижу в себе. Увеличьте первый список.

Задание 4. Сделайте подарок, сюрприз, комплимент, окажите помощь любимому, близкому или чужому человеку.

Задание 5. Когда вас охватывает уныние, посмотрите на себя в зеркало. Внимательно изучите свое лицо. На кого вы похожи, когда испытываете депрессию? Окиньте себя взором. Как вы держите плечи, руки, живот и т.д.? Напоминаете ли вы себе одного из ваших родителей?

Затем утрируйте признаки вашей депрессии. Сначала преувеличьте выражение своего лица и положение тела. Если вас охватывает тоска, свернитесь калачиком, заткните уши, прикусите нижнюю губу и, насколько можете, выразите всем своим внешним видом свое неудовольствие. Если вы плачете, возьмите несколько воображаемых букетов и полейте их воображаемыми слезами. Утрируйте любой симптом, который вы осознаете.

Теперь осознайте, что чувствует ваше тело, когда вы подавлены. Если вы чувствуете тяжесть в плечах и вокруг шеи, попытайтесь обнаружить, не связана ли эта напряженность с определенным человеком. Если связана, скажите мягко: «Слезь со спины». Если эта фраза «подойдет», произносите ее все громче и громче, повышая громкость до крика.

И, наконец, спросите себя: «Чем бы я мог заняться в то время, пока я сижу здесь и чувствую себя несчастным? (Джеймс, Джонгвард, 1993).

Занятие 7. Вина, стыд и обида

Вопросы к упражнению «Осознание стыда, вины и обиды»

- Чего вы стыдитесь в отношении себя?
- Чего вам лучше бы было не делать?
- Чего вы стесняетесь?
- Что вы стараетесь скрыть о себе?

- За что вы чувствуете вину в отношениях с другими людьми?
- Чего вы не должны были никогда делать?

- Какая часть прошлого не дает вам покоя?
- Что вам лучше было бы сделать?
- Какие ошибки вы совершили?

- С чем вы не согласны, но не сказали об этом?
- Что вам не нравится в значимых для вас людях?
- Что они не должны были делать, что они делают не так, как вы хотите?

Приемы оспаривания возражений против недостатков

1. Разбить аргументацию оппонента, т.е. доказать обратное, оперируя фактами (точными, проверяемыми данными). Если фактов не имеется, то применять этот прием нельзя. Ответ начинается со слов «факты...».

2. Дискредитировать аргументацию – не оспаривать приведенный аргумент, но утверждать, что высказанное замечание не так уж важно для нашего конкретного случая. В качестве более важного показателя назвать какое-либо преимущество. Ответ начинается со слов «не важно...».

3. Контраргументировать – привести любой аргумент «за». Ответ начинается со слов «а зато...».

4. Разделить общее и частное. Ответ начинается со слов «в общем да, но вот в частности...».

5. Противопоставить частное общему. Ответ начинается со слов «в этот раз да, но вот в целом...». Используют для конкретных претензий.

Домашние задания

Задание 1. Эмоция обиды наиболее характерна для незаконченного дела. Назовите и опишите какое-либо незаконченное дело, которое вы делали сами или вместе со своими родственниками, друзьями, коллегами. Завершите это незаконченное дело сейчас.

Если его невозможно завершить в настоящем, мысленно вернитесь в прошлое и завершите его в своем воображении. Как уладить незаконченное дело, вам подскажут ответы на следующие вопросы: «Чего бы мне хотелось вместо того, что произошло? О каких своих поступках я сожалею? Какие считаю правильными? О каких чужих поступках я сожалею?».

Завершите неоконченное дело в символической форме: нарисуйте или разыграйте лицах ситуацию, в которой вы пережили обиду и свои действия в ней, которые вы хотели бы совершить. Расскажите о своей обиде человеку, которому вы доверяете, и который умеет слушать.

Вы не можете вернуться в прошлое и изменить его, но свои пожелания относительно прошлых событий вы можете учесть в своих теперешних поступках и, таким образом, постепенно простить себе и другим совершенные ошибки.

Задание 2. Чтобы избавиться от мучающего вас чувства вины, обсудите этот вопрос с кем-нибудь, кто умеет хорошо слушать, кто не сможет обмануть ваше доверие, кто не станет ни осуждать, ни смотреть сквозь пальцы на ваше поведение. Расскажите этому человеку о своей вине (Джеймс, Джонгвард, 1993; Колодзин, 1994).

Занятие 8. Радость и удовольствие

Понятия радости и счастья. Отличие радости и удовольствия

Радость и счастье не являются самоцелью, а возникают как побочный результат деятельности, в которой человек может продуктивно реализовать свои способности, возможности и осуществлять служение другим людям, отдавать себя. Радость человек испытывает от той деятельности, цели и мотивы которой для него совпадают. Если эта деятельность направлена на создание определенных ценностей, то именно эти ценности и должны быть основным мотивом его деятельности. Радость испытывается от самого процесса осу-

ществления деятельности, а не просто от ее конечного результата. Радость оказывается недостижимой или исчезает, когда становится самоцелью.

Переживание счастья не связано с уровнем жизни. Социологи выявили, что счастливых людей чаще можно найти в экономически слаборазвитой Индии, чем в материально благополучной Швеции. Несчастливыми бывают не только бедные, нужда и лишения которых порождают горе, но и богатые, поскольку обеспеченность и избыток порождают скуку. После достижения определенного уровня благосостояния повышение доходов не делает людей счастливее.

Удовольствие возникает при удовлетворении желаний, не требующих усилий. Чтобы испытать радость, человек должен сначала преодолеть препятствия на пути к достижению цели.

Человек испытывает радость и счастье в таких видах деятельности как труд, любовь, познание мира, общение с природой, спорт и др. Первые два – труд и любовь – для взрослого человека являются основными (Додонов, 1978; Ильин, 2002; Франкл, 1997; Фромм, 1995).

Рекомендации по выбору целей

1. Выберите цели, ради которых стоит жить. Ответьте на вопросы: «Если бы я висел на краю пропасти, что заставило бы меня продолжать цепляться за жизнь и не разжимать пальцев? Что заставило бы меня бороться за существование. Что бы я хотел сделать сегодня, ради чего стоит встать с постели? Что раньше доставляло вам радость и удовольствие? Чему вы когда-то радовались, но о чем теперь забыли? Совершали ли вы раньше ошибки, которые могли бы оказаться полезными для постановки целей на будущее?»

