

И. В. Шевцова



ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Мысли, чувства и методика

Сила круга

Трудные люди

Чего боится тренер?



РЕЧЬ

И. В. Шевцова

**ТРЕНИНГ
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**



Санкт-Петербург
2003

ББК 88.4
Ш37

Шевцова И. В.

Ш37 Тренинг личностного роста. — СПб.: Речь, 2003. — 144 с.

ISBN 5-9268-0176-1

Известный петербургский тренер делится опытом создания, организации и проведения тренингов различной направленности, рассказывает о том, как происходит становление профессионала, описывает упражнения и «тренерские секреты», позволяющие сделать работу тренера и группы более эффективной и гармоничной.

ISBN 5-9268-0176-1

© И. В. Шевцова, 2003
© Издательство «Речь», 2003
© П. В. Борозенец, обложка, 2003

Оглавление

Вступление	5
МЫСЛИ, ЧУВСТВА И МЕТОДИКА	7
Тренинг от первого лица	8
Сила круга	12
О соглашениях	17
Соглашения личностного тренинга	20
<i>Конфиденциальность (20). — Обращаться друг к другу по имени и на «ты» (21). — Распорядок групповых занятий (21). — Искренность и открытость (21). — «Здесь и теперь» (21). — Не оценивать и не давать советов (22). — Право сказать «стоп» (22).</i>	
По имени и на «ты»	23
Подарок для тренера, страдающего амнезией на имена	26
Безоценочность?	28
Разогрев	32
Маленькая (до 8 человек) и знакомая группа	33
<i>«Менялки» (33). — «Импульс» (34)</i>	
Средняя (9–16 человек) и малознакомая группа	34
<i>«Линейка» (35). — «В связке» (35).</i>	
Большая (17 и более человек) и незнакомая группа	36
<i>«Броуновское движение» (36). — «Спящая красавица» (37).</i>	
Подарок для тренера	38
«Улитка, улитка, высунь рожки...»	40
<i>Признаки открытой группы (42)</i>	
Активные и пассивные	44
Количество и качество	47
Подарок для тренера	51
«Трудные» люди	53
Подарок для тренера	55
Шеринг	57
Вопросы первого шеринга	58
Фишки	64
Подарок для тренера	66
Ошибки	68

О времени и о себе	72
Подарок для тренера	74
Что боится тренер?	75
Страх глубины	76
Страх темноты	77
Страх боли	78
Страх высоты	78
Страх замкнутого пространства	79
Страх открытого пространства	79
Страх одиночества	80
Тренерский экстрим	81
Опыт	83
Принципы	84
Помощь	85
Юмор и философский взгляд на проблему	86
Я пишу тренинг	87
Подарок для тренера	91
Впечатления путешествующего тренера	93
Дорога	93
Попутчики	95
Хозяева	97
ТРЕНИНГИ. ИЗБРАННОЕ	99
Тренинг для родителей	100
Подарок для тренера	106
Группа личностного роста	107
Подарок для тренера	112
Диалоги с Внутренним Ребенком	113
Подарок для тренера	119
Тренинг «про это»	120
Тело	121
Чувства	122
Разум	123
Психолог как продавец своих услуг	124
Подарок для тренера. Рекомендации «от противного» ...	129
Продавец как психолог	131
Подарок для тренера	136
Заключение	137

Вступление

У одного сапожника были два ученика. Один — очень прилежный. Он смотрел, как работает учитель, слушал его и старался повторить все, что делал тот: точно снимать мерки, аккуратно раскраивать кожу, делать красивые швы и стал хорошим сапожником. Он пошел по пути ремесленника: шил качественную, добротную обувь, такую же, как и его учитель. И люди были ему благодарны.

Второй ученик был внимательным и любопытным. Он тоже наблюдал за работой учителя и тоже слушал его, но при этом пытался понять, почему учитель делает именно так. Ученик задавал много вопросов и сам искал на них ответы. Он не стремился делать такую же обувь, как учитель, он шил ее по-своему. Этот ученик пошел по пути мастера: он постигал суть сапожного дела, и каждая пара его обуви была непохожа на предыдущую. Когда он снимал мерки с ноги заказчика, то сам становился этой ногой, чувствовал ее неповторимость, понимал ее нужды и желания. Затем он шил такую обувь, которая нужна была этой ноге. И люди были ему благодарны.

Я придумала эту метафору для участников мастерской тренинговой работы, чтобы объяснить то, что с трудом поддается объяснению. Тренер немногим отличается от сапожника, если говорить о сути вещей: о познании и вере в то, что это можно познать, о любви к делу и ощущении себя в нем, о радости и свободе, как высших наградах за то, что ты делаешь. Это о высоком, без чего невозможно сделать ничего настоящего — ни сапог, ни тренинга. Уже много лет я работаю тренером и думаю о высоком и не очень — о деталях, частностях, случаях. Но когда погружаешься в эти частности и рассматриваешь их внимательно, оказывается, что и здесь есть повод для размышления, не все так просто, как кажется с первого взгляда. Когда мыслям в голове становилось тесно, я выносила их на бумагу. Своим близким говорила: «Я пишу книгу», но это была книга для себя. Я не думала о стиле, о методических тонкостях, я не сверяла термины по справочнику и не делала ссылки на других авторов, просто писала то, о чем думала. Своего возможного читателя представляла весьма условно — ну, может

быть, когда-нибудь, кто-нибудь... Звонок из редакции восприняла, как естественный ход событий, значит, так и должно быть. И вот она перед вами, книга моих фантазий. Я не хочу выносить ее на суд — здесь слишком много лишнего опыта и личных переживаний — и заранее согласнусь с возможными оппонентами. Фантазии не претендуют на истинность, но они дают возможность посмотреть на знакомое под другим углом. А еще бывает так, что взгляды совпадают, и от этого становится радостно, значит, нашелся единомышленник. Моя книга для всех, кто неравнодушен к тренингам, для тренеров и участников, а может быть и для тех, кто перед каждым решительным шагом (посещение тренинга — это поступок!) предпочитает собрать максимум информации о том, на что решается. Она как знак благодарности участникам моих тренингов и как первая встреча с теми, кто еще придет ко мне.

Где она, эта развилка, на которой расходятся две дороги — широкая, утоптанная дорога ремесленника и узкая тропинка мастера? Можно ли вернуться к развилке и поменять дороги? И почему вообще люди выбирают тот или иной путь, или путь выбирает их, или это случайность, или предначертанность? Я не знаю ответов... Но если вы находитесь в пути, может быть, я смогу вам чем-то помочь: кому-то рекомендацией, примером, темой, а кому-то вопросом без ответа.

**МЫСЛИ,
ЧУВСТВА
И МЕТОДИКА**

Тренинг от первого лица

Я хочу рассказать вам о любимом деле. Может, это слишком эмоционально, но ведь психология — наука о душе. Пусть голова отдохнет, поговорим о чувствах.

Для кого-то личностный тренинг (а правильной — тренинг личностного роста) — форма работы, комплекс методов и приемов, особые правила организации и очень серьезные требования к личности тренера. Для меня это прежде всего Работа — тяжелая и увлекательная. При этом не важно, кто ты на тренинге — тренер или участник. В какой-то момент жизни начинаешь ощущать, как неудобно и тесно душе в клетке старых установок, мыслей, чувств, как мечется она, несчастная, не давая покоя телу, и ты делаешь не то, что хочешь, и говоришь не о том. Начинается болезнь роста. Жизнь, конечно, лучший лекарь, но тренинг — это тоже жизнь. Сильно сконцентрированная, сжатая во времени и пространстве жизнь. Неестественно? Любая терапия неестественна, если, конечно, вы не уходите лечиться в лес, а обращаетесь за помощью к врачу. Почему бы не отболеть разом, сделав за три-четыре дня рывок, чтобы сэкономить время для гармонии и спокойствия или научиться получать удовольствие от того, что растешь, меняешься, узнаешь что-то важное о себе.

Для меня тренинг начинается за несколько дней до назначенного времени. Вдруг возникает мысль: а кто-то уже едет, кто-то собирает вещи, покупает билет, доделывает срочные дела, чтобы посвятить время тренингу. Я благодарна этим людям за то, что из огромного количества тренингов они выбрали мой. Случайные люди соберутся вместе неслучайно. Они и в круг сядут, интуитивно «вычислив» друг друга:

«сын» рядом с «матерью», «начальник» с «подчиненным», вместе усядутся «контролеры» (три дня будут всех контролировать и к концу тренинга сами над собой начнут подшучивать), займут свои места «закомплексованные», «ведущие» и «ведомые». Так происходит из тренинга в тренинг, я уже перестала этому удивляться. Но это — в будущем, а пока море чувств, которые можно объединить одним словом — предвкушение. Вы думаете, что тренер не волнуется? Я уже семь лет между тренингами и волнуюсь. Наверное, когда пройдут чувства, надо будет заняться чем-нибудь другим. Голова тоже работает — генерирует идеи, придумывает новые упражнения, обдумывает детали. Скорей всего, это не пригодится: процесс предугадать невозможно, и домашние заготовки редко приходятся к месту. А еще я отдыхаю, отсыпаюсь, набираюсь сил. Знаю, что к концу тренинга привычная одежда будет на мне болтаться, как на вешалке (может быть, просто растягивается?..)

Первый день, первый выход, переносы и контрпереносы. Мне в этом плане тяжело, авансы получаю редко: ростом не вышла, да и вес не внушительный. Отсутствие бороды и лысины вообще исключает меня из общества тренеров. Придется зарабатывать себе авторитет, то есть быть собой. Искренность всегда подкупает, хотя не так быстро, как тщательно сделанный образ. На первом шеринге произношу: «К концу тренинга вы станете родными». Недоверчивые ухмылки — здесь по имени бы всех запомнить! Через три дня кто-нибудь обязательно вспомнит эту фразу и подтвердит ее истинность. Иногда тренинг сравнивают с оранжереей, мол, все это искусственно, все друг друга любят, понимают, обнимаются, целуются. Я бы сравнила тренинг с походом в горы: экстремальная ситуация, когда боль одного бьет рикошетом по многим, чувства, звучащие шепотом, эхом разносятся вокруг, а малейшая фальшь может сорвать лавину неприятия. Ощущение общности рождается не оттого, что мы так договорились, а оттого, что мы многое вместе пережили. И позволили себе быть собой, может быть чуть-чуть, совсем немножко достали себя настоящего.

«Никогда не говори “никогда”» — это про тренинг. Очень настороженно отношусь ко всяким правилам и табу на тренинге. «Не спешить подходить к плачущему, он таким образом добивается внимания...», — а если эти слезы впервые после детства? На тренинге можно все, главное отдавать себе отчет в том, что ты делаешь, и не выпускать ситуацию из-под контроля. Каждый человек сам определяет меру дозволенного вторжения, и он обязательно «просигналит», что трогать пока

нельзя, пусть не словами, а телом, жестом, мимикой. Тренерская интуиция, эдакое профессиональное «чутье», дорогого стоит, оно ценнее технологий и арсенала упражнений.

Второй день самый тяжелый: жесткие, «отповские» энергии, сильные переживания, слезы, иногда истерики, крики. Смотреть на это страшно, можно только быть в процессе, вот почему так тяжело наблюдателям, тем, кто пришел «списать тренинг». Бывает ли по-другому? Конечно, бывает, но это скорее исключение. Во второй день я постоянно теряю туфли. Они валяются где-то под стулом, я их обуваю, но вскоре опять теряю. По-видимому, когда вокруг бурлят сильные процессы, тело требует устойчивости, связи с землей. Во второй день зачастую кое-где возникает агрессия на тренера. Я принимаю ее как подарок — как чувство, с которым можно работать, а можно просто наблюдать за его трансформацией. Нельзя только игнорировать, не принимать во внимание. Тогда оно может разрушить весь ход тренинга, подчинить его себе. Удивительно, но именно с этими людьми после тренинга у меня завязываются дружеские отношения. Второй день выматывает душевно и физически, приводит в действие всевозможные защитные механизмы: кто-то без конца начинает жевать, кто-то зевать, а кто-то протестовать. Выживут все, хотя ночью спать будут немногие. Именно ночью приходят инсайты — иногда во сне, иногда в бреду, который и сном-то назвать нельзя, иногда просто во время ночных бдений. Утром я принимаю их, как новорожденных, бережно и с любовью. Если этого не произошло, не страшно, еще целый день впереди. Еще можно позволить себе доболеть, доплакать, дорожать. На третий день начинается процесс «сборки». Моя натура гурманки требует, чтобы тренинг был «вкусным». Достигается это разными способами. Много музыки. Есть записи, подобранные специально для упражнений, а есть другие — на всякий случай. Вот только что звучали обвинения, кипели страсти, разыгрывалась психодрама, болезненная и трагичная. Все было как в жизни. Двое стоят и смотрят друг другу в глаза. Уже появилось новое чувство, но оно еще слабое, несмелое. И так же тихо начинает звучать Вангелис. Музыка усиливается, и эти двое стоят уже обнявшись. Их плотным кольцом окружает вся группа. Они все делают сами, я лишь поставила кассету. Гештальт завершен? На сегодня — да. В центр круга можно поставить горящую свечу или розу — в зависимости от того, что я хочу сказать; усилить или, наоборот, свести на нет. Педагоги хорошо знают, как важна при обучении смена деятельности. Засиделся на чем-то очень долго, и интерес ушел, увел с собой

нимание и желание работать. Так и на тренинге. Ведь одной и той же цели можно достичь разными путями. Мы рисуем, лепим, шьем, переодеваемся, танцуем. И постоянно в процессе «стоп-кадр» — осознавай, что ты делаешь, и почему именно так. Сшитая кукла способна рассказывать о своем хозяине больше, чем он сам. А рисунки! Фраза «Сейчас мы порисуем» у многих не вызывает восторга. Но открываются баночки с красками, вокруг — россыпи мелков, и начинается удивительный процесс, когда из взрослых людей робко начинают появляться дети. «А я не умею рисовать!» — «Не умеет рисовать тот, у кого нет глаз и рук» — этого ответа бывает достаточно. По тому, как группа рисует, можно судить о ее сплоченности и доверии друг к другу. Тренерская уловка — предложить листы разного формата и не ограничивать чрезмерными инструкциями. Кто-то обязательно начнет кучковаться: рисуют на одном большом листе и сюжеты переплетаются, даже когда об этом не договаривались. А кто-то со своим листочком забивается в угол, организует там подобие гнездышка, чтобы все было под рукой, и позже может даже не показать свой рисунок. Что же, значит, это что-то очень личное и человеку захотелось побыть с собой наедине. К концу третьего дня помещение приобретает обжитой вид: стены завешаны рисунками, кругом обрезки бумаги, лоскутки, куклы смотрят со всех сторон своими пуговичными глазами, и обувь, оказывается, теряю не только я. В общем, для непосвященного — полнейший беспорядок. Последнее упражнение — «сбор чемодана». Очень велик соблазн остановиться на эмоциях: выслушать восторги, благодарности, вспомнить пережитые чувства. Но я знаю по себе, как пусто и одиноко станет тогда, когда чувства пройдут. Необходимо осознать все то, что произошло. И не просто понять, но и облечь в словесную форму. Особо талантливые и поднаторевшие в тренинговой работе делают это без труда. Другие мучаются, формулируют умозаключения, которые можно положить в тот самый «чемодан». Но самая ценная для меня «обратная связь» — это та, которая приходит спустя время. Через месяц вдруг кто-то позвонит, через полгода придет письмо, а через год кого-то встретишь на своем тренинге.

Первые дни после тренинга — возвращение с другой планеты; адаптация, акклиматизация, восстановление утраченных рефлексов. Я доделаю сваренный мужем суп и вспоминаю, как это когда-то делала сама.

Картина «тренер на тренинге» будет неполной, если не сказать об ассистентах. Все свои тренинги я произвожу на свет сама. Ильф и Петров — это не про меня. Но ассистентов иногда приглашаю. Эти люди в

большинстве своем сами ведут тренинги, и ходить друг к другу в «гости» — у них добрая традиция. Вроде бы от ассистента требуется не так уж и много, но присутствие этого человека позволяет не думать о таких мелочах, как поставить кассету в магнитофон или подготовить воду для рисования, встать в пару в упражнении, зажечь свечи. Я знаю, что рядом со мной единомышленник и профессионал, и тогда тренинг получается как песня на два голоса. Случается, что ассистент «лечит» тренера в перерыве, помогает разобраться с чувствами, выйти из состояния — все мы живые люди. А еще с ассистентом можно пошутить, обсудить, отдохнуть, помолчать и, наконец, я знаю, что если вдруг к третьему дню охрипну или вывихну ногу, мой тренинг окажется в надежных руках.

Сила круга

Как часто в жизни люди садятся в круг? Первое, что приходит на ум — костер в ночном полумраке и лица людей, сидящих вокруг него, неспешный, тихий разговор или песня под гитару. Огонь костра притягивает, собирает людей, и невозможно в этом состоянии ни ругаться, ни спорить, ни разводить полемику. Еще в этом положении — сидя в кругу — удобно играть. «Встаньте, дети, встаньте в круг...», но можно и сесть и сыграть во что-нибудь интересное — карты, лото, фанты, «Крокодила». В этом кругу будет весело, увлекательно, здесь встретятся радость победы и досада поражения, но все равно будет интересно. В таком кругу нельзя заставить сидеть, равнодушный и раздраженный развалит всю игру, зато заводила может заразить своей энергией так, что люди забудут о времени и своих делах. В круг может сесть семья или близкие друзья — на лесной полянке во время поедания шашлыков или на кухне, чтобы поужинать и поговорить. Это — круг общения, где не важен результат и не важна суть разговора, просто всем хорошо от самого процесса. И если даже возникнут в этом кругу разногласия, близость и общность не позволят им перерасти в непонимание и враждебность. Еще есть «круглый стол переговоров», призванный примирить, разобраться, договориться. Это круг серьезных, умных людей, хорошо знающих, чего они хотят, но наряду с преследованием своих целей умеющих уважать интересы других. Пусть так бывает не всегда, но, по крайней мере, должно быть.

Круг на тренинге состоит из малознакомых или вовсе незнакомых людей, очень разных и по возрасту, и по социальному статусу, и по взглядам на жизнь. Он недолговечен, просуществует всего несколько дней, и велика вероятность того, что он никогда не повторится в том же составе. Круг на тренинге — символ: мы разные, но мы вместе; мы разные, но у нас много общего; мы разные, и это замечательно. Он вобрал в себя все особенности других кругов: интерес к процессу и важность результата, открытость и искренность, острогу проблем и умение находить выход, уважение и сопереживание рядом сидящему.

Я вспоминаю всю свою трудовую деятельность, в различных учреждениях, в разном качестве, и с удивлением замечаю, как часто круг выручал меня. Я, будучи молодым методистом, вела занятия курсов повышения квалификации для педагогов. Повышали они эту свою квалификацию на протяжении долгих лет, зачастую в предпенсионном возрасте, имея за плечами 20–25 лет стажа. Потратив на подготовку много времени и сил, я поняла, что выручит меня только беседа: надо «раскрутить» людей на разговор, иначе стыд-позор и вопросы «на засыпку». Долго продумывала ход беседы и в последний момент вдруг поняла — надо посадить людей в круг, без всяких столов и конспектов. Еще поняла, что не хочу их ничему учить, но могу сделать так, что они сами поймут для себя что-то ранее не понятое, смогут услышать и сказать, задать вопросы и сами на них ответить. А я в этом кругу буду как все — со своими знаниями, мнением, опытом, и если будет необходимо, расскажу об этом, но не претендуя на истину в последней инстанции. Все прошло замечательно, я получила свой первый опыт работы с кругом, еще без всяких психологических знаний, но с умением прислушиваться к собственной интуиции и быть в процессе.

Во время преподавания в педагогическом колледже я поставила столы в своем кабинете буквой «П». Объяснила это тем, что мой рост при традиционном рассаживании не позволяет мне видеть лица всех студентов. Почему мне нужны были их лица, глаза, участие, отклик? Вероятно потому, что при всей занудности предмета мне важно было «заражать» студентов, пусть не темой, так чувствами, мыслями, парадоксами, действиями. Со временем углы в букве «П» округлились, крайние столы «подъехали» к моему, преподавательскому, а образовавшееся в центре пространство стало использоваться для упражнений, игр, демонстраций. Студенты любили мой кабинет, говорили, что в нем тепло. Уж не знаю, в прямом ли смысле или в переносном. В моем кабинете трудно было списывать, невозможно вздремнуть, заняться

чем-нибудь посторонним, даже поболтать с соседкой — все на виду, но почему-то никто не протестовал. И еще все замечали, что очень быстро бежит время. Это был не самый радостный период моей трудовой жизни, но светлые воспоминания все же имеются — большой круг из молодых студенческих лиц, и на них — интерес, внимание, несогласие, удовольствие, огорчение, и очень редко — безразличие. Там я научилась чувствовать аудиторию, угадывать те состояния, которые могут сорвать процесс, и вовремя принимать меры. Там же я поняла, что раздраженный преподаватель (а позже — тренер) сразу делает положение в кругу резко неравным — начинает настаивать, обвинять, угрожать, демонстрировать, «кто в доме хозяин», а все остальные ополчаются против него или делятся на два лагеря — «за» и «против». И круг становится неуместен, впору сооружать баррикады, прятаться, нападать или защищаться.

Я сажала в круг детей в пионерском лагере, в детском саду и таким образом удерживала непоседливое детское внимание. А потом начались тренинги. Первый опыт участника запомнился фрагментами. Помню, что я проплакала почти все три дня — обида, жалость к себе; все, что говорили люди в кругу, касалось и меня, и еще я помню ту поддержку, которую получала от сидящих рядом.

Рассаживание в круг на каждом тренинге происходит стихийно. Круг он и есть круг, никаких тебе укромных местечек, где можно спрятаться, никаких первых рядов и центральных мест. Я никоим образом не обозначаю тренерское место, просто думаю о том, где мне будет удобно сидеть, и, когда весь круг заполняется, с удивлением обнаруживаю, что мое место ждет меня. Дальше, в процессе шеринга, выясняется, что люди расселись «по проблемам»: рядом оказались «неуверенность в себе» и «заниженная самооценка», «обиженные» и «жертвы», «просто интересующиеся» и «всем готовые помочь». Вначале круг будет очень широким, иногда даже настолько, что возникнет желание повлиять на это. Положение можно изменить, предложив людям упражнение разогрева, например, с мячом, где скорость его прохождения по кругу зависит от ширины круга, а суть игры заключена в скорости. Попрактиковавшись два-три раза и исчерпав все возможные приемы перебрасывания мяча, группа вдруг решает, что надо сесть поближе. Как итог — рекордно быстрый результат достигнут за счет сокращения дистанции между участниками. И этот вывод можно понимать не только в прямом, но и в переносном смысле. Еще одна особенность тренингового круга — люди быстро привыкают к своему месту,

закрепляют этот стул и этот кусочек пола за собой. А также соседей, расстояние до окна, расположение по отношению к двери. Не все, конечно — бывают и путешественники, имеющие страсть к перемене мест и вносящие беспорядок в негласные правила совместного общежития. В силу деликатности группа их терпит, но иногда бывают инциденты: «Почему ты села на мое место?» Исход может быть разным — нарушитель ретируется на свое место, затеет спор или сумеет договориться. Как и все происходящее «здесь и теперь», это может стать предметом обсуждения, а можно просто озвучить результат: «Новое место — это новый опыт, вы решили попробовать...», или поставить вопрос: «Почему мы так быстро привыкаем к определенному месту и так мучительно с ним расстанемся?» Иногда доходит до смешного (остальные не замечают, смеюсь только я) — во время упражнения, когда надо образовать в кругу пары, люди тащат за собой свой стул, хотя достаточно было просто пересесть.

Пустой стул в кругу — это всегда сигнал. В начале тренинга: «Нам еще кого-то не хватает», утром следующего дня: «Он придет, просто задерживается...», к вечеру: «Он не придет и стоит об этом подумать». Если пустой стул затесался в круг, может быть, это о чем-то говорит. На тренинге присутствовала девушка, тихая и скромная. Именно «присутствовала»: старалась быть незаметной, говорила лишь тогда, когда ее спрашивали. А рядом с ней стоял пустой стул. Я попросила его убрать, но после перерыва стул снова встал на место, уж не знаю, сама она его поставила, или просто случайность, но факт интересный. По ходу тренинга выяснилось, что девушка осуждает себя за свое пассивное поведение, но быть активнее — говорить, когда ей это хочется, принимать участие в обсуждении, выразить свою точку зрения, которая у нее имеется, — стесняется и боится. При этом ее тело было более чем красноречиво: ноги спрятаны под стул, плечи сведены, руки зажаты между колен. Я предложила ей для начала принять позу активного человека, но у нее не получилось. Тогда я сказала: «Сядь на соседний стул и изобрази очень уверенную в себе женщину». Удивительно, но пересаживание преобразило девушку, и дело пошло. Она меняла стулья, и менялось ее состояние.

Постепенно контраст сгладился, и девушка нашла приемлемый для себя вариант — поведение человека, который участвует в происходящем, позволяет себе высказывать свою точку зрения, выражает чувства, но при этом не является «самолюбивым выскочкой». Для нового состояния понадобился новый стул, который поставили вместо двух

других, точно таких же, как этот, но символизировавших собой нечто абсолютно разное.

На своих тренингах я иногда предпринимаю попытки поменять участников местами. Например, есть такое упражнение — «Месяц года», в нем все участники дают ассоциации на рядом сидящего — какой месяц года он может символизировать. После этого я предлагаю людям сесть по месяцам в порядке их следования и дать пояснение по ассоциациям. В результате все пересаживаются и некоторое время до перерыва сидят на новых местах. Но после перерыва в 99 % случаев возвращаются на свои стулья! По-видимому, люди, доверившись один раз в выборе своей интуиции, продолжают чувствовать, что на этом месте им будет лучше всего. Ну и пусть будет так. Тренинг со своим колоссальным эмоциональным напряжением должен быть еще и безопасным.

Вспоминаю свой опыт участника на одном из тренингов. Это был методический семинар, собравший в один круг людей близких, по частую противоборствующих профессий — психологов и психотерапевтов. Разногласия наметились уже в самом начале, группа раскололась на два лагеря, люди были агрессивны настроены, страсти кипели. Оказалось, что я сижу на стороне «противников», среди терапевтов, и самый непримиримый и активный, мужчина лет сорока, — рядом со мной. Иногда я всем телом чувствовала, как он злится, слышала рядом громкий, раздраженный голос, видела его дрожащие от волнения пальцы. Друзья-психологи во время перерыва предлагали мне пересесть, удивлялись, как я могу находиться рядом с этим крикуном. Но через некоторое время, как это и положено, накал страстей снизился и мой сосед стал даже что-то спрашивать у меня. Расставались мы очень хорошо. На протяжении нескольких дней, а тренинг был длительным, я узнавала от соседа много нового, сумела посмотреть на происходящее с его точки зрения, да и он искренне интересовался тем, что знаю и думаю я. В общем, я осталась довольна тем, что не убежала со своего места. Думаю, что и на климат в группе это повлияло.

Удивительно, но круг действительно иногда может превращаться в треугольник, квадрат, может раскалываться на две части и становиться какой-то неопределенной формы. В хорошо работающей группе круг всегда ровненький, без пропусков и выступающих деталей, плотный, но вместе с тем и подвижный. После любой перестановки, упражнения, передвижения мебели и людей, круг быстро восстанавливается, как в красивом танце, где партнеры чутко чувствуют друг друга.

В заключение хочу рассказать об одном маленьком коварстве, которое таит в себе тренинговый круг. Со временем я стала замечать, что иногда у меня возникают сложности с рядом сидящими людьми, а точнее — с теми, кто сидит слева от меня. Оказалось, что в процессе тренинга мой взгляд постоянно скользит по лицам участников, когда я говорю или наблюдаю, но при этом те, кто рядом, слева, попадают в своеобразную зону «слепого пятна», то есть я на них почти не смотрю. По-видимому, подсознательно страдая от этого невнимания, они начинают капризничать, вести себя беспокойно, или, напротив, уходят в себя.

Что я делаю с этим выводом? Иногда контролирую себя, иногда говорю об этом своим соседям, стараюсь начать шеринг именно с них. Впрочем, если рядом сядет очень активный человек, то его не смущает, что он видит тренера только в профиль и это никак не отражается на его поведении и самочувствии.

О соглашениях

Иногда их еще называют «нормами», но мне больше по душе «соглашения». Нормы — это правила поведения, за их нарушение предполагается наказание. Личностный тренинг с его атмосферой принятия и наказание — понятия несовместимые. Поэтому в начале каждого тренинга я произношу: «Предлагаю вам несколько соглашений, которые позволят нашей группе работать продуктивно».

Принятие соглашений — ритуал, требующий времени, внимания и серьезного отношения ко всему, что произносишь. Много раз замечала — не озвучено что-то важное в соглашениях, или сказала о чем-то неконкретно, второпях, — через некоторое время собираю плоды. «Не выходить во время работы из помещения» — вроде бы со школьных времен усвоили, что все посторонние дела — на переменах. Ан нет! На тренинг люди собрались взрослые, самостоятельные, и они сами решают, когда настало время покурить или звонок сделать. Выходит человек за дверь, и тренер теряется в загадках, что с ним — в туалет или поплакать...

В общем, в соглашениях мелочей не бывает. Кроме содержания, важен сам процесс, когда участники группы имеют возможность привыкнуть к происходящему, присмотреться друг к другу, к тренеру, что

особенно важно для новичков. Во время принятия соглашений тренер впервые организует диалог со всеми присутствующими. Ведь соглашения не только произносят, но и получают подтверждение от каждого, что он действительно согласен это выполнять. Так, по крайней мере, должно быть. «Во время тренинга я предлагаю вам обращаться друг к другу по имени и на «ты»», — я обвожу взглядом круг и улавливаю малейшие признаки замешательства. Как правило, его проявляют молоденькие ребята, впервые попавшие на тренинг:

— Оля, тебе трудно будет это выполнять?

— Да, пожалуй. Вернее, мне удобно, когда ко мне обращаются на «ты», но вот самой сказать «ты» человеку, который намного старше...

— К кому тебе будет тяжело так обращаться?

— Ну, вот, наверное, к Лидии...

— Лидя, ты не против, если Ольга будет тебя называть по имени и на «ты»?

— Нет, ну что ты, мне даже приятно. Я почувствую себя намного моложе своих лет!

И так с каждым соглашением. Если люди возражают, проявляют хоть какое-нибудь непонимание или несогласие — мимикой, жестом, словом, с этим необходимо разобраться.

На каждом тренинге свои соглашения, хотя есть и традиционные, типичные для всех личностных тренингов. Ну, например, о конфиденциальности или о «здесь и сейчас». Бывают и эксклюзивные, те, которые рождаются применительно к данному тренингу, месту, группе. Так, на одном тренинге я услышала следующее: «Допускается применение нецензурных слов, если это является средством выражения чувств». Иногда тренер предлагает какие-то условные жесты, которые могут облегчить работу: «фокус» — поднятый кверху палец — означает, что говорит кто-то один, остальные должны замолчать; нарисованный в воздухе круг — «закругляйся» — для тех, кто любит длинно говорить. Самым неожиданным было для меня соглашение о запрете жевательной резинки на тренинге — организаторы очень заботились о своей мебели и о ковровом покрытии. Таким образом, перед каждым тренингом тренеру стоит задуматься о соглашениях, какими бы банальными они не казались.

Соглашения мало принять, важно еще следить за их выполнением. Помню, как на одном тренинге я обратилась к участнику со словами: «Я советую тебе доделать свой рисунок...» и тут же получила возмущенное: «Мы же принимали соглашение — не давать советов!» Он был

прав, для меня это оказалось уроком — с тех пор слово «советую» исчезло из моего лексикона, по крайней мере, на тренинге. Тренеру придется очень долго реабилитироваться, если он сам же нарушает то, что декларирует — будь то время начала работы, искренность или конфиденциальность. Именно тренер дает понять группе: «мы играем по правилам», или «эти правила — просто игра».

За нарушение соглашений не следует наказаний, просто нарушитель берет на себя ответственность за возможные последствия. Это, в основном, касается соблюдения режима работы и присутствия во время всего тренинга. Опаздывать, сорваться по делам, не прийти на следующий день — это личный выбор каждого. Но тренер в этом случае не несет ответственности за результаты, полученные этим человеком на тренинге. О других нарушениях на своих тренингах ничего сказать не могу. Мне как-то удается свести их на «нет» — шуткой, взглядом, репликой.

— Ира, со мной все в порядке, я в туалет...

— Обрати внимание, что тебе захотелось пописать в тот момент, когда речь зашла об обидах.

— Да... Ну, ладно, я об этом в туалете подумаю.

И позже:

— Точно, ты права, как только про обиды — так мне припекает!

Очень раздражаются на меня курильщики. Соглашение о режиме работы приняли, головами кивнули, мол, согласны — один большой перерыв на обед. А позже начинается: «Давайте прервемся, очень курить хочется!» Я напоминаю, о чем мы договорились, и заодно объясняю, что курение, — это не только о физическом, но и о психическом. Смотрят на меня с недоумением: «Неужели не отпустит?» Как же часто мы ищем себе начальника, родителя, учителя — тех, кто будет принимать решение, разрешать-запрещать, брать на себя ответственность! Уходить с тренинга, чтобы покурить, конечно, можно, но процесс останавливаться не будет. За это время произойдет что-то, может быть, очень важное, то, за чем ты сюда пришел. Вот и приходится выбирать. Но это обычно происходит только в первый день, а потом люди с удивлением замечают, что просидели до обеда, не сделав ни одной затяжки, и даже не вспомнили о курении.

Еще об одной физиологической причине, которая может повлиять на выполнение соглашений и ход тренинга — чувство голода. У всех проявляется по-разному: кто-то в моменты душевного волнения вообще забывает о еде (как я, например), а кто-то напротив — очень хочет

чего-нибудь пожевать. А какой же тренинг без душевного волнения! Можно напомнить людям, что «разрешено все, что не запрещено», или даже договориться о том, что перекусить во время тренинга не возбраняется, но не выпадая из процесса и не мешая другим. Мне трудно себе представить ситуацию, когда человек начнет есть во время медитации или какого-нибудь упражнения, но вот во время шеринга — почему бы и нет? Но что-нибудь не хрустящее, не пахнущее, чтобы других не отвлекало — банан, конфетку, сухофрукты и т. п.

Соглашения — небольшая тренировка ответственности, уважения, умения жить по правилам и делать выбор. Не случайно они являются обязательным компонентом тренинга. Из них можно сделать формальность, но я предлагаю сделать их содержанием, процессом, материалом для анализа. Ведь на тренинге так мало времени, чтобы тратить его на что-то ненужное...

Соглашения личностного тренинга

□ Конфиденциальность

Вся личностная информация, полученная на этом тренинге, остается между нами. Нельзя описывать случаи из жизни других людей, рассказывать об их поступках, поведении, переживаниях, передавать их слова и при этом называть их имена или давать описания этого человека.

На разных тренингах, в зависимости от состава участников, соглашение может включать дополнительные ограничения или наоборот. К примеру, группа личностного роста, в которой есть знакомые до тренинга люди, живущие в одном городе, — соглашение будет более жестким. А в группе коллег-психологов, приехавших из разных уголков страны и помимо личностного интереса преследуют еще и профессиональный, это соглашение будет заключаться в запрете на использование аудио и видеозаписей и называние имен. Какие-то моменты тренинга, вероятно, захочется использовать в своей работе — на консультации или в подобной группе, в статье или книге, конкретный пример другого человека может стать метафорой, иллюстрацией, но при этом важно, чтобы он был адресно неузнаваем. Ведь меняем же мы имена и некоторые детали, когда хотим привести пример. (Кстати, все имена в этой книге вымышленные, а образы — собирательные.)

□ Обращаться друг к другу по имени и на «ты»

Не буду останавливаться на этом соглашении, — мне показалось, оно достойно отдельной главы. Что я и сделала...

□ Распорядок групповых занятий

Тоже кратко — важно договориться о времени начала и конца занятий на протяжении всех дней тренинга и о перерывах. Я обычно называю длительность обеденного перерыва — от сорока минут до часа, но не говорю точное время его начала. Ясно, что обедают в обеденное время, но конкретно сказать невозможно, перерыв в работе должен быть логичным. Проблематично запланировать слезы или злость участников тренинга, прерваться в такой момент — потерять материал для работы и... в общем, это непрофессионально.

□ Искренность и открытость

Суть этого соглашения — говорить о том, что думаем, чувствуем, ощущаем на самом деле, а не о том, что может понравиться окружающим. Чувства каждого присутствующего — это еще и достояние группы. Поэтому приветствуется любое проявление чувств, даже если кажется, что это неуместно. Кроме того, договариваемся искренне отвечать на вопросы и давать «обратную связь». Это все очень важно проговорить, но на самом деле атмосфера искренности и открытости создается самим тренером. Об этом — тоже в отдельной главе.

□ «Здесь и теперь»

Конечно, мы не ставим цель отказаться от воспоминаний, и, по-видимому, очень важно иногда высказать свою мировоззренческую позицию. Но процесс тренинга ценен тем, что есть возможность анализировать именно текущий момент. В жизни редко предоставляется такая возможность — мы либо погружаемся в свои мысли о том, что уже произошло, либо планируем и обдумываем будущее. Необходимо быть очень внимательным к своему состоянию в процессе тренинга и, по возможности, говорить об этом.

Принцип «здесь и сейчас» останется лишь принципом, если со стороны тренера не будут звучать вопросы: «Что ты чувствуешь? Что сейчас с тобой происходит? Почему ты говоришь об этом именно сейчас?» Если у тренера развита привычка быть в моменте, остальные очень быстро ее освоят.

□ Не оценивать и не давать советов

Очень и очень актуально для новичков в тренинговом деле. Если избегать частицу «не», то это соглашения безоценочности и «антисоветизма». На деле оно означает избегать фраз типа «Мне кажется, ты поступил плохо», «На твоём месте я бы...», «Я советую тебе...» и т. п., иначе тренинг станет похож на одну из многочисленных телепередач «про психологию».

Внешняя безоценочность, конечно, не всегда предполагает внутреннюю, но привычку развивает. Объяснить необходимость этого соглашения необходимо с позиции безопасности тренинга для всех присутствующих и бережного отношения к личности другого. О своём понимании безоценочности и её проявлении — тоже расскажу в отдельной главе.