2. Выберите цели, соответствующие вашим истинным интересам, жизненному предназначению, способствующие личностному росту и развитию отношений с окружающими. Никакая деятельность не окажется изнурительной, и будет приносить радость, если вы будете заняты любимым делом, направленным на служение людям, а не на получение вознаграждения (денег,

славы, благодарности, престижа), которое должно быть только дополнительным, но не ведущим мотивом. В качестве отдыха вы можете использовать чередование различных видов деятельности, в частности смену умственного и физического труда.

3. Выберите конкретные цели, чтобы вам было ясно, как и когда вы с ними справитесь. Избегайте таких неопределенных формулировок, как: «Хочу, чтобы у меня было больше денег!». Укажите внешне наблюдаемое поведение, конкретные действия, с помощью которых будет достигнута цель, например, «просьба о повышении зарплаты», «работа по совместительству», «рассылка резюме в 25 организаций, где я хотел бы работать». Неопределенную цель «осознавать свои чувства» можно конкретизировать в таких действиях как чтение книг по психологии, разговоры о своих чувствах с партнером или визиты к психологу-консультанту. Абстрактная цель «относиться к людям с любовью» конкретизируется в действии «проводить 15 минут в день с каждым из детей».

4. Выберите измеряемые цели. Решите, как много и в течение какого времени вам следует сделать для того, чтобы узнать, что вы достигли цели, например, бегать по утрам три раза в неделю, получить дополнительное образование в рамках факультета переподготовки кадров, написать статью объемом один печатный лист, похудеть на два килограмма. Составьте расписание или график работы и запланируйте время на достижение цели с запасом.

5. Выберите реальные цели, чтобы вам удалось осуществить задуманное. Вы не достигнете успеха, если поставите цели, невыполнимые с точки зрения сроков, или если целей будет слишком много. При выборе целей учитывайте свои способности, возможности, склонности.

6. Выберите цели, достижение которых зависит только от вас. Достижение ваших целей должно являться следствием ваших действий, а не желательных действий окружающих.

7. Выберите цели, при достижении которых вам придется преодолевать какие-нибудь трудности и препятствия, пусть даже небольшие. Истинную

радость приносит только достижение трудных целей, добиться которых можно, только прикладывая усилия (Саймонтон, Саймонтон, 2001).

Отрывок из книги Г. Селье «Стресс без дистресса»

«Труд есть биологическая необходимость. Мышцы становятся дряблыми и атрофируются, если мы их не упражняем. Мозг приходит в расстройство и хаос, если мы не используем его постоянно для достойных занятий. Средний человек уверен, что работает ради материального достатка или положения в обществе, но, когда к концу самой удачной деловой карьеры он приобретает то и другое и ему не к чему больше стремиться, у него не остается никакого просвета в будущем, а лишь скука обеспеченного монотонного существования. Лучший способ избежать дистресса – найти работу, которую вы можете любить и уважать» (Селье, 1982).

Вопросы к упражнению «Труд и профессия»

- В чем заключается ваше призвание, ваше жизненное предназначение?
- Получаете ли вы удовлетворение от своей работы? Какое именно?
- От каких аспектов своей профессиональной деятельности вы получаете наибольшее удовлетворение?
- Что, наоборот, приносит вам в работе неудовлетворение?
- Кем и где бы вы хотели работать?
- Какая работа могла бы приносить вам большее удовлетворение?
- Что можно изменить в вашей нынешней работе, чтобы испытывать от нее большую радость?
- Что зависит в этом плане лично от вас? Что вы сами можете изменить?

Вопросы к упражнению «Любовь, семья, друзья»

- Дополняют ли друг друга в вашей жизни работа и личная жизнь или между ними существует разлад?
- Какие виды контактов и общения приносят вам удовлетворение?

- Приносят ли вам удовлетворение близкие отношения – супружеские, любовные, дружеские, родительские?
- Какие из них приносят большее, а какие – меньшее удовлетворение?
- С чем это связано?
- Кто отвечает за то, что в вашей жизни радости бывают редко или наоборот, часто?
- Какие существуют способы улучшить эти отношения, чтобы они приносили больше радости?
- Что вы сами можете сделать, чтобы испытывать больше радости от своих близких отношений?
- Кому вы сами доставляете радость и как часто?
- Какие способы вы используете, чтобы доставлять радость другим людям?
- Какие еще способы доставить радость другим людям вы знаете, которые вы пока не используете?

Вопросы к упражнению «Увлечения»

- Какие хобби и увлечения у вас есть?
- Какие из них доставляют вам наибольшее удовлетворение?
- Если их нет, то по каким причинам?
- Что можно сделать, чтобы они у вас появились?
- Какие культурные ценности вас интересуют?
- Что интересного в области культуры и искусства вы хотели узнать и чему себя посвятить, если у вас появится достаточно времени?
- Какая новая информация вас интересует, чему вы хотели бы научиться?
- Что нового вы хотели бы узнать из области науки? Какими способами этого можно достичь?
- Какими видами физической активности вы интересуетесь?
- Получаете ли вы удовлетворение от занятий спортом?
- Каким спортом вы хотели бы заняться и что для этого можно сделать?
- Какие игры вас привлекают и приносят вам удовольствие?

- Испытываете ли вы удовлетворение от общения с природой? Каким образом вы можете получать больше удовольствия от общения с природой?

Перечень «жизненных удовольствий»

Побывать на природе, красиво одеться, пообщаться с друзьями, познакомиться с новыми людьми, сходить на концерт, сделать себе приятный подарок, почитать интересную книгу, посмотреть спортивное состязание, проехаться в автомобиле, спеть, доставить радость близким, поиграть в карты, посмеяться, решить сложную задачу, разгадать кроссворд, принять ванну или душ, поиграть с животными, позаниматься своим хобби, сходить на вечеринку, сделать прическу у парикмахера, разыграть кого-либо, сходить в театр, поспать после обеда, сыграть в шахматы, сходить в зоопарк, потанцевать, покататься на мотоцикле, сходить в цирк, сделать кому-либо подарок, сфотографироваться, сходить на массаж, съездить в горы, съездить к морю, послушать хорошие анекдоты, выиграть пари, поговорить о здоровье, поговорить о политике, сходить на рыбалку, похвалить кого-либо, услышать похвалу в свой адрес, хорошо выспаться, походить босиком, почитать газету, увидеть приятный сон, послушать музыку, посмотреть хороший фильм, заняться сексом, сделать покупки, поиграть или поговорить с детьми (Каппони, Новак, 1995).

Примеры к упражнению «Золотые ярлыки»

- Стимул: Этот обед тебе удался на славу.

Реакция 1: Да ну, в нем не было ничего особенного.

Реакция 2: Благодарю тебя. Шашлыки – это мое фирменное блюдо.

- Стимул: Вы составили хорошую смету для этой работы. Фактически она оказалась такой точной, что вы должны быть, наверное, экстрасенсом.

Реакция 1: Благодарю, мне также приятно, что расчеты оказались точными. Это поможет нам заключить новые контракты.

Реакция 2: Да, но я сожалею, что не закончил ее быстрее.

- Стимул: Твой сольный номер в концерте произвел сильное впечатление.

Реакция 1: Я не думал, что так разойдусь.

Реакция 2: Спасибо. Рад, что тебе понравилось (Джеймс, Джонгвард, 1993).

Примеры к упражнению «Ответственность»

- Эти люди меня смущают. – Я заставляю себя испытывать смущение.
- Моя вспыльчивость часто доводит меня до беды. – Я заставляю себя сердиться; я довожу себя до беды.
- Ты меня огорчаешь (сердишь, радуешь). – Я заставляю себя огорчаться (сердиться, радоваться).
- Мне в голову пришла мысль. – Я заставил себя подумать.
- Это меня раздражает. – Я заставил себя прийти в раздражение.
- Ты меня запутал. – Я не понял смысла твоих слов.
- Мне нечего сказать. – Я не знаю, как выразить свои мысли.
- Это не имеет значения. – Я не придаю этому значения.

Домашние задания

Задание 1. Регулярно (три раза в день) осуществляйте визуализацию достижения цели. Осуществляйте реальные шаги, чтобы добиться поставленной цели. Каждый раз, когда вы будете добиваться успеха, вы будете испытывать радость (Саймонтон, Саймонтон, 2001).

Задание 2. Выберите какое-либо приятное занятие и ежедневно в течение определенного периода занимайтесь этим делом и отмечайте все изменения в настроении. Оценивайте каждое свое занятие с точки зрения мастерства и удовольствия по пятибалльной шкале: 0 – занятие не доставило никакого удовлетворения (удовольствия), 5 – максимальная степень удовлетворения (удовольствия). Мастерство – удовлетворение собственными результатами, способностями и достижениями. Удовольствие – любые приятные эмо-

ции, вызванные конкретной формой активности (радость, веселье, интерес, наслаждение) (Бек и др., 2002).

Задание 3. Возьмите на себя обязательства по отношению к близким людям (родственникам, любимым, друзьям и др.) в течение месяца доставить им конкретную радость. Придумайте для себя наказание на тот случай, если вы не выполните свое обязательство (Ермолин).

Задание 4. Как только кто-нибудь похвалит вас, сделает вам комплимент, ответьте ему словами, которые повышают ваше самоуважение. Научите самоуважительным ответам на похвалу близких вам людей (Джеймс, Джонгвард, 1993).

ПРИЛОЖЕНИЕ К ТРЕНИНГУ ЛЮБВИ

1. Брошюра для участников тренинга

Цель тренинга: развитие способности любить.

Задачи тренинга:

- осознать свои проблемы в отношениях любви и в эмоциональной сфере в целом;
- осознать, понять и принять компоненты и виды любви, качества, необходимые для способности любить;
- развить навыки, необходимые для любви: ответственность, доверие, заботу, близость и др.;
- достичь понимания своих чувств и чувств других людей; развить свою эмоциональную сферу через переживание сильных чувств как необходимых составляющих любви;
- преодолеть страх перед близостью через принятие другого человека.

Любовь – средство объединения с другими людьми и избегания одиночества, позволяющее сохранять свою индивидуальность и целостность.

Любовь – совокупность действий, направленных на развитие у себя и другого человека самостоятельности и независимости от одобрения и неодобрения других людей, умения отделиться от родительской власти и делать свободный осознанный выбор, готовности отвечать за последствия своего выбора, стремления реализовать свои способности и действовать в соответствии со своими интересами и целями, готовности менять свою жизнь и постоянно учиться (Фромм, 1991; Пек, 1999).

Компоненты любви

1. Созидание, творчество.
2. Отдача себя, своих чувств и знаний. Давать, а не только брать. «Отдача» – это не жертвование, не обмен, не лишение и не обеднение. «Отдача» – выражение жизнеспособности, полноты жизни: у меня много всего и от то-

го, что я отдаю, я не беднею. Обогащая других (давая радость, удовольствие), я обогащаюсь сам, получая радость, веру в себя, доверие.

3. Забота – активная заинтересованность в жизни и развитии того, кого любишь, труд для этого человека.

4. Ответственность – способность отвечать за того человека, которого любишь; преданность. Это регулярное, повседневное, преднамеренное уделение внимания друг другу (например, обязанность выслушать партнера), независимо от того, испытывают ли партнеры при этом удовольствие.

5. Уважение – способность видеть человека таким, какой он есть, принимать его индивидуальность, права и свободы, желать, чтобы он жил и развивался собственным путем. Уважение – это выражение свободы и отсутствие принуждения (эксплуатации другого человека как предмета, как средства достижения своих целей), отказ от собственности на другого человека.

6. Знание – проникновение в сущность другого человека без его разрушения, через единение и переживание.

7. Близость, интимность – способность отдать часть себя другому человеку любого пола, не боясь потерять собственную идентичность; открытость, искренность, доверие, самораскрытие и честность в проявлении чувств, сочувствие и понимание; взаимная поддержка и сотрудничество.