□ Право сказать «стоп»

Если кому-либо из участников не захочется выполнять какое-либо упражнение, отвечать на вопрос, он может воспользоваться правом «стоп». Поводом для отказа может служить сильный психологический дискомфорт или боль, которую не хочется усугублять. Необходимо подчеркнуть, что это единичные случаи, так как присутствие наблюдателя, не участвующего ни в чём, и ничего о себе не говорящего, плохо сказывается на работе всей группы.

Я всегда забываю об этом соглашении, напоминает кто-нибудь из группы. Видимо, сказывается опыт прохождения других тренингов. Если целью личностного тренинга является самопознание, то встреча с болью — именно тот шанс, когда от нее можно избавиться. Может быть, стоит сказать об этом в соглашении, чтобы все присутствующие знали, что они *могут* воспользоваться правом сказать «стоп», но они не *обязаны* это делать. И дело не в боли, а в том, какими методами с ней работать.

Ну, пожалуй, хватит. Соглашений не должно быть слишком много. Во-первых, потому, что все равно все не запомнятся. А, во-вторых, это приведет к излишней заорганизованности процесса. Необходимо предусмотреть, что еще какие-то соглашения предложат сами участники. А для себя заметить: «Этому человеку важно, чтобы соблюдалось то, о чем он сказал. Почему?» Мы еще только принимаем соглашения, но работа уже идет.

По имени и на «ты»

Это одно из соглашений тренинга — называть друг друга по имени и на «ты». При всей своей простоте ни одно соглашение так часто не нарушается, как это. Существует норма, принятая в обществе, — обращаться к малознакомому человеку или тому, кто тебя старше, на «вы», и считается недопустимым, чтобы молодая девушка называла ровесницу своей матери Ольгой, а не Ольгой Ивановной. Поэтому не искушенные тренинговой работой принимают такое положение дел «в штыхы», мол, это неуважение. Причем продолжают это твердить даже после того, как старший по возрасту человек их заверит, что ему нормально и комфортно обращение на «ты». Между тем, соглашение должно выполняться, это не просто ритуал, здесь кроется глубокий смысл, который может повлиять на весь ход тренинга.

Я присутствовала в качестве участника на тренинге своей знакомой. Тренинг был личностный, группа состояла из менеджеров и психологов, работающих в фирмах. Соглашение не озвучивается и все друг другу «выкают». Через пару часов я не выдерживаю и произношу в круг: «Я прошу у группы разрешения называть присутствующих на «ты» и обращаться ко мне так же. Я привыкла к такому обращению на тренингах и все равно буду сбиваться. Так что, если вам не сложно, выполните, пожалуйста, мою просьбу. Кто против, чтобы я называла его на «ты»?» Никто не протестовал, и вслед за мной на такое обращение перешло полгруппы. После первого дня тренинга мы долго обсуждали создавшееся положение с тренером. Ее не устраивал ход тренинга, его динамика, нежелание участников раскрываться, стремление людей держаться за социально-привычную роль. Группа как бы разделилась надвое — искренних и открытых, тех, кто уже в первый день позволил себе быть несовершенными и готовыми к обучению, и тех, о ком я уже упомянула. В ходе анализа всплыла интересная деталь — именно они упорно держались за «вы». Тренер объяснила, что не считала это соглашение важным, к тому же полагала, что это создаст дополнительный дискомфорт и помешает людям работать. Вышло все наоборот. Личностная работа весьма проблематична, если в группе не созданы условия, отличные от «деловых». Тренинг — не рабочее совещание, здесь не важно, сколько лет ты живешь на земле, какую должность занимаешь и каких званий удостоен. Каждый участник тренинга уважаем за то, что он уникальная личность и просто человек. Это одно из противоречий тренинга — мы все разные, но мы все одинаковые.

Эффект бани, если хотите, когда одновременно видишь и свою похожесть на остальных, и свои особенности. В бане невозможно играть роль кандидата каких-нибудь наук или руководителя конторы: все становится естественными и перестают играть. Сослуживцы, вместе придя в баню, быстро чувствуют комичность ситуации, когда обращаются друг к другу привычным образом. Тренинг — тоже своеобразная баня. В одной группе могут присутствовать и декан факультета, и студент первого курса (у меня была такая ситуация, правда, приехали они из разных городов). Во время первых своих тренингов мне хотелось слиться с окружающей действительностью или тихо уползти из аудитории, когда кто-нибудь произносил что-то вроде: «...Я доктор психологических наук, заведующий кафедрой, руководитель направления...». А если еще лет на двадцать старше! Но деваться некуда, это мой тренинг, и этот человек приехал и рассчитывает, что я как тренер ему помогу. Иду на страх, и первый шаг — по имени и на «ты», а дальше — равное ко всем отношение, обычная работа, забыть про регалии и возраст, есть только индивидуальные особенности, поведение, чувства...

— Что ты сейчас чувствуешь?

— Я думаю, что мне не стоило в этом упражнении брать на себя основную роль...

— Это ты думаешь, а что чувствуешь?

— Растерянность...

— Это состояние, а что чувствуешь?

— Не знаю.

— А если бы знала, что это было бы за чувство?

— Ну, наверное, мне стыдно...

Вот так, о том, что тщательно скрывается под социальной маской и уже долгое время никому не показывается. И нет уже завкафедрой, есть женщина, которая испытывает стыд и обвиняет себя за свое поведение.

Еще одна причина, по которой «вы» неуместно на тренинге, — множественное число, которое может подразумеваться под этим местоимением. Помните, как у К. И. Чуковского ребенок недоумевает: «Мама! Почему дядя говорит мне “вы”, как будто меня много?!» Подобная ситуация может возникнуть и на тренинге. Предположим, работа в паре, а потом вопрос тренера: «Какие выводы сделали вы?» И непонятно, о чем идет речь, — общие выводы должны были сделать двое, или каждый имеет право на свое мнение, и обращение относилось к одному участнику?

Нежелание обращаться на «ты» явное (что бывает редко) или «автоматическое» можно вытащить «за ушко да на солнышко» и исследовать. Ведь это о чем-то говорит и что-то означает. Вадима на тренинг записала мама. С ее слов, «мальчик связался со взрослой женщиной, и она оказывает на него дурное влияние». «Мальчиком» оказался 28-летний мужчина с дипломом юриста, ответственной должностью, высокий и широкоплечий. Рядом с таким женщине хочется стать слабой и беззащитной, капризничать и кокетничать. Но через некоторое время я ловлю себя на прямо противоположном поведении. А именно, я постоянно обращаю на Вадима внимание, озабочена его самочувствием, стремлюсь оказать ему какую-нибудь услугу — подать фломастеры или листок бумаги... А «мальчик» кушает мое тренерское внимание огромными кусками, да и не только мое. Подобное поведение прослеживается у большинства женщин-участниц. В перерыве анализирую, что происходит, как ведет себя этот мужчина и что он делает такого, что тетеньки стремятся его опекать? И первое, что лежит на поверхности — он ко всем обращается на «вы». Причем делает это с таким чувством уважения и даже почитания, что никому (и мне в том числе) в голову не приходит его исправлять и напоминать о соглашениях. Итак, поведение определило роли: он — мальчик, послушный и прилежный, готовый учиться и делать все так, как скажете; я — взрослая женщина, учительница, наставница, должна не только учить, но и заботиться, переживать за своего подопечного. Вот так незаметно я была втянута в привычную для этого молодого человека игру. Велика вероятность, что то же самое он проделывает в своей жизни со всеми женщинами, которым знакомо ощущение заботы о слабом. Это и мама, и та самая «взрослая женщина». А другого у него и быть не может. По крайней мере, пока он не осознает, что происходит.

После перерыва начинаю настаивать на соблюдении правила. При этом проговариваю все, что поняла и чувствую сама. Многие женщины, сидящие в кругу, закивали головами, значит, с ними происходит то же самое. Ох, как тяжело дается Вадиму это «ты»! Как непривычны партнерские, равные отношения с женщинами! После тренинга многое произошло в его жизни. Обо всем не буду, скажу лишь, что он ушел от «взрослой женщины», но мама все равно была очень недовольна, потому что «мальчик перестал ее слушаться». Я встретила Вадима через полгода, он шел за руку с совсем молоденькой девушкой и представил ее как свою невесту. Девушка прижималась к его плечу, выглядела слабой и беззащитной и кокетливо надувала губки. Что ж, теперь

он научился обращаться к женщинам по имени и на «ты», и, возможно, осваивает свой противоположный полюс — взрослого, заботливого, сильного мужчины.

Подарок для тренера, страдающего амнезией на имена

◆ Если у вас хорошее зрение и хорошие организаторы, — попросите приготовить для всех участников бейджи, особенно, если группа большая. Но это вовсе не значит, что на протяжении всего тренинга можно сначала смотреть человеку на грудь (там надпись), а затем — в лицо. Имена запомнить можно, даже если в группе 20–25 человек. Это труд, но он того стоит. И вообще, кто вам сказал, что у вас плохая память на имена? Не помните, как звали вашу воспитательницу? А зачем вам это надо?

◆ Итак, первый шаг — надпись с именем, которую сделал сам участник. Лучше предложить людям маркеры или фломастеры разного цвета. В таком случае одинаковые имена, написанные разным цветом, будут восприниматься и запоминаться лучше: «Это две Наташи. Но одна из них “красная” (теплая, активная, жизнерадостная), а другая “синяя” (цвет моего любимого пальто)». Каждый напишет свое имя по-своему, что тоже облегчит запоминание (не говоря уже о том, что это материал для работы!) — «Тата», «Татьяна», «Таня», «Танюша», «Татьяна Л.». Даже если в вашей группе их несколько, это не оправдывает вас, когда Таней будет названа Лена.

◆ Второе — напишите имена сами. По мере прохождения первого шеринга и знакомства пишите под номерами имена и еще какую-нибудь информацию о человеке. Я пишу город, откуда приехал участник, кратко — что он ждет от тренинга. Очень кратко, прежде всего беседа, но несколько слов записать все-таки нужно. Некоторые тренеры рисуют на листе круг, обозначают крестиком свое место, и далее заполняют круг именами. Получается своеобразный план местности с отметками, кто где сидит.

◆ Следующее — свяжите имя с внешностью: «Ну, надо же, такой огромный, а зовут Павликом», «Мила — и правда, это имя ей очень идет, гораздо больше, чем Людмила», «Светлана — светлая, а эта Света черненькая».

◆ Ищите ассоциации. Ваше сознание все равно их находит, сделайте этот процесс осмысленным. Наверняка вы запоминаете имя лучше, если так же зовут вашу маму, сына, подругу, директора. Круг можно расширить за счет имен школьных друзей, бывших соседей, мальчишки-хулигана из собственного детства. Вы уже давно живете на земле, люди с этими именами на вашем пути уже были. Происхо-

дит процесс запоминания приблизительно так: «Это Олег. Так звали тренера в бассейне, где я занималась. Он и внешне похож на спортсмена». И так, имя вы запомнили. Но будьте осторожны — если вслед за этим чувствуете, что беспричинно побаиваетесь Олега, значит, это имеет отношение к тренеру, то есть чистой воды контрперенос. Мне могут возразить, мол, зачем тогда ассоциации искать, если они к проблемам приводят. Повторю, что это происходит неизбежно, поэтому лучше держать процесс под контролем.

◆ Во время знакомства задайте каждому участнику вопрос, обратившись по имени. «Оля, ты откуда приехала? Настя, где ты работаешь? Саша, что ты хочешь получить от тренинга?..» Да мало ли можно задать вопросов! Мы все равно их задаем, важно следить, чтобы они звучали адресно.

◆ «Поиграйте» с именами. В зависимости от ситуации, чувства, темы имя можно называть по-разному. У женщины дрожит голос, но она из последних сил сдерживается: «Надюша, а что сейчас с тобой происходит?» И все — пошли чувства. Она превратилась в маленькую, обиженную «Надюшу», позволила себе показать себя слабую. «Надежда, подумай, что сейчас с тобой происходит?» — вопрос тот же, но энергия другая. При помощи имени можно что-то усиливать, а что-то сводить «на нет». Если человек на своем бейджике написал «Александр», это вовсе не значит, что на протяжении тренинга к нему нужно обращаться только так. Скорее всего, это его самое привычное состояние — быть «Александром». Но назовите его Сашей, Сашкой, Сашулей, и он будет разным. Имя может стать ключиком к спрятанным, тщательно скрываемым сторонам «Я». Если не боитесь с ними встретиться, — дерзайте. Только помните, что игра хороша тогда, когда она естественна.

◆ Включите в содержание тренинга упражнение на запоминание имен. Их великое множество, и что-то подобное вы проводите во время разогрева. Цель запомнить имена преследуют не только участники, но и тренер.

◆ Во время первого перерыва проанализируйте имена участников: сколько одинаковых имен, редко встречающихся, есть ли в группе ваши тезки. Читайте имя и вспоминайте человека — где он сидит, как выглядит. На следующий день по пути на тренинг воспроизведите в памяти всех участников своей группы и вспомните имена.

◆ Когда группа работает самостоятельно, тренер тоже работает. Можно не просто наблюдать за процессом, но и пробежаться глазами по каждому и вспомнить его имя. В это время есть возможность устранить «пробелы» в памяти — заглянуть в свои записи, посмотреть на бейджики. В общем, было бы желание.

Безоценочность?

Без оценки... Ни хорошо, ни плохо... никак... безразлично. Если это — безоценочность, то я против нее. Тренер, похожий на биоробота с приклеенной улыбкой на лице, неизменной, что бы ни происходило, — хоть рыдайте, хоть радуйтесь, твердите о несправедливости и обвиняйте, агрессивуйте друг на друга и злословьте, лицемерьте и старайтесь угодить... Тренинг — жизнь в миниатюре, под увеличительным стеклом, если хотите. Какой ты на этом тренинге, тренер? Неужели в твоей душе все так же незыблемо, как и на лице? Или ты тщательно скрываешь свои чувства, или действительно все происходящее тебя не волнует, или ты представляешь себя буддийским монахом, спокойным и невозмутимым. Я не видела тех, кого называют святыми или просветленными, и думаю, что их на нашей планете немного, и кроме этого внешнего в них есть, наверное, то внутреннее, что позволяет им быть истинно безоценочными.

Оценивание... черное — белое... прав — не прав... я знаю, как надо... я лучше, а вы хуже. Так уж мы устроены. С момента появления на свет мы ориентируемся в окружающем мире через оценивание. Сделали больно, накричали, обманули — это плохо, и человек, который это сделал, — тоже плохой, а если порадовали, развеселили, что-то подарили — другое дело, это хороший человек. Только позже, постигая жизнь на собственном опыте, устанавливая причинно-следственные связи, размышляя о прочитанном, разглядывая восточную монаду или беседуя с мудрым человеком, мы вдруг начинаем сомневаться в своих оценках, начинаем видеть в черном белое и в белом черное и вообще понимаем условность того, что раньше называли «хорошо» и «плохо». Но это процесс, а не результат, и вся прошлая жизнь и прошлый опыт не могут позволить нам в одно мгновение, по воле разума стать безоценочными. И не верю я тренеру с улыбкой Джоконды, мне хочется чего-то более естественного, чтобы в ответ на мои слова что-то поменялось в его лице, мне не нужно оценивание, я хочу участия.

Как я любовалась, глядя на работу этой женщины! Мне нравились все ее тренинги, наполненные чувствами, мыслями, очень динамичные и поэтому очень результативные. Была ли она безоценочна? Наверное, нет. Слова и фразы: «Вот и молодец!», «Замечательно!», «Умничка, поздравь себя за это!», звучали на тренинге довольно часто. А иногда тренер хмурилась, становилась очень серьезной и задавала вопросы, которые «били прямо в цель». Это были «неправильные» вопросы и

иногда звучали они как-то не по-русски, но как они заставляли человека задуматься! «И как ты со всем этим живешь?» — вопрос к женщине, которую бьет муж, — «Да я и не знаю, наверное, привыкла, может быть, я его люблю...» — «Ты любишь, когда тебя бьют?» В этом нет осуждения, но есть участие. Есть понимание человека человеком и осознание, что все не так просто и прямолинейно, как это выглядит на экранах телевизоров, в многочисленных ток-шоу: «Он бьет — он плохой, ее бьют — она хорошая, ей надо помочь. Если он ее перестанет бить, все будет хорошо. Мы осудили его и дадим советы ей. *Happy end*». Под безоценочностью на тренинге я понимаю принятие и неосуждение. Это не просто слова, это позиция, которая будет проявляться в поведении. Принятие без стремления переделать человека, без активного навязывания своего образа мыслей и образа жизни.

Светлана пришла на тренинг, чтобы повысить свою квалификацию. Предложили на работе, она не отказалась, но о том, что тренинг предполагает личностную работу, поняла только в процессе. Держалась Света особнячком, во всем принимала участие, но больше наблюдала, была очень внимательна к происходящему, хотя о себе почти не говорила. На следующий день Свету «прорвало». Она очень горячо стала говорить, что все происходящее бессмысленно и что «вы все заблудились», и никакие проблемы психологи решить не помогут и единственный путь — идти к Богу. Речь была очень агрессивной, осуждающей, и в считанные минуты вся группа ополчилась против одного человека, тренинг грозил перерасти в идеологическую потасовку. Все осуждали Светлану за то, что она осудила их и нарушила договор о безоценочности. Вот уж воистину: «Не судите, да не судимы будете...». Я обратилась к Светлане и попросила ее принять этих людей такими, какие они есть, позволить им идти своим путем, совершать свои ошибки и, если им суждено, прийти к Богу, но не в силу осуждения, страха наказания или моды. Принятие всегда привлекало меня в истинно верующих людях. Света успокоилась. Она была готова к борьбе, но я в нее не вступила. И не осудила ее ни за образ мыслей, ни за враждебность речи. На следующий день очень многие участники говорили о своей вере: в Бога, в Высший разум, Вселенную, Справедливость. Это было не показное, очень личное, иногда с трудом выражаемое в словах. Я полагаю, происходило это потому, что люди не побоялись быть опровергнутыми, непринятыми, непонятыми. Свету группа приняла. Я это почувствовала по многим признакам: к ней часто обращались, ее называли по имени, она перестала выделяться среди остальных, стала

частичкой группы, не такой же, как все, но частью целого. В последний день она принесла пирожки, угощала всех — добрая, спокойная женщина...

Относятся ли слова поддержки к оцениванию? Несомненно. А без поддержки личностный тренинг превращается в исследовательскую лабораторию — поработали, что-то поняли в себе, в других, и разошлись с выводами. Но люди-то приходят за большим, и за поддержкой в том числе. Что касается слов, то, на мой взгляд, как и во всем, что касается тренинга, важна мера.

На тренинг пришла девушка и на первом же шеринге стала говорить о низкой самооценке, мол, я глупая, толстая, некрасивая. Приводила примеры из детства, когда слышала эти слова от родителей и сказала о своем намерении избавиться от всего этого и узнать о себе что-то хорошее, за что можно себя уважать. Группа ей очень сопереживала и не только во время работы, но и в перерывах. Люди убеждали девушку в том, что она очень милая, обаятельная, искренняя, рассказывали, как боролись со своими комплексами. Это нужно было и говорящему, и слушающему. Но вот все доводы иссякли, все случаи описаны, добрых слов сказано очень много, а девушка продолжает плакать и твердить: «Я глупая, толстая...». Для нее это — самый удобный способ получить внимание и участие со стороны окружающих, и слова, то есть оценка «ты хорошая», не так важны, как сам процесс получения этой оценки. Так она привыкла поступать, не осознавая способа и не придавая значения результату. В этом важно было разобраться, не просто преподать девушке урок, нет такой задачи на тренинге, а дать возможность осознать и что-то изменить.

Группа может принимать, а может отвергать кого-то из своих членов, и это тоже оценивание. Пусть даже не звучат слова: «Ты не такой, как мы, и нам это не нравится», но поведение и отношение участников может быть именно таким. Молодой парнишка с прической «под панка» и в рваных джинсах уже всем своим видом бросает вызов этим чистеньким, благополучным тетенькам и дяденькам. Он самый младший в группе, и все присутствующие возраста его родителей. Попадать в подобные ситуации для него привычно, он их сам создает: то придет на собеседование в престижную фирму устраиваться на работу, то в школу к младшей сестре на родительское собрание. Он готов к борьбе, он умеет и любит бороться, слышать слова осуждения, ловить на себе оценивающие взгляды. Но нынешняя ситуация не типична, он пришел на тренинг. Я подозреваю, что где-то в глубине души у него уже есть

намерение прекратить борьбу с «благополучным миром» и именно за этим он сюда пришел, хотя в словах это не озвучено. Но все участники как будто не замечают его вызова, каждый занят своими переживаниями. Вот, к примеру, у этой женщины обе дочери больны СПИДом и случилось все это как-то неожиданно: девчонки-близняшки поступили в институт, поселились в общежитии и через несколько месяцев отец увез их домой с исколотыми руками... Трагедия. И парнишка начинает сопереживать, неумело, коряво выражать свое участие. Оказывается, у каждого есть своя боль, и чтобы утихомирить ее не обязательно объявлять миру войну. Я встретила его через месяц. Он сделал вид, что возник на моем пути случайно, может, так оно и было. Все тот же «панк», дырки тоже на месте, но он искренне приветлив. Рассказал про свою сестру, что возраст у нее опасный, нужен глаз да глаз, а родителям не до них. Вот и приходится ему как старшему за сестрой следить, чтобы с ней ничего не случилось. Я слушаю и думаю: «Как же он повзрослел за этот месяц». На прощание парнишка сказал: «А ведь вы меня первые поняли, человека хорошего во мне разглядели. И никто меня не обозвал. Здорово. Мне понравилось». Осуждения действительно не было. Мне как-то не пришлось вмешиваться в эту ситуацию. Но так случается не всегда. Когда вся группа ополчается против одного и делает это «безоценочно», тренеру надо что-то предпринять. Это не имеет ничего общего с конфронтацией. Отличие заключается в негативном отношении: «Ты не такой, как мы, и за это мы тебя осуждаем». Могут ли участники тренинга извлечь пользу из этой ситуации? Конечно, могут, если сумеют осознать, что происходит.

Миф о том, что красавицам легче живется, — не более чем миф. И, хотя психологические исследования свидетельствуют о том, что красивые люди располагают к себе и вызывают доверие, на тренинге я наблюдала неоднократно, что яркая, подчеркнутая красота становится объектом осуждения и даже нападения. Людмила часто ходила на тренинги, потому что училась на психолога. И было в этом, пожалуй, больше мазохизма, чем пользы. Схема приблизительно такова: с самой первой минуты тренинга она чувствует напряженное отношение к себе со стороны участников, затем оно нарастает, и в момент какого-нибудь упражнения достигает максимума — Людмилу отвергают. Дальше — «разбор полетов», причем и тренер, и группа дают ей понять, что она сама виновата. «А в чем? Что вызывает такие яркие негативные чувства?» — пытается понять женщина. А в ответ что-то насчет высокомерия, вызывающего поведения, неумения ладить с людьми. Когда

Людмила зашла в аудиторию, я мысленно сказала: «Ах!», а потом испугалась, почувствовала, что мое женское «я» находится в состоянии ущемленном, и по реакции окружающих женщин поняла, что со многими происходит то же самое. Люда не просто красива, она вызывающе красива — модная одежда, подчеркивающая все достоинства фигуры, макияж, прическа — все на высоте. И увидев, почувствовав, что происходит, я уже могла спрогнозировать финал — они ее будут выживать из группы. Все хорошо понимают, что это тренинг, надо быть безоценочным и принимающим, но что-то более сильное и глубокое, чем осознание этого факта, заставляет людей вести себя именно так. А Людмила, без конца попадая в одно и то же положение, выработала защитное поведение, которое лишь усугубляет ситуацию. Но об этом — позже. Это, на мой взгляд, как раз тот вариант, когда стоит разобраться не только с состоянием одного человека, но и с позицией и чувствами группы. Я не буду описывать все, что происходило, и что делала я как тренер. Скажу лишь, что не ошиблась, и осуждение проявилось очень быстро и очень ярко, хотя и без явных слов, замаскированное, мол, мы тебе даем понять, какая ты. После долгих вопросов и ответов докапываемся до истины — чувство, которое сейчас преобладает, — чувство страха. А основная мысль такова: «Я ее боюсь, потому что она не похожа на меня». И дальше — поведение: показать свое недоверие, неприятие, осуждение. Когда дошла очередь до Людмилы, она расплакалась. Оказывается, первый раз на тренинге случилось так, что предметом обсуждения стала не она, а отношение группы к ней.

Не осуждать тяжело. Мы осуждаем поведение своих детей, сами же его провоцируя, осуждаем людей, которые живут не так, как мы, втайне завидуя им, осуждаем все, что «слишком», и все, что «не как у нас». Мы люди, и мы несовершенны. Тренинг — про жизнь, но и про то, как сделать ее лучше. Научиться, приблизиться, понять и не осуждать. Потренируемся?

Разогрев

Бодренькое такое слово — разогрев. И смысл в нем заложен соответствующий — процесс, в результате которого всем становится теплее (психологически, конечно). Разогрев — традиционный компонент тренинга и большинство тренеров включают его в свою работу, зачастую

по принципу «хуже не будет». Хуже действительно не бывает, но может быть еще лучше, если к выбору упражнений разогрева подойти осознанно.

Итак, прежде всего, давайте решим, какие факторы влияют на выбор упражнений разогрева. Если говорить об объективных, то их два — количество участников в группе и их взаимоотношения до тренинга — знакомы ли они, в какой степени, характер отношений. Опишу несколько комбинаций, которые получаются в результате скрещивания этих факторов, и разогрев, приемлемый в этих случаях.

Маленькая (до 8 человек) и знакомая группа

В одном маленьком городке, где мало образовательных учреждений, в которых мало работающих психологов, возникло большое желание провести тренинг. Люди собрались вместе, а было их семь человек, и решили пригласить тренера. Объективные условия: маленькая группа, знакомые между собой люди, находящиеся в деловых взаимоотношениях, объединенные по принципу общности интересов. Еще я подзреваю, что между ними есть доверие, симпатия, иначе бы они не решились вместе прийти на тренинг. Ну и, конечно, высокая мотивация на личностную работу — они посвящают тренингу свои выходные, выбирают тему, ищут тренера, организывают помещение, платят деньги, наконец. Казалось бы, все так замечательно, может, и разогревать группу не стоит? Да, упражнения разогрева в этом случае будут немногочисленными, но смысл в них все же есть — необходимо, чтобы они позволили участникам увидеть друг друга не как коллег-психологов, а как женщин со своими особенностями характера, привычками, образом жизни. Иными словами — усилить личностный фактор. Еще важно, чтобы они почувствовали себя группой, ощутили общность. Ну и фактор занимательности, конечно, тоже должен присутствовать. Я не могу предложить им упражнения в парах — их нечетное количество. Места для передвижения тоже не очень много, можно рассчитывать только на площадь внутри круга. Сопоставив все это, я выбираю две игры.

□ «М е н я л к и»

У этой игры могут быть разные названия, но я выбрала именно это — недлинное и отражающее суть. Игра заключается в том, что надо быстро поменяться местами по наличию какого-либо признака. Стульев на

один меньше, чем участников. Тренер тоже может принимать участие, особенно если группа малочисленна. Тот, кто не успел занять стул, становится ведущим и придумывает новый признак. Выглядит это приблизительно так: «Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья или сестры (кошки, собаки, кто живет выше третьего этажа, кто слушает классическую музыку, кто умеет вязать и т. п.)». После веселых, шумных перемещений можно предложить вторую часть этой игры — назвать по одному факту, который выяснился в процессе игры о каждом участнике. Например: «Я узнала, что у Лены есть огород», «Я узнала, что Света любит читать детективы». Диагностическая ценность этой игры в том, что чем более личностно направленные признаки будут загадываться в процессе игры, тем больше открытость группы. А если участники ориентируются на внешние признаки, к примеру, цвет волос, наличие сменной обуви, значит степень их открытости не очень высока. Тренер, принимая участие в игре, может дать пример более глубокого содержания.

□ «И м п у л ь с»

Это игра тихая, требующая сосредоточения. После «Менялок» она позволит успокоить людей, переключить их на более тонкое восприятие. Итак, люди сидят в кругу, взявшись за руки. Ведущий, сжимая руку соседа, посылает импульс, который передается по кругу. Как только импульс возвращается, ведущий произносит: «Стоп». Дальше задание усложняется. Время прохождения импульса фиксируется, и пергруппой встает задача сделать все как можно быстрее. После того, как группа достигла высокого результата (время, о котором договорились), импульсы посылаются ведущим в обоих направлениях одновременно, и только после того, как они вернутся одновременно, ведущий говорит: «Стоп». Здесь тоже учитывается время, а выполнение поставленной задачи обычно отмечается громким: «Ура!» Эта игра чем-то похожа на ритуал — круг, сцепленные руки, их пожатие, что тоже создает чувство общности. Тренеру лучше взять на себя роль таймера — засекают время, а ведущих по ходу игры можно менять.

Средняя (9–16 человек) и малознакомая группа

Иногда люди ходят на тренинги компаниями. Им нет дела до того, что со знакомыми людьми лучше на тренинге не присутствовать, — они ходят и им нравится. Одна такая компания приехала на мой тренинг

из далекого уральского города. Они вошли все вместе — пять человек, шумные, веселые, и остальные участники стали еще тише и настроеннее. Расклад такой: группа двенадцать человек, из них пять — хорошие знакомые, а остальные — посторонние (пока) друг другу люди. Первое, что необходимо сделать — «перемешать» группу, иначе разделение на подгруппы будет чувствоваться до конца тренинга. Дальше — познакомиться. Если человек пришел в группу со своей компанией, он не будет стремиться знакомиться с остальными. Помещение у нас большое, просторное, без лишней мебели, значит, будем двигаться. И еще: тренинг — это «внутренний ребенок», требующий глубокой и тяжелой работы. Очень долго раскачиваться нельзя, уже через пару часов будет упражнение, невозможное без взаимного доверия и открытости.

□ «Л и н е й к а»

Игра простая, но почему-то очень долго участники не могут понять, что значит выстроиться в шеренгу (линейку). Встают в затылок друг другу, дугой, собираются кучками... в общем, с геометрией проблемы. Но если над этим мягко подшутить, то общий смех стоит всей этой неразберихи. Правила таковы: выстроиться в шеренгу по нарастанию (убыванию) признака: по количеству видимых пуговиц, по размеру обуви, по длине волос и т. д. Когда участники в этом деле поднатореют, усложним игру — не разговаривать. Ну-ка, попробуйте выстроиться молча по дням рождения, начиная от января и до конца года! Помимо того, что люди начинают активно общаться, пусть даже без слов, тренер наблюдает и делает выводы — кто как действует? Кто взял на себя роль лидера? Кто проявил креативность? Кто пассивен и позволяет себя двигать, как мебель? В общем, диагностика, которая может ох как пригодиться.

□ «В с в я з к е»

Игра экстремального разогрева. Без особой надобности ее лучше не применять. В ней есть тесный телесный контакт, а он для наших людей не очень привычен. Нам легче поговорить, даже в глаза посмотреть, а вот трогать друг друга, соприкасаться — это не сразу. Однако я использую эту игру для разогрева, просто чувствую, с какой группой она пойдет, а где ее лучше чем-то заменить.

Все участники встают в шеренгу, берутся за руки и «закручиваются» по спирали, образуя тесный кружок. А тренер это дело еще больше

усиливает — обматывает веревкой на уровне бедер, не очень туго, но достаточно плотно. И так они оказываются в общей связке. А дальше — надо переместиться в противоположную часть комнаты (а иногда и вернуться обратно) и при этом каждый должен назвать свое имя и сказать о себе три каких-либо факта. Со стороны это выглядит так: ползет по комнате клубок из десяти — двенадцати человек и из него доносится: «Я — Саша, я катаюсь на горных лыжах, у меня есть маленький сын, я коллекционирую джазовую музыку»; «Я — Надя, я была в Индии, я люблю долго спать, у меня в квартире растет фикус» и т. д. Когда они дойдут до конца, станут почти родными. Но праздновать победу после выполнения задания не стоит, имеется продолжение. А именно — возвращаете всех на стулья и предлагаете рассказать друг о друге, каждый об одном человеке. Ну, и, конечно, вспомнить имена. Вот теперь — все. Группа, у которой это получилось и сопровождалось яркими положительными эмоциями, разогрета — я вас уверяю!

Большая (17 и более человек) и незнакомая группа

Для меня это привычный вариант. Люди пришли на тренинг разными путями: по рекламе в газете, по рекомендации знакомого, по случайности, потому что некуда больше идти. Их набралось много, и все видят друг друга в первый раз. Казалось бы, какая уж тут открытость, по именам бы всех запомнить. Но все случается наоборот: незнакомые люди открываются быстрее («эффект купе»), а большое количество гарантирует богатый психологический «материал» и высокую энергетику. В разогреве будем запоминать имена — это важно, лучше узнавать друг друга и делать команду.

А поскольку первый шеринг был долгим, начнем с перемещения.

□ «Броуновское движение»

Игра многим знакомая, но из-за большой вариативности все равно воспринимается людьми с удовольствием. Это что-то из физики, в которой я ничего не понимаю. Суть в том, что все беспорядочно двигаются, а потом соединяются, по какому-нибудь признаку. Соединение происходит «под ручку», и, желательно, побыстрее. Для тренировки предложим соединиться по тройкам, четверкам, а дальше — на ваше усмотрение и фантазию. Я объединяла людей по цвету глаз и по сезонам, в которых они родились, по наличию детей и домашних животных, по этажам, на которых они живут, и по отличиям в одежде... Если вни-

мательно следить за выражением лиц во время игры, можно сделать приблизительные выводы об открытости и доверии. Когда игра доставляет удовольствие, человек весел и подвижен, значит и остальной процесс у него пойдет легко, и наоборот. Эта игра тоже включает телесный контакт, хотя и не такой сильный.

□ «Спящая красавица»

Название — мое. Красиво и очень подходит для тренингов, на которых все (или большинство) участников — женщины. Разбудить красавицу можно, дотронувшись до нее и назвав по имени. Предполагается, что участники уже называли свои имена на шеринге и каждый запомнил по имени двух-трех человек. Предлагается встать в «охранную» позу — руки перед грудью, закрыть глаза и разбрестись по всей площади комнаты. Затем ведущий просит всех остановиться, дотрагивается до одного человека и произносит его имя. Тот, в свою очередь, открывает глаза и дотрагивается до следующего, чье имя он запомнил, и так далее — по цепочке. Когда все «пробудились», можно повторить, но при этом не разрешается будить того человека, которого ты называл в прошлый раз. Азартным и шумным группам можно предложить это задание выполнить на время, каждый раз при этом спрашивая, что можно сделать, чтобы получилось еще быстрее. Когда все вернутся на свои места в круг, попросите нескольких человек сказать, сколько имен они запомнили. Обязательно найдутся такие, кто может назвать всех.

С умом подобранное упражнение разогрева кроме перечисленных целей может способствовать решению задач тренинга. Мой «Внутренний подросток» наполовину состоит из «телески», значит, и «греть» тоже будем тело — совсем слегка, на уровне ладоней или шутя, организовав «путаницу». Занимательность этим упражнениям и играм придают такие условия, как закрытые глаза, запрет разговаривать и фиксирование времени. Но выполняют они свою функцию только в том случае, если заразительно азартным будет сам тренер. Шутливые комментарии по ходу, мягкое подтрунивание над участниками, подбадривание или, наоборот, провоцирование группы на рекорды, обеспечит успех разогрева. Когда тренер приходит в группу знакомых людей, будет замечательно, если он примет участие в играх на правах участника — это снимет психологический барьер между ним и группой.

Я предполагаю, что смогла убедить вас в том, что разогрев — это замечательно. А теперь другая сторона медали, ситуации, в которых эти игры и упражнения не только сделали атмосферу в группе более

напряженной, но и испортили репутацию тренера, вызвали яростное сопротивление.

Большинство присутствующих на тренинге — солидные, деловые, «костюмные» мужчины, а тренер — молодая девушка — наигранно бодрым голосом выкрикивает: «Давайте поиграем в игру “Повтори движение”!» Никто не двигается, тренер в ужасе: «Они меня не слушаются!» Можно предположить, что для этой аудитории самой большой ценностью является ум и интеллигентность, а в этой игре они должны выглядеть «как дураки». Я бы в такой ситуации предложила какую-нибудь креативную игру, занимательную и в то же время веселую. Самое главное, что она, в отличие от предыдущей, будет для них иметь смысл. Можно грузить баржу товаром, который называется на букву «г» (гвоздями, гантелями, горохом, гуманоидами...), или составлять предложения, по очереди называя существительное, прилагательное, глагол (антрекот... недожаренный... съели...), или отгадывать «пум-пум-пум», который присутствует у Анны и Алексея, но почему-то отсутствует у Игоря. Цель разогрева выполнена, а дальше переходим к упражнениям, постепенно увеличивая психологическую «глубину».

Все «нельзя» в разогреве очень естественны и логичны: нельзя заставлять людей разуваться и раздеваться, если они не были заранее предупреждены; нельзя предлагать ползать на коленях по полу и ходить босиком, если пол холодный и не очень чистый; нельзя в помещении, загроможденном мебелью, давать игру с закрытыми глазами; нельзя настаивать, если чувствуешь сильное сопротивление группы.

Раздражение участников может вызвать нечеткая инструкция, или когда тренер забывает сказать о каком-то важном условии игры, неуверенность, тихий голос, неумение справиться с неразберихой. В общем, если играть, то с удовольствием, так, как играют дети, полностью принимая правила игры и громко празднуя победу, не стесняясь своего несовершенства и радуясь от того, что есть с кем поиграть.

Подарок для тренера

Если есть возможность, заранее узнайте о количестве участников своей будущей группы, их возможных взаимоотношениях (знакомы — незнакомы), половом составе, возрасте — чем больше информации, тем лучше. Подумайте, о том, какие задачи будут актуальны для этой группы в начале работы. Обычно это:

- ◆ Создание атмосферы доверия;
- ◆ Знакомство, узнавание и запоминание имен;

- ◆ Получение информации друг о друге;
- ◆ Сплочение.

Побывайте в помещении, где будет проходить тренинг или попросите организаторов дать его описание: общая площадь, мебель, ее расстановка, покрытие пола. Также очень важно, что находится в соседних помещениях. Очень шумные игры не годятся, если на нижнем этаже жилые квартиры или организаторы сняли для тренинга зал в библиотеке.