8. Страсть – половое влечение, сексуальные отношения (компонент эротической любви) (Фромм, 1991).

Умения, необходимые для развития способности любить

1. Преодоление зависимости:

1. 1. Принятие различий. Принятие у партнера его собственных желаний, убеждений, мыслей, чувств без проецирования на него собственных. Уважение к индивидуальности, независимости, уникальности партнера, принятие в нем отдельной личности.

1.2. Внимание к партнеру, умение его слушать, слышать и понять, полная сосредоточенность на партнере с временным отказом от собственных

представлений и желаний, вчувствование в партнера, полное его принятие. Осуществляется с помощью принудительного слушания в специально созданных условиях, когда ничто не отвлекает, способствующего дисциплине и упорядочиванию поведения. Другая форма внимания – проводить время вместе в совместной деятельности вопреки лени.

1.3. Признание свободного выбора за партнером. Способность обойтись друг без друга, испытывать полноту жизни без опеки со стороны партнера, переносить одиночество.

2. Честность по отношению к партнеру, свобода от лжи. Чувствительность к своим эмоциям и эмоциям другого человека, открытое выражение своих эмоциональных переживаний, в т.ч. враждебности, страха. Открытое изъяснение собственных потребностей, а также их удовлетворение без нарушения прав и интересов партнера. Конструктивное разрешение конфликтов и конструктивная критика.

3. Любовь и интерес к другим людям, и любовь к себе; умение устанавливать значимые несексуальные отношения с другими людьми (дружба, привязанность, симпатия, товарищество).

4. Мужество, т.е. действие вопреки страху. Преодоление страха перед близостью и привязанностью. Умение идти на риск потери, страдания, боли, перемен. Способность принять возможность потери, разочарование, трудности и поражения как испытания и источник силы (Фромм, 1991; Пек, 1999).

Отличия любви от влюбленности

1. Влюбленность кратковременна (максимум – 2 года) и легко переходит в другие отношения. Любовь – длительное и устойчивое чувство.

2. Влюбленность эгоцентрична. Любовь проявляется через заботу, ответственность, преданность, бескорыстную самоотдачу.

3. Влюбленность направлена на отдельные элементы личности, внешности, статуса партнера, а не на личность в целом. При влюбленности в партнере видятся только его достоинства, а недостатки игнорируются. Лю-

бовь направлена на личность человека со всеми ее достоинствами и недостатками.

4. Влюбленность – временное слияние двух личностей. Любовь – автономия отличающихся друг от друга партнеров и принятие их уникальности без стремления к подчинению.

5. Влюбленность произвольна и не требует усилий, связана с переживанием бессознательных состояний экстаза, иллюзий всемогущества и вечности. Любовь является результатом волевого акта, сознательного выбора, требующего усилий.

Отличия любви от зависимости (слияния, симбиоза)

1. Зависимость (пассивная) – стремление получать заботу, отсутствие собственных усилий и труда. Если усилия и делаются (партнеру что-то дают), то только с целью его удержания. Ожидание, что партнер будет управлять, защищать, делать выбор, принимать решения, выполнять желания, нести ответственность.

Любовь – способность отдавать, заботиться. Проявляется в равенстве и помощи партнеру в развитии и проявлении себя. Партнеры самостоятельно реализуют свои возможности, права и желания, управляют своей жизнью и отвечают за свои поступки.

2. Зависимость (активная) – стремление подчинить себе партнера, владеть им, поощрять его беспомощность, несамостоятельность и несвободу.

Любовь – способность давать партнеру право на свободу и независимость.

3. Зависимость – слияние, при котором один человек является частью другого и отказывается от собственной личности. Мысль об утрате связи и одиночество неприемлемы. Партнеру не позволено иметь собственные взгляды и желания, и изменения в отношениях избегаются.

Любовь – сохранение и развитие собственной личности, целостности, уникальности, возможность оставаться самим собой и прожить свою жизнь. Возможность и готовность к самостоятельной, независимой жизни. Партнеры принимают собственные различия и положительно относятся к возникающим разногласиям как средству изменения и развития отношений (Перлз, 2001; Фромм, 1991, 1995; Пек, 1999).

Мифы о любви

Мифы о любви – идеализированные представления о межполовых отношениях, преподносимые средствами массовой коммуникации, кино, литературой, а также образцы, демонстрируемые генеалогической семьей. Мифы о любви защищают партнеров от критического взгляда на реальность.

Исходным является миф о «единственной настоящей любви». Он проистекает из существующей у многих народов легенды о том, что в доисторические времена мужчины и женщины не были отдельными созданиями, а были одним существом – андрогином (теория второй половины). Андрогины покусились на власть богов и последние наказали их, расщепив на две половины – мужскую и женскую. С тех пор мужчины и женщины всю свою жизнь ищут утраченную половину. Поэтому возможна только одна идеальная подходящая пара для каждого. Если люди найдут свою единственную настоящую любовь, то снова станут целостными и навеки счастливыми. Если же нет, то вечно будут бродить по свету в поисках – одинокие и безутешные.

Сущность мифа о «единственной настоящей любви» заключается в том, что ее объект не имеет недостатков и является идеальным, он поможет обрести целостность и завершенность. В результате потенциальные партнеры отвергаются только потому, что они несовершенны. Когда обнаруживается тщетность поисков, оказывается слишком поздно, чтобы найти кого-нибудь вообще. Причина вреда, наносимого этим мифом межполовым отношениям – чрезмерные, завышенные ожидания от партнера. Следствием мифа становится состояние помешательства в период влюбленности, когда представление о

партнере значительно искажается в сторону идеализации, имеет мало общего с реальным человеком и легко разрушается в процессе совместной жизни, сменяясь резко негативной установкой по отношению к нему же. По мере того, как в силу увеличивающейся близости партнер обнаруживает свое несовершенство, растет и разочарование. Это приводит к нарушениям отношений между партнерами.