Будьте готовы к сюрпризам — на тренинг может прийти больше (меньше) людей, чем запланировано, поэтому лучше подготовить два варианта разогрева. Обязательно запишите себе названия всех этих игр — вы можете растеряться в начале тренинга и забыть, во что хотели поиграть, или вообще забыть провести разогрев, такое случается.

Внимание к мелочам — признак профессионализма. Из мелочей складывается тренинг и замечательно, если они дополняют друг друга, вытекают одна из другой. Можно увязать тему тренинга с разогревом — по задачам, по содержанию, по теме. Очень красиво, когда две-три игры разогрева чем-то объединены: шеренга перестраивается в круг, а круг превращается в плотный кружок.

Позаботьтесь о том, чтобы игры не были однотипными. Какой смысл проводить «Линейку» с «Броуновским движением», если они почти об одном и том же? Продумайте усложнения каждой игры. Они пригодятся, если вам попадетс очень шустрая и талантливая группа.

Не забудьте прихватить с собой то, что может пригодиться для разогрева: мяч, веревку, кусочек мела, мягкую игрушку. Взрослые чем-то очень похожи на детей — каждый предмет в руках тренера интригует и настраивает на игровой лад. Мяч — это универсально. Его следует брать с собой даже тогда, когда решили обойтись без него. А вдруг пригодится?

Коллекционировать игры для разогрева — увлекательно и полезно. А еще лучше их где-нибудь проиграть — в компании, на профессиональных тусовках, в семье, если она у вас как тренинговая группа. Когда такой возможности нет, проиграйте в уме, потренируйтесь в выполнении тех заданий, которые хотите предложить людям.

Если вам не нравится игра, вы считаете ее полнейшим бредом или не уверены, что сможете понятно объяснить правила, — лучше откажитесь от нее. Предлагайте только то, что интересно, тогда вы сможете быть убедительным.

Продумайте, какие могут быть «подводные камни» у игры. Задание «Выстройтесь по возрасту» в некоторых группах может быть некорректным, а предложение посмотреть друг другу в глаза, взяться за

руки в группе знакомых людей вызовет сопротивление. Разогрев не должен напрягать, он должен раскрепощать.

Играйте в жизни при любом удобном случае! Это тот редкий случай, когда профессиональное можно смешивать с личным. Учитесь быть азартным, заразительным, веселым, учитесь громко кричать: «Ура!» и прыгать от радости, подбадривать и «болеть». Хороший тренер — живой тренер.

«Улитка, улитка, высунь рожки...»

Удивительное существо — улитка. Резкое движение, звук, толчок — и нет улитки. Запакowała себя в домик и никакими силами живой ее оттуда не вытянешь. Можно, конечно, поковырять чем-нибудь, потрясти и постучать, но улитка будет утрамбовываться все больше и дальше в свое укрытие. Сильный и смекалистый человек найдет способ достать упряму, но зачем вам дохлая улитка? Еще в детстве мы усвоили урок, что пугливая улитка покажет себя только в том случае, если проявить терпение и осторожность. Положи ее на ладонь и замри, не шевелись, лишь шепотом повторяй молитву: «Улитка, улитка, высунь рожки, дам тебе кашки в розовой чашке...». И она высунет в начале пару рожек, осторожно поводит ими из стороны в сторону, и пройдет немало времени, прежде чем ты сможешь увидеть ее всю.

Почему так длинно про улитку? Да потому, что это об открытости. Необходимым признаком личностного тренинга является открытость и искренность. Никто не спорит, но и проявлять эту самую открытость не спешит. Сидят люди в кругу, демонстрируя фасады своих домиков, и можно лишь догадываться о том, что находится за этими ставеньками-дверцами. Но прежде о «домиках», они тоже достойны внимания.

«Закрытые» позы. Это очень легко увидеть, можно сказать, — пример из учебника. К классическим относятся скрещенные на груди руки, «переплетенные» или спрятанные под стул ноги.

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

Разговор о другом. О чем угодно, только не о себе. Наиболее типично во время первого знакомства. Многие при этом будут говорить о

своих детях, мужьях, начальниках, истории своей кафедры и материальных сложностях своей фирмы.

Неконгруэнтность между тем, что говорит человек и как он при этом выглядит. «Я очень рад, что попал в такую приятную группу и готов активно работать!» в сочетании с неестественно широкой улыбкой, нервным покачиванием ноги и сжатой в руках сумкой. О чем качается его нога? Вероятно, о том, что на самом деле существует огромное желание сорваться с места и бежать отсюда вон, вот и сумка уже в руках. Но это, конечно, не осознается.

Возведение «стен». Поставить любую преграду между собой и группой. Папка, портфель, сумка ставятся на колени, и человек прикрывается ими, как щитом. Еще один оригинальный способ — поставить стул спинкой вперед и сесть на него «верхом». Многие думают — «раскрепощенный, уверенный человек, как хочет, так и сидит». Но это тоже о закрытости, о страхе быть естественным.

Внешний вид. Патологически закрытые люди демонстрируют свое недоверие миру всем своим видом. Длинные рукава, которые полностью закрывают кисти рук, многослойная одежда, лицо, спрятанное в волосы, темные очки... улитка, улитка, высунь рожки... Такие люди на тренинги попадают редко, но если уж они пришли по доброй воле, значит, замкнутое внутреннее пространство стало совсем невыносимым.

Сидят люди в кругу, о чем-то говорят, как-то себя ведут, что-то демонстрируют, а подтекст происходящего приблизительно таков: «Мы пришли к тебе на тренинг. Нам страшно раскрываться, но оставаться закрытыми не имеет смысла. Ведь мы пришли на тренинг. Сделай что-нибудь, чтобы мы почувствовали себя в безопасности».

Обстановку доверия создает тренер. Есть много технологических и методических моментов, которыми нельзя пренебрегать: принятие соглашений, знакомство, упражнения разогрева, работа с чувствами, ритуалы и т. д. Но все это останется лишь техникой, если тренер будет только носителем профессии и не сумеет быть просто человеком. Процесс раскрытия начинается с тренера. По возможности отказаться от каких бы то ни было ролей, чувствовать, ощущать, думать и не стараться это скрыть. Может быть, вы боитесь показать свои недостатки и слабости, выглядеть не очень умным или не очень сильным? Но все и так догадываются, что вы обычный человек, который умеет вести тренинги. Опасно ли быть естественным? Ничуть, труднее и опаснее играть роль и при этом требовать, чтобы другие проявляли искренность. Я встречала тренеров, которые представлялись по имени-отчеству,

долго перечисляли все свои звания и достижения и при этом не давали о себе никакой «человеческой» информации, ни в разговоре, ни в поведении. Если тренер играет в гуру или в учителя, то все присутствующие начинают играть в учеников. Поиграли и разошлись, а был ли тренинг?

Вслед за тренером начинают раскрываться самые смелые и те, у кого наболело. Осторожно, не спугните! Никаких резких движений, лишних вопросов, не надо суетиться. Вся основная работа делается в тишине. Человек начал плакать, ничего толком не сказав о причине своих слез, хочет остановиться, но не может, хочет рассказать, но слышатся только обрывки фраз. Сидящие в кругу реагируют по-разному: некоторые опустили глаза, чтобы скрыть свои переживания, кто-то делает вид, что его это не касается, наиболее участливые передают плачущему салфетку, и почти все вопросительно поглядывают на тренера: «Ну, сделай же что-нибудь!» А делать ничего и не надо, все и так уже происходит. Поток слез вскоре прекратится, и человек будет в состоянии говорить. Очень долго плакать невозможно, это только кажется, что прошло много времени. На самом деле мы отвыкли видеть «вживую» открытое переживание чувств, нам кажется, что это не конструктивно, надо выяснять причины, начать работать... Но главная работа на тренинге — чувствовать и молча сопереживать.

У каждого своя степень открытости. Кто-то позволил себе очень многое, а кто-то лишь рассказал о том, что тщательно скрывал. Совсем не обязательно, чтобы каждый участник группы был фонтаном чувств. И помощь тренера каждому тоже разная. Более открытые готовы к более интенсивной работе. Они хотят что-то узнать о себе, может, даже не совсем приятное. По отношению к ним приемлемы прямолинейные вопросы, директивные указания, жесткие техники. Жесткие, но не жестокие. И при этом постоянно «держат руку на пульсе», чувствовать меру, ощущать, что делать можно, а что трогать пока нельзя. И это касается не только человека, с которым выполняется какая-то работа, но и всех участников тренинга. Нельзя форсировать процесс, чтобы не напугать осторожных. Я не сторонник экстремальной тренерской работы, когда процесс раскрытия проходит через шок. Мне не нужна дохлая улитка. Хотя и на такую работу есть спрос.

□ Признаки «открытой» группы

- Участники помнят имена и обращаются к друг другу только на «ты». При этом активно используются сокращенно-уменьши-

тельные варианты имен: Катюша, Оля, Миша вместо написанных на бейджах Екатерины, Ольги, Михаила. Тренер тоже не становится исключением.

- Открыто переживают чувства. Не стесняются плакать, кричать, восхищаться, не боятся показаться некрасивыми и в таком состоянии мало заботиться о своем внешнем виде.
- Оказывают друг другу помощь и поддержку. Если кто-то начинает плакать, ему передают салфетку и делают это очень деликатно, без излишней демонстративности. Говорят о сочувствии, рассказывают о себе и о том, что с ними тоже происходило и происходит подобное.
- Легко возникает «заражение» переживаниями. В ответ на шутку, комичную ситуацию, анекдот следует дружный смех. Тоже самое и со слезами.
- Раскрепощенность в поведении. Люди сидят в удобных позах, кто-то садится или даже ложится на ковер. Когда устают сидеть, могут встать и размяться, не спрашивая на то разрешение тренера и не привлекая всеобщее внимание. В парных упражнениях начинают неосознанно «зеркалить» друг друга.
- Изменения в одежде в сторону удобства. Участники избавляются от стесняющей движение одежды: снимают пиджаки, галстуки, расстегивают пуговицы, снимают обувь, развязывают шарфы, расслабляют ремни. Причем это изменения не связаны с повышением температуры в помещении. На следующий день они могут прийти в спортивной или более свободной одежде.
- Утренняя встреча вызывает искреннюю радость. Если кто-то опаздывает, его отсутствие замечают, оставляют свободным стул, выражают беспокойство. Встречают друг друга улыбками, обмениваются репликами. До начала тренинга, а иногда и во время тренинга рассказывают о том, что с ними происходило вечером, даже самые незначительные эпизоды.
- Легко втягиваются в игры, с готовностью берут на себя роли. Не боятся показаться смешными и настолько увлекаются процессом, что перестают замечать время, контроль сменяется непосредственностью.
- Говорят о себе то, что не принято рассказывать. Признаются в своих комплексах и при этом делают над собой усилие. Говорят о том, о чем стыдно вспоминать, о трагедиях, которые хочется забыть.

- Садятся близко друг к другу. При выполнении упражнений допускают тактильные контакты, даже когда на это нет тренерских указаний: берутся за руки; сидя напротив, касаются коленями; встают в круг, прижимаясь плечами.
- И, наконец, в конце тренинга обмениваются адресами, телефонами, договариваются о встречах, вместе фотографируются, дарят что-то друг другу и даже плачут при расставании...

Активные и пассивные

«Всегда готов!» — отвечали в былые времена пионеры на призыв, и многие явно лукавили. Активность — это особенности темперамента и черты характера, присущие лишь некоторым людям. Когда активный человек попадает на тренинг, это сразу становится заметным для всех.

— Мне нужен доброволец для этого упражнения...

— Кто хочет высказаться первым?

— Кто-нибудь, включите, пожалуйста, свет.

Активный всегда готов во всем участвовать, ему всегда есть что сказать, и он всегда первым сорвется с места в ответ на любую просьбу.

Если активному не позволять все это делать, неудовлетворенная потребность найдет свой выход, и кто знает, чем это закончится для тренинга и тренера! Одна женщина так долго и часто говорила во время шеринга, что тренер, плохо скрывая раздражение, попросила ее помолчать и дать возможность высказаться другим. Дама замолчала, но, как оказалось, до конца тренинга, а после выпустила всю свою волну активности на организаторов тренинга, которые допустили к работе такого непрофессионала. Активность легко переходит в агрессивность. Эту энергию можно использовать только в мирных, продуктивных для тренинга, целях. А уж как — вопрос тренерского мастерства.

На первых этапах тренинга активный человек делает процесс более динамичным, дает возможность остальным привыкнуть, присмотреться, собраться с мыслями. Позже его желание во всем принять участие и всегда быть первым может заблокировать активность других. Это тот самый момент, когда надо направить эту энергию в мирное русло. Не задавить, не игнорировать, а именно сориентировать на что-то другое.

Татьяна, женщина средних лет, по профессии воспитатель детского сада, любила подолгу говорить. Нельзя сказать, что ее речь была

просто болтовней, напротив, говорила Таня о том, что с ней происходит, о своих переживаниях, описывала свои впечатления, но уж больно долго. Я сказала ей об этом, и, поскольку раздражения я не испытывала, Татьяна восприняла мои слова адекватно: «Ой, знаешь, мне так много хочется сказать, если я не скажу, то забуду то, что я поняла». Я предложила ей записывать самое главное, а заодно договорилась о том, что если ее речь слишком затянется, я буду жестом показывать в воздухе круг, мол, закругляйся. Тане показалось это забавным, и она согласилась, тем более, что этот знак распространялся на всех любителей порассуждать. Но желание все равно надо было как-то реализовать. А тут и случай подвернулся — психодрама. Таню выбрали играть роль, но, поскольку в описании ситуации присутствовал интерьер, в том числе постоянно говорящий телевизор, я предложила ей сыграть этот самый телевизор. На протяжении получаса Татьяна говорила, не умолкая, имитируя диалоги дикторов, ведущих программ, комментаторов, а потом вдруг замолчала, объявив перерыв в теле вещании. Во время обсуждения Таня объяснила, почему она замолчала: «Да я же не слышу никого, мне тоже хочется послушать других, а не самой без конца говорить!» Группа разразилась дружным смехом. Позже этот эпизод вспоминали на протяжении всего тренинга. Танина говорливость пошла на убыль, а если все-таки ее «прорывало», она заканчивала свою речь словами: «Все. У меня перерыв».

Если активность человека является для него или группы проблемой, то это поведение может стать предметом исследования на тренинге, особенно когда необходимо разобраться в групповой динамике.

Как только Алексей вошел в аудиторию, стало件нятно, что он будет в группе фигурой заметной. В его поведении читались явные наклонности к лидерству, а темперамент не вызывал сомнения. Но во время тренинга Алексей как-то сник, больше наблюдал, чем делал, слушал, чем говорил. При этом чувствовалась какая-то напряженность в позах, фразах. Говорил он так, как будто должен был уложиться в регламент. Иногда мне удавалось его разговорить, и я понимала, что Алеша пытается себя сдерживать, но на прямой вопрос он ответил отрицательно: «Нет, у меня все нормально». Через некоторое время я заметила, что Алексей массирует свои виски.

— В какой момент заболела голова?

— Не помню, кажется, когда разговаривал с Людой.

Людмила — очень активная женщина, чаще всего она начинает на шеринге говорить первой. В конце концов, Алексей признался в том,

что было и так понятно: поведение Люды его раздражает. А причина раздражения в том, что ему тоже очень хочется высказаться, он, как и Люда, очень активный человек, но относит это к своим порокам и ведет борьбу с самим собой. Когда-то в детстве мальчика одноклассники дразнили «выскачкой», и даже учительница, видя его постоянно поднятую руку, просто перестала его спрашивать. На работе Алексея все хорошо знают, и его активность хорошо сочетается с его должностью. А вот в незнакомой обстановке он начинает себя контролировать и сам себе диктует правила: не выскакивать первым, говорить коротко и по существу, не показывать своего желания. Вот и не выдержала психика напряжения, отозвалась головной болью. За время нашей беседы голова перестала болеть, и все оставшееся время на тренинге Алексей вел себя естественно. Надо сказать, что группа в таких случаях начинает уважительно и терпимо относиться к индивидуальным особенностям каждого, а взаимные шутки и смех по этому поводу — лучший показатель принятия.

Пассивные на тренинге меньше досаждают тренеру, они не то, чтобы не требуют, они просто избегают внимания. Меня всегда поражала способность пассивных маскироваться. То ли интуитивно, то ли сознательно они выбирают одежду, по цвету схожую с цветом стен, стульев, сразу же сливаются с окружающей действительностью, ничем не выдавая своего присутствия. Сидит себе человек, помалкивает, внимательно слушает, участвует в упражнениях тоже как-то незаметно. А тренеру очень важно понять, является ли такое поведение для человека проблемой, или это сознательный выбор, на который каждый имеет право.

На одном из тренингов мы играли в экспедицию. Предполагалось, что идет отбор членов экспедиции на Эверест, и каждый участник должен был самопрезентовать так, чтобы у присутствующих не возникло сомнения, что такой человек необходим. Условия игры не предполагали жестких правил, и самые сообразительные и смелые уверенно сочиняли о себе небылицы, изображая бывалых альпинистов. Когда очередь дошла до Тони, тихой невзрачной женщины, она очень робко стала что-то говорить о спортивном разряде, рюкзаке 25 кг, оказании медицинской помощи в экстремальной ситуации... Ее в экспедицию не приняли, сочли неубедительной. Больше всех возмущался богатырского телосложения Слава, мол, рюкзак не потянет, еще ее надо будет на себе тянуть. Тоня вздохнула, опустила глаза и ничего не ответила. Только плотно сжатые губы и подрагивающие на скулах желваки, вы-

давали ее истинное состояние — Антонина разозлилась. Когда пассивный человек на тренинге каким-то образом показывает свою злость, — не обиду, не страх, а именно злость, такой момент упускать нельзя. В этот момент появляется возможность сломать круг привычного поведения, выпустить наружу ту энергию, которая накопилась внутри и способна взорвать ситуацию. И Тоня ее взорвала! Не так уж много понадобилось тренерских усилий, два-три вопроса о чувствах и строгий приказ «Не смей плакать!» Если злость перерастает в жалость к себе, то энергия будет долгое время вытекать по капле, и ничего конструктивного не произойдет. Тоня говорила очень громко и быстро, она размахивала кулаками, подняла и с грохотом опустила стул на пол... Группа наблюдала за этим преобразованием, как замороженная. Оказалось, что из всех присутствующих одна лишь Тоня имеет прямое отношение к горным походам, и она на самом деле поднималась на Эверест, тащила тяжелый рюкзак, а когда один из напарников получил серьезную травму, всеми силами поддерживала в нем жизнь, пока не подошла помощь. Тоня иссякла как-то разом: «Ой, что это я раскричалась!», и спокойно села на стул. Но глаза не опустила, сидела, высоко подняв голову, выпрямив спину, необычайно похорошевшая. Первым очнулся Слава. Он подошел к Антонине, присел на колено и поцеловал ей руку. Слова были уже не нужны. Неприметный, тихо сидящий на тренинге человек может оказаться большим откровением и подарком для группы. И группа может стать для этого человека тем шансом, который поможет изменить его жизнь. Если, конечно, ему что-то хочется менять в своей жизни.

Количество и качество

Среди множества условий, которые должны соблюдаться при организации тренинга, и о которых пишут в книгах, есть условие о количестве участников. Называется оптимальное число восемь-шестнадцать человек. Но тренинг личностного роста — событие неординарное, в чем-то схожее с инициацией, и в силу вступают неосознаваемые случайности, которые, однако, носят характер закономерностей. Организаторы тренингов знают, что сделанный заранее список участников лишь на 50 % (в лучшем случае) будет соответствовать количеству участников на начало работы. Когда к психотерапевту на прием не

придет человек, который настойчиво просил о встрече, врач вздохнет и промолвит что-то типа «Это защищается...». При всем осознании желаний лично расти неосознаваемые тормоза делают свое дело, и люди не досезают, не доходят, ссылаясь на вдруг образовавшиеся неотложные дела, заболевают, внезапно оказываются без денег. Но бывает и наоборот...

Ясное февральское утро, на улице — мороз минус тридцать градусов, на тренинг записан двадцать один человек. Но до начала еще полчаса, а в аудитории уже явно больше двадцати. Я стою на площадке верхнего этажа и смотрю в пролет. Внизу каждую минуту хлопает дверь, и наверх поднимаются люди. Я знаю, — это ко мне. Когда их количество перевалило за тридцать, мне уже стало безразлично, придут еще десять или нет. Итог таков — тридцать четыре человека на сложнейшем по тематике и содержанию тренинге! Мы не смогли сесть в круг, стулья стояли по периметру. «Здравствуйте, — говорю я, я очень рада вас видеть здесь...» Это искренне, раз так случилось, то, значит, так надо. Надо мне, этим людям, этой Вселенной. Боже мой, какие я только взгляды не поймала!..

Недоумение — «Ну, как же так можно, кто это допустил?..»;

опасение — «Боюсь, что этот тренинг мне ничего не даст...»;

раздражение, досаду — «Это надо же, приехать в такую даль и попасть на такую толпу народу...».

и даже злорадство: «Ну-ну, давай, посмотрим, как ты будешь выкручиваться...».

Я искала взгляды поддержки, и я их нашла. Эти люди всегда есть в группе — те, кто, несмотря ни на что, готовы дать тебе аванс доверия и вселить уверенность. «Я давно мечтала попасть на этот тренинг и очень рада, что сижу сейчас здесь...». Спасибо, мне очень нужны эти слова.

Когда страх и паника уходят, их место занимает спокойствие и желание работать. Не судорожно перестраивать ход тренинга, высчитывать, сколько минут приходится на каждого во время шеринга, не придумывать, как уложить людей во время медитации, не поглядывать на часы и не перебивать долго говорящих. Надо просто работать, быть в моменте и сделать все возможное, чтобы тренинг состоялся. Мы никогда не можем полностью взять происходящее под контроль, и самое разумное в такой ситуации — делать свое дело и не пытаться изменить события. Эту мудрость я усвоила, наблюдая за работой одной женщины, талантливого тренера и обаятельного человека. Она никогда не те-

ряла самообладания, не суежилась и доводила дело до конца. Так, начав работать с одним человеком, она, казалось, не замечала, что группа протестовала, оставшись без тренерского внимания: кто-то перешептывался, демонстративно зевал, кто-то нервно постукивал ногой, некоторые выходили из аудитории. Но наступал такой момент, когда саботаж прекращался, все успокаивалось, а позже полностью подключались к процессу. Те, кто только что пили чай, начинали внимательно слушать, зевавшие — переживать, а тот, кто нервничал и скучал, начинал плакать. Она могла работать в любых условиях — с группой из пяти человек и из сорока, когда внезапно отключали свет и когда температура была близка к нулю, когда кто-то уходил с тренинга, раздраженно хлопнув дверью, и когда с кем-то случалась истерика. Я долго не могла понять, почему она спокойна, почему ничего не предпринимает, а потом поняла и приняла эту мудрость — делай свое дело, и пусть все идет так, как оно идет.

Тот тренинг я прожила. Он был одним из самых «звездных» по своей силе, красоте и результатам. Расставались мы очень тепло, обменивались адресами. На следующий день я «свалилась» с температурой, у меня почти пропал голос и очень болела душа. Я спала без снов, лежала без мыслей, почти ничего не ела и пестовала свою больную душу. На третий день проснулась вялая, но здоровая. Вечером мне позвонил из Свердловска парнишка, который был на тренинге и являлся самым настоящим тренерским испытанием. Я много работала с ним индивидуально, подключала к работе всю группу, сделала его боль близкой и понятной окружающим, и от этого выиграли все. По телефону он говорил сбивчиво, постоянно повторял непривычные для себя слова благодарности, рассказал, как тепло встретился с матерью... Я слушала и думала: «Как хорошо, что их было тридцать четыре. Каждый в этой группе был незаменим, каждый сыграл свою роль в этом процессе и каждый получил свою награду».

Маленькие группы для меня не были редкостью — группа личностного роста, с которой я работала долгое время, тоже была небольшой, а когда кто-то заболел, вовсе становилась крохотной. Трудность не в том, что группа мала, а в том, что она неожиданно мала. Это когда записано двенадцать-пятнадцать, а приходят пять-шесть. Если есть время на раздумье, я думаю — меняю то, что можно изменить: методы, формы организации, упражнения разогрева, расписание. Если времени нет, то делаю это по ходу. Моя самая маленькая группа была всего четыре человека, результат тренерской неопытности. Как-то не сообразила я,

что сразу после праздника людям не до личностного роста. Знакомая аудитория показалась мне непривычно большой, и так сиротливо смотрелся круг из пяти стульев. Потом я мысленно переместилась на стул участника и поняла, что уже давно мечтала о таком тренинге: невозможно «потеряться», все на виду, много тренерского внимания и не надо себя укорять за то, что много говоришь, и переживать, что работа с тобой занимает слишком много времени. А уж если пришла с конкретной проблемой, то шансов разобраться с ней гораздо больше, чем в большой группе. Такой тренинг соединяет в себе возможности групповой работы и достоинства индивидуального консультирования. Мечта, а не тренинг! Оказывается, когда смотришь на происходящее глазами участника, все не так уж и плохо. С маленькой группой легче договориться, люди входят в положение тренера и снисходительно относятся к возможным накладкам.

У меня было чудесное арттерапевтическое упражнение, которое выполняется в подгруппах. Две подгруппы по два человека начали рисовать, и тут я подумала, что формат листа мог бы быть и поменьше — обычно на таком листе работали пять-шесть человек. В результате наше упражнение затянулось, но, впрочем, спешить нам было некуда. К концу тренинга ощущение общности было настолько сильным, что выражение «как семья» воспринималось буквально. Я получила большое удовольствие от глубокой работы, от того, что можно себе позволить пойти чуть дальше, чем это бывает в обычной группе, можно рассказать или услышать притчу или анекдот, случай из жизни, можно для каждого (!) участника придумать упражнение и подробно его обсудить. В конце тренинга я четырежды услышала фразу: «Как хорошо, что нас было так мало», но я понимала, что «хорошо» зависит не от количества людей, а от того, как тренер сумел настроиться на эту группу, почувствовать ее особенности и подобрать методы, эффективные в работе именно с ней.

Долгое время я делила группы на большие и маленькие, изредка встречаясь со средними, но мне довелось узнать, что такое огромная группа, и деваться некуда, работать с ней. Презентация — это, конечно, не тренинг, и люди, которые пришли на нее, скорее движимы любопытством, чем желанием лично расти. Задача тренера не только показать свою работу, но и «зацепить», заинтересовать своим тренингом. У этой работы должен быть результат, небольшой, но у каждого, кто пришел. Поэтому я воспринимаю презентацию как маленький тренинг, целостный, логически выстроенный, законченный. Он мал по

времени, чего не скажешь о количестве участников. Я знала, что могут быть неожиданности, и я к ним готовилась, но ожидала их «в обратную сторону» — опасалась, что участников будет слишком мало. Основания так думать у меня были — одновременно работали несколько известных тренеров. Я подготовила помещение — небольшой круг из стульев и несколько в стороне, на всякий случай. Этот случай случился, но стульев все равно не хватило, хорошо, что было много подоконников. Так и не смогла посчитать, сколько пришло людей, наверное, около пятидесяти. Большинство из них — студенты, такой шум подняли, что я с трудом собственный голос слышу. Значит, голос должен быть громким, все указания и инструкции — четкими, упражнения — динамичными и яркими, иначе это стихийное бедствие не пережить. Никогда мне еще не приходилось столько двигаться на тренинге: я давала указания, стоя на стуле, во время упражнения оббегала все подгруппы, свои пояснения иллюстрировала жестами, рисовала на доске только что придуманные схемы и разыгрывала только что придуманные примеры по ролям. Мне было весело вести этот тренинг, и это состояние совпадало с настроением моих участников. Но за шутками и внешней легкостью скрывалась серьезная работа, и на шеринге ребята говорили о серьезных вещах — о своих выводах и открытиях, о результатах, о желании побывать на большом тренинге.

Сейчас я умею работать с любыми группами. Фактор неожиданности уже не оказывает на меня такого сильного влияния, но все же я предпочитаю знать заранее, сколько участников будет у меня в группе.

Подарок для тренера

- ◆ Если вы не можете взять под контроль комплектование группы, то просто расслабьтесь и доверьтесь происходящему. Случалось, что я часами «висела» на телефоне, пыталась набрать необходимое количество участников на тренинг, а приходило в три раза меньше. А иногда наоборот — про заявленный тренинг вспоминала лишь накануне, но в итоге получала большую по количеству группу.
- ◆ Сделайте все возможное, что зависит от вас, для рекламы своего тренинга. Но при этом смените акценты — не пытайтесь набрать людей, а просто пишите рекламные статьи, делайте презентации, выступайте на конференциях и рассказывайте о своем тренинге. В общем, делайте то, что считаете нужным, и получайте удовольствие от процесса. На одной выставке я делала презентацию сво-

ого тренинга, пришло около шестидесяти человек. Через три месяца на тренинг записались два человека, которые были на презентации. Была ли работа продуктивна с точки зрения рекламы? Да если бы я над этим постоянно задумывалась, мне бы не захотелось никакой рекламы!

- ◆ Большой по количеству участников тренинг — не значит непродуктивный. Даже не значит, что он сложный. Он просто другой. Сильной стороной «массового» тренинга является мощная энергетика чувств, процесс «заражения» эмоциями, наполненность содержательным материалом. В большой группе всегда можно найти «маму», «отца», «соседа», «учительницу» для психодрамы, классно проходят упражнения, направленные на работу с чувствами. И гнев, и любовь в такой группе проявляются по максимуму. Если, конечно, вы не боитесь столкнуться с этим. Впрочем, это уже вопрос профессиональной компетентности: тренер личностного тренинга должен уметь работать с чувствами, это для меня аксиома.
- ◆ Маленький, «интимный» тренинг, когда в группе пять-шесть человек, — это совсем другая работа. Больше аналитической глубины, тише чувства, больше возможности побыть в каком-нибудь состоянии, понаблюдать за изменениями. Это тренинг исследования взаимоотношений, бесед, созерцательности. Тренер становится ювелиром, в фокус восприятия попадают жесты, мимика, полутона... Мне сложно объяснить, но те, кто хоть раз почувствовал особенность этой работы, меня поймут.
- ◆ Утверждение о том, что работа с большой группой займет больше времени, ошибочно. Испытала на собственном опыте, знаю, о чем говорю. На таком тренинге вступают в силу особые правила, которые регламентируют работу. Например, после упражнения могут высказаться пять-шесть человек, и мы идем дальше. Люди это чувствуют и не злоупотребляют. Но если начал говорить седьмой, обязательно дослушайте, значит, ему очень надо сказать. Я вообще никогда не проговариваю это правило, просто формулирую его для себя, а во время шеринга после пятого высказывания произношу: «Пусть еще скажет кто-нибудь один...». Ну, и конечно, активизирую тех, кто постоянно молчит (расскажу об этом отдельно).
- ◆ На «маленькой» группе зачастую попадаешь в «засаду» — ну, мол, народу мало, все успеем, можно расслабиться. Ан нет! С удивлением замечаешь, что к обеду не успели сделать то, что делали в больших группах. Кроме того, когда в группе двадцать человек и высказываются пять — это нормально, но когда

восемь человек, попробуй, не дай возможности сказать всем желающим! Мораль такова: не расслабляйтесь!

- ◆ И последнее: качество зависит не от количества, а от тренерской работы.

«Трудные» люди

Тамара — рыжеволосая красавица средних лет, умная и ироничная. Я с опаской отношусь к красавицам и начинаю с ними соперничать. Не в красоте, конечно, я стараюсь победить их силой ума. Моя мама в молодости была ослепительной красавицей, по крайней мере, я ее так воспринимала. А еще я очень рано поняла, что уродилась не в маму, и решила стать умной. Долгие годы и масса сил ушли на то, чтобы поднять свое женское «я» на шкале самооценки, но при встрече с женской красотой на тренинге я пасую. Я не знаю, как получилось у Тамары стать красивой и умной, вероятно, в детстве она тоже что-то кому-то доказывала. О том, что ей не вполне комфортно «здесь и теперь», я догадываюсь по высокомерию, которое читается в каждом жесте, слове, взгляде. Да и красота у Тамары яркая, броская, с вызовом — копна шикарных волос, небрежно схваченная заколкой, зеленые глаза в комплекте с таким же джемпером, яркие губы и гибкое, пластичное тело, одетое с подчеркиванием всех достоинств.

Что меня спасает в общении с красавицами, так это искреннее восхищение их красотой. Я умею наблюдать и любоваться. Тамара явно разочарована тренером. Я ей не нравлюсь, и в другой обстановке она, вероятно, не стала бы со мной общаться. Но Тамара приехала на тренинг, заплатила деньги и смирилась с тем, что придется терпеть мое общество три дня. Она слишком умна, чтобы просто уйти, но чувства не позволяют ей спокойно воспринимать происходящее. Я могу предположить, что будет происходить дальше — Тамара соберет вокруг себя добрую часть группы и начнет саботировать происходящее. Что-то подобное я уже наблюдала во время перерыва, когда несколько человек из группы вместе с Томой курили на лестнице. Я проходила мимо и только бросила взгляд, но сразу сделала два вывода: первый — им нравится Тамара; второй — они готовы поразвлечься, наблюдая за нашей борьбой. Я слишком люблю свой тренинг и ценю каждый час этой работы, чтобы превратить его в арену. Борьба за власть не входит в мои планы и не соотносится с содержанием тренинга. «В твоей

группе сидит маленькая капризная девочка, которой очень не хватает внимания. Ее не надо воспитывать и поучать. Надо лишь почувствовать, как ей плохо, и понять причину ее чувств», — говорю я себе и с этой мыслью продолжаю вести тренинг.

Тамара озадачена тем, что я не принимаю вызов и как-то слабо реагирую на ее «выпады». Она испробовала уже множество «штучек» — усмешки и злые шутки, отказ участвовать в упражнении и комментариев по поводу никчемности упражнения, в котором она не участвовала. Группа не получила ожидаемого шоу и увлеклась тренингом. Более сильные чувства захватили внимание. Постепенно стали сползать маски, появились естественные, непридуманные реакции, люди начали раскрываться. Тяжелей всего первому, ведь никто еще не знает, что получит в ответ на откровенность, какотреагирует группа и поведет себя тренер. На сей раз первой оказалась тихая, невзрачная девушка Лена. По опыту я знаю, сколько силы скрыто в таких вот «сереньких» и смелых, знаю, что она сейчас всколыхнет весь процесс, и тренинг потечет в нужном русле. Важно только подхватить это первое искреннее чувство и помочь ему окрепнуть. Но в самый ответственный момент, когда мы говорим почти шепотом, и все присутствующие превратились в слух, раздается резкий шелест пакета и шум какой-то возни. Именно сейчас Тамаре понадобилось что-то найти в своей сумке, и я понимаю, почему это происходит. Вероятно, раздражение переросло в страх потери контроля над происходящим, а еще она напугана отсутствием внимания. Я злюсь на нее и уже набрала полные легкие воздуха, чтобы сказать что-то злое, но неожиданно для самой себя произношу: «Тамара, помоги мне, пожалуйста...». Она озадачена: «А что нужно делать?» Я организовываю парное упражнение для той самой девушки, и в пару с ней ставлю Тамару. Эту роль обычно выполняет ассистент, но сегодня его нет, зато есть Тамара — умная и сообразительная, она быстро поймет, что к чему. Я отвожу ее в сторону и шепотом объясняю, что нужно сделать. Прямо передо мной глаза — яркая зелень, а в них — недоумение и благодарность. «В общем, ты сама понимаешь, что тут нужно...» — заканчиваю я инструктаж и начинаю упражнение.

Они стояли друг напротив друга — маленькая, неприметная Леночка и высокая, яркая Тамара — и говорили друг другу о том, чем они похожи. А «похожести» оказалось очень много — одинаковые страхи и комплексы, неуверенность и отчаяние, даже факты из биографии: грубые, ненавистные отчимы, которые заняли места родных отцов. Девчонки говорили, и по щекам у них текли слезы, а потом стояли, обнявшись, такие разные и такие одинаковые.

В конце дня я подошла к Тамаре: «Спасибо, что помогла, без ассистента так трудно работать. Лена очень ранимая девочка, с ней кого попало не поставишь, а группа была еще слишком закрытая». — «Да, группа не из простых, но к концу дня уже такой прогресс. Я ведь тоже группы веду, знаю, как тяжело в первый день всех расшевелить. Иногда такие попадают, что просто убила бы. А ты молодец, с чувствами справляешься».

В последний день мы прощались очень тепло. Тамара оказалась классной девчонкой. Она помогла провести мне самый тяжелый момент тренинга, когда в группе шла работа с чувством злости. Ее остроумие и юмор украшали происходящее и помогали не «западать» на тяжелых переживаниях. По ее инициативе после тренинга мы организовали междусобойчик... На следующий день я читала записочки, которыми мы обменивались на заключительном упражнении. Тома написала: «Ирочка, ты так умна, что вначале кажешься абсолютной дурочкой». Я сочла это за комплимент.

Трудные люди — это очень субъективно. Такой вывод я сделала, когда работала с ассистентами, и во время перерыва мы делились впечатлениями о группе. «Эта говорливая женщина несносна, на нее так много уходит времени», — сокрушалась моя помощница. А я воспринимала эту даму очень спокойно. Она говорила очень эмоционально и нелогично, перескакивая с одного на другое. Но мне удавалось проследить основную мысль и подытожить все ранее сказанное: «Если я правильно поняла, на работе ты очень часто чувствуешь себя виноватой». Она в ответ кивала головой и радовалась, что ее понимают. Очень скоро я с удивлением заметила, что женщина стала изъясняться лаконичней, и к концу тренинга ее речь можно было назвать вполне логичной. Иногда же наоборот, мне тяжело общаться с человеком, а мой ассистент без труда находит с ним общий язык. Со временем и опытом понятие «трудные люди» меняется и, по-видимому, может совсем исчезнуть: «Трудные люди? Да что вы, таких нет! Есть интересные люди, непонятные, неординарные, очень эмоциональные и очень прагматичные... просто люди, которые пришли на тренинг». Это значит, что окончилась борьба и началась работа.

Подарок для тренера

«Трудные» люди на тренинге — это те, кто указывает тренеру на его собственные проблемы и чувства, с которыми он, тренер, не может справиться. Это подарок судьбы и повод для того, чтобы разобрать-

ся с собой. У каждого тренера в разряд «трудных» попадают разные участники группы — «умники», «агрессивные», «шумные», «заторможенные», «инфантильные» и т. д. Если из тренинга в тренинг сталкиваешься с одним и тем же образом трудного человека, то это хороший повод для супервизии или хотя бы самоанализа. Ну, а в рабочих условиях, когда времени лечить себя почти нет, можно сделать следующее:

- ◆ проанализировать поведение человека и подумать, почему он себя так ведет (например, демонстрирует свои знания, хочет быть в центре внимания);
- ◆ предположить, какие чувства он испытывает, и обозначить словом его состояние (испуган, чувствует себя растерянным, пытается скрыть свой страх);
- ◆ ответить на вопрос: «Чего он хочет?» (например, признания от группы и от тренера; достойной оценки своих умственных способностей);
- ◆ придумать, что можно сделать, чтобы он получил желаемое без ущерба для остальных членов группы и тренинга (например, дать возможность высказаться, подчеркнуть значимость сказанного, поблагодарить);
- ◆ проанализировать свое поведение, посмотреть со стороны на взаимодействие с данным человеком и описать, что происходит («Я его игнорирую, не обращаю внимания на реплики или прерываю. Не смотрю в его сторону»);
- ◆ разобраться с собственными чувствами («Я раздражен и боюсь, что он разбирается в чем-то лучше меня. Я боюсь оказаться некомпетентным»);
- ◆ продумать стратегию поведения и ответить на вопрос: «Что самое ужасное, что может произойти?» («В крайнем случае, я могу признаться в своем незнании чего-либо и попросить его помочь мне. Моя смелость и откровенность будут оценены группой, ведь именно такого поведения я жду от них»);
- ◆ подышать, порисовать, поговорить, произнести аффирмацию, поработать с телом — все, что поможет справиться с чувствами и обрести уверенность;
- ◆ найти повод для уважения, восхищения или хотя бы положительной оценки этого человека. А еще лучше — принять его безусловно, как принимают мудрые взрослые маленького ребенка.

Для меня показателем тренерского мастерства и зрелости является отсутствие раздражения со стороны тренера. Нет раздражения, значит, можно разбираться с тем, что происходит, и помогать тому, кто испытывает это чувство, может быть, даже по отношению к тебе. Можно открыто задавать вопрос: «Что ты чувствуешь?» и не бояться

встретиться с чувствами другого человека. Это профессиональная свобода. О таком состоянии можно сказать, что ты не «работаешь тренинг», а «живешь тренинг» — легко и естественно, точно так же, как дышишь, ходишь, говоришь.

Шеринг

Это словечко стало для меня привычным, но в ответ я часто встречаю недоуменные взгляды. Можно было бы и по-русски, конечно, — «обратная связь», но я упорно повторяю: «А сейчас у нас шеринг». На заре своего тренерства я была очарована работой западных мастеров и специально или неосознанно «копировала» многие штучки — приемы, стиль, интонации и некоторые слова. Позже многое исчезло, но вот слово «шеринг» осталось, как подарок, как талисман на удачную работу. Так что простите мне мою слабость, я буду рассказывать именно о шеринге.

Веду я шеринг, в группе все психологи-коллеги, а один человек — менеджер, но тренингов прошел много и новичком себя не считает. Сделали упражнение, начали его осознать. Все как обычно: вопрос — ответ, рождаются ассоциации, всплывают воспоминания, анализ «здесь и теперь», поведение, мысли, чувства... Я получаю наслаждение от работы — группа думающая, с хорошими навыками рефлексии. И вдруг наш менеджер говорит: «Это все хорошо, а когда тренинг-то начнется?» Я спрашиваю: «А что происходит сейчас?»

- Разговоры одни...
- А что происходит с тобой, когда другие говорят?
- Я сижу и жду, когда мы начнем следующее упражнение.
- Что ты чувствуешь прямо сейчас?
- Я чувствую, что не хватает динамики, скоро обед, а мы почти ничего не успели.
- Об этом ты думаешь, а что ты чувствуешь?
- Правду сказать?
- Ну, конечно...
- Я чувствую себя дураком, потому что не знаю, что я чувствую.
- А что чувствует дурак?
- Ему страшно, что сейчас очередь до него дойдет, а он не знает, что говорить.

— Тебе страшно?

— Да...

Вот так и «развела» человека на шеринг. Все его предыдущие тренинги преследовали основную цель сформировать навыки: много упражнений и минимум анализа, тренируйся, и все получится. Шеринг на личностном тренинге — это много времени и много разговоров. Если речь идет о чем-то очень важном, и это не просто беседа двух людей на кухне, а психологическая работа, то внимание группы будет сконцентрировано на разговоре тренера с участником. Все принимают участие в этом, даже если молчат. Если же беседа идет «по кругу», превращается в философствование, разговор ни о чем, группа обязательно отреагирует потерей интереса: начинается передвижение, пусть малозаметное — что-то поискать в сумке, наклониться к соседу, пошептать с ним, приоткрыть окно, потому что стало очень душно. «Душно» — это не только физиологическое ощущение, но и чувство — дышать стало нечем, нехватка воздуха и для души, и для мозгов. Бессмысленно призывать их к порядку, да и не стоит. Реакция группы на шеринге, как лакмусовая бумажка, указывает на то, что определить иным способом проблематично.

Первый шеринг — знакомство, принятие соглашений. Но было бы неразумно просто назваться и сказать, с чем согласен, а с чем — нет. Шеринг — это всегда мини-консультация, беседа с глубоким смыслом. Тренер говорит мало, но он ведет эту беседу, ненавязчиво, но верно направляя ее в нужное русло. На первом шеринге тренеру важно свести вместе тоненькие ручейки индивидуальных проблем, запросов и вопросов, очень личных, неповторимых историй в общую реку содержания тренинга. А русло для нее уже готово — это тренинг, созданный тренером в уме, со своими целями, задачами, логикой, проигранный в воображении, прочувствованный и оформленный в виде программы, конспекта, плана. Превратится ли это русло в полноводную реку, которая течет свободно и естественно и не стремится повернуть вспять — решит начало, первый шеринг.

Вопросы первого шеринга

«Представьте и расскажите что-то о себе, что считаете нужным», «Скажите, зачем вы пришли на тренинг?» или «Что вы хотите получить от тренинга?» (те, кто отвечают на первый вариант — нацелены на процесс, на второй — на получение ощутимого результата).

Мне очень интересна вся информация, о которой говорит человек. Она диагностическая. Все представляются по-разному, что-то вынося напоказ, о чем-то умалчивая. Мне с самого начала важна личностная направленность знакомства, поэтому свой вариант представления я делаю как можно более «человеческим». Кто-то начинает говорить о себе в том же ключе, некоторые предпочитают нарисовать подробный социально-профессиональный портрет или рассказывают о близких людях. Реакция тренера — не просто любопытство или желание тянуть время, это адаптация участников к тренинговой форме общения, начало работы.

«Ты что-то еще хочешь рассказать о себе?» или «Обрати внимание, ты много рассказывала о своих детях и совсем ничего о себе...». Я всегда уточняю детали, которые кажутся мне важными и могут лечь в основу гипотезы. А ее я буду проверять во время последующей работы на тренинге.

Зачем человек приходит на тренинг? Я верю в то, что мы знаем ответы на все вопросы относительно себя, в том числе и на этот. Но уж больно далеко запрятано это знание, и заявляемые мотивы — «мне интересно», «люблю тренинги», «мне это нужно для работы» — требуют конкретизации или откровенно прикрывают насущное и неосознанное. Шеринг не может быть только диагностическим, он еще и эвристический: понять себя — вот самая главная цель шеринга, и первого, и последующих.

Участвовала я однажды в тренинге. Тренеры, а их было двое, вели себя как исследователи незнакомого объекта, а этим незнакомым объектом были мы, участники. Они очень пристально наблюдали за нашим поведением, постоянно делали пометки в блокнотах и устраивали совещания, уходя в дальний угол комнаты. Вначале это даже подкупало: неравнодушны люди к нашим судьбам и подходят к вопросу нашего личностного роста со всей серьезностью и ответственностью. Но в какой-то момент я почувствовала себя мышкой в банке, которой необязательно знать, что с ней происходит и каковы ее перспективы. Я даже помню, когда это произошло — на шеринге. Вот тренер задает вопрос, я отвечаю на него, а тренер так многозначительно говорит: «Ага...», как будто он догадался о чем-то мне неведомом, и что-то записывает в блокнотик. Затем еще вопрос и это же «Ага...» после моего ответа. Я наивно рассчитывала, что он меня со своими «Ага...» познакомит, но это, видимо, в его планы не входило, а сама я ни цели этих вопросов не поняла, ни их необходимости не почувствовала. Так и

ушла с тренинга, ничего не осознав, вся в догадках — может, они работу какую научную пишут, и не шеринг это был вовсе, а опрос объекта исследования.

«...Меня зовут Александра, но близкие называют меня Шура, мне почти тридцать. Я живу в доме родителей, работаю в магазине, продаю автозапчасти. Работа мне не нравится, я пробовала учиться, но бросила. Не сидеть же на шее у родителей — пошла в магазин, а куда еще идти? Сюда мне посоветовала прийти Света, моя подруга, она психолог, говорит: “Разберись, почему свою жизнь устроить не можешь”. Вот за этим я, наверное, и пришла».

Так, начнем разбираться. Сначала о том, что она хочет. О своих ожиданиях девушка лишь намекает и о проблеме говорит, ссылаясь на подругу. Смущается? По-видимому. Тема неустроенности личной жизни волнует ее очень сильно (...мне почти тридцать) и усугубляется отношениями с родителями, о которых она умалчивает (...живу в доме родителей). Для родителей она — Шура, не выросшая девочка, неустроенная, непутевая (...пробовала учиться, но бросила). Основной внутренний конфликт: Я — Александра (та, какой хочется быть) и Я — Шура (та, какой меня хотят видеть). Отсюда неуверенность, недовольство собой, и подруга-психолог, которую она слушается, тоже не случайна. И хочет-то она, чтобы ей подсказали, как замуж выйти и что в ней не так. Да все в тебе «так» — высокая, статная, симпатичная, общительная, и к тому же в «мужском» магазине работаешь! Дело не в этом, по-видимому, ты кому-то мстишь своей неустроенностью. Я даже догадываюсь, кому... Впрочем, это лишь гипотеза, мысли, которые могут оказаться неверными. Разматывать этот клубок я буду при помощи вопросов:

- Скажи, а в чем ты хочешь разобраться?
- А как бы ты хотела устроить свою жизнь?
- Почему ты об этом не сказала сразу, сослалась на подругу?
- А какое это чувство — когда «неудобно об этом говорить»?
- Тебе стыдно говорить, что ты не замужем, что у тебя нет семьи...

Что ты при этом о себе думаешь?

— Значит, ты думаешь, что ты непутевая (вырвалось все-таки словечко!), неудачница... А кто тебя так называл?

...Все верно, и тренинг она выбрала правильный: чтобы выйти замуж, надо пройти тренинг «Диалоги с Внутренним Ребенком». Три дня она тренируется быть Александрой, учится осознавать и называть свои чувства, анализировать свое поведение, злиться, обижается, пла-

чет, смеется, смущается, — и все это не только через упражнения, они — просто игра, развлечение, если нет полноценного шеринга.

Шеринг связывает между собой части тренинга, и при умелом подходе у участников создается впечатление, что «это упражнение как раз по нашей теме», а на самом деле тема просчитана логически заранее, ее не могло не быть, и упражнение, конечно, тоже придумано заранее. Я могу предположить, какие нравственные убеждения могут мешать людям зарабатывать деньги («Нельзя оказывать помощь людям за деньги» — это у психологов), я могу спрогнозировать, какие чувства возникнут в группе (в данном случае — стыд, вина, страх наказания, может быть — раздражение, когда начнется «расшатывание» установки). А соединит между собой эти два упражнения: первое — на выявление убеждений, второе — работа с чувствами, шеринг. Стихийности и прогноза на шеринге — 50:50.

Вечерний шеринг на длительных тренингах я провожу очень «бегло». Люди устали, они насытились переживаниями, эмоциями, впечатлениями, и длительные вопросы в этом состоянии подобны пытке. Впрочем, бывают такие случаи, когда человеку не терпится поделиться чем-то важным — своим открытием, выводом, пусть делится. Это своеобразная заповедь тренинга — кто хочет говорить, тому надо дать эту возможность. Делятся, в основном, приятным, неприятное уносят домой. Это их право, к тому же еще не конец тренинга и это состояние «эмоциональной ямы» естественно и возникает очень часто.

Другое дело — *утренний шеринг*. Все улеглось, перебродило, и возник результат. Но связно о нем сказать умеют не многие, требуется помощь тренера. Очень часто люди начинают рассказывать о том, что с ними происходило вечером, ночью, утром, подробно, с деталями. Это не пустая болтовня, просто все это о чем-то, что имеет отношение к тренингу. Мужчина рассказывает, как он вечером ходил на концерт русского романса, а в глазах стоят слезы. Он говорит о прекрасном — красивой музыке, вечных темах, божественных голосах. А накануне в группе обсуждался его конфликт с сыновьями, он пытался разобраться в поведении, мотивах и при этом ужасно злился. Я ему — про чувства, он мне — про мысли. И вот, мы оба наконец готовы говорить о чувствах. И не от любви к музыке он сейчас плачет, а о своей любви к сыновьям, к жене, о том, что понял суетность и никчемность многих своих поступков, ошибочность умозаключений.

В перерывах между тренинговыми днями с людьми происходят чудеса. И об этом — тоже на утреннем шеринге. Двое парней, возвраща-

ясь в гостиницу, «проголосовали» на троллейбус, и он остановился; молодой женщине молодой мужчина уступил место в метро; муж вымыл посуду впервые за десять лет, а свекровь передала привет после года бойкота — ну разве не чудо! Банальность, подтвержденная фактами, — ты становишься лучше (а иначе зачем приходиться на тренинг), и мир вокруг тебя становится лучше. Люблю я утренний шеринг — он для меня как большое упражнение на эффективное общение. Внешнее «вопрос — ответ» превратилось в беседу, люди ссылаются на слова друг друга, присоединяются к выводам, поддерживают чувства. Одной поддержки тренера недостаточно, важно, чтобы она шла от группы. Люди начинают позволять себе экспериментировать, и очень важно, чтобы это было замечено и одобрено.

Накануне вечером симпатичная, но махнувшая на себя рукой женщина с горечью говорила об усталости и нежелании что-то менять в своей жизни. На следующий день она явилась преображенная: подкрашена, с уложенными волосами, в скромном, но удивительно подчеркивающем ее достоинства платье. Пришла и тихонечко села в круг, а я заметила ее изменение только тогда, когда ей надо было говорить. Я пошептала с мужчиной из группы, он взял ее за руку и без объяснений вывел за дверь. И только когда он ввел ее, торжественно вытянув руку под звуки вальса, все заметили, как она сегодня хороша. Мужчина шел со своей дамой по кругу, а вся группа аплодировала стоя. Как много достоинства, шарма, обаяния было в ее походке, выражении лица, а заплакала она лишь тогда, когда села на свой стул. Заплакала, но тут же успокоилась — вспомнила, что испортит макияж. А в конце тренинга сказала, что решила быть счастливой. Вот так — легко и просто!

Однажды я узнала, что *заключительный шеринг* называется «Сбор чемодана». Очень часто случается так, что это происходит в буквальном смысле: я веду беседу, в углу стоит моя дорожная сумка, а под окнами машина, которая скоро повезет меня на вокзал, или наоборот — участники тренинга один за другим подхватывают свои чемоданы и, сказав последние слова на прощание, спешат на поезд. Все это оказывает влияние на шеринг, и задача тренера — прежде всего правильно рассчитать время, чтобы обратная связь получилась полноценной. Во время последнего перерыва я обязательно спрашиваю: «Кому надо сегодня уйти раньше и на сколько?» Кстати, такой вопрос не повредит в группе, где все местные. Если кто-то уходит слишком рано, еще до начала шеринга, то я предоставляю ему возможность высказаться и по-

прощаться перед заключительным упражнением, а затем он может уйти, когда ему будет надо. Еще два часа до конца тренинга, вся группа рисует, в комнате полумрак, свечи, музыка, и вдруг один парнишка подползает на коленях ко мне и шепчет, что ему надо убежать на самолет. Я в растерянности — «как же так, без прощания, без слов напутствия, без озвучивания результатов тренинга, наконец...». Я ему шепчу, что мне очень жаль, обнимаю, но тут группа, поняв, что происходит, бросает свои рисунки и проделывает то же самое. Затем кидаются записывать адреса, фотографироваться... в общем, моя арттерапия коту под хвост! Теперь я, наученная горьким опытом, выясняю заранее, кто не намерен дожить до конца тренинга.

«Сбор чемодана», если говорить образно, — что ты увозишь с этого тренинга. Очень часто, говоря о результатах тренинга, люди передают свои чувства: «Все было так замечательно, здорово, мне очень понравилось. Даже не верится, что завтра я сюда не приду и никого не увижу. Буду очень скучать. Я так много пережила, мне очень пригодится этот опыт в жизни...». Это все — о чувствах, они должны быть, и о них нужно говорить. Но важно еще и озвучить мысли — выводы о том, как этот тренинг повлияет на твою жизнь. Сюда же относятся открытия по поводу себя, решения, планы, мировоззренческие выводы. Кто-то говорит об очень личном: «Обязательно попрошу прощения у отца»; кто-то о переменах: «Решил поступать в институт»; а кое-кто о глобальном: «Я поняла, что все люди одинаковы, вне зависимости от того, на чем они ездят — на трамвае или на “Мерседесе”».

Традиционно на последнем шеринге спросить о тренерской работе и узнать мнение относительно себя. Скажу честно, первое время у меня перехватывало дыхание и начинало учащенно биться сердце — волновалась. Все критические замечания воспринимала очень болезненно, хотя их всегда было немного. Долго потом вспоминала и анализировала эти слова, кое с чем соглашалась, некоторые — отвергала напрочь. Ну, например, одна женщина сказала, что хотела бы получить больше внимания со стороны тренера. А почему это выясняется на последнем шеринге, и в каком виде внимания ей не доставало? Вероятно, на первых порах тренерства очень важно акцентироваться на всех удачах и сильных сторонах своей работы, чтобы выстоять, утвердиться. А уж потом начать анализировать замечания. Но это я больше философствую, на практике слышу так много добрых слов, что однажды во время шеринга пошутила: «Я как на собственных похоронах...». А если серьезно — то все это очень приятно, ради этих результатов стоит

работать. Заключительный шеринг — итог тренинга, и подводят его не только члены группы, но и тренер. В чем была уникальность этого тренинга, этой группы, что я получила от этой работы? — на эти вопросы отвечаю и я.

Часто, кроме беседы, участникам предлагают заполнить анкеты, — в них может быть заинтересован и тренер, и организаторы. Они дополняют, но не заменяют шеринг.

Я произношу последние слова, благодарю всех за работу, но еще долго люди не будут расходиться, еще будут разговоры после тренинга. Свообразный шеринг продолжается дома, на работе, в компании — родственники и друзья будут слушать обратную связь о тренинге, на котором они не были. А меня он догонит через телефонные звонки, письма, встречи. Это еще один вид шеринга — отсроченный. Жалко, что он достается только мне, и радуюсь результатам только я.

Фишки

Тренинг — это спектакль в лучшем понимании этого слова. По моим наблюдениям, наиболее удачными и сильными являются тренинги, хорошо продуманные и подготовленные. Я имею в виду не строгое следование сценарию, а те «подарки», которые готовит тренер для своей группы. Без них в принципе можно обойтись, но их присутствие делает тренинг неповторимым. Можно, к примеру, купить кассету с релаксационной музыкой и ставить ее на все медитации подряд. Дешево и сердито, не надо заморачиваться, какая где композиция должна звучать. Это если тренинг — ремесло. Но я воспринимаю происходящее как искусство и отношусь к подбору композиций соответственно. Музыка — это очень мощно, она может усилить содержание упражнения, а может свести все на «нет». Еще существует «никакой» вариант, о котором я уже рассказала.

На первых порах процесс подбора музыки доставлял мне множество хлопот. В поисках нужной темы я так «наедалась» музыкой, что мне становилось физически плохо. Позже появилась полезная привычка: прослушивая новый диск или кассету, делать краткие записи о характере, настроении каждой композиции. Это экономило время и силы позже, когда придумывался новый тренинг. Бывало и так, что музыка подталкивала к какому-либо содержанию. Однажды мы с асси-

стенкой прослушивали новый диск на предмет «внутреннего ребенка» и вдруг такое — изумительные барабаны с криками, трещотками и еще каким-то гармоничным шумом. На месте усидеть невозможно, желание покричать, постучать, в общем, сплошные инстинкты. Так родилось упражнение «Тумба-Юмба», которое очень деликатно подводит участников к теме агрессивности и злости.

Для каждого тренинга — своя музыка, это для меня правило хорошего тона. Не просто принцип, а обоснованная необходимость. Дело в том, что некоторые люди приходят ко мне на несколько тренингов подряд и услышанная прежде мелодия связана для них с какими-то образами и переживаниями. Да и для меня каждый тренинг — отдельный спектакль со своим настроением, темой, атрибутами.

Перед тренингом я отдаю организаторам список того, что мне понадобится для работы. В нем могут присутствовать свечи, старые журналы, детские игрушки, воздушные шары, живые цветы, мороженое и т. д. Можно ли без всего этого обойтись? Наверное, да. Но это будет уже не мой тренинг. Свечи зажигаются в самые интимные моменты, когда человек остается наедине со своими переживаниями. Например, пишет письмо в свое детство. В это время необходимо создать иллюзию одиночества, чтобы ничего не отвлекало, даже если в помещении еще двадцать человек. Двадцать свечей мерцают в полумраке, высвечивая островки-домики, в которых трудится душа. Удивительно, но все свечи горят по-разному — у кого-то пламя ровное и яркое, у кого-то свеча чадит, а где-то пляшет, нервно подрагивает. Может быть, конечно, это из раздела физики или химический состав свечек, но я знаю, что это о другом. Я в это верю, поэтому перед каждым тренингом проверяю все необходимое по списку. Бумажные носовые платочки в руках тренера — это разрешение: можно плакать. Мат или подушка даже на самом «безобидном» тренинге могут понадобиться сами знаете для чего.

Начать день можно с карточки с аффирмацией или рисунком-символом, которые каждый вытащит из «чудесного мешочка». Увидит, прочтет и задумается, каждый вложит свой смысл и продумает свою работу. Для одних это лишь игра, о которой можно тут же забыть, ну что же, значит, еще не время. А другие будут мучиться, искать тайный смысл в жребии и обязательно найдут. Молодой человек прочел на своей карточке «Дорогу осилит идущий», воспринял это буквально и отправился в пеший поход. Оказалось, что это была давнишняя мечта, но для ее исполнения всегда чего-то не хватало: времени, денег,

поддержки, информации и... самой этой фразы. Женщина вытащила из мешочка игрушку киндер-сюрприза — пластмассовую кошечку. Долго вертела ее в руках, пока кошка не раскрылась, как сундучок, а внутри оказался котенок. Про что это — не поняла, но решила, что в жизни ее ожидает приятный сюрприз. Через месяц она позвонила мне и сообщила, что ждет ребенка. Во время тренинга ее беременность была одна неделя.

Окончание тренинга — ритуал «под занавес». Даже если занятие длилось несколько часов, в конце должно произойти нечто, что позволит поставить какой-либо знак препинания: «точку» — «все закончилось, мы хорошо поработали»; «восклицательный знак» — подъем энергии, радость, желание действовать; «вопросительный» — «мы лишь в начале пути, то, что здесь произошло — повод для раздумий и самопознания». Будет замечательно, если каждый сможет унести что-нибудь с тренинга в ладошке: записочки с пожеланиями, портрет, нарисованный кем-то из группы, или конфетку в крошечном кулечке. Все эти сюрпризы организую я. А кто же еще вырежет шестьдесят силуэтов-сердечек, на которых каждый напишет самые заветные желания. Можно просто нарвать бумажек, но ведь это некрасиво, пропадет таинство ритуала, и он станет просто упражнением. Каждый предстоящий тренинг я вижу в воображении и подбираю те определения, которым он будет соответствовать: «эффективный», «динамичный», «глубокий». И наряду с этим — «интересный», «захватывающий», «теплый», «красивый».

Все, о чем я рассказала, делать легко, если любишь то, что делаешь. А еще это об уважении к людям, которых я не знаю, но они собрались ко мне на тренинг. Тренерские «фишки» у каждого свои. Важно, чтобы они были. Тогда наградой за труд становится сам процесс, ну а если получен результат — совсем замечательно!

Подарок для тренера

Нетрадиционное использование обычных вещей и наоборот — традиционное использование необычных вещей.

П и щ а. Упражнение на доверие — это необязательно падать спиной друг другу на руки. Можно предложить участникам покормить друг друга. При этом кушающий будет с закрытыми глазами. Для подготовки к упражнению предложите принести что-нибудь вкусненькое. Каждый вложит свой смысл в это понятие, и в результате

на столе окажутся шоколад, фрукты, маринованные огурчики, ветчина и т. д. Все следует мелко порезать, разложить по тарелкам и приступить к упражнению. Кормление происходит в тишине, то есть без разговоров, но под какую-нибудь подходящую по теме музыку. Пары меняются ролями, а затем — впечатлениями. Это упражнение может стать украшением тренинга, если все будет хорошо продумано и организовано.

Старые журналы. Яркие, с красивыми картинками и броскими надписями — замечательный материал для работы на тренинге. Коллаж на тему... да на любую тему: «Мужчины и женщины», «Моя работа», «Моя мечта», «Хочу и боюсь» и т. д. По моим наблюдениям, делать коллажи любят больше, чем рисовать. И совсем необязательно для проведения этого упражнения быть арттерапевтом.

Свечи. Это всегда что-то таинственное и интимное. Свеча в центре круга объединяет, создает атмосферу общности. Свеча, передаваемая из рук в руки, может сопровождать слова благодарности друг другу в конце тренинга. Маленькие «плавающие» свечки легко объединяются в «букет», когда это надо, и так же легко могут путешествовать на ладонях по всему пространству, подчеркивая силу группы и индивидуальность каждого. Кроме того, символ огня понадобится в арттерапевтическом упражнении, психодраме, при работе с сублимностями.

Покрывала. Можно использовать их по прямому назначению — покрывать ими пол, чтобы можно было полежать. Длительные упражнения-медитации, которые выполняешь, сидя на стуле, — это попытка, в которой физический дискомфорт зачастую вытесняет все другие впечатления. Поэтому лучше лечь. Кроме того, всеобщее лежание сближает, убирает ненужные барьеры. Еще покрывала — это колыбелька, домик, внутреннее пространство, стена, преграда, ковер-самолет, если хотите. В покрывало можно завернуть человека, сделав его беспомощным и уязвимым, а можно соорудить из него мантию, подчеркнув величие и власть. В стопку покрывал можно врезаться кулаками и разметать их в разные стороны в момент злости. А еще разноцветные, яркие покрывала — это что-то домашнее, то, что может превратить любую казенную аудиторию в помещение для тренинга.

Одеяла. В большом количестве может быть чем-то мягким, во что можно упасть или зарыться, или чем-то тяжелым, что может стать грузом или ношей. «Я столько тащу на своих плечах!» — возглас отчаяния можно усилить, дать человеку прочувствовать свое положение и, наконец, предпринять что-то, чтобы его поменять. Поменяться, хотя бы частично, одеждой, — это влезть в чужую шкуру. Кроме того, это так увлекательно! Сколько детского веселья,

бесшабашности, энергии в процессе коллективного переодевания. Самый строгий и консервативный во взглядах и поведении мужчина, который по доброй воле переодевается в женское платье, вызывает бурю восторга у всех присутствующих и получает уникальную возможность открыть в себе что-то новое. По моим наблюдениям, мужчины просто обожают одевать на себя что-то женское, но где это еще можно сделать, как не на тренинге!

С т у л ь я , м е б е л ь. Кто сказал, что они должны только стоять на местах? Они обязаны участвовать в тренинге! И чем легче, мобильнее они будут, тем лучше. Стул — не только, чтобы сидеть. На него можно встать и быть великаном, а можно залезть под стул — абсолютно другие ощущения! Стол — как постамент для памятника... ну, например, той дурочке или дураку, которые время от времени проявляются в каждом из нас, и с которыми лучше подружиться, чем воевать. Стулья в ряд — экзамен, в колонну — очередь, в два круга — карусель, в рассыпную — дом, островок... Не бойтесь двигать людей и мебель, это усиливает эффект упражнений, создает настроение, вызывает чувства.

В с я к а я в с я ч и н а. Мяч, веревка, ремень, шарф, платок, подушка, свисток, зеркало, бумага, краски, коробки. По принципу «пусть будет». Вы не можете заранее предугадать, какой материал пойдет на тренинге. Каждый участник имеет свой замочек, а ключик к нему — мастерство и предусмотрительность тренера. «У меня как будто связаны руки...», «Вина душит...», «Заботы навалились...», «Сижу в своей скорлупе...», — а если все это усилить? Вот тут-то и пригодится всякая всячина.

Ошибки

Итак, об ошибках... У меня с тренинга ушел человек. Молодая, симпатичная девушка не пришла на второй день работы. Исчезла без предупреждения, объяснения и явных признаков недовольства. Конечно, у нее могло случиться что-то очень важное, не имеющее отношения к тренингу, но мое тренерское чутье подсказывало, что она не пришла сознательно, не желая принимать участия в этом процессе. Я вспоминаю, что ничего особенного в первый день с девушкой не происходило, но один эпизод, по-видимому, стал причиной происшедшего. Девушке очень не нравилась ее внешность. Она рассказывала об этом очень подробно, демонстрируя окружающим все свои недостатки: «Вот здесь

у меня целлюлит, и ноги слишком короткие, и щиколотка широкая...» — «Да, с такими ногами не живут», — мрачно пошутила я. Группа рассмеялась, а девушка сразу сникла, замолчала и все оставшееся время работала, но была безучастна к происходящему. «Надо думать, прежде чем шутить!» — сказала я сама себе, осознав свою ошибку. Но дальше возникло «но»... Дело в том, что свои претензии девушка выражала очень уверенно, явно рассчитывая на то, что участники начнут ее переубеждать, уговаривать, что на самом деле она симпатичная, и ножки у нее стройные. По-видимому, это был знакомый прием, которым она пользовалась уже не раз.

Люди, а в особенности молоденькие девушки, с серьезными комплексами относительно своей фигуры, скорее, будут это скрывать, а уж если решатся на что-то подобное, то не в первый день тренинга, и не столь откровенно. Я своей невольной шуткой сломала привычный алгоритм: «Пожалуйста — получу комплимент, и чем больше жалоб, тем больше комплиментов».

Очень жаль, что с тренинга девушка ушла с обидой, не осознав причины своего поведения и своих чувств, не найдя для себя ничего нового. За исключением, конечно, нового опыта. Так, может, для нее это было самым главным, может, уже за этим стоило идти на тренинг?

Еще ошибка, уже в работе с группой. Тренинг сплочения команды, первый день. Все участники — из одной фирмы, они хорошо знакомы друг с другом, но только с деловой стороны, с четко установившимися отношениями. Ситуация тренинга многих смущает, даже рассаживание в круг вызвало замешательство, и сели они очень своеобразно: полкруга женщины, полкруга мужчины. В начале тренинга я организую упражнение «Карусель», чтобы немного снять напряжение, дать возможность пообщаться в парах, показать себя с другой, личностной, стороны и увидеть окружающих с этой же позиции. Рассчитались на «первый-второй» и сели в два круга — внутренний и внешний. Но с самого начала упражнения — смех. Дальше — больше, смех не умолкает, люди сидят в парах, смотрят друг на друга и вместо того, чтобы общаться на тему «Я хочу, чтобы ты знал обо мне, что я...», хихикают и явно ждут, когда все это закончится. Поменялись парами — на одного человека вправо, поменялось задание, но смех не прекратился. Я делаю паузу: «Минута тишины!», и произношу: «Подумайте, что вас сейчас заставляет смеяться? Что стоит за вашим смехом — веселье или что-то другое? Что вы стараетесь спрятать за свой смех?» Вопросы задаю, но сама объяснения не нахожу. Понимаю, что для многих

выполнение этого упражнения дискомфортно, очень страшно показать что-то личное и отсюда защитная реакция — смеяться. Но почему хочет вся группа? Ладно, раздумья — позже, а сейчас идем дальше, что-нибудь игровое и для всей группы...

Вечером ищу свою ошибку, отматываю тренинг назад. Это упражнение я проводила в разных группах, и в трудовых коллективах в том числе, но такой реакции никогда не было. В чем особенность этой группы? Стоп. Они же сели, четко разделившись по полу, значит, после деления на два круга пары получились однополые. Ну да, полкруга мужчины, полкруга женщины. И каково же им было говорить друг другу: «Что мне нравится в тебе, это...»? Я вспомнила двух мужчин — охранника и механика, которые и посмотреть-то друг на друга не могли, смущались, а говорить тем более. «Перемешала» бы я всю группу, сделала бы так, чтобы в пару к этому охраннику попала девушка-секретарь, а механику бы досталась женщина с ОТК, смотришь, и упражнение бы пошло! Ошибка? Конечно, но я в ней разобралась и с тех пор держу под контролем любую спонтанность на своих тренингах, а при необходимости — вмешиваюсь. Но, — ну вот, опять «но». Тот тренинг прошел «на ура», и на последнем шеринге многие говорили о том, как плохо было вначале и как хорошо стало в конце. И при этом делали замечательные выводы, типа: «Я чувствовал себя дураком, казалось, что если что-то о себе расскажу, то все сразу поймут, что я дурак, а сейчас оказалось, что у всех у нас так много общего — и слабости, и достоинства...». Выходит, если бы не было тяжелого начала, не с чем было бы сравнивать ощущения в конце. Результат тренинга — это что-то субъективное, не поддающееся точному измерению. И именно такие выводы: «Было плохо — стало хорошо», — позволяют сказать в итоге: «Команда сплотилась».

На заре своей тренерской работы я совершала, как и положено, много ошибок. Ну, например, моя первая группа личностного роста, восемь человек, с которыми мы встречались раз в две недели и занимались... Ой, чем мы только не занимались! Я еще училась в институте, активно осваивала различные технологии и тут же применяла их на практике. Особый интерес вызывала арттерапия, психодрама, психоаналитическая работа с образами снов и фантазий. Это был увлекательный процесс, наполненный инсайтами по поводу самопознания, или без инсайтов, но тоже интересный. Все участники группы были захвачены этой работой, и в таком состоянии увлеченности мы прожили где-то полгода. Но постепенно я стала отдавать предпочтение более

глубокой работе, меньше интерпретировать сама, больше задавать вопросов, и зачастую люди уходили с занятия, так и не найдя ответов. Сменились акценты, исчезла внешняя привлекательность, и... все загрустили. Вслед за грустью возникла агрессия — сделай что-нибудь интересное! При этом я понимала — сама виновата, приучила людей к мысли, что буду их развлекать разными психологическими штучками, и, как результат — абсолютное неумение самостоятельно анализировать, делать выводы, понимать, что с тобой происходит. Но (опять этот предлог!) группа «выжила», и весь период своего существования — около трех лет, занималась всем тем, что я только что перечислила. Выходит, моя первоначальная ошибка помогла сплотить группу и убедить всех участников, что психология — это интересно. Именно поэтому люди не разбежались, увлеклись всем происходящим настолько, что три человека позже поступили в институт и стали осваивать психологию профессионально.

Так что же выходит, ошибок вообще не бывает? Конечно, бывают, и верный признак того, что ошибка допущена — ощущение досады, или чувство, что что-то не так. Для того, чтобы понять, в чем ошибка, необязательно получать сигналы извне, даже лучше ориентироваться на внутреннее состояние, ловить подсказки собственной интуиции. Недовольство кого-нибудь из группы, конфликты на тренинге и даже уход участника — все это просто факты, а вот явились ли они результатом тренерской ошибки или нет — вопрос ситуативный и индивидуальный. Я сторонница гуманных методов ведения тренинга. Не потому, что боюсь жесткости или ее последствий. Просто это мой стиль, я считаю, что так можно добиться большего. Но кто-то из тренеров действует по-другому и тоже получает результаты. Ошибкой, наверное, можно считать бездумное применение методик (когда тренер не может объяснить, зачем он это делает), а также игнорирование чувств, навязывание своей точки зрения и все случаи, когда тренер не справляется со своим состоянием, теряет контроль над ситуацией. А впрочем, ошибки ли это? Наверное, можно назвать и другим словом — непрофессионализм.

«Позволь себе совершать ошибки», — эта фраза звучит в адрес клиента, участника тренинга. В ней нет лукавства в том случае, если это является истиной для того, кто ее произносит. Ошибки все равно будут — позволяй, не позволяй. А вот отношение может быть разным. Для меня важно, чтобы вслед за анализом и пониманием того, что было мной сделано неправильно, возникло «но». Не с целью оправдания,

а чтобы верить в мудрость происходящего, увидеть не только черное, но и белое. И в очередной раз понять, что я не волшебница и не гуру, я обычная женщина, тренер, который позволяет себе делать ошибки.

О времени и о себе

Я дружу со временем. Это значит, что у меня его столько, сколько нужно. Я выбрала для себя жизнь тренера, а это значит, что рабочее время концентрируется в несколько дней, а затем наступает время отдыха, халата и домашних тапочек. Я не хожу на работу каждый день к девяти часам утра, у меня нет понятия «выходной» или «отпуск». Однажды было принято решение, что работу на тренинге не стоит совмещать с какой-либо другой «обязательной» деятельностью. Тренерская работа очень энергоемкая и, несмотря на небольшую занятость по времени, требует полноценного восстановления. Когда я приходила на следующий день после тренинга на службу в психологический центр, то чувствовала себя ужасно виноватой — перед клиентами, которые сегодня придут ко мне на прием, своим директором, для которого я сегодня не работник, перед сыном и мужем, которым достается вечером усталая и «обесточенная» мама и жена, и, наконец, перед своим собственным телом, которое жаждет отдыха, спокойствия, расслабления. Душа тоже устает, и ей тоже нужна передышка. После интенсивной работы наступает некое эмоциональное оупление, нежелание говорить, думать, общаться. Я сделала выбор, и теперь моя жизнь лишена стабильности и четкой размерности, но меня такой вариант устраивает больше.