Предвзвещения, порожденные мифом о «единственной настоящей любви»:

- В счастливом браке романтическая любовь длится вечно и обладает волшебной силой.
- Любовь – явление мистическое, и никто не знает, что это такое.
- Любовь и брак идут рядом.
- Чтобы быть счастливыми, необходимо, чтобы партнеры любили друг друга неизменно все время. Это все, что необходимо для хорошего брака.
- Если вы достаточно сильно друг друга любите, вам не нужно работать над своими взаимоотношениями.
- Когда твой супруг совершает ошибку, ты должен критиковать и винить его.
- Ты должен быть озабочен и расстроен, если твой брак не идеален.
- Семейные проблемы вызывает супруг.
- Хороший супруг мирится с любой проблемой, которая имеется у его партнера – алкоголизм, тяжелый характер и т. д.
- Когда твой супруг плохо обращается с тобой, твоя вина в том, что ты недостаточно хороший партнер.
- Удачный брак должен разрешить или, по меньшей мере, значительно уменьшить эмоциональные проблемы, которые имелись у тебя до него. Если партнер тебе подходит, то это поможет тебе справиться с чувством неполноценности.
- Брак значительно улучшит твою жизнь безо всяких затрат, расходов и лишений с твоей стороны.

- В хорошем браке сексуальные желания могут быть только по отношению к супругу.
- Одновременный оргазм необходим для хорошей сексуальной жизни.
- Хороший секс должен быть спонтанным и вызывать бурю эмоций.
- Если ваша сексуальная жизнь вас не удовлетворяет, это доказывает, что нет сильной любви во взаимоотношениях.
- Когда романтические чувства ослабевают, это означает, что в браке не все в порядке.
- Хорошо, когда партнеры полностью эмоционально зависимы друг от друга. Слияние и отсутствие автономии ведут к счастью. В хороших браках нет больших проблем.
- Твой партнер должен знать обо всех твоих нуждах и желаниях, не спрашивая об этом. Идеальный партнер должен понять то, что ты хочешь и что тебе нужно, без слов.
- В благополучных браках супруги всегда все рассказывают друг другу. Члены семьи досконально знают друг друга.
- Чтобы иметь счастливый брак, супруги должны вести себя так, как хочет того их партнер.
- В хорошем браке супруги никогда не спорят между собой.
- В хороших браках пары делают все вместе.
- Твой партнер всегда будет на твоей стороне в любом споре или конфликте.
- Брак делает жизнь партнеров целостной, заполняя пустоту внутри и вокруг них и полностью удовлетворяя все их потребности.
- Дети всегда делают брак счастливее.
- Для сплоченности семьи необходима пространственная близость (Берг-Кросс, 2004; Витакер, 2001; МакМаллин, 2001; Сатир, 2000).

Алгоритм научения любви

1. Научитесь заботиться и отдавать бескорыстно. Предложите и осуществите свою помощь близким людям. Предложите и осуществите свою помощь любой из нуждающихся в поддержке категорий людей (инвалидам, детям из детского дома, заключенным, пациентам больницы и т.п.). Давайте другим людям полезную информацию, подарки, одобрение, комплименты и похвалу.

Научитесь отдавать в сексуальных отношениях. Для тех, кто имеет стабильные или нестабильные сексуальные отношения: не нарушая своих интересов, каждый раз прикладывайте все усилия, чтобы дать партнеру максимум удовольствия. Если ваши сексуальные отношения нестабильны (вы постоянно меняете партнеров), на три месяца выберите себе партнера, с которым вы не будете расставаться и станете поддерживать отношения в течение этого времени.

2. Научитесь ответственности. Возьмите на себя обязательства по решению какой-либо проблемы, значимой для вас и окружающих. Для этого поставьте перед собой достижимую цель, выберите способы ее реализации в виде конкретных (измеряемых и наблюдаемых действий), назначьте сроки достижения цели, выберите способы контроля и оценки результатов. Выполните запланированную деятельность в оговоренные вами сроки с ожидаемым и измеряемым результатом.

3. Научитесь близости. Открыто говорите о своих эмоциях и чувствах (позитивных и негативных), а также об эмоциях и чувствах других людей (позитивных и негативных), используя Я-сообщение (испытываемая эмоция, конкретное действие, вызвавшее эту эмоцию, просьба или требование, предложение помощи). Если вы испытываете трудности в осознании своих эмоций, каждый день составляйте список своих эмоций – делайте записи о своих положительных и отрицательных эмоциях и об их причинах. Скажите о своих чувствах человеку, которому боитесь сказать правду. Стройте честные отношения с окружающими, не бойтесь своих чувств, в том числе и негативных, не стремитесь получать одобрение каждого и нравиться всем, не бой-

тесь признаваться в своих слабостях и недостатках. Открыто говорите о своих потребностях.

4. Научитесь уважению и сотрудничеству. Создайте сотрудничающие, дружеские отношения хотя бы с одним человеком из тех, кто вам не нравится, кого вы не любите или ненавидите (из тех, кто вам действительно нужен). Для того чтобы достичь этой цели, разговаривайте с ним, вместе выполняйте какую-нибудь деятельность, приглашайте его в гости, кино и т.д. Составьте два списка: 1) каких людей я люблю, и что я люблю в других людях и 2) каких людей я ненавижу, и что я ненавижу в других людях. Увеличивайте первый список. Выполните упражнение «прощение» в реальной жизни. Если трудно сделать это сразу в непосредственном общении, начните с опосредованного, например, письма, sms, звонка. Не избегайте и не замалчивайте конфликты, разрешайте их путем переговоров. При разрешении конфликтов используйте стратегии сотрудничества и компромисса, а также следуйте правилам диалогического общения. Научитесь слушать партнера, учитывать его интересы, не забывая о своих.

5. Научитесь пониманию. Выберите несколько человек, по отношению к которым вы будете проявлять интерес – интересоваться их внутренним миром (чувствами, мыслями, мотивами) так, чтобы по истечении трех месяцев знать их как можно лучше. В конце оговоренного срока напишите сочинения от лица изучаемых вами людей и дайте им прочитать – проверьте, таким образом, насколько хорошо вы их узнали.

6. Научитесь любить себя. Повысьте свою самооценку (самоуважение), приобретая новые знания, умения и навыки, развивая свои способности, достигая целей. Составьте два списка: 1) что я люблю в себе и 2) что я ненавижу в себе. Увеличивайте первый список. Научитесь преодолевать свои социальные страхи. Выберите из них как минимум один страх и поборите его, встретившись с ним лицом к лицу – целенаправленно и регулярно осуществляйте деятельность, которой бы боитесь до тех пор, пока она не станет для вас привычной.