Время тренинга не поддается объективному измерению. Нет, конечно, понятие часа существует, не случайно тренинги измеряются часами (и продаются по часам): «мини» — трехчасовички, более привычные — двадцать четыре и тридцать два часа, и более длительные. Но тот, кто хоть раз был на тренинге, замечал, что прожитые три дня подчас кажутся неделей, а какая-нибудь тридцатиминутная медитация способна оживить воспоминания нескольких лет жизни. Субъективное восприятие времени меняется очень сильно. Вероятно, это происходит от эмоциональной насыщенности происходящего, оттого, что перемены в каждом участнике тренинга происходят более интенсивно, чем в обыденной жизни. Это я говорю о хорошем тренинге. Даже

самые непунктуальные, хронически опаздывающие всегда и везде, удивляясь сами себе, приходят вовремя. После перерыва группа собирается дружно, и час обеда не разрастается до полутора. Я ценю каждую минуту своего тренинга, знаю, какое содержание должна вместить в себя она, даже если это будет просто минута тишины. Наверное, мое отношение передается группе, и мы начинаем дружить со временем все вместе. При этом всегда существует свобода выбора — если тебе хочется покурить, ты можешь выйти, но тренинг будет продолжаться без тебя.

Это же относится и к утреннему приходу в группу. Нередко в первый день тренинга люди говорят о том, что им когда-то надо будет раньше уйти или позже прийти, или вообще собираются пройти неполный тренинг, мол, обстоятельства, дела, встречи. Я не возражаю, говорю лишь, что каждый пустой стул в кругу отражается на работе всей группы. Позже они забывают о своих неотложных делах, не все, конечно, но очень многие. У меня были даже такие случаи, когда участники меняли билеты на поезд, чтобы не уходить раньше времени в последний день. Иногда тренеры делают из своих тренингов подобие школьных уроков, устраивая «переменки» каждый час. Содержание «рвется» на части, и тренинг похож на лоскутное одеяло: поплакали — покурили; обсудили — чаю попили; осознали — опять покурили. Во время перерыва человеку свойственно надевать социальную маску, играть роль. И это естественно, это о том, что нельзя где попало быть открытым и кому попало демонстрировать, что с тобой происходит. А затем все вынуждены опять возвращаться в атмосферу тренинга. Такое «открывание — закрывание» удастся не каждому, и люди предпочитают оставаться в стабильном, социально-приемлемом состоянии. Кроме того, почему обязательно надо ходить в туалет «хором», создавать очередь и делать это просто «за компанию»? В общем, мне это не по душе, как и тренерские строгости по поводу опозданий. Самое главное, чтобы в назначенное время тренер сам сидел на месте. Можно с чашкой кофе, но обязательно в кругу. Те, кто пришли вовремя, не должны страдать из-за тех, кто не смог этого сделать. И, в конце концов, они заплатили за это время, и оно должно потратиться продуктивно. Заполнить время нужным содержанием, даже когда собралась еще не вся группа, не так уж сложно. Можно начать шеринг и проделать какую-нибудь индивидуальную терапевтическую работу, ответить на вопросы, рассказать притчу (ну, например, про то же самое время) или что-то о себе. Важно дать понять всем присутствующим,

что тренинг уже начался, и мы не просто «тянем время». А еще очень важно показать каждому позже входящему, что вы его приветствуете, рады ему и приглашаете подключиться к общей работе — улыбкой, жестом, мимолетным взглядом, словом.

Бывает, что тема времени и взаимоотношений с ним гармонично входит в контекст тренинга, и ситуация «здесь и теперь» попадает в фокус обсуждения. И в любом случае, если происходящее задевает чувства участников, это уже содержание тренинга.

Я дружу со временем и рада этому. Но я страдаю от того, что приходится сталкиваться с людьми, которые воспринимают время как соперника или врага. Если кто-то вовремя не приходит на встречу, он ворует мое время. Можно сколько угодно рассуждать о русском менталитете, мол, у нас приходиться вовремя просто неприлично, и чем больше человек опоздает, тем более важным начальником он является и т. д. А может, не в традициях дело, а в чем-то более личном и индивидуальном. Например, в страхе свободного времени? В общем, если для вас это является проблемой, то приходите на личностный тренинг. Особенно, если сами являетесь тренером.

Один раз я все же опоздала на тренинг. Это было в другом городе. Я ночевала у одной женщины, которая организовала тренинг. Наутро мы вышли задолго до тренинга, но по пути заблудились и долго не могли найти здание, в котором занимались накануне. Позже выяснилось, что блуждали буквально в трех соснах. Пришли минут на двадцать позже, но все присутствующие встретили нас спокойно и приветливо: «Мы так и знали, что вы опоздаете. Наверное, Наташа заблудилась?!» Оказалось, что Наталья — мастер спорта по спортивному ориентированию. Вот такие случаются истории. Впрочем, это уже не о времени, а о пространстве.

Подарок для тренера

- ◆ Вовремя начать и вовремя закончить тренинг — признак профессионализма. Кому-то удастся первое, кому-то — второе, а кто-то вовсе внимание на это не обращает. Но такие просто не выживут в условиях рыночной экономики. Тренинг идет в заявленные часы, и любые изменения во времени только с согласия группы — это аксиома.
- ◆ При подготовке к тренингу очень полезно делать расписовку — определить время каждого упражнения, шеринга, прибавить перерывы и что-то непредвиденное. Ну и, конечно, все это записать.

Удобнее записывать не часы-минуты (упражнение — 25 мин), а интервалы (упражнение: 11.15—11.45). В этом случае всегда можно заглянуть в свой план и сообразить, укладываетесь ли вы во время.

- ◆ Из двух зол — закончить тренинг раньше времени или позже — страшнее, конечно, первое. Особенно, если речь идет не о нескольких минутах, а о большем отрезке. Ситуация, когда времени больше, чем материала, типична для всех начинающих тренеров и учителей. Но если ученики этому только обрадуются, то участники тренинга скорее нет. Поэтому всегда неплохо иметь резерв — упражнение, без которого можно обойтись, но которое дополняет содержание.
- ◆ Тренерам-трудоголикам, которым некуда спешить, полезно хоть иногда обращаться к группе с предложением: «Ребята, давайте сегодня задержимся на часик-полтора...», и если ребята дружно скажут «Да!», значит, вы попали в общество себе подобных и вам ничего не грозит. В противном случае стоит закончить тренинг вовремя и задать самому себе вопрос: «Почему мне не хочется идти домой?» Работать, безусловно, легче, чем решать свои собственные проблемы, но ведь когда-то надо.
- ◆ Соотношение содержания тренинга по времени: упражнений и шеринга, индивидуальной работы и групповой, частей тренинга, определяется опытным путем. Здесь важна гибкость и чувство меры. Если вы не успели сделать какое-то упражнение, потому что тема шеринга затронула очень многих, то, значит, так и должно быть. Но если ваш шеринг длился с утра и до обеда — это, по-видимому, перебор.
- ◆ И еще одно тренерское правило — имейте часы перед глазами. Лучше, если они будут висеть или стоять. На наручные часы поглядывайте ненавязчиво, иначе, в сочетании с нетерпеливостью тренера, это может создать у группы невроз: «Мы не успеваем... надо спешить!» Таймером на тренинге работаете вы, а если об этом никто не догадывается, значит, вы классно справляетесь.

Чего боится тренер?

Мне повезло — я провожу тренинги с психологами, а среди них зачастую встречаются тренеры. Поэтому написать главу о тренерских страхах мне не составит труда. Какие-то из них мне знакомы самой, о каких-то я расскажу, ссылаясь на опыт своих коллег.

Тренеры — люди смелые. Решиться предпочесть групповую работу индивидуальной, поменять общение с человеком с глазу на глаз на одновременное общение с десятью—двадцатью может не каждый. Это сродни сцене, арене, эфиру. И в тренерство приходят особые люди, вернее, прийти может каждый, а удержаться — немногие. К личности тренера предъявляется масса требований и на эту тему написано большое количество литературы, но я не об этом. Даже если тренер выглядит уверенным в себе и спокойным, а именно так он и должен выглядеть, он, как и любой живой человек, испытывает страхи, в том числе и профессиональные.

Страх глубины

Это страх встретиться с чувствами и состояниями на тренинге. Особенно страшно увидеть гнев — человек начинает кричать, размахивать руками, угрожать, или, напротив, молча сжимает кулаки, краснеет, становится неестественно неподвижным, и только желваки играют на лице. Это чувство может быть вызвано воспоминанием. Один молодой человек на тренинге вспоминал свою службу в армии, а ничего не подозревающий тренер стал его расспрашивать и попал «в точку». Попал и испугался — а что дальше-то делать? Неопытный тренер может испугаться слез, особенно, если тема тренинга безобидная, и такие проявления не предусмотрены.

К примеру, у меня на тренинге одна женщина расплакалась, когда не поняла задания, а все остальные поняли. Но слезы на тренинге привычны, а вот безудержные рыдания, когда человек бьется в истерику, бормоча что-то непонятное, пугают даже бывалых тренеров.

Сюда же я бы отнесла и страх перед чужой откровенностью. Это когда все ведут себя пристойно, говорят ровно столько, сколько готов услышать тренер, но вот попадается такой человек, у которого наболело, или он в принципе более открыт, чем остальные, и эта открытость может напугать тренера. Начало тренинга, первый шеринг, все рассказывают о себе, кто-то больше, кто-то меньше, и вдруг одна женщина без всяких вступлений: «У меня погиб ребенок. От меня долгое время это скрывали. Когда я узнала, пыталась повеситься...». Тренер, который не может справиться со страхом глубины, будет всеми силами избегать подобных ситуаций, выберет для себя тренинги с «безопасной» тематикой, а объектом исследования станет поведение. О чем угодно, только не о чувствах! Такой тренер ведет себя как обыватель: столк-

нувшись с этими проявлениями, постарается побыстрее успокоить человека — подаст стакан воды, салфеточку принесет, разговор пустит в другое русло. Одна участница после выполнения упражнения поделилась: «Мне почему-то так неудобно было говорить, что я многодетная мать, что меня даже в жар бросило». На что тренер ответила: «Да, у нас очень душно, окошко надо приоткрыть».

Неизжитый страх глубины — это тренерская профнепригодность. Я так считаю. По крайней мере, для личностных тренингов.

Страх темноты

Это от постулата, что «ученье — свет, а неученье — тьма». Страдают от него тренеры, которые боятся чего-то не знать: термина, определения, фамилии основоположника, методики, источника. Казалось бы, все очень просто, не знаешь — так узнай. С информацией в наше время проблем нет. Но в том-то и дело, что чем больше узнаешь, тем сильнее страх, что многого еще не знаешь. Разумом не осилить, это про чувство. Для этого страха, как и для всех других, должна быть почва. Чаще всего он прорастает у тренеров, страдающих с детства комплексом отличника и стремящихся постоянно учиться. Стремление замечательное, но оно превращается в самоцель, и до самостоятельной работы дело может не дойти. Человек так боится услышать из круга вопрос, на который не сможет ответить, что предпочитает еще подучиться. Я встречаю людей, страдающих страхом темноты, на своих тренингах. Иногда искренне восхищаюсь их знаниями, но они как будто бы этого не слышат и возвращают мои восторги мне же. Жаль, мог бы получить классный тренер, если бы не стремился получить знания, а справился бы со своим страхом. Страх темноты может возникнуть и у удачно работающего тренера, если он хоть один-единственный раз будет «пойман» на незнании и болезненно это воспримет. Помню, как переживала я, когда на одной конференции меня спросили: «Скажите, а в какой парадигме вы работаете?» Я растерялась, потому что тема моего выступления была очень практическая, вопросов я ждала «из практики». О ужас! Я что-то пролепетала, но женщина, которая задала этот вопрос, не унималась. После этого случая я решила вообще не выступать ни на каких конференциях, но позже передумала: делать я это умею, и неплохо, надо только все-таки разобраться, в какой парадигме я работаю! Через месяц мне задали тот же вопрос, и я ответила на него, не смущаясь.

Страх боли

Он врожденный, основан на инстинкте самосохранения. Но речь не о физической, а о психологической боли. Тренер может получить эту боль на своем рабочем месте в виде обратной связи или просто оценив сам себя. Вообще-то наш народ деликатен и лицемерен, что иногда одно и то же, и в адрес тренера редко звучит критика, но скрыть свое недовольство тренером и тренингом некоторые все же не могут или не хотят. Столкнувшись с этим однажды, тренер начинает бояться и становится мнительным: «О чем это они шепчутся, наверное, обо мне?..», «У него такой мрачный вид, наверное, ему не нравится мой тренинг», «Она совсем на меня не смотрит, наверное, я что-то сделала не так...» и т. д. Тренер, находящийся во власти страха боли, начинает угрожать или нападать. И то, и другое поведение — защитное, и не эффективное. Я ловила себя на угождении, если видела, что кто-то в группе настроен против меня. Позже это прошло, рассосалось как-то само собой. Но если я вижу в группе недовольного человека, задаю ему вопрос или делаю свое предположение: «У меня такое чувство, что тебя сейчас что-то смущает...», и в ответ не боюсь услышать то, что причинит мне боль. Через страх боли надо пройти. Это этап тренерства, который закончится и сделает тебя более мудрым. Если, конечно, на нем не застрянешь. Я встречала людей, которые отказывались от ведения тренингов именно из-за страха боли. А если тренер настолько сосредоточен на себе, как он может руководить процессом и видеть состояние других?

Страх высоты

От молодости и от неопытности. Наслушавшись историй о том, как тренерская ошибка толкала человека в петлю или с крыши дома, тренер начинает бояться, возомнив себя Господом Богом. И не ошибки вовсе боится, а возложенной на него миссии. Но, как мне кажется, миссию выбираем мы сами, и если у меня нет намерения властвовать и повелевать судьбами, то ничего ужасного я совершить не могу. Даже если я ошибусь. Если говорить о тренингах, на которых присутствуют психически здоровые люди, то без их желанья, осознаваемого или неосознанного, тренер ничего не изменит. Да, человек может получить негативный опыт и даже психологическую травму на тренинге и от тренера. (Но это проделывают как раз те, кому этот страх не знаком.)

Это же может произойти в транспорте, на работе, в семье, где угодно. Мне кажется, что страх высоты — это о безответственности: «Чтобы не навредить, я лучше сразу сниму с себя ответственность и ничего не буду делать».

Страх замкнутого пространства

Страх перед какими-либо рамками и ограничениями — временными, содержательными, тематическими, мировоззренческими. Такой тренер выделяется своей неординарностью и непредсказуемостью. Он не может выполнять заказ участников, он вынуждает их подстраиваться под себя. Страх замкнутого пространства маскируется под свободоловие. Я была на тренинге у тренера, которая могла прийти на сорок минут позже, или за минуту-полторы до предполагаемого окончания тренинга вдруг промолвить: «Ну все, на сегодня, по-моему, достаточно». А однажды она заработалась так, что несколько иногородних участников вынуждены были ночевать на вокзале, так как опоздали на электричку. И все это происходит под лозунгом: «Выбирай сам, если тебя что-то не устраивает, ты всегда можешь уйти». Тренер так боится попасть в «засаду» условностей, что вся его работа превращается в вызов — «сломать» заявленную программу, или вовсе ее не заявлять, изменить по своему усмотрению тему. Удивительно, но на такого тренера тоже есть спрос. Его любят за его оригинальность и, надо признать, что кроме страха замкнутого пространства, у него есть еще харизма и необъяснимое обаяние, которое притягивает к нему людей. Хотя, на мой взгляд, если бы страх и его проявления у этого человека исчезли, он бы не потерял ни своей привлекательности, ни своего профессионализма. Этот страх — «болезнь» благородная, и позволить его себе могут люди с имиджем «великого тренера», а молоденькие ребята или тетеньки вроде меня болеют чем-нибудь попроще...

Страх открытого пространства

Много пространства, много путей, много возможностей... И тренер, как витязь на распутье: направо пойдешь — удовольствие получишь, налево пойдешь — деньги заплатят... А нельзя ли, чтобы и удовольствие, и деньги? Можно, но для этого нужно найти другой камень. Страх открытого пространства — это страх свободы, страх выбора. Этот страх еще неведом молодым и энергичным, готовым пробовать, вести

тренинги с любой аудиторией, на любую тему, за любые деньги. Помню, замечательное было время, омраченное, правда, другими страхами, но от этого страха точно не страдала. Этот страх сродни кризису середины жизни, когда уже можешь выбирать и сделать неправильный выбор. Самое интересное, что в результате этой ошибки ничего ужасного не произойдет. Для других, с их точки зрения. Но человек воспринимает эту ошибку как предательство самого себя. Когда уже выросли крылья, и узнал прелесть свободного полета, жизнь посылает испытание — соблазн. Выбирай — или ты делаешь то, что нравится, или то, что выгодно, престижно, даст перспективу — ну, не будь же дураком! Страх может так парализовать, что начинаешь просто бездействовать, тянуть время. Я хорошо понимаю, что чувствует этот тренер, распутье-то на самом деле серьезное — «свое» и «не свое». И повезет же тем людям, которые попали на тренинг к тренеру, который уже повернул, и повернул правильно.

Страх одиночества

Это когда ты один как в пустыне. Рядом могут быть люди, которые тоже называют себя тренерами и ведут тренинги, но ты чувствуешь, что они другие и тренинги у них о другом. Кто-то может принять этот страх за манию величия, но это не так. Каждому тренеру важно найти единомышленников, и общее название профессии — не гарантия, что это они и есть. Вот и ходит этот тренер, как Маугли, ищет того, кому можно сказать: «Мы с тобой одной крови — ты и я». От этого страха страдают тренеры-самоучки, которые по крупичкам собирали для себя все нужное. При этом они могли учиться много и у разных учителей, но ничего не принимали на веру, все проверяли и примеряли к себе. Они ни с кем не ссорятся, никому себя не противопоставляют, но мучительно ищут родственную душу — такого же одиночку, способного понять и принять. Страх одиночества может смениться самодостаточностью, но вместе с этим тренер рискует профессионально умереть.

Еще один вариант страха одиночества — страх невостребованности. Сколько сил и времени потрачено на создание этого тренинга, он такой замечательный, но почему никто не пришел? Да у нас в стране люди вообще в очередь на тренинги не выстраиваются, время, наверное, не пришло. Поэтому, если группа не набралась, это не значит, что тренер плохой. Вернее, необязательно. Может быть неудачная тема, время, реклама... В общем, не бояться надо, а думать и работать.

Все описанное здесь доказывает лишний раз, что тренер — тоже человек, со своими чувствами, комплексами, проблемами. Но тренерство налагает и обязательства — совершенствуйся, расти, меняйся... Что делать с профессиональными страхами? Да все то же, что и с другими страхами. Для меня самое действенное — это идти на страх. Боишься темноты, — иди туда, где темно, глубины — учись плавать и нырять, высоты — учись летать — взлетать и приземляться.

А еще — посмотри на ситуацию с долей юмора. Помню, однажды я летела на самолете. Впереди меня сидела моя знакомая. Не буду врать, что в небе чувствую себя беззаботно и спокойно, я боюсь летать. Но она боялась еще больше, чем я. Кресло передо мной просто дрожало от ее страха. В самый опасный момент посадки я окликнула ее и твердым голосом приказала: «Лена! Делай как я!» И после этого подняла руку в пионерском салюте и торжественным, громким голосом произнесла: «Товарищ председатель совета дружины! Я боюсь!!!» Она сделала то же самое, и от комичности ситуации мы захохотали. Поскольку происходящее привлекло всеобщее внимание, наш рапорт повторили еще несколько человек. Сели мы со смехом. Вот так, когда можешь смеяться над своим страхом, и страх-то исчезает.

Тренерский экстрим

Если вы любите стабильность и определенность, то тренерская работа превратит вас в невротика. Вопросы организации, комплектования группы, ее состав, содержание — все это как погода в Питере: обещали солнце, но надо взять зонтик, одеться, чтобы можно было раздеться, и прихватить куртку, потому что вечером может пойти снег. Такой климат и нынешние тренинги могут пережить только люди мобильные — физически и психологически. Мой первый экстрим назывался «Тренинг 9 января». Я была неопытным тренером и думала, что это вполне реально, а организаторы, наверное, думали... ну, не знаю, о чем они думали. Весело встретив Новый год, я стала готовиться к рабочим будням и позвонила узнать насчет комплектования группы. То, что я услышала, привело меня в состояние ужаса — записано три человека и отменить невозможно, они уже едут. В рождественскую ночь мы с подружками гадали — кто про мужей, кто про детей, кто про деньги, а я: «Сколько человек у меня будет на тренинге?» Духи мне ответили

«девять», и я успокоилась. Не то чтобы я в это верю, но так захотелось помечтать. Может, духов мы не тех вызвали, или гадалки мы никчемные, но на тренинг пришли четыре человека. А у меня запланированы коллективные упражнения, работа в малых группах, арттерапия и психодрама... и так четыре дня работы! Состояние паники: «Что делать? Что делать?..» сменилось неожиданным спокойствием: «Будь что будет!», и я стала работать. Удивительно, но почти каждый день мы заканчивали позже обычного — нам не хватало времени.

Другой «экстрим наоборот» я уже описывала — это тридцать четыре человека на «Внутреннем ребенке». Нервный стресс проявился через физиологию — поднялась температура и держалась все три дня, а к концу тренинга пропал голос. Я шепотом проводила шеринг, читала тексты медитаций, объясняла упражнения, и люди тоже вели себя тихо-тихо, отвечали еле слышно, в общем, тихий такой тренинг. Но это не помешало ему быть сильным, динамичным, и до сих пор я считаю этот тренинг одним из самых удачных.

Много экстремальных ситуаций связано у меня с тренингами в других городах. Приезжаю я на незнакомый вокзал в час ночи, и меня никто не встречает. Первые десять минут я с улыбкой озираюсь по сторонам, представляю, как они бегают, меня ищут и вот-вот найдут. Следующие десять минут начинаю замерзать (минус двадцать!) и остаюсь на платформе абсолютно одна. Ужасная мысль приходит мне в голову — у меня с собой ни адреса, ни телефона. Приехали! Возможная ночевка на вокзале в чужом городе вызывает чувство жалости к себе желание плакать. Наконец, приказываю себе успокоиться, закрываю глаза и начинаю представлять номер телефона, записанный в ежедневнике, который я за ненадобностью оставила дома. Цифры скачут у меня перед глазами, и вдруг я отчетливо представляю себе номер — я спасена! В этот самый момент прямо над ухом: «Ирина!» Спасибо вам, дамочка, за науку, теперь без полного адреса места, где я буду работать и трех-четырёх контактных телефонов из дома не выйду. Еще с тех пор у меня появилась странная привычка — прежде чем ехать в другой город, я внимательно изучаю карту: ближайшие населенные пункты, железнодорожные магистрали, автомобильные дороги. Это, наверное, на случай, если поезд меня потеряет... Моя походная сумка набита всякой всячиной на непредвиденный случай — прошедший испытания комплект одежды, кипятильник, фен и европереходник, лекарства от всего (если на тренинге у кого-то начинает болеть голова, то таблетки, чаще всего, есть только у меня), косметика... сколько все-

го надо женщине на каких-то три-четыре дня! Никогда точно не знаешь, что за условия тебя ждут. Гостиницы — песнь особая. Надо сказать, что организаторы всегда стараются и даже в самых маленьких, провинциальных городках пытаются устроить тренера поудобнее. Однажды меня поселили в общежитии техникума, но в номере-люкс. А поскольку высокопоставленных гостей на тот момент в городе кроме меня не было, жила я одна, занимая целое крыло здания. После первого дня тренинга, уставшая, в полном предвкушении предстоящего отдыха, легла спать. Вдруг слышу: «тук-тук-тук, вжик-вжик-ввжик...», этажом выше, прямо у меня над головой, чинят батарею. Кто не знает, что это такое, объясню — это все равно что лечь спать на стройке в самый разгар работ. Я полежала так с полчаса, смахивая с лица штукатурку и ржавчину, а потом пошла на вахту выяснить, что меня ожидает. Бабушка-вахтер с невозмутимым видом объяснила, что слесарь работает только по ночам, так как он совместитель. И еще с каким-то пролетарским презрением добавила: «Нечего было в люксах селиться!» Вывод — бери с собой беруши и успокоительное.

Если каждый день прыгать с парашютом, это перестает для тебя быть чем-то опасным, хотя по мнению окружающих ты здорово рискуешь. Начинаящий тренер, испытав один раз на тренинге чувство ужаса — то ли от мысли о своей некомпетентности, то ли от направленной на него агрессии, а может от того, что закончил тренинг на полтора часа раньше положенного, становится пугливым и мечется между своим страхом и желанием работать. Вероятность «провала» в тренерской работе велика, но, в отличие от парашютиста, или, скажем, сапера, мы можем делать новые попытки — пугаясь, злясь, переживая, снова садиться в круг и говорить: «Этот тренинг веду я». Что спасает в таких ситуациях?

Опыт

Если у меня уже есть опыт работы с очень маленькой (большой, незамотивированной, слишком «умной», агрессивной...) группой и все при этом остались живы, значит, в следующий раз, когда такое случится, мне уже будет легче. «Опыт, сын ошибок трудных...», ну что поделывать, ошибки, конечно, будут.

Мне было невыносимо видеть страдание на лице этой женщины, и я всеми силами старалась ей помочь — организовала «под нее» упражнение, постоянно «зависала» на ней на шеринге, подходила

в перерывах, участливо заглядывала в глаза: «Ну, как ты?» А она все страдала, с благодарностью воспринимала все, что я для нее делала, но страдала. Мы остались после тренинга, и я еще часа два ее консультировала. А потом начались звонки ко мне домой, и консультации стали проходить по телефону. Это было до тех пор, пока я не отконсультировала саму себя: «Что происходит? Какое чувство заставляет тебя, моя дорогая, всем этим заниматься? В чем ты виновата перед этой женщиной?» Банальность, но если не извлекать из ошибок уроки, то превращаешься в человека, постоянно опускающего свою ногу на лежащие грабли. Иногда одного удара по лбу бывает недостаточно, но когда-то ведь надо с этим разобраться. Тренер, который жалуется на группу, — наступивший на грабли тренер. Можно, конечно, с коллегой за чашечкой кофе повздыхать: «Ах, какая тяжелая группа...», но при этом про себя подумать: «Ох, что-то со мной не так».

Принципы

Сколько ни рассуждай о гибкости, а без принципов не обойтись, рискуешь расползтись, как кисель и сделать свою трудовую деятельность сплошной экстремальной ситуацией. Это не означает, что все мои «нельзя», «только» и «никогда» пожизненны, но на данный отрезок времени они есть и обязательны к исполнению. Может быть, через сколько-то лет произойдут какие-то изменения во мне, в тренингах, в людях, которые на них ходят, и появятся другие принципы. «Не допускай на тренинг нетрезвых людей!» — принцип, которого я придерживаюсь, хотя подобной ситуации в моей работе не случалось. Я могу только предположить, какие будут последствия, а вот мой знакомый тренер в красках описывал тренинг со слегка подвыпившей компанией. Ребята из одной фирмы решили с пользой дела провести выходные, выехать за город, отдохнуть и заодно пройти психологический тренинг, ну, например, на сплочение команды. И пьяными-то они не были, так, несколько бутылок пива, но этого оказалось достаточно, чтобы начать бурно на все реагировать, пользуясь запрещенными приемами. В общем, контроль над группой стал проблематичным, и только мастерство тренера спасло ситуацию. Но осталось сильное переживание и этот самый принцип, которым он щедро делился с коллегами.

«Никогда не нарушай соглашение о конфиденциальности» — это уже мое. Тренинг заказывало руководство компании для своих сотрудников. А после тренинга они захотели узнать, кто как себя вел, что рас-

сказывал, как отзывался о своих руководителях и что собирался делать. Я понимаю их желание и недоумение по поводу моих скупых ответов — ведь деньги-то платили они. Чтобы не попадать в подобные истории, лучше сразу предупредить заказчиков, о чем вы не будете им рассказывать.

Принципы могут быть разными: кто-то принципиально не работает с группой больше двадцати человек или принципиально не едет в другой город, если группа меньше десяти человек (вероятность, что два-три человека «отвалятся» в последний момент, очень велика).

Принципы могут касаться условий работы. Я стала на этом настаивать после того, как мне пришлось вести тренинг сексуальности в помещении, где температура воздуха была не больше плюс пятнадцати. Какая уж тут сексуальность, когда участники в рейтузах и лыжных свитерах! Принципиальность стоит проявлять, если вопрос касается безопасности участников и вашей собственной. Психически неуравновешенный человек явно ошибся в выборе специалиста и формы работы, и стоит принципиально настаивать на том, чтобы он покинул группу. В общем, повод для принципов найдется, как и смелость на них настаивать.

Помощь

Попадая в стрессовую ситуацию, чувствуешь себя очень одиноким. Но это состояние ошибочно, ведь не в пустыню же тебя забросили, вокруг находятся люди, которые, может быть, и стали источником этого стресса. «Попросить о помощи не значит признать свою слабость» — эту идею мы зачастую транслируем на наших тренингах. Может ли тренер просить о помощи? Вопрос риторический. В институте, где одновременно проходило три-четыре тренинга, имелся один-единственный старенький магнитофон. По-видимому, тренеры не часто его запрашивали, но вот я обойтись без музыки никак не могла. Есть упражнения, в которых музыка — это половина содержания, медитации, например, или арттерапия. Но к моему несчастью магнитофончик «уплыл» в соседнюю аудиторию, и коллега был непреклонен, в чем я его понимала. За эмоциональным всплеском последовало рациональное решение, суть которого была в том, чтобы обратиться за помощью. Я рассказала о своем затруднении группе, но оказалось, что все участники приезжие и магнитофоны с собой не привезли. Следующая, кто мне мог помочь, — девушка в офисе, которая тут же стала обзванивать

всех сотрудников. Через час мне принесли магнитофон, как раз к медитации.

Когда мне доводилось работать с ассистентом, я обращалась за помощью, если не могла разобраться с ситуацией или со своим состоянием. Мне помогали незнакомые люди, когда я терялась в чужом городе, опаздывала на тренинг. Мне помогали участники моего тренинга, когда я замерзала, плохо себя чувствовала, искала подарок для сына, меняла билет на поезд... Люди рады помочь, а у меня, по-видимому, нет проблем с тем, чтобы обратиться за помощью. И это первое, что приходит мне в голову, когда я попадаю в экстремальные ситуации.

Юмор и философский взгляд на проблему

Это не поможет избежать экстрима, но смягчит его последствия. Я часто подшучиваю над собой, особенно, если принародно ошибаюсь. Один раз я по ошибке в первый день тренинга зашла не в свою аудиторию и начала тренинг с чужой группой. Раньше я всегда работала в этом помещении, привычка — штука сильная. Какое-то подозрение промелькнуло, уж больно не похожи были сидящие в кругу на людей, озабоченных темой моего тренинга. Но интуицию я проигнорировала и бодро начала представляться и перечислять соглашения. Я уже дошла до «права сказать “стоп”», когда в аудитории появился настоящий тренер. И тут я поняла весь ужас и комичность ситуации. Глазом не моргнув, я встала и произнесла: «Я уже тут за вас кое-что сделала, так что вы мой должник...» и гордо удалилась. В обеденный перерыв мы со смехом обсуждали эту ситуацию, и он действительно угостил меня стаканом сока, признав, что терпеть не может перечислять многочисленные соглашения.

Философскими рассуждениями, смешными случаями из тренерской жизни, притчами я «лечу» своих коллег, которые уверены, что то, что с ними произошло, больше ни с кем не происходило. Наивные! Тренерские «ужастики» удивительно похожи друг на друга, впору издавать сборник. Почти каждый может поведать о «высокомерных, ледяных взглядах», «агрессивных выпадах», о том, как «уже последнее упражнение, а до конца еще целый час», «она говорит, а я ничего не понимаю», «записалось десять человек, пришли пять, заплатили двое», «он начал орать, а я не знаю, что делать», «у нее началась истерика, время идет, а она все рыдает» и т. д. У меня на медитации уснул человек — сладко так, с храпом и причмокиванием. Позже я узнала, что за-

сыпают частенько, особенно когда медитация после обеда, правильно подобрана музыка и тренер хорошо произносит текст. Теперь я не тежусь, просто подхожу и переворачиваю хряпящего на бочок.

Я пишу тренинг

Один очень уважаемый мной (и не только мной) коллега с трибуны конференции заявил: «У кого что болит, тот о том и говорит». Это было сказано по отношению к тренерам, выбирающим для себя тему тренингов. Согласна полностью, но добавлю, что это — о счастливых тренерах. Счастливых потому, что они сами могут выбирать, а не делают то, что покупается и пользуется спросом. Впрочем, одно другого не исключает, но об этом догадываются тоже только счастливые тренеры. В подтверждение мысли о близости темы и личной проблематики следующей на трибуне появилась молодая девушка, которая вела тренинги женского обаяния, но в ее поведении были напористость, агрессивность, упорство, что угодно, только не обаяние...

Итак, я пишу тренинг. Вернее, его рожаю, извините за натурализм. Перед тем, как начать что-то излагать на бумаге, надо выносить идею. А идея должна греть тебя, брать за живое. Я бы развила мысль своего коллеги так: если тренер собрался делать тренинг на тему, значит, эта проблема для него еще актуальна, но уже наполовину решена. А оставшуюся половину он решит на своем тренинге и при помощи тренинга. И в этом нет ничего ужасного, надо только иметь смелость в этом признаться. Как признаются многие, что пришли в эту профессию через собственные душевные переживания и страдания. Когда личностная потребность тренера «отпадет», актуальность исчезнет, и тренинг на эту тему постепенно «сойдет на нет». Наверное, все это не бесспорно, но доля истины, согласитесь, есть. Так возникали идеи моих тренингов — в пору активного материнства — родительская, потом «вдруг» пошла тема детства, позже — сексуальности, а еще позже — деньги и продажи. Я меняюсь, меняются мои тренинги. Конечно, как любой профессионал, я могу без труда повторить что-то из «старенького», и сделаю это качественно и с душой, но «звездным» для меня в этот период будет тот тренинг, тема которого актуальна «здесь и теперь».

Я хочу сделать тренинг, вынашиваю идею, и какая-то половинка моего мозга, догадываюсь — левая, тем временем продумывает: «Что?

Когда? Где? С кем? За сколько?» А дальше начинается шаманство: если мне это действительно нужно, — эта тема, этот тренинг — то все «технические» детали начинают складываться сами собой. Сами собой встречаются люди, которые говорят: «Хорошо бы такой тренинг, мы бы пришли» (или «мы бы купили», или «мы бы дали помещение»). Сами собой попадаются на глаза статьи, книги, даже фильмы на ТВ начинают показывать именно на эту тему. Верный знак — я на правильном пути. Помню, когда я вынашивала идею «Внутреннего ребенка», в метро передо мной села женщина с маленькой девочкой, а у той в руках воздушный шарик и маленький пупсик. От безделья девчужка умудрилась засунуть пупсика в надутый шарик. Я еду и думаю про тренинг и вдруг этот символ: красный большой шар, а внутри — крохотная человеческая фигурка. Бывает и другая ситуация — мне предлагают какую-нибудь тему или проект, все это интересно, перспективно, денежно, но не мое. Когда первый раз отказывалась, сумасшедшей себя называла, от такого не отказываются, но как только все свершилось, такое облегчение и благодать. Тогда я поняла, что счастье — это исполнять свои мечты, а не чужие.

К моменту, когда я готова сесть за стол и начать писать свой тренинг, у меня в голове есть окрепшая идея, общая картина, ответы на многие вопросы, касаемые организации, места и возможного потребителя. А еще есть чувство радостного предвкушения. Именно оно является показателем, что тренинг «созрел». Можно ли его не писать, а просто сочинить, сложить сценарий в голове, или вообще выйти в группу «живую», лишь смутно себе представляя, что будешь делать? Наверное, можно, так делают многие тренеры, у которых работа «на потоке». Я их уважаю, даже восхищаюсь их умением быть спонтанными и мобильными, но знаю точно — это не для меня. Кто-то снимает полгода кино для большого экрана, а кто-то делает сериалы — по серии за день, и на то, и на другое есть спрос, и сравнивать, что лучше, а что хуже нельзя.

У меня осталась студенческая привычка все оформлять на бумаге, да не просто написать, а все разложить по полочкам: тема, цель, задачи, дальше — содержание по дням, по частям. На полях будет написана расцасовка и необходимые материалы. Для кого-то это блажь, пустая трата времени, а для меня необходимость. Это конспект, в который, может, и загляну-то пару раз, но когда его пишу, ясно вижу все, что собираюсь делать. Тренинг — живой организм, и очень важно сделать его так, чтобы он не стал своевольным и бесконтрольным.

У тренинга есть *скелет* — твердая, прочная основа. Она неизменна, что бы ни случилось. Скелет — это тема, цель, теоретическая основа. Многие тренеры не скрывают, что делают свои тренинги, прочитав какую-нибудь книгу. Если это книга не только для ума, но и для сердца, то результат может получиться замечательный. Или наоборот — есть идея, но под нее нужно «подложить» теорию. В любом случае, основа нужна.

Скелет скрепляется *суставами* — это подвижная часть тренинга, изменчивое в неизменном. Подвижность диктуется особенностями группы. Она может быть маленькой — значит, будет больше индивидуальной работы, или, наоборот, очень большой — тогда другие упражнения, по-другому организованные. Я вела «Психолога как продавца» с группой шесть человек и двадцать два человека, а тренинг один и тот же, но в нем есть компоненты, которые можно варьировать. То же самое и с содержанием. Я знаю, что в основе «Внутреннего ребенка» — детские чувства, установки, варианты поведения, но с каким «материалом» придут мои участники — никогда не знаю. Обычно определяются две-три основные проблемы, которые вливаются в контекст тренинга. К примеру, в одной группе собрались люди, выросшие в неполных семьях, или дети родителей-алкоголиков, а один раз в группе было четыре (!) женщины, изнасилованные в детстве отцами или отчимами.

Мышцы — формы работы на тренинге: упражнения, игры, беседы, дискуссии. Они тоже подвижны — сокращаются и растягиваются. Я обдумываю заранее, какого телосложения будет мой тренинг — это наследственность. Но каким он будет на самом деле — накачанным атлетом с большим количеством энергоемких, содержательных упражнений, или утонченной, хрупкой барышней, состоящей из тонкой, глубокой беседы и такого же тонкого анализа, украшенного арттерапией, опять же будет зависеть от особенностей группы. И это уже влияние социального фактора на строение тела тренинга.