7. Научитесь испытывать радость. Получайте удовольствие от каждого текущего момента своей жизни – от всего, что вы видите вокруг, от незначительных событий, которые происходят с вами, от общения с любым человеком, от привычной работы и занятий и т.д. Составьте два списка: 1) что я люблю (список действий, которые вам доставляют удовольствие и радость) и 2) что я ненавижу. Увеличивайте первый список, и каждый день делайте что-нибудь из этого списка.

Вопросы к упражнению «Я ненавижу»

«Что ты ненавидишь, что тебя злит в других людях, в себе?»

«Чего ты стыдишься и за что ты чувствуешь вину в отношениях любви (не только эротической)?»

«Чего ты боишься, перед чем ты испытываешь тревогу в отношениях любви?»

Вопросы к упражнению «Храм радости»

«Что тебя радует, чем ты наслаждаешься, от чего ты бываешь счастлив, что ты любишь в жизни, в мире, в себе, в других людях?»

Вопросы к упражнению «Любовь как созидание»

«Что вы а) уже создали, б) создаете и в) собираетесь создать?»

Домашние задания

Задание 1. Если вы испытываете трудности в осознании своих эмоций, каждый день составляйте список своих эмоций: делайте записи о своих положительных и отрицательных эмоциях и об их причинах.

Задание 2. Выполните упражнение «Прощение» в реальной жизни. Если трудно сделать это в непосредственном общении, используйте опосредованное общение, например, письмо.

Задание 3. Сделайте подарок, сюрприз, комплимент, окажите помощь любимому, близкому или чужому человеку. Можете сделать что-нибудь для членов нашей группы.

Задание 4. Составьте два списка: 1) что я люблю (список действий, которые вам доставляют удовольствие и радость) и 2) что я ненавижу. Постепенно увеличивайте первый список. Каждый день делайте что-нибудь из этого списка.

Задание 5. Составьте два списка: 1) каких людей я люблю и что я люблю в других людях и 2) каких людей я ненавижу и что я ненавижу в других людях. Постепенно увеличивайте первый список.

Задание 6. Составьте два списка: 1) что я люблю в себе и 2) что я ненавижу в себе. Постепенно увеличивайте первый список.

2. Игры и упражнения для сплочения и разогрева

Игра-катастрофа «Апокалипсис»

Инструкция «В результате глобальной катастрофы, а именно из-за падения на Землю зеленых метеоритов, большая часть жителей Земли, которые наблюдали за вспышками, ослепла. В настоящее время условия вашей жизни таковы:

- вы – та немногочисленная группа людей, которая сохранила зрение. Неизвестно, где и сколько осталось зрячих;
- на Земле появились и быстро размножаются крупные хищные растения, размером в человеческий рост, охотящиеся на людей и животных и питающиеся ими. Эти растения умеют быстро передвигаться по земле с помощью подобия конечностей; они реагируют на движущиеся объекты выбрасыванием длинного ядовитого жала;
- начался хаос и разрушение цивилизации: мародерство, убийства, грабежи; эпидемии инфекционных заболеваний; пожары; прекращение водогазо-электроснабжения.

Вам необходимо организовать свою жизнь так, чтобы выжить в этих тяжелых условиях. Выделите приоритетные сферы своей жизнедеятельности. Что вам нужно сделать в первую очередь? Например, предотвращение и лечение заболеваний, производство и хранение пищи, защита от хищных растений, поиск связи с другими людьми, постройка жилища, защита от холода и т.п. Какие действия вы для этого предпримете? Следует составить список приоритетных работ, схему распределения функций и проект выживания».

Обсуждение. Что вы испытывали во время игры? Какие мысли и желания возникали? С какими трудностями столкнулись? У каждого ли была возможность высказаться и внести свои предложения? Все ли были услышаны, и мнение всех ли участников было учтено? Кто испытал неудовлетворение ходом и результатами дискуссии, и с чем это было связано? Как связаны с вашей реальной жизнью возникшие во время игры эмоции, мысли и побуждения? (Уиндэм, 2002).

Двигательные разминки

«Эмоции»

Цель: развить навыки выражения и понимания эмоций.

Реквизит: карточки с названиями эмоций и чувств. Эмоции: радость/удовольствие, гнев/агрессия, печаль/горе, отвращение, презрение, стыд/смущение, вина, удивление, интерес/любопытство, страх/тревога/ужас; обида, разочарование, страдание, отчаяние, волнение. Чувства: любовь, привязанность, симпатия, дружба, гордость, счастье, удовлетворенность, враждебность, зависть, ревность.

Каждый участник получает 1-2 карточки с названиями эмоций. Ему предлагается изобразить названную на карточке эмоцию или чувство без помощи слов, а только с использованием любых невербальных средств. Показывать карточки другим членам группы нельзя. Зрителям необходимо определить изображаемую эмоцию. Вновь названные чувства дописываются на доску.

«Кормление»

Цель: способствовать развитию доверия членов группы друг к другу.

Реквизит: мелко порезанная еда на тарелках (шоколад, колбаса, сыр, маринованные огурцы и т.д.), салфетки, шарфики для завязывания глаз, музыка.

Инструкция: «Разделитесь на пары. Одному из пары завяжите глаза. Оставшийся с открытыми глазами кормит партнера. Затем поменяйтесь ролями».

Обсуждение. Поделитесь вашими впечатлениями. Что вы испытывали, в то время как выполняли упражнение? Какой полезный или просто интересный опыт вы извлекли из упражнения?

«Доверяющее падение»

Цель: способствовать развитию доверия и сплочению членов группы.

Участники встают в очень тесный круг. Один участник встает в центр, закрывает глаза и падает назад или вперед на подставленные руки стоящих по кругу. Группа аккуратно качает его из стороны в сторону по кругу. Человек в центре должен стоять, расслабившись и не сгибая ноги в коленях. Затем в центр встает другой желающий и т.д.

Обсуждение. Какие эмоциональные состояния вы испытали во время упражнения? Как изменилось ваше отношение к другим участникам?