На каждом тренинге есть ключевые темы — это, образно говоря, *внутренние органы*. Важно, чтобы они были в достаточном количестве, иначе тренинг не выживет. Это тоже неизменное, темы выносятся в программу, а на программу приходят люди, и если ты вместо того, чтобы пройтись по всему телу, зависнешь на какой-нибудь почке, то это вызовет недовольство и мысли о том, что у тебя самого с этой почкой не в порядке. Я была на тренинге, где тренер постоянно говорил о деньгах — все примеры, вопросы об этом, выражения и глаголы «дать сдачи», «расплатиться», «заработать», «накопить» в совсем «неденеж-

ном» контексте, даже анекдот рассказал про деньги. А тема тренинга — «Мужчины и женщины»! Программу тренинга нужно выполнить, а изменения могут быть внесены по ходу тренинга по взаимной договоренности с группой.

Чтобы тренинг не получился безголовым, предусмотрим и эту часть тела. *Мозг* — это логика тренинга. Это то, что отличает упорядоченную, стройную систему от бездумного набора упражнений. Логика в постепенном опускании на глубину — к скрытым чувствам, запретным мыслям, осуждаемому поведению; логическое вытекание тем, когда одно цепляется за другое, и нет не соединенных между собой кусочков тренинга. В этом виде тренинг воспринимается как единое целое, и участники даже не догадываются, что его стройное течение — результат мыслительной работы тренера, так естественно все выглядит. Невозможно все заранее спрогнозировать, но можно выдвинуть гипотезу и по ходу тренинга ее проверять, а если она была ошибочна, — отказаться, перестроиться, найти запасной вариант, но он тоже должен быть логичным. *Наверное, это все как-то туманно и не очень понятно. Но с головой всегда так, она, как известно, предмет хоть и изученный, но все же малопонятный.*

Тренинг должен быть полнокровным, то есть наполненным энергией. И если вы, как тренер, берете на себя роль *сердца* (а кому же еще качать эту энергию, как не тренеру?), то и спрос по поводу энергичности тренинга — с вас. Конечно, могут быть и крайности, когда тренер доводит свое детище до гипертонии — темп огромный, методы «ударные», без всяких разогревов и тонкостей, — сразу молотком по чувствам, побольше фрустрации, погромче слова, посильнее выводы. Или наоборот — утром сели, вечером встали, полдня принимали соглашения, оставшиеся полдня знакомились; на следующий день успели сделать упражнение и до вечера выясняли, что мы сумели понять. Упадок сил, обморок, кома... Сидя за письменным столом и видя перед собой примерный план того, что станет тренингом, я могу предположить, когда следует дать нагрузку и заставить кровь циркулировать быстрее, а где надо сбавить темп и понизить давление. Только от меня зависит, будет ли мой тренинг здоровым и сумеет ли прожить долгую, плодотворную жизнь.

И последнее — о красоте. Я женщина и ужасная эстетка. Мне нравится красивое тело и красивый тренинг. Поэтому у моего тела обязательно должна быть *кожа*. У нее, как известно, много функций, но согласитесь, без нее мы выглядели бы просто безобразно. Украшать

тренинг можно по-разному: музыкой, свечами, играми, ритуалами, угощениями. Все это делает тренинг неповторимым. Для меня красота тренинга так важна, что я посвятила этому целую главу (см. главу «Фишки»).

Если вам моя анатомическая аналогия показалась слишком непонятной, то, может быть, более полезным окажется то, о чем я рассказываю ниже.

Подарок для тренера

- ◆ Выберите тему и сформулируйте цель понятными для себя словами. Дайте себе время на обдумывание темы и сбор необходимого материала. Заполните это время деятельностью, которая будет стимулировать этот процесс: читайте книги и периодику, причем не только профессиональную, беседуйте с людьми, наблюдайте, вспоминайте события из своей жизни. Можно сходить на подобный тренинг и обогатиться идеями, или напротив — сделать все по-другому.
- ◆ Найдите ответ на вопрос: «Какое это имеет отношение ко мне?» (имеется в виду тема тренинга). Найдите те проблемы в этой области, которые вами успешно решены, и то, что еще предстоит выяснить и сделать. Поговорите об этом с человеком, которому доверяете или сходите на консультацию. Если на своих тренингах вы практикуете медитации, арттерапевтические упражнения, сделайте это сами на тему вашего будущего тренинга.
- ◆ Подумайте о том, какую нишу займет ваш тренинг, есть ли подобные предложения, и чем ваше будет отличаться от уже имеющих. Нарисуйте образ потенциального участника и изучите его. Возможно, такие люди есть среди ваших знакомых, друзей, или у тех есть такие знакомые. Это не значит, что вы пригласите их на свой тренинг, важно исследовать и понять, насколько эта тема и эта форма будут интересны и полезны.
- ◆ Придумайте название, такое, какого еще не было — ведь вы делаете с о й тренинг! Не слишком вычурное, но и не слишком простое, не длинное, но и не в одно слово, ну и, конечно, отражающее тему. Название — это важно. Вы его будете произносить и писать, и это первое, с чем встретится человек, которому предложат тренинг. Услышав название, он осознанно или неосознанно воскликнет: «О, да!» или «О, нет!», лучше, конечно, первое. Ну что я вам объясню, вы ведь и так это понимаете!
- ◆ Настало время сесть за стол. Запишите название, цель и приступайте к задачам. Они более конкретны и узконаправленны, чем

цель. Они соединят в себе то, что хотите вы, и то, что нужно потенциальным участникам. Если вы это угадали и сумели сформулировать, — тренинг будет востребован. А если тренинг только о ваших желаниях, то, может, лучше ограничиться индивидуальной работой?

- ◆ Дальше — программа. Люди справедливо рассчитывают, что им дадут максимум информации о тренинге, но в минимальном объеме, тогда они готовы принять решение. Поэтому пишем программу. Это те же задачи, но в содержательном, тематическом исполнении. Программа важна, как и название, потому что она служит рекламой. Кроме того, помучившись над программой, написать тренинг — это уже пустяки! Очень полезно читать программы чужих тренингов и прислушиваться при этом к себе — пошел бы я на этот тренинг или нет? Что такого особенного в этой программе, чем она выделяется среди других? Но в этом случае не стоит «передирать» чужое дословно, только на уровне интересной идеи.
- ◆ Дошли до содержания. Вспомним (или узнаем) методику проведения тренингов и запишем (или просто будем помнить) структуру. Можно писать тренинг с самого начала, с первого шеринга и принятия соглашений. А можно начертить схему, в которой отразить основные содержательные блоки, а между ними — логические переходы в виде... О видах отдельно: формы работы на тренинге должны быть разнообразными. Мы, взрослые, в чем-то как дети — обеспечьте нам смену деятельности, иначе заскучаем и начнем раздражаться. Выигрывают тренеры-эклектики, имеющие богатую копилку методов, приемов, игр, упражнений, умеющие вести беседу и организовывать дискуссии, организовывать работу в подгруппах и демонстрации. Полезно во время написания тренинга спрашивать себя: «А зачем это упражнение?», «Почему именно здесь?», «А почему в таком виде?»
- ◆ Если тренинг построен логично и грамотно, то вы его легко запомните и воспроизведете без всяких конспектов. Последний штрих — приблизительная разбивка по времени. Я делю частями — до обеда и после, но можно и по часам. Это организует, хотя необязательно все будет именно так. Необходимые материалы — кассеты с записями и сам магнитофон, мячик, цветную бумагу... все-все, по пунктам. Хуже не придумаешь, если вы уже дали инструкцию к упражнению, а оказалось, что необходимой детали нет.
- ◆ Продумайте варианты в содержания, которые могут пригодиться в зависимости от особенностей группы. Например, упражнение разогрева для маленькой и большой групп, текст медитации, если

группа однополая или разнополая, организацию арттерапевтического упражнения, если будет много людей и т. д.

- ◆ Вам нравится ваш тренинг? Только честно, ведь это вопрос для самого себя. Как сильно вы хотите, чтобы он состоялся? А может быть, сложить эти бумажки в ящик стола и забыть о нем? Почувствуйте, насколько это для вас важно? Если да, то дело за малым: собрать группу и провести свой, уникальный и неповторимый тренинг!

Впечатления путешествующего тренера

В одной книжке я прочла «советы путешествующим тренерам» и подумала: а почему бы мне не написать об этом?! Езжу я много, часто, а картина «Тренер в дороге» очень своеобразна и отличается от «Инженера в дороге» или, к примеру, от «Челнока». Только вот у меня не советы, а впечатления... Ну что ж, тоже, может быть, кому-нибудь пригодится.

Дорога

Моя первая дорога (железная) Санкт-Петербург—Тула показалась мне увлекательной и полной приключений. Я первый раз ехала на тренинг в другой город. И путь-то был длинной в одну ночь, но запах поезда, стук, скрип, храп, мелькание огней настолько взбудоражили меня, что я не могла спать, и это приподнято-возбужденное состояние сохранялось у меня до вечера следующего дня. Мероприятие казалось мне настолько важным и ответственным, что я взяла с собой ассистентку — девушку веселую, но такую же, как я, легко возбудимую. Наша нервная реакция выразалась в том, что мы постоянно шутили и смеялись. И еще почти не спали. Но тренинг прошел хорошо, нас очень тепло провожали и в дорогу в качестве сувенира надали пряников (ну, не самовар же дарить!). Распихав это богатство по сумкам, мы погрузились в обратный поезд, проходящий, и, по причине позднего времени, спящий. Билеты у нас были без мест, и мы с трудом нашли две верхние полки, конечно же, у туалета. А дальше — сплошные проблемы. Попробуй-ка расстелиться, улечься, забросить на третью полку сумку,

когда все кругом спят, темно, а у тебя рост 158. С трудом водрузились на свои полки и стали в темноте рыться в сумках, чтобы хоть мыло, полотенце отыскать. Но куда не сунешься — кругом пряники! Слышу, на соседней полке ассистентка моя обертками шуршит, та же история. Посмеялись, так и легли спать невытые, а утром еще выскользнувшие из сумки пряники собирали... С тех пор я в плацкарте не езжу, только в купе, и это не капризы зазнавшегося тренера, а необходимость, потому что прямо с поезда мне на тренинг, значит, надо быть бодрой и выспавшейся.

Хотя купе — тоже не гарантия. Один раз я ехала в вагоне, полном курсантов, ехавших на стажировку. Как-то странно у них были купленные билеты — по одному-два места в каждом купе. Они, естественно, кучковались, пытались где-то осесть компанией, но все их попутчики протестовали. Самой сговорчивой и душевной оказалась бабушка, которая ехала напротив меня. Говорит: «Ребята, вы что в проходе стоите, людям мешаете, садитесь у нас, и мы с вами в картишки поиграем, время скоротаем!» А коротать всего лишь ночь, то есть не спать, а разделять бурное веселье, слушать анекдоты, комплименты, скормить остатки съестных припасов и под утро иметь кучу благодарных попутчиков, готовых донести твою сумку до метро. Но, благо, ехала я домой, могла себе позволить отоспаться днем.

Со временем я научилась собираться в дорогу, то есть не брать ничего лишнего по старой привычке, когда дорожный сервис еще состоял из горького чая в мутных стаканах. Я научилась проводить время приятно и с пользой, позволив себе безделье, созерцание, чтение женских глянцевого журналов, научилась высыпаться в поезде и выходить из вагона причесанной, не мятой, аккуратно подкрашенной (это в условиях поезда!), в общем, приспособилась. А еще я научилась сокращать путь по времени, когда можно уехать в день окончания тренинга на автобусе в соседний город и сесть там на проходящий поезд, а не ночевать еще одну ночь в чужом городе, дожидаясь прямого.

С самолетами у меня отношения не складываются, отношусь я к ним настороженно, да и мои заказчики по причине невысокой платежеспособности резкое подорожание авиабилетов не всегда могут потянуть. Я и не расстраиваюсь, хотя несколько раз все же меня приглашали туда, куда и на самолете лететь долго, а поезда вообще как вариант не рассматриваются, но все время что-то срывалось. Так что про этот вид транспорта читайте в «Советах тренеру...», там все только про самолеты.

Вы, наверное, знаете про две беды нашей Родины, одной из которых являются дороги. На мой взгляд — вполне оправдано, и приключений, если это можно так назвать, хватает. Я еду на электричке в небольшой замечательный городок Кириши, от Питера три с половиной часа езды. Для того, чтобы еще успеть в этот день поработать, выехала ни свет ни заря. Еду, про тренинг думаю, вдруг — остановка среди полей и объявление: «Поезд дальше не пойдет, ремонт путей, освободите вагоны». Как освободить вагон, из которого меня должны встретить на платформе в Киришах!? Ведь у меня ни адреса, ни телефона, ничего. Вместе с другими людьми стою на дороге, которая проходит через поле и надеюсь влезть в один из самосвалов, изредка проезжающих в сторону города. Другого транспорта нет. Народ потянулся пешком, спрашиваю, куда, оказывается, *всего* в шести километрах есть шоссе и там можно поймать попутку. Весело — ноябрь, ветер, сумка с вещами на три дня (а на три дня женщине надо много), и еду я не домой, а неизвестно куда! И что самое интересное, обратно тоже нельзя — поезд только через два часа пойдет. В результате я добралась на самосвале до Киришей, приехала на вокзал, только не в двенадцать, а в восемнадцать часов. И, представьте, меня встретили! По-видимому, желание сильнее обстоятельств. Но с тех пор я обязательно беру с собой адрес того места, где буду работать, и кучу телефонов. Чтобы не чувствовать себя второй бедой.

Попутчики

Провожаящие, будь то муж или те, у кого я работала, желают в дорогу: «Пусть тебе повезет с попутчиками!» А хороший попутчик для меня скорее с частицей «не»: «не шумит», «не храпит», «не сильно докучает разговорами», «не напивается», а еще хорошо бы, чтобы «не бандит». Вот и все, эти меня вполне устраивают. Хотя бывают особенные, запоминающиеся попутчики.

Я уезжала из Перми на автобусе в соседний городок, где живет моя сестра. Мы не виделись давно и представилась возможность после тренинга заехать к ней в гости. Ситуация «с корабля на бал»: едва закончился заключительный шеринг, меня везут на вокзал, и через несколько минут я уже еду. Настроение приподнятое, состояние возбужденное, я откидываюсь на спинку кресла и надеюсь немного успокоиться и вздремнуть. Но впечатления тренинга не дают уснуть, а читать невозможно — едем в полной темноте. Рядом со мной сидит мужчина,

тоже мается от безделья. Наконец, решается меня о чем-то спросить, слово за слово, — обычная дорожная беседа: «Куда едете и откуда? Чем занимаетесь?..» Уж лучше бы он не спрашивал! Постепенно беседа в стиле «Вы спрашиваете — мы отвечаем» переросла в консультирование, а затем — в философские размышления. За время нашего пути он передумал разводиться с женой, разобрался в мотивах поведения сына, понял, как сильно привязан к дочери, и еще — какое огромное влияние его собственное детство оказывает на его сегодняшнюю жизнь. Когда мы подъезжали к городу, мой попутчик настаивал на том, чтобы сейчас же познакомить меня со своей женой (это в двенадцать ночи!), «открыть ей глаза на то, что происходит в ее жизни», а когда я отказалась, обреченно промолвил: «Вот влип! Послушай, а о чем я тебя спросил в самом начале?» — «Сколько времени» — «Ну, надо же, — такой невинный вопрос и такие последствия!»

Скажу сразу — это исключение. Свою профессию и род деятельности я не скрываю, но и не афиширую. Обычно люди, узнав, что перед ними психолог, а впереди долгая дорога, решают, что необходимо рассказать о своей жизни и задать вопросы. Они справедливо полагают, что психологи умеют слушать. Но через некоторое время замечают, что разговор пошел в другом русле или самоисчерпался. Видно не учитывают, что психологи еще умеют вести беседу и ее завершать. А в дороге хочется быть просто пассажиром, одной из многих, говорить «Мы опаздываем» или «Мы подъезжаем», чувствуя это временное сообщество, быть женщиной, женой, матерью, которая скучает по своим близким, профессионально наблюдать за людьми и непрофессионально их оценивать, осуждать или восхищаться, вообще просто ехать — домой или из дома и готовиться к встрече.

Еще одно дорожное знакомство — немолодой мужчина, хороший собеседник с самыми разнообразными интересами в жизни. Мы нашли много общего — книги, города, где бывали, взгляды на жизнь, немного — о живописи и театре, новые фильмы и ни слова о работе. Перед тем, как выходить, он протягивает мне визитку, а на ней: «Прокуратура N-ской области. Психолог». Я в ответ — свою. С удивлением читает, и начинаем хохотать. За несколько минут до его станции мы нашли нескольких общих знакомых, отметили, что бывали на одних и тех же профессиональных мероприятиях, и даже ходили по коридорам одного и того же института. На прощанье он сказал: «Наверное, в этом поезде едут всего два психолога, и судьба помещает их в одно купе. Все случайное неслучайно». На том и расстались.

Хозяева

Это те люди, которые пригласили меня вместе с моим тренингом. Почти все — из системы образования, в подавляющем большинстве — коллеги-психологи. Принимают всегда очень хорошо. Подъезжаю к городу и из окна вагона вижу плакат со своим именем. Приятно, но неудобно перед пассажирами — все оглядываются: кто такая? Поэтому сразу машу руками: «Вот она — я, убирайте плакат!» На извоз приехжего тренера обычно подписан один из мужей одной из психологов. Он будет встречать, провожать, возить в гостиницу и местный универмаг, а еще его непременно попросят проехаться кружок по городу и показать мне его достопримечательности. Со всеми мужьями я дружу, уж я-то знаю, что это значит, иметь жену-психолога! Когда вспоминаю поездки и их организаторов, так и говорю: «Жанна и ее муж Виктор, Татьяна с Сережей, Майя и Олег...». Возить тренера — почти экстремальное занятие. Все надо делать быстро, потому что тренинг должен начаться вовремя, а обратный поезд обычно отправляется сразу после тренинга, и дело решают минуты. Однажды в день отъезда, можно сказать перед самым отъездом, у мужа (не моего!) ломается машина, а этот мужчина возил (кроме меня) мэра этого города. Вот и ехала я к поезду на машине мэра.

Каждый раз, уезжая из чужого города, я оставляю там друзей. Не получаются у меня официальные отношения, не умею я так! Я не просто приехала и провела тренинг, а они не просто его организовали. И то, и другое сделано с душой, поэтому завязываются отношения, мы перезваниваемся, переписываемся, и снова я еду в этот город, но уже с другим тренингом, и встречают меня все те же люди.

Однажды тренинг совпал с очередной годовщиной моей свадьбы. У меня семейный праздник, а я — за сотни километров от дома. Отработала день, а после занятия — сюрприз. Меня везут на берег Волги и организовывают незабываемые шашлычки с видом на закат. Первый тост — за годовщину. Трогательно и очень приятно. Еще один пример. Еду на тренинг, на улице май, все цветет, птички-бабочки. Я вся весенняя, туфли, курточка легкая. А на следующий день просыпаюсь — метель, ветер и снег чуть ли не по колено. Меня встречают с пуховиком и кроссовками, а позже еще и джинсы надели. Так я и проработала все три дня в чужой одежде, не дали хозяева тренеру замерзнуть.

Наверное, все может быть по-другому: шофер от фирмы и гостиница со звездами, билет на самолет или в вагон СВ. Я бы не отказалась,

но как важно, очутившись в чужом городе, видеть не только хорошую организацию, но и чувствовать заботу и человеческое участие.

Эту главу я пишу вдали от дома, в помещении детского сада, где веду тренинг и ночью в уютной комнатке по соседству. Мне принесли из дома настольную лампу, чайник, оставили всякой еды. Где-то в другом конце коридора сидит сторож, сторожит детский сад и меня. А завтра с утра будут приходить люди и каждый спросит: «Как тебе спалось?» А потом будет последний день тренинга и дорога домой. Как же я соскучилась! Но сюда я еще приеду, как уже приезжала год назад. Спасибо за гостеприимство!

**ТРЕНИНГИ.
ИЗБРАННОЕ**

Тренинг для родителей

Это был тяжелый период моей жизни. На свет появился мой долгожданный сынок, и вместе с этой радостью «грянул» самый настоящий кризис. «Это — фаза Сатурна, время перемен» — констатировала одна моя знакомая, которая доверяла звездам больше, чем биохимическим анализам, и добавила: «Будет колбасить!» Очень точное слово, как раз то, что со мной и происходило. Сын орал днем и ночью, а когда не плакал, то ему надо было обязательно, чтобы с ним разговаривали. Перед декретом я работала преподавателем, но даже за восемь лекционных часов я говорила меньше, чем за день, проведенный с ребенком. К вечеру у меня болели челюсть и язык. Кроме этого я пыталась реализовать свой образ «идеальной матери» и делала всевозможные глупости, как то — «гулять подолгу в любую погоду», «реализовывать принцип раннего обучения», «плавать раньше, чем ходить» и т. д. Было в этом, конечно, много рационального, и мой ребенок поражал окружающих своим необыкновенным развитием. В годик он начал говорить предложениями, в полтора прочитал первое слово (сидя на горшке, это было слово «мукá», впрочем, если бы он поставил ударение в другом месте, я бы не удивилась, такое слово тоже было в его словаре), он нырял в бассейне на глубину моего роста и доставал со дна игрушку, а в два с половиной года принял участие в конкурсе «Очаровашка», читал со сцены стихотворение. Но какими силами мне все это давалось! Я научилась спать урывками, есть на ходу, делать обед одной рукой, так как другой держала сына, и при этом читала психолого-педагогическую литературу, делала игрушки-самоделки, вязала свитерочки, шапочки... и все чаще беспричинно плакала. Я вся стала «мамой», сведя на «нет» «жену», «женщину», «специалиста», «подругу». Муж

исчезал из дома все чаще и надолго. В общем, распространенный сценарий, только почему-то мы не желаем учиться на чужом опыте, мы предпочитаем свой. Дальше предстояло поправиться килограмм на двадцать, полюбить сериалы и завести себе таких же мамочек-подружек, с которыми можно обсудить, как лечить ребенка от поноса и какие мужики сволочи. Но я, напротив, похудела, хотя подружек все же завела, но разговоры наши были больше философские, зачастую о детях, но с многочисленными «почему», выстраиванием логических цепочек, анализом поведения, ревизией чувств. Я как человек, обремененный психологическим образованием и имеющий отношение к дошкольной педагогике, пользовалась очень большой популярностью. Ко мне обращались за советами, и я консультировала прямо в песочнице, показывала игры с пальчиками и диктовала слова песенок-потешек. Кончилось все тем, что однажды я уложила сына спать, села за стол, взяла стопку бумаги, на листе написала: «Занятие № 1». Это была программа моего самого первого тренинга. А в том, что это будет не лекция, не семинар, а именно тренинг, я не сомневалась. Рассуждала я так: можно, конечно, показать родителям, во что и как нужно играть с ребенком, рассказать об особенностях возраста и порекомендовать, что делать, к примеру, если ребенок капризничает, или он очень упрям. Но пройдет время, изменится возраст, и придут другие проблемы. Мне интересно другое — сформировать у них что-то более универсальное, то качество или умение, которое позволит самостоятельно находить ответы на вопросы, быть гибким в поведении, отслеживать свое отношение к ребенку. Но программу я все же сделала тематической, каждое занятие со своим содержанием: «Любить не за, а вопреки», «Ребенок открывает мир», «Интимное воспитание» и т. д. Понимала, что на такие абстрактные вещи, как самопознание или личностный рост, люди не придут. А дальше так: немного теории, беседа, выяснение разных точек зрения, разговор «А как у тебя?» — поведение, мысли, чувства. И самое важное — собственный опыт детства. Распознавание чувств ребенка — вот то, что поможет найти выход из любой ситуации. Мама уговаривает ребенка пойти к врачу, где предстоит очередная болезненная процедура. Она объясняет, зачем это надо, говорит, что будет, если не лечиться, и заверяет, что ему бояться нечего, — она будет рядом, и тетя-врач добрая. А малыш упирается, капризничает. Спрашиваю: «Что он чувствует, как ты думаешь?» Отвечает: «Он боится». Если он боится, страх можно уменьшить, если что-то объяснить, показать, дать потрогать, быть вместе. Но она так и делает,

а поведение не меняется. Дальше прошу припомнить похожий случай из детства. Вспоминает, как в детстве обожгла сильно ногу, и отец ее носил на перевязки и держал, когда врач менял бинты. Было очень больно, она кричала, вырывалась, а отец все сильнее стискивал ее руки и прижимал к кушетке. «Что ты чувствовала?» Женщина начинает плакать и отвечает почти не задумываясь: «Он был для меня предателем. Он был заодно с людьми, которые делали мне больно. Я злилась, я его ненавидела».

Сейчас она делает почти то же самое со своим сыном, немного помягче, с уговорами, но по существу это одно и то же. А он злится значительно больше, чем боится. Она не задала вопрос «Что делать?», значит, самое основное уже поняла, дальше сумеет справиться сама.

На этом тренинге я вспоминала и З. Фрейда, и К. Хорни, и А. Адлера. Это были живые иллюстрации к психоанализу. Круговорот детско-родительских проблем из поколения в поколение — меняются внешние условия, время течет, но как знамя передаем мы установки, способы поведения и реагирования, отношения. Молоденькая мамочка вся в тревоге: ребенок плохо кушает. Все остальные понятливо закивали головами, мол, у нас та же проблема. Начинаем выяснять, скрывается ли это на самочувствии и здоровье ребенка. Оказалось, ребенок бодр и весел, и весит даже на два килограмма больше, чем положено при его росте. А она продолжает: «Я чувствую сильную тревогу, понимаю, что, может быть, он просто не хочет есть, но почему-то настаиваю». Я про себя отмечаю: «Вот молодец — научилась и о чувствах говорить, и поведение отслеживать, и в рациональности мыслей усомнилась». И выясняем мы следующее: мама этой женщины — врач, всегда ревностно следила за питанием дочери, но наиболее заботливой в этом плане была бабушка. А та, в свою очередь, пережила ребенком блокаду Ленинграда и выжила одна из троих детей. Ее спасла мать, отдавая девочке часть своего пайка. Это было высшим проявлением материнской любви. «Любить — значит кормить?» — спрашиваю я. «Наверное, да», — задумчиво отвечает она и тут же добавляет: «Но я так не хочу».

Это был период, когда на прилавках в большом количестве появилась различная литература, хотя еще год назад каждый обладатель книги Спока считался счастливым. Книжные полки были заставлены сборниками советов по воспитанию, которые мы скупали по принципу «Пусть будет». Были среди них просто замечательные, те, которые заставляли думать, легко читались, и сразу попадали в разряд

настольных. Но очень многие книги походили на алгоритмы: «если это», — «надо сделать это», — «получится это». И «это» — о воспитании, процессе тонком и в каждом случае уникальном. Но у наших людей развито удивительное доверие к печатному слову. Мне с малых лет внушали, что «знание — сила», и вот, будучи тренером, я впервые в этом усомнилась и увидела, как вредны бывают знания. Мапочки из группы цитировали мне выдержки из книг, а я предлагала их обдумать и «примерить» к своей ситуации. Наиболее спорные утверждения мы «гоняли по кругу»: один называет аргумент «за», следующий — «против», и так несколько кругов. Получалось, что каждый может сказать что-то о правильности этого утверждения или опровергнуть его. Очень наглядная картинка, показывающая, что бесспорных истин не бывает. А еще — урок гибкости и умения думать, не принимать все на веру, а думать. Этот опыт мне позже очень пригодился в работе с «начитанными» участниками тренинга.

На родительском тренинге я училась работать с чувствами. По неопытности я не просчитала заранее, что тема детско-родительских отношений может поднять целую бурю всевозможных чувств. А уж когда была затронута тема детства... Папа на тренинге для родителей — редкость. Этот пришел сам, видимо, сильно «наболело». В семье двое детей — маленькая дочка и сын-подросток, и у отца к сыну множество претензий: грубит, вещи без разрешения берет, в бассейн перестал ходить, тайно, скрывая это от родителей. Отец возмущен, и никакие доводы на него не повлияют, пока он находится в этом состоянии. Я ставлю в центр круга два стула, на один сажаю мужчину, а второй — напротив — остается пустым. Говорю: «А теперь скажи все то же самое, но представь, что перед тобой сидит твой Ваня. Расскажи ему о своих чувствах, к примеру, что ты почувствовал, когда обнаружил, что сын отдал твою видеокассету своему другу...». Он с трудом начинает говорить. Я помогаю — разговор о чувствах всегда тяжелый, названия чувств у нас в пассивном словаре, употребляются редко, поэтому приходится подсказывать. Постепенно монолог иссяк. Тогда предлагаю пересесть на другой стул и представить себя мальчиком Ваней, тринадцати лет, которому отец только что рассказал о своих чувствах, о том, как он злится, обижается, раздражается, доходит до гнева. Я предлагаю ему ответить. Мужчина молчит, глядя в пол, и, наконец, начинает говорить: «Папа, когда ты заставляешь меня ходить на секцию, я очень расстраиваюсь — у меня ничего не получается и тренер на меня орет... Папа, когда ты заметил, что я взял твою книгу без

спроса, я ужасно испугался — знал, что мне попадет. Но мне так хотелось ее показать в школе друзьям... Папа, когда ты пообещал мне, что придешь на линейку, где меня принимали в пионеры, и не выполнил своего обещания, я очень на тебя обиделся, даже плакал в туалете...». Мужчина не понял моей инструкции, он «нырнул» на большую глубину, чем я предполагала. Секция, взятая книга, пионеры... все повторяется, только теперь он в роли отца, такого же непримиримого, строгого, уверенного в своей правоте, в том, что наказаниями и угрозами можно воспитать «настоящего мужика». Но он, в отличие от своего отца, решился в чем-то усомниться и нашел очень смелый способ — пришел на тренинг. Когда мужчина закончил говорить, в помещении стало совсем темно — наступили сумерки, и лица сидящих в кругу угадывались с трудом. Я не стала включать свет, догадывалась, что ему будет неприятно, когда окружающие увидят его слезы, но все и так об этом догадались. Оставшийся разговор прошел в полумраке и почти шепотом. Так и разошлись — притихшие, унося домой теплые чувства и состояние умиротворения. Позже я много раз наблюдала в родителях эту трансформацию чувств. Если позволить родителям злиться, возмущаться, не закрывать им рот своими репликами, а напротив, поддерживать их гнев, — ведь для чувства есть основания, то через некоторое время он перерастает в чувство вины перед ребенком, а позже — в раскаяние и любовь. И еще очень важно, на мой взгляд, перевести состояние в плоскость поведения — «Что ты будешь теперь делать?», и настоять на том, чтобы человек сказал о конкретных действиях. Если занятия тренинга растянуты во времени, как это было на моем курсе, то на следующей встрече вернуться к этому — что получается, а что не выходит? Через неделю мужчина с удовольствием рассказывал, как удалось поговорить с сыном, как он разрешил ему не ходить в бассейн, как они договорились вместе съездить на рыбалку...

На заре своего тренерства я очень большое внимание уделяла ритуалам и атрибутам тренинга. Очень серьезно рассказывала о соглашениях, сама, честно говоря, не до конца понимая их смысл, раздавала всем участникам бейджики, даже когда в группе было шесть человек, и имена запомнить не составляло труда, после каждого упражнения проводила обязательные шеринги. Я играла в тренера, сознательно или не замечая того, копировала интонации, слова, позы тех тренеров, которые мне очень нравились, а опыт в качестве участницы у меня уже был большой. Помню такую интересную деталь: после тренинга, который вел американец, я стала на своих занятиях говорить немного не

по-русски — начинать фразу с «и», употреблять неправильные речевые обороты, растягивать слова, много жестикулировать. Так говорил американский тренер, с трудом подбирая русские слова и восполняя непонятное жестами, мимикой, интонацией. Позже это прошло, появился свой стиль, я критически осмыслила все, что делаю, и поняла необходимость всех условностей на тренинге. Кое-что, взятое у других, прижилось и стало своим — фразы, образные выражения, привычки. Я всегда восхищалась тренерскими шутками. Юмор, исходящий от тренера по принципу: «Смеяться не над человеком, а вместе с человеком», — это украшение тренинга, его колорит и неповторимость. Ситуацию можно очень изящно из трагичной сделать комичной, это ли не терапия? Женщина рассказывает, как она сумочкой била свою соперницу. Говорит и плачет; все уже в прошлом, но воспоминания болезненные. Я начинаю выяснять детали: «А как била? А что за сумочка? А что в ней лежало?» Сумочка, оказывается, вместила в себя батон, пакет молока, полкилограмма колбасы и баночку сметаны. В группе нарастает смех, обиженная жена смеется сквозь слезы, а раз может над ~~этим~~ смеяться, значит, боль уходит. До конца тренинга я подшучивала над боевой женщиной. По реакции видела — ей это приятно, и то, о чем она стыдилась рассказывать, оказалось просто историей из жизни, к тому же, вызывающей смех.

Родительский тренинг просуществовал почти два с половиной года. Это необъяснимо, но я почти не тратила силы на рекламу — люди приводили своих родственников, знакомых, соседей. Тогда я впервые поверила, что тренинги приживутся в России, что несмотря на «кухонную терапию», которая у нас в менталитете, такая форма тоже найдет своего участника. Благодаря этому я «оперилась» как тренер и теперь с сочувствием и пониманием отношусь к тем людям, которые очень хотят делать тренинги, но им не набрать группу, не опробовать задуманное. Мой опыт — это опыт оптимиста. Я не могу помочь своим коллегам и сама иногда попадаю в такую ситуацию, когда тренинг срывается, не набирает людей. Но моя уверенность, что то, что мы делаем, — это очень нужно и обязательно будет востребовано, придает людям силы.

Тренинг для родителей перерос в группу личностного роста. Наиболее заинтересованные и воодушевленные тренингом участники однажды сказали: «Что мы все про детей да про родителей. Давайте про нас, про наши особенности и проблемы и про то, как можно их избежать». В общем, родилась группа, но это уже другая история...

Подарок для тренера

Это упражнение относится к проективной арттерапии. Оно отличается от теста тем, что является эвристическим, то есть человек сам делает выводы и интерпретирует нарисованное. Цель упражнения — исследование детско-родительских отношений. Проективное рисование позволяет вскрыть неосознаваемое во взаимоотношениях, поведении, чувствах родителей. Роль тренера — организовать пространство для самопознания и помочь, не внося свои комментарии. Предложите участникам нарисовать своего ребенка в образе растения. Растение выбрано потому, что с большой долей вероятности можно судить об отношении рисующего к образу. В инструкцию не стоит включать какие-либо ограничения, пусть люди нарисуют такие растения, какие им захочется — деревья, цветы, кустарник или домашние растения. Во время работы будет лучше, если родители сядут подальше друг от друга, особенно, если в группе присутствуют и мама, и папа одного ребенка. Наблюдайте за процессом рисования, он тоже станет предметом обсуждения. Очень часто люди смущаются: «Я не умею рисовать». Скажите, что в этом упражнении умение рисовать может даже помешать, и чем дальше человек уйдет от художественных штампов, тем лучше. После того, как все закончат рисовать, предложите каждому по очереди рассказать о своем растении. По ходу рассказа задавайте вопросы, направленные на конкретизацию деталей («Что может означать нераскрывшийся бутон?»), процесс создания рисунка («Я заметила, что вначале ты рисовала цветок в горшке, а потом стерла горшок и нарисовала землю, почему?»), отношения и чувства («Тебе нравится это дерево? Почему оно вызывает у тебя тревогу?»). Последний вопрос — вопрос «заземления»: «Какое это имеет отношение к твоему ребенку?» Не исключено, что в процессе обсуждения кому-то из участников захочется исправить свой рисунок. В этом случае обязательно спросите, что его не устраивает, и что означают исправления («Если ты сделаешь цветочный горшок побольше, что это будет означать? А что это значит — предоставить свободу? Каким образом ты можешь предоставить свободу своему ребенку?»).

В небольшой группе можно передать рисунки по кругу и попросить людей дать свои ассоциации: «Если бы я увидел это растение, то я бы подумал (почувствовал)...». Эту же работу можно проделать в парах. По ходу упражнения обращайте внимание на состояние и чувства людей «здесь и теперь». Будьте готовы к тому, что у людей возникнут глубокие переживания, связанные с виной, стыдом, раздражением. Все рисунки необходимо сохранить, возможно, что родители еще захотят с ними поработать во время следующих встреч.

Группа личностного роста

«Безумству храбрых...» — это была моя первая группа. Безумство заключалось в том, что я была недоученной студенткой, для которой процесс подтверждения своих мыслей и случайных выводов о психических проявлениях и закономерностях был еще в самом начале. От своих преподавателей, из умных книг я узнавала слова, понятия, методики, направления, которые превращали весь мой эмпирический хаос в нечто структурированное и объяснимое. Но я рвалась в бой. Мне было мало теории и мало денег, потому что приходилось платить за обучение. Движимая этой неудовлетворенностью, я стала брать первых клиентов и организовала родительский тренинг. В свое оправдание скажу, что к тому времени у меня имелся очень большой опыт участника и ассистента, я влюбилась в тренинг, и до сих пор считаю, что тренером меня сделали тренинги, а не семинары и лекции. Когда личностные проблемы рассосались, боль сменилась интересом, и количество, наконец, перешло в качество — очень сильно изменилось мое отношение к жизни, поведение, мировоззрение, я стала ассистировать. Наблюдала за работой тренеров и помимо рационального, логичного, методически правильно выстроенного видела иногда то, что трудно описать, а тем более сформулировать в виде правил. Это был стиль, который отличает тренинг от других и делает его уникальным. Удавалось это не всем, но я вдруг самоуверенно решила, что мне это удастся. Я не хотела быть ремесленником, я хотела стать мастером.

Моя храбрость объяснялась огромным желанием. А еще была Миссия, и я не зря написала это слово с большой буквы. Я вкладывала в него то, в чем признавалась только очень близким людям в моменты откровения: я хотела помочь людям стать счастливыми. В период талонов и миллионов, на которые ничего нельзя купить, безработицы и новостей, похожих на боевики, озлобленности, поиска виноватых мне захотелось, чтобы человек обратил внимание на себя, на то, что он думает и как к себе относится, как позволяет с собой поступать и что делает для того, чтобы быть несчастным. И я решилась! Позвонила своим бывшим и настоящим клиентам, тем, кто участвовал в родительском тренинге, и предложила прийти на группу.

Короткие трехчасовые занятия, два-три раза в месяц на протяжении почти трех лет. Группа то увеличивалась (и даже пришлось ее разделить), то опять уменьшалась, кто-то ходил эпизодически, кто-то

«отпил» в самом начале, но основной костяк — восемь человек — прожили со мной эти три года. Сейчас, по прошествии времени, я могу проанализировать полученный опыт и увидеть его результаты. Первое, о чем хочется сказать: нам было интересно. Позже, когда я делала тренинги «под заказ», очень радовалась, когда заказчики говорили: «Сделайте, чтобы было интересно». Для человека вообще нет ничего более интересного, чем он сам. Все тайны мироздания, новости науки и политики меркнут перед индивидуальным гороскопом, рентгеновским снимком или подслушанным разговором, когда говорят о тебе. Интерес на своем тренинге я поддерживала за счет очень кропотливой, глубокой индивидуальной работы. Это стало нормой, и почему-то никто не протестовал, когда мы долго «зависали» на одном человеке.

Мне было искренне интересно то, что происходило с каждым участником группы, и, по-видимому, это состояние передавалось всем. Из занятия в занятие человек открывал себя по частичкам, и постепенно начинала складываться общая картина. Какую бы роль ни взяла на себя эта женщина в игровых упражнениях, а была она и матерью, и ягодкой-земляничкой, и даже жареной картошкой, что бы ни нарисовала или изобразила — везде Жертва: «Я ничего, потерплю, лишь бы вам было хорошо...». Когда она говорила больше двух минут, тут же начинала извиняться: «Ой, простите, я время занимаю...». И очень сочувствовала всем остальным, до слез, до боли в сердце сочувствовала. Все присутствующие, и я, конечно, это видели, а она нет. Пока однажды, когда группа выстраивала скульптуру, ей не отвели роль пьедестала. Ногами не встали, но вот оперлись несколько человек основательно, она аж согнулась от тяжести.

— Как тебе, — спрашиваю, — быть пьедесталом?

— Ой, как тяжело, что же они на меня все навалились...

— А почему ты не отказалась?

— Так как же они без пьедестала-то?

— А что ты чувствуешь?

— Обидно...

Еще немного и на этот же вопрос она выпалила: «Меня это злит!» и резко выпрямилась, сбросив руки окружающих. А дальше разговор на тему: «Какое это имеет отношение к твоей жизни?» и «Насколько тебя это устраивает?» От встречи к встрече она приносила новые подробности, которые узнавала о себе самой, и очень медленно, но для нас заметно, менялась. А быстро — это только у хирурга: отрезал все ненужное, а позже оказалось: как это выброшенное в жизни-то помогало...

Длительно действующая группа дает возможность сделать процесс изменений и роста естественным и неторопливым, без гротеска и резких скачков, что нередко происходит на коротких тренингах. Так тоже можно, взять и взлететь за три-четыре дня, но удержишься ли? Сможешь ли примирить себя нового с окружающими, которые в это время никуда не взлетали, а жили себе потихонечку? А на группе все незаметно: ходит себе изредка куда-то женщина, отсутствует недолго, да и не часто, ничего подозрительного не происходит. Только вот жаловаться на жизнь перестала, да и с соседкой больше не ругается, странные вопросы мужу и детям стала задавать, вдруг страсть к чтению и рисованию проявила... Ее изменения не провоцируют протест, близкие успевают приспособиться и сами не замечают, как тоже пристраиваются рядом, начинают тянуться, опираясь на новые, ранее неведомые ценности — откровенность, открытость к чувствам, понимание, принятие. Но если эти отношения, дружеские ли, семейные, деловые, трещат по всем швам, то изменения одного человека лишь ускорят финал, и это точно к лучшему.

За эти годы в жизни моей группы произошли разные перемены: кто-то влюбился, и его отношения стали строиться по-новому, так, как еще не было, кто-то ушел с работы, у кого-то полностью сменился круг знакомых, одна беременность закончилась рождением ребенка, и сразу несколько человек пошли учиться. На протяжении года эта молодая женщина пыталась разобраться со своими взаимоотношениями с начальником. Анализировались детские воспоминания, воспроизводились диалоги, разбирались сны, даже сказку однажды сочинили на эту тему, а в жизни ничего не происходило — она по-прежнему ходила на нелюбимую работу, чувствовала себя то провинившейся девочкой, то оскорбленной женщиной, оплакивала свою зарплату, но не увольнялась. Вся группа пожимала плечами — умница, красавица, с высшим образованием, талантливая и яркая, — почему она растрчивает свою жизнь на то, что уже давно надоело?! Постепенно всплыли страхи и комплексы, с которыми она сражалась отчаянно. И победила. Не просто ушла с работы, а пошла учиться любимому делу, о котором раньше и вслух сказать стеснялась, и сейчас уже без пяти минут дизайнер. Не случайно мы всей группой восхищались ее умением со вкусом одеваться, прекрасно рисовать, шить, вязать.

Менялась моя группа, менялись наши взаимоотношения, менялась и я. На первых занятиях я много рассказывала, приводила примеры, давала пояснения. Сложнее всего было ввести людей в состояние

«здесь и теперь», приучить быть внимательными к своему поведению, мыслям, чувствам, ощущениям в настоящий момент, а не давать описания прошлого или свои умозаключения о желаемом. Постепенно это вошло в привычку, и уже не было необходимости в большом количестве вопросов, анализ сменился самоанализом.

Надо сказать, что участники моей группы отличались образованностью и высоким интеллектом. Наверное поэтому на первых порах мне часто приходилось давать теоретические пояснения — «Пять капель теории». Несмотря на принятые соглашения, познание себя через обратную связь и эмоциональные реакции других участников у многих вначале вызывает дискомфорт, даже если все происходит методически корректно. Поэтому я подвожу «теоретическую платформу» — рассказываю о модели самораскрытия, рисую на доске «окно Джогари», подробно останавливаюсь на «слепом пятне». И тут же спрашиваю: «Какое “слепое пятно” вы увидели у себя в этом упражнении?»

— Я всегда считала себя хорошим слушателем, а оказалось, что я постоянно перебиваю, не дослушав до конца...

— А я совсем не умею говорить о чувствах...

— Во время разговора смотрю в сторону, и люди думают, что я не слушаю...

Оказалось, что теоретические пояснения дают людям ощущение, что происходящее с каждым из них закономерно и типично, это не только переживание или эмоциональная реакция, но и слово, логическая схема, модель, определение. Фактор обобщения, когда члены группы начинают понимать, что те проблемы, комплексы, которые они считали уникально своими, присущи всем остальным, да еще подкреплены тренерским резюме, очень сильно сплачивают группу.

Мы стали изъясняться на понятном языке, активный словарь пополнился не только названиями чувств, состояний, но и психологической терминологией. Человек уже не говорил о «раздвоении личности», а давал описание своей субличности, пытался понять символику своего сна не по популярным сонникам, а по собственным ассоциациям, отслеживал свои переносы и способы психологической защиты. Однажды, чтобы развлечься и отдохнуть, мы затеяли игру «Крокодил» с психологическими понятиями. Для тех, кто не знает этой игры, поясню, что один человек при помощи жестов, мимики, движений должен изобразить какое-нибудь слово, а все присутствующие — его отгадать. Я с удивлением и удовольствием наблюдала, как участники моей груп-

пы, еще недавно далекие от психологии, ловко и со знанием дела показывали слова «конфронтация», «симбиоз», «ребефинг», «фрустрация». Я думала о том, что студенты, которых учат по учебникам, запоминают все это большей частью механистически, с трудом понимая смысл, а люди, основной целью которых являлась практика самопознания, усвоили теорию «с лету». Конечно же, это не были структурированные, глубокие знания, но они были «живыми», наполненными смыслом. Позже, когда трое участников группы пошли учиться в институты и стали изучать теорию психологии, они говорили о том, что учеба дается им легче, чем остальным. Я не считаю, что на тренингах личностного роста обязательны теоретические основы, но иногда они очень гармонично вплетаются в контекст тренинга.

Умение учиться формировалось в группе постепенно, ведь создание любого навыка требует времени. Постепенно моя работа на тренинге становилась все незаметнее, я реже прибегала к авторитарному руководству, проявляла меньше активности в организации процесса. Меня становилось мало. Внешне. Внутренний контроль над ситуацией присутствовал всегда. Помню, как удивлялись участники группы, когда я могла безошибочно сказать, кто в какой позе сидел во время упражнения, процитировать слова, произнесенные несколько занятий назад, напомнить про сон, о котором человек уже забыл. Образно говоря, у меня в памяти была заведена папочка на каждого участника, куда на каждом занятии складывался новый материал. И не просто складывался, но и подвергался анализу и включался в систему того, что там уже лежало. Я не знаю, насколько точно можно отразить бухгалтерским языком то, что происходило со мной, как с тренером, но это позволяло мне управлять процессом. Все меньше времени я тратила на подготовку каждого занятия, подробный план-конспект (а было и такое) сменился просто планом, а затем содержание занятия стало складываться из того материала, который приносили участники, а я лепила форму, используя различные инструменты из своего арсенала.

Три года — это очень большой срок существования тренинговой группы. Из сборища людей, озабоченных своими проблемами и комплексами, или просто любопытных, моя группа превратилась в сплоченную, эффективно работающую команду. Завязались дружеские связи, люди оказывали поддержку друг другу не только на занятиях, появились устойчивые, закономерные результаты. Я испытывала удовлетворение от того, что сделала, но все чаще этот глагол употребляла в прошедшем времени, понимала, что этап пройден и для новой работы

нужна новая почва. Я приняла решение распустить группу. Заключительное занятие было очень красивым и трогательным. Мы собрались накануне Нового года, и все, что происходило во время этой встречи, символизировало собой окончание одного этапа в жизни и начало другого. Участники подводили итоги, благодарили друг друга и всю группу, строили планы. Мы ритуально сожгли весь старый мусор, сделали традиционную новогоднюю медитацию, написали пожелания... В кругу сидели люди, которые стали частью моей жизни, тихо звучала музыка, в центре горела свеча, а за окном очень красиво, романтично падал снег. Мы расставались, и было печально, но в этом расставании не чувствовалось надрыва, боли, ощущения, что тебя бросают. В эту последнюю встречу я ощущала себя птицей, которая вырастила, поставила на крыло своих птенцов, и сейчас они готовы к самостоятельному, свободному полету. Они научились летать и, даже если в их жизни будут травмы и падения, умение летать останется с ними. А тот, кто хоть раз это почувствовал, уже не сможет по-другому.

Подарок для тренера

Если вы решили набрать группу личностного роста, то...

- ◆ Определитесь с целью и задачами. Даже если вы никогда не занимались планированием, пока не найдете четкого ответа на вопрос: «Что я хочу?» ничего дальше предпринимать не стоит.
- ◆ Это здорово — интересный, увлекательный процесс и заметные результаты. Но прежде чем вести, надо ее собрать — группу. Существует очень много «хорошо бы...». Ну, например, хорошо бы, чтобы люди в этой группе не очень сильно различались по возрасту и по образованности, и еще хорошо бы, чтобы были женщины и мужчины в соотношении 1:1. Говорят, что не стоит включать в одну группу родственников и знакомых между собой людей. И вообще, такие группы нельзя организовывать в маленьких населенных пунктах, где жителей меньше, чем... В общем, вам надо в Америку, там народ психологов уважает и на тренинги ходит охотно, глядишь, все условия и будут выполнены. Если вы решили собрать участников группы в России, то включайте в состав всех, кто пожелает. Исключения составляют психически больные люди, и не советую связываться с людьми, имеющими явные, очень сильно выраженные психологические проблемы. Была у меня в группе девушка с цветущим ярким цветом неврозом — моргала, заикалась, сидеть долго на месте не могла. Наверное, для таких, как она, эффективнее будет что-то другое: лечение у

невропатолога, индивидуальная работа с психотерапевтом. Но самое главное, что заниматься вы будете личностным ростом (много-много) и уж потом терапией (чуть-чуть). Если соотношение меняется, то и название и цели группы меняются.

- ◆ Организационные вопросы — как часто встречаться и как долго, где и когда — все это лучше решить самостоятельно и поставить группу перед фактом. Демократия на первых порах неуместна, можно развалить группу, еще не начав работать. Все равно всем не угодить, а возможность перестроить в чем-то свою жизнь ради тренингов свидетельствует о хорошей мотивации. Будьте готовы к тому, что люди могут пропадать без объяснения причины, поэтому лучше, если их вначале будет побольше.
- ◆ Соглашения в длительно работающих группах имеют свои особенности и очень важно, чтобы они соблюдались, иначе тренинг рискует превратиться в клуб по интересам или в посиделки. Не исключено, что у участников группы завяжутся дружеские отношения, они начнут встречаться помимо тренинга. Это естественно и в этом нет ничего страшного. Но во время занятий взаимоотношения должны быть такими, как это принято на тренинге.
- ◆ И последнее, вести группу личностного роста — это все равно, что ненадолго выйти замуж. Вы несете ответственность за длительный проект и не можете его бросить просто так. Группа проживает свою жизнь и завершает свое существование после того, как задачи, поставленные перед ней, будут решены.

Диалоги с Внутренним Ребенком

Этот психоаналитический термин я впервые услышала, когда еще не была психологом, и набиралась клиентского опыта, избрав самую приемлемую для себя форму — психологический тренинг. Там я частенько слышала фразы типа: «Обратись к своему внутреннему ребенку», «Полечи своего раненого ребенка» или «Это в тебе проснулся золотой ребенок». Я интуитивно догадывалась, о чем идет речь, но очень смущалась своего невежества — все вокруг понимающе кивают головами, рассуждают о лечении ребенка внутри себя, а я — как... Позже я узнала, что мое состояние — робости, стыда, неудобства, скрытого под «умным видом» — это не что иное, как проявление раненого ребенка. «Когда ты впервые почувствовала себя дурочкой?» — вопрос к самой себе. Пришла в детский сад после болезни, а дети на занятии беседуют про

сказку «Король-дроздобород». Воспитательница задает вопросы, все на них отвечают, а я ничего не понимаю, сказки этой не знаю, и само это словосочетание приводит меня в ужас. Я очень боялась, что меня начнут спрашивать — кто такой король-дроздобород? Не помню, спросили меня или нет, главное, что мне было плохо — я чувствовала себя дурочкой! До сих пор не знаю эту сказку, но вот Внутреннего Ребенка — своего и чужих, стала изучать, лечить, любить, уважать.

Это была тема моего первого большого личного тренинга. Весь опыт консультирования, который накопился к этому времени, неоспоримо доказывал — чего ни коснись, с какой взрослой проблемой ни начни работать — все корнями уходит в детство. Может, это происходило из-за того, что мне всегда был важен вопрос: «Почему?» Клиенты тоже попадались соответствующие — кто-то этот вопрос задавал напрямую, а кто-то не спрашивал, но усиленно рассуждал о своей проблеме, искал ответ сам, и вскоре беседа плавно скатывалась в детство. Не припомню ни одного случая сопротивления, у меня создавалось такое впечатление, что людям просто необходимо вспоминать эпизоды своего детства, точно так же, как необходимо отдавать себе отчет в том, что происходит в настоящее время.

Молодой человек с красным дипломом престижного вуза никак не может устроиться на работу. Обаятельный, легко ведет беседу, умный, интеллигентный, но почему-то на собеседовании в новом учреждении, фирме на него наваливается такой сильный страх, что он превращается в абсолютно другого человека, начинает говорить бессвязно и даже не может понять сути вопросов, которые слышит. А в голове одна мысль — побыстрее убежать, спрятаться...

— Чего боишься?

— Позора.

— Позора... А как тебя могут опозорить?

— Я не знаю, ну посмеются... Я же там еще ничего не знаю, могу опозориться.

— Когда над тобой смеялись и ты чувствовал позор?

— Я боюсь любых незнакомых ситуаций, где я ничего не знаю.

— Вспомни незнакомое для тебя место, где ты ничего не знаешь, где над тобой смеялись и ты чувствовал себя опозоренным.

Тема детства, к гадалке не ходи... В третьем классе перешел в новую школу. В первый день учебы не сумел найти туалет, а у учительницы спросить постеснялся, еле досидел до последнего урока, но их задержали на классный час. Не вытерпел, описался, от страха казалось,

что вот-вот потеряет сознание. Произошло самое ужасное — дети заметили. Что было дальше, не помнит, стыд стер все воспоминания, но вот чувства остались. Ох, как я пожалела, что это индивидуальная работа, как много возможностей в этом случае дал бы тренинг! Чтобы «отработать» чувство, надо его достать, надо создать ситуацию, где бы оно проявилось, а для этого нужна группа. Позже я много раз наблюдала, как два очень тяжелых по переживаниям и проявлениям чувства, стыд и вина, отпускали, растворялись бесследно, когда человек просто рассказывал о той ситуации, где они возникли впервые. Эффект исповеди силен в консультировании, но он усиливается во много раз на тренинге. К тому же, тренинг дает возможность «отыграть» ситуацию, воссоздать ее в деталях, выйти из порочного круга «причина — следствие — проявление — причина».

Я решила делать этот тренинг, осознавая всю его тяжесть, ответственность, глубину. Я сама отстрадала четыре дня на тренинге, оплакивая свое детство. Долгое время по фотографиям, письмам, воспоминаниям, воссоздавала год за годом то, что, казалось, забыто навсегда. Я читала книги, статьи в журналах, смотрела фильмы и везде видела тему детства. Когда почувствовала сдвиги в исцелении собственного Внутреннего Ребенка, когда в ответ на мои обиды, капризы, беспочвенные страхи во мне начали появляться слова утешения, мудрые советы, шутки, я сделала тренинг. У меня был опыт матери и опыт детского психолога, и я знала, что «достать ребенка» из взрослого человека не так уж просто, надо постараться, создать обстановку, где бы он мог проявиться. Поэтому тренинг должен быть наполнен всевозможными сюрпризами: игрушками, сладостями, музыкой, чем-то ярким и привлекательным, тем, что может заинтересовать нашу детскую сущность. Но это лишь внешнее, то, что смягчит боль воспоминаний, а может быть, напротив, оживит или усилит. Взрослые люди, которые пришли на тренинг, готовы говорить о детстве, говорить о чувствах, исследовать причины проблем, но очень немногие готовы пережить все то, о чем говорят. Этап разговора и рассмотрения актуальной для человека проблемы и его поведения в связи с ней — начало работы, подготовка к дальнейшему. Затем разговоры становятся все короче, меняется их характер, начинаются переживания. Мы шьем кукол все по-разному, и все разных. Бывают куклы-девочки и куклы-мальчики, а бывают бабушки или зверушки, или вовсе подушки с глазами. Вот веселый медвежонок из ситца в цветочек, лапки, брюшко, все на месте. Есть и голова, но, поскольку пришивалась она в последнюю очередь (!),

времени не хватило и голова абсолютно пустая — выкройка, а не голова и дырка сбоку — нитка кончилась. Медвежонок со всеми здороваётся, всех слушается, а окружающие не скупаются на советы, указания, а то и приказания... Когда взрослый, самостоятельный, сильный мужчина начинает плакать, все окружающие понимают — происходит что-то очень важное и исключительное. Он теребит в руках своего медвежонка, все веселье как рукой сняло, он перестал рассказывать про куклу, начал говорить о себе. Впрочем, тряпочный медведь — это тоже о нем. О его желании угодить, быть послушным, нравиться окружающим. Так учила мама, справедливо полагая, что воспитанный таким образом мальчик будет ладить с воспитателями, учителями и другими взрослыми тетеньками и дяденьками. Но мальчик вырос, а голова так и не наполнилась своим умом, все ждет, когда что-то кто-то подскажет...

— Буду жить своим умом, — сказал он, когда слезы отступили.

— А что ты за этим подразумеваешь?

— *Делать не то, что от тебя хотят, а то, что хочется самому.*

— А что тебе хочется самому?

— Поменять работу, заняться тем, что интересно...

— А что хочется прямо сейчас?

— Набить голову ватой и зашить дырку.

Это не просто действие, это ритуал. И потом будут еще вопросы на осознание того, что произошло.

Внутренний Ребенок рассказывает свою историю. И она не обязательно трагична. Не только горечь обид, страхи, злость, но и радость, удивление, творчество. Иногда во время тренинга я чувствую себя единственным взрослым в группе детей. Они могут сильно увлечься и забыть про время, слишком громко смеяться или слишком шумно злиться, капризничать и обвинять — пусть будет все. Это полезный процесс, я в это верю. На этом этапе чувства и состояния меняются моментально, происходит возврат к детским типам поведения. Я наблюдала во время перерыва такую картину: в аудиторию вошла секретарь, которая уже не один раз просила сделать список для оформления сертификатов. Но людям не до этого, все, конечно, обо всем забыли. Женщина раздраженно стала высказывать претензии, и тут одна из моих участниц жалобно так затянула: «Тетенька, не ругайте нас, мы ведь с «Внутреннего ребенка»». Это пройдет к концу тренинга, когда опять начнется активное осмысление, рационализация, выводы. Стадия выплакивания завершится потребностью найти смысл в поте-

ре, простить тех, кто нанес травму, ощутить настоящее, начнут выстраивать планы на будущее. Возникнет большая радость, всеобщая, групповая от осознания роста.

«Внутренний ребенок» — тренинг чудес, с которыми встречаешься всякий раз, когда прикасаешься к таинственному бессознательному. Образы, фантазии, сны... даже неискушенные в вопросах психологии люди начинают понимать язык символов. Одной женщине приснился кошмарный сон, утром, на тренинге, она его рассказала. Сон связан с местом, где она жила в детстве, когда была совсем маленькой. Во сне она прячется от страшного клоуна с нарисованной улыбкой на лице. Клоун ходит в полумраке вокруг дома, в котором она прячется, периодически появляясь то в одном, то в другом окне. Еще вчера эта женщина рассказывала о своей тревожности, беспочвенных страхах, навязчивых мыслях, в которых сквозило одно и то же опасение: «Вот-вот должно что-то случиться...». Ожидание чего-то ужасного в жизни, которое уже само превратилось в ужас, и это же ожидание во сне. Сон прервался, так и не придя к развязке. Мы разыгрываем ее сон, единственный мужчина в группе надевает на лицо бумажную маску с ярким улыбающимся ртом и с этого момента становится страшно не только женщине, но и всем участникам. Из стульев сооружаем дом с окошками, она прячется внутри, гасится свет и серый полумрак заполняет комнату. «Клоун» ходит вокруг, заглядывая во все отверстия нашего сооружения, как будто ищет кого-то. Женщина начинает тихонько плакать, сжавшись в уголке. Наконец, она не выдерживает, резко поднимает голову и встречается лицом к лицу со страшной маской. А дальше — протягивает руку и срывает маску с лица. Мужчина сам чуть не плачет от напряжения и настолько рад, что маска сорвана, что начинает смеяться. Они сидят на полу, обнявшись, и смеются, смахивая слезы то ли страха, то ли радости. Это было похоже на детскую игру-страшилку, которая обязательно должна закончиться победой над страхом. Наверное, лишним будет говорить, что это действие повлияло на обоих участников, а чудесное стечение обстоятельств заключалось в похожем переживании, которое имелось и у мужчины. Но о главном чуде узнала только я, позже, когда женщина позвонила мне после тренинга. Она нашла письмо почти тридцатилетней давности, в котором ее бабушка описывает, как пьяный дед устроил дома скандал и при этом пытался найти свою маленькую внучку, а та пряталась за шкафом. В конце концов, дед вышел на улицу, побродил вокруг дома и уснул в саду на топчане. Дед внучку любил, они часто вместе

играли, и он никогда бы ее не обидел, но в пьяном виде мог пошуметь, чем и напугал ребенка. А девочке в ту пору было всего два года...

Очень часто в начале тренинга люди говорят о том, что они не помнят своего детства или какого-либо периода. Воспоминания начинают всплывать и иногда такие глубинные, что их тоже можно причислить к чудесам. «Этого не может быть!» — наше сознание отказывается принять то, что можно вспомнить процесс своего рождения или первый год жизни. Для того, чтобы в это поверить, нужно достоверное подтверждение, и человек не может успокоиться, пока его не найдет. Интересные трансформации происходят со скептиками и рационалистами.

...Каким ветром занесло Дмитрия на тренинг, было непонятно. Как и непонятен был его интерес к психологии. Иногда создавалось такое впечатление, что он избрал себе миссию оспорить ну пусть не всю науку, но очень многое в ней — то, что нельзя выразить в формуле, доказать и увидеть собственными глазами. Надо сказать, что вел он себя очень деликатно, не агрессивно, мило улыбался и ни во что не верил. Упражнения — это только упражнения, игра, а весь анализ — это домыслы. Но в какой-то момент контроль его ослаб, и с ним начали происходить невероятные вещи. Случилось это во время ребефинга. Мне уже приходилось видеть, как люди реагируют на эту медитацию, и Дима настолько погрузился в это состояние, что я уже хотела работать с ним индивидуально. Он переживал заново свое рождение, его тело то напрягалось, то становилось неподвижным, в конце концов, он обхватил себя руками и затих, свернувшись калачиком. Ему трудно было рассказывать об этом опыте, и, казалось, его смущал факт того, что он испытал, но об одном увиденном образе Дима рассказал. Это были яркие разноцветные шарики, каждый из которых висел на отдельной веревочке. Шарики он видел прямо перед глазами, они покачивались при каждом движении, и, кажется, еще позванивали. Вечером Дима позвонил маме, и она рассказала, что перед самым рождением купила гирлянду из пластмассовых шариков, но резинка оказалась слабой и сразу же порвалась. Шарики мама подвесила над кроваткой сына, и они действительно звенели. Позже, когда ребенок начал ходить, игрушку убрали, а потом и вовсе потеряли, когда переезжали на другое место. Иными словам, мальчик мог ее видеть от рождения до шести-восьми месяцев. Димино описание полностью подтверждала мама, заодно рассказав и некоторые факты его появления на свет, о которых он догадывался. С тренинга Дмитрий уходил сильно изме-

нившимися. Он говорил о том, что не просто поработал с темой своего детства, а как будто зашел в мир иных измерений.

Можно ли решить проблемы, истоки которых уходят в далекое прошлое? «Три дня и ты счастливый человек?» — спрашивают недоверчивые. У каждого свой результат тренинга, это зависит от многих факторов. Но за эти три дня происходит так много, что прервать процесс становится невозможным. Запускается механизм самопознания, самоисцеления, самосовершенствования. И через много-много времени я слышу от бывших участников: «А ты знаешь, меня ведь тренинг до сих пор догоняет!»

Подарок для тренера

Р е б е ф и н г — техника, позволяющая личности заново пережить акт своего рождения, воскресить переживания, сопровождавшие появление на свет. При этом, используя опыт своей взрослой жизни, человек нередко находит решение проблем, связанных с рождением. Я провожу ребефинг через медитацию, текст которой рада вам предложить. Во время упражнения люди должны лежать на достаточном расстоянии друг от друга, так как в момент медитации некоторые начинают двигаться и менять положение тела. Лучше, если будет присутствовать ассистент, который при необходимости может оказать помощь. Медитации предшествует подготовка — расслабление, погружение во внутреннее состояние.

...Представь себя сидящим в зрительном зале. Зал абсолютно пуст и затемнен. Перед тобой экран. Посмотри на все происходящее со стороны. Сумей увидеть себя в зале, экран, пустые кресла. Сейчас тебе предстоит заново пережить то, что произошло много лет тому назад, — собственное появление на свет.

...Вот экран замерцал, и ты видишь крохотное тельце ребенка, свободно плавающее в космосе материнской утробы. Малыш ощущает покой, блаженство, свободу. Его окружает множество звуков, тягучих и приглушенных, и среди них ясно слышен стук материнского сердца. Ты видишь, как тело ребенка растет, свободного пространства становится все меньше и меньше. Уже невозможно поворачиваться, свободно двигаться. Теснота невыносима, стенки все сильнее сжимают тело. Смятение и страх охватывают ребенка. То, что было долгое время уютным домом, защищало, дарило безопасность, начинает изгонять, толкать к выходу. Ты видишь, как велико тело ребенка и как узок проход, но ты знаешь, что ребенок обязательно пройдет через него. Направь свое взрослое сознание в тот тяжелый для ребенка момент и дай ему понять, что он справится и

все будет хорошо. Ребенок начинает двигаться по родовому каналу. Его тело то вытягивается, то сжимается до предела. Уже нет возможности вернуться назад, и не хватает сил, чтобы двигаться вперед. В какое-то мгновение он готов отказаться от борьбы. Почувствуй весь трагизм положения ребенка и призови его бороться. Неведомая сила толкает измученное тельце все ближе и ближе к выходу. И вот долгожданная свобода. Тело ребенка подхватывают руки, наступает ощущение легкости и освобождения. Но одновременно с этим младенец чувствует страх и беспомощность. В легкие с силой врывается струя воздуха и раздается тоненький детский крик. Успокой свое младенческое «я», посмотри в глаза этому ребенку и передай взглядом всю любовь, на которую способен. Скажи малышу, что все рады его приходу в этот мир, что мама его любит и хочет, чтобы он жил. Найди слова поддержки, которые помогут младенцу чувствовать себя в безопасности, любимым и желанным. Твое взрослое «Я» видит и чувствует, как много людей радуются появлению на свет этого ребенка, перед тобой проходят их счастливые лица, ты слышишь их возбужденные голоса. Ты видишь на экране запеленутого младенца, который спит, утомленный тяжкими испытаниями. Он спит и видит первый свой сон в новой жизни... Экран гаснет и ты остаешься в полной темноте. Твое сознание вновь соединяется с твоим телом, ты начинаешь ощущать все его части. Ты встаешь с кресла и медленно пробираешься к выходу, туда, где мерцает свет и находится дверь...

Тренинг «про это»

В моей жизни было два тренинга сексуальности. В одном много друг друга трогали, но не хватало осознания происходящего, в другом — много говорили, анализировали, но тело в конце дня изнывало от бездействия. С учебой и познанием себя сложновато. Приходится все познавать через практику. Но если у среднестатистического человека проблемы решаются по мере их поступления, то психологи просто не вылезают из них. Я имею в виду проблемы наших клиентов — пациентов. Замечали, как много из них касаются сексуальности? Если повесть Фрейдю и доктору Щеглову — все. Подросток учиться не хочет, как ни мотивируй — НЕ ХО-ЧЕТ! Да вы на него посмотрите, у него же вторичные половые признаки на лице, он уже год, как бреется, и «любовь» сидит за соседней партой. А что делать-то? Вопрос, между прочим, психологу задают. А консультирование! Заявила проблему неуве-

ренности, мол, по службе продвинуться не может, а через пару встреч оказывается, что юбку себе коротенькую купила и не решается надеть, думает, что с ногами что-то не то. Все — служба не важна, ей женщиной себя почувствовать хочется и ноги свои принять, а не плакать перед зеркалом.

Так насмотришься-наслушаешься, и вопрос сам собой появится: ну, какое все это имеет отношение ко мне? Мы придумали тренинг со сложным, витиеватым названием. Это чтобы не создавать впечатления, что с сексуальностью все легко и просто. Отправная точка исследования — подростковый возраст. Время первой любви, чаще несчастной, реже — пронзительно счастливой, время начала военных действий с собственным телом, которое стремительно трансформируется в сторону, обратную задуманному эталону, время болезненных испытаний и выводов столь глобальных, что на их изменение потребуются долгие годы и огромный опыт.

Воспитание по типу «Пока не...» — это программирование, при помощи которого взрослые пытаются удержать контроль над сферой интимной и неподконтрольной: «Ты не должна целоваться, пока не полюбишь», «Ты не должен любить, пока не станешь самостоятельным». Как это «Пока не...» работает сегодня, когда мы уже сами родители, или так и не смогли создать семью, но явно уже считаем себя взрослыми? На тренинге мы выслушиваем рассуждения, анализируем воспоминания, выстраиваем причинно-следственные связи, но это все оказывается не столь важным по сравнению с тем, что начинает демонстрировать тело.

Тело

Оно на тренинге в центре внимания: жесты, движения, ощущения. Море ощущений... (А это, оказывается, так трудно — просто ощущать, не оценивая, не контролируя, получать ощущения в «чистом» виде.) То и дело ловим друг друга на неконгруэнтности: человек говорит, мне хорошо, комфортно, я вам доверяю, — но при этом стремится сесть по-дальше, нога нервно покачивается, а руки сплели на груди защитный узел.

Или, напротив, — «ничего приятного в этом упражнении не почувствовал», а тело сигналит-шепчет об обратном. Уникальная возможность наконец-то обратить внимание на свои ручки-ножки и помириться с ними.

Мальчишка-подросток не успел сбросить детский жирок, стал предметом насмешек одноклассников и решил — я буду выше этого. Принялся «качать» голову, мол, вы дураки, а я умный. Годы прошли, тело приобрело свою положенную форму, а вот заданная много лет назад «программа» работает. Благодаря ей он сумел выжить, закончил университет, написал диссертацию и пришел к мысли: что-то не так. Встреча с собственным телом оказалась для него очень болезненной.

Домашнее задание — сделать подарок для своего тела — вводит в замешательство. Да, можно купить что-нибудь нужное, а вот подарок... некое безумство, то, что никогда не позволялось, а, может быть, о чем никогда и не думалось. Девушка, в гардеробе которой самым привычным предметом всегда были джинсы, отважилась на покупку роскошных чулок. Она принесла заветный пакетик в группу, не решившись распечатать его дома. Примерка превратилась в потрясающий ритуал, который никого не оставил равнодушным. Именно так, подчас с незначительной детали, скромного события, внешне банального поступка, на свет начинает появляться Женщина. Может быть, позже она отвергнет этот опыт и вернется к привычным джинсам, главное, что он был и помог ей понять, почувствовать и принять сознательное решение. И дело, как вы понимаете, не в чулках...

Чувства

Как ни странно, но первые чувства, с которыми зачастую приходится сталкиваться на тренинге, — это раздражение и злость. Не буду анализировать и рассуждать «почему», скажу лишь, что это сильные чувства, с которыми надо работать. Когда не боишься встретиться со злостью, есть шанс увидеть любовь. Для меня оба эти чувства живут в одном сосуде, и, как только энергия злости уходит, он тут же заполняется любовью. Подобное можно сравнить с появлением ребенка на свет. Человек в этом состоянии очень уязвим, но, в отличие от младенца, уже наделен житейской мудростью и выбирает сам, чем заполнить свой сосуд.

Стыд и вина — две сестры-подружки, которые с самого детства бегут за нами, то отставая, то наваливаясь своим тяжелым грузом. Кто и когда сказал этой женщине, что она должна стыдиться своего тела, — учитель физкультуры или злая насмешка подруги? А она поверила и до сих пор свято верит, боясь взглядов и оценок людей, и той боли, которая до сих пор жива. Цена за стыд — отказ от радости: от теплых

лучей солнца на пляже, от красивой одежды, от уверенности, от желания нравиться мужчинам...

Вина за первую любовь, за то, что поддался чувствам, и, как результат, провалил поступление в институт. Вина перед родителями — не оправдал, огорчил, не ожидали. Позже этот молодой человек поступил в вуз, но «вина за любовь» — для него аксиома и по сей день. С чувствами работать очень тяжело, даже если разумом все понимаешь. Но не зря же он пришел на тренинг и упорно ищет примеры радости в любви, перетягивая чашу весов, оживляя в памяти воспоминания того счастливого безумства.

Страхи проявляются через недоверие, нежелание, бездействие. Основная суть страха — «мне за это что-то будет...». Иррациональная мысль и безосновательный страх, но как они сильны! Пойдем от противного: сделаем нечто запретное и не получим наказания. Новый опыт, который разрушит старые чувства и установки, — позволить себе чуть-чуть то, что не позволялось раньше, обрадоваться этому и запомнить свою радость. Процесс подогревается любопытством. Когда возникает огромное сопротивление и желание воспользоваться правом «стоп», где-то внутри шевельнется юркий зверек любопытства и толкнет вперед, в это жуткое упражнение, в пару с незнакомым человеком, да еще с закрытыми глазами. И вспомнятся сразу детские подслушивания-подглядывания, нарушение возможных «нельзя» и станет радостно от мысли: «а ведь это интересно, значит, можно!»

Радость — то чувство, ради которого стоило затевать этот тренинг. Она ценна тем, что приходит на смену боли и слезам, тем, что она действительна и созидательна. Ее нарисуют гуашью в виде яркого цветка или солнышка (бабочки, сердечка, хохломы, граффити...) у тебя на животе (руке, спине, ягодицах... что подставишь) и ты бережно вынесешь этот символ с тренинга. Как долго будет жить радость — зависит от тебя: может быть она уйдет вместе с водой, которой ты смоешь вечером рисунок, а может быть, совет прочное, уютное гнездо в твоей душе и останется на неопределенный срок? Решать тебе...

Разум

Ну, вот, наконец-то дошла очередь и до головы. А она на этом тренинге частенько побаливает. От словесно-логических категорий приходится переходить к наглядно-действенным, больше ощущать, а не думать, действовать, а не размышлять. Вероятно, из-за этого она —

голова — и начинает протестовать. Главная сложность тренинга — словарный запас. Да, наш «великий и могучий» не в силах отразить тему, постоянно возникают недомолвки, люди начинают изъясняться жестами, образами. Анатомический язык даже если и понятен, то неудобен, «режет ухо». А семейно-детский сленг гармоничен в своей среде, и посторонние часто не понимают колорита сказанного. (Помню, как во время беременности врач сделала мне УЗИ и промолвила: «Вижу перчик, у вас будет мальчик». Я не сразу поняла связь частей этой фразы, хотя мальчику обрадовалась.)

Есть еще заборно-подъездный словарь. Именно благодаря ему многие из нас в детстве постигали понятие сексуальности, тем более, что написанное почти всегда сопровождали картинки, которые подогревали естественный детский интерес. Но дело, наверное, не в словах, а в тех чувствах, которые они вызывают (ну, вот, опять о чувствах!). В общем, разговор «про это» вести очень трудно, и зачастую люди лишь к концу тренинга начинают связно изъясняться и проговаривать то, что волнует, но так тяжело облекается в словесную форму.

Аналитические упражнения тренинга — прекрасная пища для ума. Начинает всплывать воспоминание, и сразу становится понятно, «откуда ноги растут». Вырезанная из картона кукла, рисунок-абстракция или коллаж из журнальных картинок — как многочисленные зеркала, в которых можно увидеть нечто истинное, было бы только желание туда заглянуть.

Так что же такое сексуальность? Вероятно, с этого стоило бы начать главу. Можно посмотреть определение в справочнике. А можно по-другому: наполнить это понятие своими собственными ощущениями, красками, запахами, звуками и дать на вопрос свой самый точный ответ.

Психолог как продавец своих услуг

Свой первый опыт продаж я получила в девять лет. И это была не какая-нибудь мелочь — фантик за пять копеек, а самое настоящее торговое мероприятие.