«Броуновское движение»

Цель: способствовать интеграции группы и разрядке эмоционального напряжения.

Все участники беспорядочно движутся и соединяются по сигналу ведущего по какому-либо называемому им признаку (цвету глаз, сезонам рождения, наличию домашних животных, этажам, отличиям в одежде и т.д.). Чтобы соединиться, нужно быстро взять друг друга под руку.

«Свастика»

Цель: способствовать преодолению барьеров в общении между участниками.

В упражнении участвуют 4 человека. Они садятся на стулья в форме свастики, кладут голову друг другу на колени. Из-под них убираются стулья. Фигура имеет устойчивость, если участники доверяют друг другу.

«Спутанные цепочки»

Цель: создать атмосферу безопасности и доверия в группе.

Участники встают в круг, закрывают в глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук.

«Спираль»

Цель: способствовать сплочению группы.

Группа делится на две команды. Каждой команде дается задание: встать в соседние углы комнаты в шеренгу, взявшись за руки, завернуться в тугую спираль и затем пройти по диагонали в противоположный угол и обратно, кто быстрее. При этом каждый должен сообщить какое-нибудь сведение о себе. Закончив упражнение, каждый рассказывает, что он запомнил из услышанного.

«Передача чувства по кругу»

Цель: развить способы выражения эмоций.

Участники по очереди показывают невербальными средствами (жестами, мимикой и пантомимикой) развитие, динамику любовных чувств.

«Я отвечаю за тебя»

Цель: развить способность доверять.

Группа делится на пары. Одному из каждой пары завязывают глаза.

В течение 5 минут лидер водит ведомого с завязанными глазами по всей комнате, комментируя все, что попадает на пути и возвращает на прежнее место. Он руководит действиями ведомого на расстоянии, только голосом, не дотрагиваясь до него.

Затем происходит обмен ролями и повторение процедуры.

Обсуждение. Ведущие рассказывают о том, что они чувствовали, когда им пришлось руководить. Ведомые рассказывают, что ощущали они.

Вербальные разминки

«Все равно ты молодец...»

Цель: способствовать получению принятия, признания, одобрения со стороны каждым участником как подтверждения права на любовь.

Каждый начинает свое высказывание со слов «Мне не нравится в себе то, что...» или «Меня не любят за то, что...». Выслушав, другие участники реагируют, начиная словами «Все равно ты молодец, потому что...», оказывая поддержку. Работа осуществляется в форме карусели.

«Подарок»

Цель: развить в группе атмосферу безопасности и открытости.

Представьте, что сегодня у всех день рождения. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Пусть это будут такие подарки, которые помогут человеку изменить что-то в себе и своей жизни. Дарить можно не только вещественные объекты, но и идеальные, например, бессмертие. Перед тем как сделать подарок, подумайте, что больше всего нужно этому человеку, что будет для него по-настоящему ценным, что бы он хотел получить? Именинниками являются все по очереди, остальные дарят им подарки. Именинник сразу же оценивает нужность подарка, и если он не хочет его принимать, объясняет, почему.

Обсуждение. Какие подарки оказались самыми удачными? Были ли именинники, принявшие все подарки? Не было ли причиной нежелание обидеть дарителей? Все ли сумели быть искренними? Какие подарки оказались отвергнутыми и почему? Насколько трудно было отказываться от подарков и почему? Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались и почему? Что приятнее – дарить или получать?

«Комплимент»

Цель: научить участников находить положительные качества в любом человеке.

Сидя в кругу, каждый участник должен посмотреть на партнера, сидящего слева, найти то, что нравится в его поведении, и сказать ему об этом. Тот, кому сделан комплимент, должен как минимум поблагодарить. Если кто-то не готов, он может сделать комплимент после других. Комплимент начинать фразой: «У тебя лучше, чем у меня получается...» или «У тебя так же хорошо, как и у меня, получается...». Сосредоточьтесь на конкретных особенностях поведения, а не на абстрактных качествах. Вариант: каждый участник говорит комплимент каждому другому.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда говорили, что некоторые вещи вам удаются лучше, чем другим людям? Насколько трудно было определить, что конкретно вам нравится в других людях? (Вачков, 2005; Осипова, 2005; Петрусинский, 1994; Шевцова, 2003).

ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностика, терапии. СПб.: Речь, 2004.
2. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. М.: Эксмо-Пресс, 2002.
3. Алексейчик А. Е. Библиотерапия / Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. Ташкент: Медицина, 1985.
4. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
5. Анохин П.К. Эмоции / Большая медицинская энциклопедия, Т, 35, М., 1964.
6. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита// Психологический журнал №1, 1994.
7. Аргайл. М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.
8. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М., 1991.
9. Бахтин М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. М., 1990.
10. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2002.
11. Берг-Кросс Л. Терапия супружеских пар. М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
12. Бехтерев В.М. Бессмертие человеческой личности как научная проблема. СПб.: Алетейя, 1999.
13. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2004.
14. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб., 2003.
15. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999.

16. Брусиловский Л.С. Музыкаотерапия / Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. Ташкент: Медицина, 1985.
17. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
18. Бурн Ш. Гендерная психология. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007.
19. Бьюдженталь Д. Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
20. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984.
21. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб., 2002.
22. Васильев Н. Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике. СПб.: Речь, 2005.
23. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М., 2005.
24. Вачков И.В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. М.: Ось-89, 2003.
25. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998.
26. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей: Семейная терапия: символический подход, основанный на личностном опыте. М.: Независимая фирма «Класс», 2001.
27. Вундт В. Введение в психологию. СПб.: Питер, 2002.
28. Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. Нейрофизиологическое исследование. М.: Мир, 1966.
29. Гришина Н.В. Обучение психологическому посредничеству в разрешении конфликтов // Социальная психология в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000.
30. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2000.
31. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. СПб.: Питер, 2001.

32. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями. М.: Прогресс, Универс, 1993.
33. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978.
34. Дэйноу Ш. Сам себе психотерапевт. СПб.: Питер, 2001.
35. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. СПб.: «Златоуст», 1998.
36. Зощенко М.М. Повесть о разуме. М.: Педагогика, 1990.
37. Елисеев Ю.Ю. Психосоматические заболевания. М.: Эксмо, 2003.
38. Ермолин А.А. Школа жизни // <http://nkozlov.ru/library/psychology>
39. Игры – обучение, тренинг, досуг... / Под ред. В.В. Петрусинского. М.: Новая школа, 1994.
40. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2003.
41. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2007.
42. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2002.
43. Каппони В., Новак Т. Сам себе авторитет. СПб.: Питер, 1995.
44. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия М.: 2001.
45. Карпова Н.Л., Данина М.М., Шувиков А.И. Активная кинотерапия как средство психологической адаптации... / <http://shtorydeviz.ru>
46. Кернберг О.Ф. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях. М.: Независимая фирма «Класс», 2001.
47. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. СПб.: Питер, 2002.
48. Колодзин Б. Как жить после психической травмы, М., 1994.
49. Конечный Р., Боухал М. Психология в медицине. Прага: Авиценум, 1983.
50. Коннер Р. Современные психотерапевтические подходы к лечению болезней и улучшению здоровья. Новосибирск, 1996.
51. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект. 1999.

52. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л.: Лениздат, 1970.
53. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2001.
54. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1983.
55. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. СПб.: Речь, 2001.
56. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2005.
57. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2003.
58. Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. М.: Педагогика. 1972 г.
59. Мелибруда Е. Я – Ты – Мы... М.: Прогресс, 1986.
60. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
61. Михайлова Е.В. Тренинг презентации товара. СПб.: Речь, 2004.
62. Мэй Р. Открытие бытия. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004.
63. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000.
64. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: ТЦ Сфера, 2005.
65. Панфилова А. П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности. СПб.: Знание, 1999
66. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Медицина, 1996.
67. Пек М.С. Непроторенная дорога: новая психология любви, традиционных ценностей и духовного развития. К.: София, 1999.
68. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона. Минск, 1996.
69. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии. М.: Изд-во Ин-та психотерапии. 2001.

70. Перлз Ф. Практика гештальттерапии. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
71. Прихожан А.С. Психологический справочник неудачника или как обрести уверенность в себе. М., 1994.
72. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
73. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2006.
74. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1984.
75. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1992.
76. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. М.: ВЛАДОС, 1999.
77. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
78. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2005.
79. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
80. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003.
81. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. СПб., 1999.
82. Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. Ташкент: Медицина, 1985.
83. Саенко Ю.В. Личностно-мотивационные свойства инвалидов с соматическими заболеваниями / Современные подходы в биомедицинской, клинической и психологической антропологии: мат-лы всеросс. конф. Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2008.
84. Саенко Ю.В. Развитие способности любить как один из шагов самоактуализации / Проблемы регионального управления, экономики, права и

- инновационных процессов в образовании: V Межд. науч.-практ. конф. Таганрог: ТИУиЭ, 2007.
85. Саенко Ю.В. Решение проблем в подготовке психологов / Акмеологические основы профессиональной культуры современного специалиста: мат-лы науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во СПбАЭ., 2008.
86. Саенко Ю.В. Роль печали и страдания в развитии личности / Человек и общество: на рубеже тысячелетий: межд. сб. науч. тр. / Под ред. О.И. Кирикова. Вып. XLIV. Воронеж: ВГПУ, 2009.
87. Саенко Ю.В. Совладание с гневом / Ананьевские чтения-2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход // Мат-лы науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во С.ПбГУ, 2008.
88. Саенко Ю.В. Тренинг любви как метод развития личности / Развитие личности в образовательных системах Южно-Российского региона: мат-лы XIV год. собр. ЮО РАО. Ростов н/Д: Изд-во ПИ ЮФУ, 2007.
89. Саенко Ю.В. Эмоциональный тренинг как способ управления эмоциональными состояниями человека / Проблемы управления психоэмоциональным состоянием человека: мат-лы межд. науч.-практ. конф. Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2008.
90. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака. СПб.: Питер, 2001.
91. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: ЭКСМО, 1999.
92. Сатир В. Почему семейная терапия? // <http://lib.ru>
93. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2000.
94. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982.
95. Сент-Экзюпери А. Маленький принц. Эксмо-Пресс, 2007.
96. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. СПб.: Речь, 2002.
97. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2003.
98. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.

99. Сорокин П. Долгий путь. Автобиографический роман. Сыктывкар, 1991.
100. Стайн С., Бук Г. Преимущества EQ: Эмоциональная культура и ваш успех // <http://lib.ru>
101. Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб.: Речь, 2006.
102. Уиндэм Дж. День триффидов. М.: АСТ, 2002.
103. Фейфел Г. Смерть – релевантная переменная в психологии // Экзистенциальная психология / Под ред. Р. Мэя. М.: Апрель-Пресс, 2001.
104. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002.
105. Флемминг Ф. Преобразующие диалоги: учебник по практическим техникам для содействия личностным изменениям. Киев: Д. А. Иващенко, 1997.
106. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. М.: Генезис, 2004.
107. Франкл В. Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997.
108. Фрейд З. Введение в психоанализ. СПб.: Алетейя, 1999.
109. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: Прогресс, 1995.
110. Фромм Э. Иметь или быть? М.: Прогресс, 1990.
111. Фромм Э. Искусство любви. М., 1991.
112. Хейли Дж. Что такое психотерапия. СПб.: Питер, 2002.
113. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1996. № 1.
114. Холмогорова А. Б. Страх смерти: культуральные источники и способы психологической работы // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2.

115. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Эмоциональные расстройства и современная культура на примере соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств // Московский психотерапевтический журнал, 1999. №2.
116. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Прогресс-Универс, 1993.
117. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2001.
118. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003.
119. Шевцова И. В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб.: Речь, 2007.
120. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. СПб.: Питер, 2007.
121. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. М., 1994.
122. Шостром Э., Браммер Л. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии. СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2002.
123. Экзистенциальная психология /Под ред. Р. Мэя. М.: Апрель-Пресс, Эксмо-Пресс, 2001.
124. Элкин Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни. М., 1996.
125. Эрхардт У. Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят...М.: Независимая фирма «Класс», 2003.
126. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
127. Ялом И.Д. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М.: Независимая фирма «Класс», 2005.