На лето меня отправляли на Кубань, в совхоз, где я родилась и где жили мои многочисленные родственники. У деда был огромный сад, который находился в весьма заброшенном состоянии по причине ста-

рости хозяина и его пристрастия к крепким напиткам. До сих пор помню, с какими чувствами восторга и сожаления бродила я по саду. Первое было вызвано фруктовым изобилием, которое после ленинградской ограниченности в витаминах казалось нереальным: ветви деревьев висели под тяжестью плодов, а иногда даже ломались, деревья и кусты казались красными, лиловыми, желтыми, потому что фруктов на них было больше, чем листьев. Мое же сожаление объяснялось тем, что все это опадало, червивело, гнило. И вот, в один прекрасный день у меня возникла мысль — продать что-нибудь на рынке. Выбор пал на красную смородину — уж больно красивые были ягоды — крупные, спелые, к тому же смородину можно было продавать не на вес, а стаканами. Подобной тары у деда в доме завались, граненые стаканы в ряд стояли на полке. Я собирала смородину и ставила заполненные стаканы на дно хозяйственной сумки, и все время представляла, как я буду продавать, какой красивый у меня товар, как люди будут платить мне деньги, и как я их потом потрачу.

Но поскольку рынок находился далеко, да и предстоящее дело было для меня непривычно, я взяла себе в компаньоны семилетнего брата. От всех этих приготовлений и мыслей я настолько разволновалась, что почти не спала ночью. Так я получила свой первый урок: *предстоящая продажа должна вызывать радость и удовольствие.*

Утром мы встали затемно, надо было успеть на первый автобус. На улице было сыро и прохладно, мы сидели на остановке среди бабулек с кошелками и дрожали от холода. Потом нам предстояло пережить трудную посадку в автобус: при большом количестве желающих уехать, мы чудом попали вовнутрь, не попортив свой товар. На рынке тоже сложности: надо найти местечко среди не всегда доброжелательных коллег. В общем, когда мы через все это прошли, я освоила еще один урок: *продажи — это тяжелый труд.*

Наконец, одна тетенька с добрыми глазами сдвинула свою гору яблок и сказала: «Пристраивайтесь, продавцы!» Я оставила брата у прилавка, а сама пошла изучать рынок: у кого еще есть смородина, сколько за нее просят (а то, что «просят» и «продают» — это разные вещи, я уже знала, не знаю, откуда, может быть, подсознательный опыт предков?), как она выглядит, кто ее продает. В общем, провела маркетинговое исследование, говоря современным языком. В результате стало ясно, на что мы можем рассчитывать. У нашего товара были особенности: он продавался расфасованный, в отличие от горок смородины, разложенных на весах, наши ягоды были крупные, без зеленых и испор-

ченных и без веточек. Все это могло стать преимуществом для тех, кто хочет купить смородину на компот или просто съесть, а не делать из нее варенье. Так определился свой круг потребителей. В девять лет я, конечно, не знала всех этих умных слов, но суть предстоящей торговли почувствовала точно. А потому следующий мой урок был такой: *продажа требует ума.*

Наша соседка по прилавку оказалась женщиной участливой и, оглядев наши стаканы, промолвила: «А как же вы будете свои ягоды продавать, куда их покупатели ссыпать-то будут?» Я была готова отдать смородину вместе со стаканами, но она посоветовала: «А вы наделайте кулечков, вон, в киоске тетрадочку купите и наделайте». Вскоре фирменная упаковка была готова, беленькие в клеточку, аккуратненькие кулечки в рядок разложены рядом со стаканами, красота, да и только, — это не то, что старое ведро и ржавые весы! Мой следующий вывод о продаже: *заботиться о своем покупателе.*

Смородина разошлась довольно быстро, с нами шутили, нам улыбались, не все, конечно, но многие. Я тоже улыбалась и, подражая своим соседкам, звонко предлагала: «Берите смородину на компотик! Берите, смотрите, ягодка к ягодке...». К полудню остался один стакан. Все подходят, и никто не берет. И вдруг какая-то тетенька с коляской останавливается и говорит своему ребеночку: «Хочешь ягодок? Давай, мама купит!» — и нам: «Ребята, а у вас ягоды мытые?» Как мне хотелось продать этот стакан, но я не задумываясь ответила: «Нет, мы их не мыли...». Женщина все равно купила смородину, правда, пришлось отдать ее вместе со стаканом. Тогда я поняла: *никогда не обманывай своего покупателя, как бы ни хотелось продать.*

Наша выручка составила рубль и сорок копеек. Я помню это ощущение тяжести монет в кармане и удовольствие от обладания ими. Мы купили по мороженому и пошли тратить деньги. Я разделила деньги поровну и помогла брату купить какую-то канцелярию, он через месяц должен был идти в школу.

Профессиональным продавцом я не стала. Наверное потому, что думала и рассуждала больше, чем продавала. Я стала психологом, но от темы продаж не ушла. Ну, во-первых, потому, что всегда старалась выгодно продать свой труд. Бесплатные психологические услуги для здоровых, дееспособных, с руками-ногами-головами людей — это, на мой взгляд, потакание и культивирование безответственности. А второй причиной стало то, что насмотревшись на своих коллег, — умных, современных, имеющих здоровые человеческие потребности, я посто-

янно задавалась вопросом — почему они не рассматривают свою работу как средство достойного материального существования? В ответ слышала мифы-возражения: «Негуманно оказывать психологическую помощь за деньги», «Люди привыкли, что это бесплатно», «Население обнищало» и т. д. Вот так мы заглядываем в чужие кошельки, угадываем чужие желания, мысли, намерения. Помню на семинаре одна дама чуть не растерзала меня за то, что я превращаю психологию в бизнес, но остальные сорок пять человек защитили и поддержали. Идея тренинга «Психолог как продавец своих услуг» не моя. Но попасть на аналогичный тренинг я не сумела, наверное, это к лучшему — сделала свой, никому не подражая, позаимствовав лишь тему. Он рассчитан на профессиональных психологов, готовых к переменам: смене рабочего места, увеличению заработка, смене убеждений и отношения к своей профессии, а также на выпускников вузов, которые хотят успешно стартовать на рынке психологических услуг. Ничего не имею против своих коллег, которые довольствуются скромной государственной зарплатой или оказывают услуги бесплатно. Я сама прошла когда-то через этот этап. Но я за свободу и осознанность выбора. И если человек выбрал перемены, то мой тренинг будет ему полезен.

Перед каждым, кто встал на этот путь, возникают три вопроса, на которые необходимо найти ответы.

Первый из них — «ЧЕГО Я ХОЧУ?» При всей очевидности вопрос не из легких. Нарисовать в своем воображении портрет идеальной работы, наполнить его деталями, сделать желанным и поверить в реальность осуществления удастся не всегда и не сразу. Помимо осознаваемых и явных желаний, ну, например, — «Хочу работать консультантом в крупной коммерческой фирме...», существуют неосознаваемые, которые могут устроить саботаж вашей мечте. На тренинге предлагаю участникам сделать коллаж, который должен отражать работу-мечту. Удивительно, так много говорили о работе, а на картинках — пальмы, яхты, фужеры, диваны... Так к чему на самом деле стремимся? Прекрасный материал для анализа и самопонимания!

«Больной точкой» для многих являются деньги, вернее, те чувства, которые они вызывают. Детское программирование «Не бери денежку в ротик, она грязная!», «Мы честные люди, у нас таких денег нет!», «Большие деньги — огромным трудом» и т. д. дает свои плоды, даже если не задумываешься о правильности сказанного. А задуматься стоит.

На тренинг приходят очень разные люди, с разными амбициями, притязаниями, потребностями. В одну группу попали внешне благо-

получный и уверенный мужчина, имеющий доход в тысячу долларов в месяц и желающий увеличить эту сумму вдвое, и женщина, которая имеет диплом университета и зарабатывает на четырех (!) работах пять тысяч рублей. При всей непохожести проблема одна — неудовлетворенность своим заработком.

Следующий вопрос — «ЧТО Я УМЕЮ?» На самом деле многие умеют многое. Сила групповой работы состоит в том, что человек начинает верить в это. Для меня, как для тренера, интересен процесс «срастания» личностных и профессиональных возможностей, увлечений, хобби и работы. Соединить в одно русло две реки — полноводную, наполненную энергией и интересом, и иссушенную, заболоченную, движимую лишь обязанностью и привычкой. Какой удивительный получается поток, как начинают светиться глаза, какие идеи рождаются на свет! Молодая женщина несколько лет занималась книгоизданием, хорошо знала свое дело, но появилась возможность сменить профессию, и она стала учиться на психолога. На момент окончания института женщина находилась в состоянии растерянности, не знала, с чего начать и чем заниматься. Очень нелегко быть молодым специалистом после тридцати. Сейчас она выпускает психологическую институтскую газету и мечтает об издании психологической литературы. Таких примеров передо мной прошло множество. На тренинге человек получает возможность посмотреть шире на то, что имеет, увидеть свои потенциалы и придумать для себя нечто, что хочется делать. А если делать что-то с радостью, легкостью и желанием, то найдутся обязательно те, кто захочет за это заплатить. Я в это верю.

И последний вопрос — «КАК Я БУДУ ДЕЙСТВОВАТЬ?» Зачастую проблема именно в действии, в поведении, поступке, первом шаге. Может быть, нужен лишь легкий толчок, деталь, которая положит начало переменам. Девушка на тренинге составила резюме, и оно ей так понравилось, что на следующий день она разослала его всем интересным для нее работодателям. Через месяц она уже работала на новом месте — тоже школьным психологом, но в престижной школе, с большей зарплатой и уважительным отношением со стороны администрации. А иногда необходимо написать пошаговый план с конкретными действиями и конкретными сроками, обдумать возможные препятствия и способы их устранения.

Как вы уже, надеюсь, поняли, тренинг «Продавец как психолог» предполагает не столько освоение определенных технологий, сколько работу с личной проблематикой участников, которая препятствует ре-

ализации задуманного. Короче говоря, это личностный тренинг. И хочу закончить свой рассказ обращением к моим коллегам, тем, кому эта тема показалась интересной и «задела за живое». Поскольку давать советы кому-либо, тем более психологам, — дело неблагодарное, пойду от противного — рискну сказать, чего не надо делать, ссылаясь на свой собственный опыт и анализируя многочисленные возражения.

Подарок для тренера. Рекомендации «от противного»

1. Не верьте тому, что все «ниши» заняты. Ваши знания, опыт, умения, как и вы сами, — уникальны. Найдите то, что вы делаете с радостью и удовольствием, и люди вам за это будут платить.

Моя первая идея — создать курс занятий для родителей — родилась в детской песочнице. Я спела своему маленькому сыну про «Ладушки», и тут же ко мне подседа молоденькая мамочка и попросила: «Спишите, пожалуйста, слова...». Мне вдруг стало понятно: то, что я считаю элементарным и само собой разумеющимся, для кого-то является новым и ценным.

Сейчас я пишу эту книгу и верю, что на нее обязательно найдется читатель. Ну, а если эта книга не «вписывается» ни в одну имеющуюся серию, то ее стоит создать, не правда ли?

2. Не действуйте «как все». Будьте оригинальны в содержании своей работы и в формах ее выполнения, и в рекламе. На фоне одинаковых тем и программ заметным становится лишь что-то необычное. Я предлагаю учебные семинары для психологов образования, которых, как известно, не учит только ленивый, но все мои тренинги — личностные. Иными словами, можно не только теории подучиться, в методике попрактиковаться, но и личностно подрасти, с проблемами разобраться. На тренинг «Психолог в детском саду — компромиссы взаимодействия» полгруппы пришли на первую часть темы, а другая половина была заинтересована компромиссами. В результате при всей незатейливости темы тренинг получился очень многогранным и глубоким.

3. Не стремитесь сразу заработать много денег. Вначале количество затраченной вами энергии и материальное вознаграждение будут несоизмеримы. Но и не бросайтесь в другую крайность — довольствоваться малым. Постепенный рост цен на ваши услуги будет показателем улучшения их качества, что неизбежно приходит с опытом. Я, например, ежемесячно фиксирую свой доход, анализируя, что приносит мне деньги и сколько. Важна динамика. Знаю, что есть

суммы, к которым я просто не готова, избегаю предложений получить «легкие» деньги. Но, впрочем, это моя личная философия.

4. Не бойтесь вкладывать. Ручеек ваших материальных поступлений в скором времени может иссякнуть, если вы не начнете вкладывать деньги в себя и в свое дело. Платите за учебу, которая вам необходима, покупайте пособия, книги. Если для вас такие затраты естественны, позаботьтесь о своем имидже — красивой одежде, причёске, макияже, визитке и газетных статьях — все это тоже работает на вас.

5. Не смущайтесь, если ваш профессиональный статус невысок. Удачное предложение способно творить чудеса. Мой первый тренинг «на всю страну», то есть в крупном институте, собрал двадцать восемь человек. Люди приехали на тренинг незнакомого тренера, у которого не было ни публикаций, ни научной степени, ни весомой должности. Просто я угадала с темой. Если вы оправдаете ожидания своих первых клиентов, то дальше начнет работать принцип ОБР (одна барышня рассказала). Это реальность сегодняшнего дня — к психологу приходят по рекомендации. А высокий социальный статус вовсе не свидетельствует о большом заработке. Очень многие люди, хорошо известные в профессиональных кругах, довольствуются скромными государственными зарплатами, и наоборот.

6. Не бойтесь конкуренции. Стремитесь к налаживанию деловых контактов, щедро делитесь своим опытом, это всегда взаимовыгодно. Если я чувствую, что клиент «не мой» и кто-то из коллег сможет помочь ему более квалифицированно, то обязательно его переадресую. Так же поступают и мои друзья. Но при этом важно, чтобы дружба основывалась не только на взаимных симпатиях, но и на уверенности в компетентности друг друга.

7. Не чувствуйте себя виноватым перед коллегами. Тот факт, что за свой труд вы стали получать достойные деньги — показатель вашего личностного роста, а не повод для самоуничижения или высокомерия.

8. Не бойтесь общаться с налоговой инспекцией. Все не так страшно и сложно, как кажется вначале. Если ваши интеллектуальные способности позволили вам получить образование, то изучить трудовое законодательство и заполнить необходимые бумаги вы сумеете.

9. Не отступайте, если ваши коммерческие начинания не поддерживают окружающие. Возможно, у вашего нынешнего начальника имеются свои личные проблемы, и он найдет множество аргументов «против». Если у вас этих проблем нет, то вспомните, что на-

чальник — не Родина, его можно (и нужно) время от времени менять, как и рабочее место.

10. Не следуйте всем этим рекомендациям, если вы рассматриваете свою работу лишь как средство зарабатывания денег.

«Деньги можно делать на всем» — это уже другой миф...

Продавец как психолог

Однажды я поняла, что надо делать тренинг продаж. С таким предложением обращались ко мне некоторые участники моих тренингов, друзья-коллеги, основавшие собственные фирмы, и просто люди, которым меня рекомендовали, как тренера. Я знала, что спрос на эти тренинги есть, и решила изучить предложение, а оно оказалось таким большим...

Тренинги продаж предлагали психологические центры, фирмы, институты, частнопрактикующие тренеры, психологи, психотерапевты, менеджеры, недавние выпускники психфаков и матерые, опытные специалисты, имеющие научные степени и громкие имена. Список исполнителей впечатлял, а вот сам продукт, который предлагался, был похож на результат клонирования — тема, название, цель, программа, все одинаковое. Редкие исключения приятно удивляли, но они были такими редкими. Я со своим будущим тренингом могла быть только исключением и не столько в силу своего характера и желания не быть «как все», сколько из-за вполне рациональной идеи. Необходимо найти свою «нишу», своего потребителя, свой интерес, тогда тренинг станет жизнеспособным. На собственный вопрос — имею ли я право делать тренинг продаж? — последовал однозначный положительный ответ, но кроме уверенности надо было найти разумные доводы. Итак, первое: продажа — процесс взаимодействия, коммуникация, в которой важны не только и не столько технологические шаги, сколько более тонкие составляющие — симпатия, влияние, умение вести беседу, психологически присоединиться к покупателю — чистой воды психология. Я анализировала свой покупательский опыт и находила подтверждение идеи, что покупаем не товар, а отношение, не услугу, а решение своей проблемы. Покупатель я, надо сказать, привередливый, не терпящий к своей особе пренебрежительного отношения и ожидающий от продавца больше, чем просто передачу товара в обмен на мои деньги. Но и хорошую работу я чувствовала и ценила, могла с восторгом

рассказывать о красивой продаже и продавце, которого можно назвать мастером. И это было вторым доводом в пользу создания тренинга. Ну и третье, — то, что я сама являлась уже долгое время продавцом и продавала товар, хоть и конкретный, но абстрактный, непонятный и непривычный — свои психологические услуги. Удачный опыт продаж сподвиг меня на создание «Психолога как продавца своих услуг», и через некоторое время появился младший брат этого тренинга, «Продавец как психолог». Я обложилась многочисленными книгами о продажах, стала покупать периодику, с увлечением читала интервью с представителями преуспевающих (а значит — успешно торгующих) компаний, и чем больше я узнавала, тем сильнее убеждалась в простых истинах: «Люби то, что делаешь, уважай своего покупателя, радуйся вместе с ним, получай удовольствие и от процесса, и от результата — и твой бизнес будет процветать». Очень просто и очень сложно. Если сказать себе: «Я люблю торговать» и при этом внутренне содрогнуться от этих слов, то ничего не изменится, да и фраза: «Я — продавец» чаще произносится с сожалением, чем с гордостью, а само название профессии замаскировано под «торгового представителя», «менеджера по продажам», «консультанта». Я попросила своих знакомых дать ассоциацию на слово «продавец». Наиболее часто описываемый образ: грозная, суровая тетка за баррикадой прилавка со скрещенными на груди руками и репликой: «Все перед вами!» Образ, так прочно укоренившийся в нашем сознании с советских времен, а ведь это время нашего детства, когда любая деталь, мелочь, эпизод могли стать основой отношения. Пусть с годами все изменилось, даже страна стала другой, и сознательно мы понимаем, что работать продавцом интересно, выгодно, престижно, но в душе вдруг шевельнется какое-то постыдно-гадливенькое чувство и тут же последует оправдание: «Ну, это временно, пока нормальную работу не найду...», «Пока не заработаю на...», «Пока не доучусь» и т. д. Это проблема не всех, но многих.

Вот и начала вырисовываться основа тренинга. Все технологии, алгоритмы, этапы остались на поверхности — это для тех, кто любит скользить по волнам; мне же интересна глубина: установки, чувства, их корни и причины возникновения. Еще мне интересно обучать людей самоисследованию. В начале тренинга они рассказывают, что и как они продают, как общаются с покупателями, что говорят, как действуют. Это они думают, что оно так происходит. Но вот мы начинаем играть: продаем друг другу бумажные самоделки, назначаем цену, торгуемся, выставляем свой товар напоказ и ругаем товар конкурента, пы-

таемся сбить явный брак и даже умудряемся обсчитывать. После этого начинает проясняться картина «Что есть на самом деле». Я не пытаюсь никого уличить, поймать за руку, осудить, просто помогаю воссоздать стратегию поведения. Многие удивлены, некоторые отказываются — это же просто игра, но некоторые с изумлением начинают находить прямую связь между собой в этой игре и собой в работе. Ну, вот, они уже чуть-чуть стали психологами. Разговор о чувствах, как всегда, дается тяжело. Но это типично наше, человеческое, а не связанное с профессией. Точно так же на вопрос: «Что ты чувствуешь?» не могут ответить и многие психологи. И оказывается, что за внешним всеобщим весельем во время игры была скрыта целая гамма чувств: от легкого раздражения до хорошо скрываемой злости, вина за качество товара, жалость к неплатежеспособному покупателю, обида на некупившего и страх перед высокомерным. Мы «выуживаем» эти чувства, собираем по крупицам, находим те моменты, когда они возникали. Я с радостью отмечаю — им интересно, их начинает увлекать процесс исследования, значит, есть вероятность, что сформируется привычка быть внимательным к себе, своему состоянию, поведению, а значит, будет основа для реальных изменений. Если, конечно, человек решит, что они ему необходимы. Девушка так гордилась своим товаром — ажурными салфеточками, вырезанными из бумаги, что даже слушать не хотела о снижении цены, а цену, надо сказать, она запрашивала немалую. Удивление со стороны покупателей воспринимала очень агрессивно: «Не хотите — не берите, у меня товар эксклюзивный!» Так и просидела со своими салфеточками, уверенная, что дождется своего покупателя, ничего не предпринимая для того, чтобы найти его. Это в игре, а в жизни она продает дорогую мебель в салоне, прикидывая «на глазок», тот ли покупатель зашел в магазин. В разряд «не тех» попадают небогато одетые, неуверенные, те, кто пришел своими ногами, а не подъехал на машине. На них и тратиться не стоит, посмотрят и уйдут. А вот потенциального клиента она не упустит — все расскажет, покажет и поулыбается. А к вечеру такая усталость наваливается — от однообразия, от безделья, от скуки. Но, оказывается, так было не всегда. Год назад пришла она в этот магазин, полная надежд и ожиданий. Ей очень хотелось работать в этом красивом магазине и продавать эту красивую мебель. Она старалась, была приветлива с покупателями и искренне расстраивалась, когда те не могли сделать покупку. Но ее благодарили, ей улыбались, не все, конечно, но многие. А потом над девушкой стали подшучивать коллеги — бывалые продав-

цы, которых она воспринимала как опытных и знающих свое дело. Они и научили — работай только с богатым клиентом, на остальных не обращай внимания. Урок девушка усвоила, но вместе с этим ушли радость и удовольствие от работы. Сможет ли она теперь противостоять давлению со стороны коллег и делать то, что ей хочется, — жизнь покажет, но желание изменить ситуацию у нее появилось и к концу тренинга окрепло. На последнем шеринге она сказала: «Знаете, я вспомнила, как люблю общаться с людьми, и решила, что теперь меня никто не заставит от этого отказаться».

Конфликты и противоречия подстерегают человека продающего на каждом шагу. Можно ли продавать товар плохого качества? «Можно!» — решительно заявляет половина группы. И доводы убедительные: на этот товар есть спрос, потому что он дешевый, его могут купить тогда, когда ничего другого нет или он нужен на один раз и т. д. Одна женщина приводит свой аргумент: «Можно, потому что я сама пользуюсь товарами низкого качества. Но они меня устраивают, так как остаться вообще без одежды, обуви, косметики я не хочу». Другая половина группы так же решительно: «Нельзя!», «Я никогда не буду торговать плохим товаром, даже если придется поменять работу», — позиция молодой девушки, работающей в крупной фирме, где весь товар дорогой и превосходного качества. Звучат аргументы в поддержку, люди приводят примеры продажи просроченных медикаментов, бракованных деталей для машин, продуктов, которыми можно отравиться... Спор перерастает в философские рассуждения и, в конце концов, рождаются выводы, с которыми согласны все:

- надо дать покупателю объективную информацию о товаре;
- предоставить покупателю право самому решать, какой товар приобрести;
- отказаться от обмана и продажи того, что может повредить жизни и здоровью человека;
- отдавать себе отчет в собственной субъективности восприятия товара.

И еще один неожиданный вывод: оказывается, продавцы могут влиять на улучшение качества, и принципиальный отказ от торговли браком пусть не исключит, но уменьшит количество некачественного товара на рынке. Это уже мировоззренческая позиция, пусть опять же не бесспорная, но меня радует, что она есть.

От товара — к покупателю, и не обычному, а «трудному». Оказывается, у каждого он свой. Кто-то не любит иметь дело с людьми, кото-

рые ничего не понимают в том, что покупают, а кого-то, напротив, не устраивают очень «умные» покупатели, есть категории агрессивных, инфантильных, высокомерных и просто грубых покупателей. Единый алгоритм взаимодействия с ними разработать, наверное, можно, но вот можно ли им будет воспользоваться? Если это просто трудный клиент и никаких сильных чувств у продавца он не вызывает, то интуитивно или логически способ поведения с ним будет найден. А если чувства очень сильные, такие, что не можешь контролировать ни себя, ни ситуацию?

Одна участница тренинга описала свое состояние так: «Это как потеря сознания. Тело отказывается слушаться, а вместо речи — детский лепет. Позже, когда приходишь в себя, невозможно вспомнить, что говорила, как себя вела...». Я прошу ее описать, какой тип клиентов вызывает эту реакцию, и в результате появляется собирательный образ: немолодой, суровый мужчина, очень уверенный в себе, авторитарный, грубый. Спрашиваю: «Кто это? На кого похоже это описание?», и она, не задумываясь, отвечает: «Мой отец».

После тренинга я анализирую и сама себе задаю вопрос: «А надо ли было идти так глубоко, затрагивать личностные проблемы?» Вспоминаю последний шеринг, выводы участников и утверждаюсь, что надо. У меня было время, возможность сделать эту работу именно на этом тренинге, и я ее сделала. После «Продавца как психолога» я встречаю своих продавцов на других личностных тренингах — значит, симбиоз продавца с психологом действительно произошел. Такой цели я не преследовала, но мне это приятно. Я не просто учила их продавать и взаимодействовать с покупателем, а показывала, как работают законы человеческой психики, какие механизмы задействованы в этом процессе, я их увлекла психологией и осталась довольна результатом. Личностным может быть любой тренинг, и тренинг продаж в том числе.

Одна моя знакомая — прекрасный тренер, долгое время проводила личностные тренинги и, столкнувшись с бизнес-тренингами, несколько растерялась. Она позвонила мне и спросила, что я делаю с сопротивлением участников, ведь в группе, в основном, присутствуют люди, которых прислали, за которых заплатили деньги, которых обязали, в конце концов! Я долго не могла ответить, вспоминала, что же я делаю с сопротивлением. И, в конце концов, сказала: «Сделай что-нибудь, чтобы им стало интересно». А что может быть для человека интереснее, чем он сам, пусть даже в контексте продаж, переговоров, управления, презентации...

Подарок для тренера

Это упражнение способствует осознанию роли чувств в работе продавца, формирует умение проявлять различные чувства и состояния и их вербализовать.

Предложите участникам разделиться на две подгруппы; одна из них образует маленький круг, остальные становятся наблюдателями. Людям, сидящим в кругу, раздайте карточки с перечислением тех чувств, которые они будут демонстрировать во время упражнения. Говорить о том, что написано на карточке, нельзя. Суть игры в следующем:

Купе поезда. Через некоторое время выясняется, что все присутствующие работают продавцами. Возникает беседа, в которой каждый из «пассажиров» демонстрирует свое отношение к работе и свои чувства, не называя их.

Беседа длится десять-пятнадцать минут. После этого наблюдатели делают предположения о том, какие чувства вызывает работа у каждого из играющих и как они проявлялись. Участники меняются местами, и игра повторяется. Играющим раздаются новые карточки.

В обсуждении упражнения обратите внимание на внешние признаки выражения чувств и состояний и спросите, насколько легко или тяжело было их показывать и почему. Можно задать вопросы:

- ◆ Какое это имеет отношение к тебе?
- ◆ Какие чувства и состояния испытываешь в работе и в каких ситуациях?
- ◆ С какими чувствами тяжелее всего справиться?

Логическое продолжение этого упражнения — выход на иррациональные установки и работа с ними.

Варианты карточек:

- ◆ Радость, восторг, веселье.
- ◆ Печаль, тоска, грусть.
- ◆ Злость, раздражение, гнев.
- ◆ Опасение, тревога, страх.
- ◆ Удивление, увлеченность, азарт.
- ◆ Безразличие, скука.

Заключение

— Здравствуйте, я хотела бы записаться к вам на консультацию

— Извините, я сейчас не консультирую. Я работаю тренером, вы можете прийти ко мне на тренинг.

— Нет, спасибо, я уже хожу в бассейн

Когда я была совсем маленькой девочкой, то хотела стать проводницей. Потом влюбилась в свою воспитательницу и решила, что тоже хочу учить и воспитывать. В школе вдруг стала писать стихи и даже написала повесть о белых медведях (!). Ее напечатали в местной многотиражке. А уже будучи студенткой педучилища, вдруг стала мечтать о сцене. Каждая из этих профессий меня чем-то привлекала, но были и аргументы «против». Возможность путешествовать абсолютно не увязывалась с необходимостью мыть туалеты, а писательский труд — это вдохновение, сегодня оно есть, а завтра улегчилось. Сейчас я не смогу зарифмовать и несколько строк, а прогив моей прозы бунтует компьютер, отказываясь принимать мой стиль и не находя у себя в словаре моих слов. Несколько лет игры в народном театре были для меня чудесным периодом, но и оттуда я ушла, стало тесно в рамках чужого видения, слов, образов. И наконец набралась смелости и призналась себе, что совсем не хочу работать с детьми, и поменяла профессию. А сейчас вдруг с удивлением увидела, что имею все, о чем мечтала в детстве.

Тренерство — это не специальность в чистом виде, это синтез очень многих качеств и умений, образа мыслей и образа жизни. Я собираю себя, как мозаику, заимствуя стеклышки у тех, кто целостен и стабиль-

лен, кто может произнести название своей профессии и все сразу поймут, чем он занимается. Без соблюдения лучших принципов педагогики даже самый интересный по тематике и содержанию тренинг может вызвать у его участников негативные реакции. Умение держать внимание аудитории, контролировать время и процесс — это тоже преподавательское. Кто работал с маленькими детьми, тот знает, как выглядят чувства в их первоизданном виде, и когда подобное наблюдаешь у взрослых, понимаешь, что с этим надо делать — вначале принять чувство, а уж потом взывать к разуму. Медики всегда поражали меня своим хладнокровием в критических ситуациях, когда нет места эмоциям, надо не суетиться, а действовать и брать ответственность за свои решения. Может и не так часто приходится к этому прибегать, но я точно должна знать, что я это умею. Артистизм и выразительность дают преимущества тренеру перед своими коллегами, тоже хорошими специалистами, но не способными себя «преподнести». А конкуренцию в нашей сфере, где спрос явно меньше, чем предложение, еще никто не отменял. Смелость пользоваться тем, что умеешь, нестандартность мышления — это, по-видимому, качества личности, а не характеристика профессии, но именно это делает удачным любой бизнес. Умеешь говорить — говори, умеешь писать — пиши, считаешь свой проект эксклюзивным — не бойся об этом заявить, даже если кто-то осудит, обвинит в нескромности, попытается уличить и опозорить. Время, когда тренинг будет презентовать сам себя, еще впереди, а пока приходится немало потрудиться, чтобы люди поняли, как это интересно и эффективно. А это тоже своеобразная сцена — выступления, статьи, презентации.

У меня в детстве была тренер по горным лыжам, толстая, неуклюжая тетенька, добрая и душевная, но как она каталась — никто не видел. Умение учить и умение самому делать то, чему учишь, соединяются в одном человеке далеко не всегда. А так хочется! Хочется видеть хорошо подстриженных парикмахеров и здоровых врачей, воспитанных педагогов и сапожников в хороших сапогах. И психологов, стремящихся к психологическому здоровью, и тренеров, которые живут так, как говорят и ведут себя на своих тренингах. Я верю, что так будет. Люди перестанут путать психологов с психиатрами, узнают, что такое психологический тренинг, и не надо будет долго и подробно объяснять, кем ты работаешь и что ты делаешь. Но это в будущем, а пока будем закладывать фундамент, или вспахивать поле — кому что больше нравится, чтобы наша с вами профессия стала именно профес-

сией, чтобы молодые люди знали, где и у кого можно научиться тренерству и что это не удел избранных, а вполне конкретные методики, помноженные на желание и любовь к делу. А по какому пути пойти — по широкой, протоптанной дороге ремесленника или по узенькой, едва заметной тропинке мастера — это каждый решает для себя сам.

Отзывы и предложения направляйте Ирине Владимировне Шевцовой по адресу: irinashevcova@inbox.ru.

Ирина Владимировна Шевцова
Тренинг личностного роста

Главный редактор *И. Авидон*
Зав. редакцией *Т. Тулупьева*
Художественный редактор *П. Борознец*
Литературный редактор *Е. Клиорина*
Технический редактор *М. Лебедева*
Генеральный директор *Л. Янковский*

Лицензия ЛН № 00364 от 29.12.99 г. Подписано в печать 31.01.2003
Формат 60×90^{1/16}. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Тираж 4000 экз. Заказ № **14.54**

ООО Издательство «Речь»
199004, Санкт-Петербург, В.О., 3-я линия, 6 (лит. «А»),
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63, rech@mail.lanck.net, www.rech.spb.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ПЕЧАТНЫЙ ДВОР»
188350 Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Солодухина, д. 2



**ИЗДАТЕЛЬСТВО «РЕЧЬ»
представляет вашему вниманию
книги по психологии**

Нас читают многие: и профессиональные психологи, и психотерапевты, и студенты, овладевающие этой непростой специальностью, и все те, кому нужно уметь понимать людей и влиять на них — педагоги, врачи, менеджеры, и те, кто просто стремится разобраться в себе самом и в окружающем мире.

**ПО ВОПРОСАМ ЗАКУПОК
КНИГ ИЗДАТЕЛЬСТВА «РЕЧЬ»
обращаться по телефонам:**

в Санкт-Петербурге (812) 323-76-70
(812) 323-90-63
в Москве (095) 502-67-07

Электронная почта: **rech@mail.lanck.net**
Адрес в сети Интернет: **http://www.rech.spb.ru**

КНИГА—ПОЧТОЙ
по электронной почте: **postbook@areal.com.ru**
по тел.: 268-22-97; тел./факс 268-90-93
по почте: 192236, Санкт-Петербург, а/я № 300, ЗАО «Ареал»

Е. В. Сидоренко

ТРЕНИНГ ВЛИЯНИЯ И ПРОТИВОСТОЯНИЯ ВЛИЯНИЮ

256 с., 60×88¹/₁₆, обложка

В книге представлены: авторская концепция «цивилизованного» и «варварского» влияния, эффективные приемы влияния и противостояния влиянию, оригинальная программа тренинга с упражнениями, алгоритмами и заданиями для участников, уникальный психологический тренажер для самостоятельной работы.

Н. Н. Васильев

ТРЕНИНГ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

174 с., 60×88¹/₁₆, обложка

Описание техник успешного разрешения конфликтов и упражнений, направленных на развитие способностей и навыков, необходимых для эффективного регулирования конфликтов: управление эмоциями, анализ конфликтной ситуации и выбор стратегии взаимодействия, ведение переговоров по спорным вопросам.

Н. П. Петрова

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЯ. САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЭПОХИ ИНТЕРНЕТ

216 с., 60×88¹/₁₆, обложка

Книга посвящена тому, как современный человек может научиться эффективно управлять своей личной и профессиональной жизнью. Среди обсуждаемых проблем — управление временем, проектами и финансами, способы принятия решения и урегулирования конфликтов, техники конструктивного общения, особенности карьеры и поведения человека в эпоху развития виртуальной реальности.

Т. В. Зайцева

ТЕОРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

80 с., 60×88¹/₁₆, обложка

В книге предложено новое теоретическое обоснование психологического тренинга с позиций культурно-исторического подхода. Среди затронутых проблем — методические вопросы тренинговой работы, области применения тренинга, виды, цели и эффекты тренинга, личностная динамика участников и роль тренера.

Е. В. Сидоренко

ТРЕНИНГ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ДЕЛОВОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

208 с., 60×88¹/₁₆, обложка

Изложение авторской программы востребованного в наши дни тренинга: методологические основы и социальный контекст разработки, принципы проведения работы, упражнения и задания для участников (активное слушание, регуляция эмоционального напряжения, ведение переговоров), брошюра для самостоятельной и групповой работы.

В. Г. Ромек

ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

175 с., 60×88¹/₁₆, обложка

Описание программы тренинга уверенности в себе в общении с близкими людьми (супругами, родственниками, близкими друзьями): упражнения и ролевые игры объединены в законченную последовательность действий, надежно приводящих к результату — развитию чувства собственной ценности и уверенности в межличностных отношениях.

Т. А. Шкурко

ТАНЦЕВАЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНЫЙ ТРЕНИНГ

готовится к выходу, 60×88¹/₁₆, обложка

Изложение авторской концепции танцевально-экспрессивного тренинга, созданного на основе социально-психологического подхода к танцу; оригинальной программы тренинга со множеством упражнений; случаев из практики, иллюстрирующих основные результаты и эффекты танцевально-экспрессивного тренинга, а также обширного материала по психологии танца.

В. Г. Ромек, Л. А. Горюнова

ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

готовится к выходу, 60×88¹/₁₆, обложка

Описание программы психологического тренинга для детей (и их родителей), страдающих от излишней застенчивости, скованности или неуверенности; основное внимание авторы уделяют детям дошкольного и младшего школьного возраста. Описывается технология групповых психокоррекционных занятий для детей и педагогического тренинга для родителей.

И. А. Баева

ТРЕНИНГИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ШКОЛЕ

готовится к выходу, 60×88¹/₁₆, обложка

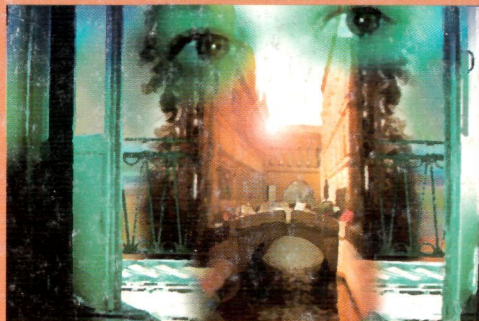
Автор предлагает новую модель работы психолога с педагогами и школьниками, описывает активные социально-психологические технологии по созданию безопасной образовательной среды, которые способствуют уменьшению психологического насилия во взаимодействии учителей и учеников и сохранению психического здоровья ее участников.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко, Д. С. Фролов

ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ КОМАНДЫ

готовится к выходу, 60×88¹/₁₆, обложка

В книге описаны принципы подготовки и проведения тренинга формирования команды — программы, которая в последнее время оказалась весьма востребованной. Приводятся рекомендации относительно того, как посредством тренинга обеспечить эффективность и психологический комфорт в команде специалистов.



ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Известный петербургский тренер делится опытом создания, организации и проведения тренингов различной направленности:

- Тренинг для родителей,
- Тренинг личностного роста,
- Диалоги с внутренним ребенком,
- Тренинг «про это»,
- Психолог как продавец своих услуг,
- Продавец как психолог,

рассказывает о том, как происходит становление профессионала, описывает упражнения и «тренерские секреты», позволяющие сделать работу тренера и группы более эффективной и гармоничной.

ISBN 5-9268-0176-1



9 785926 801764