

ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Психологический практикум

**Челябинск
2014**

Валеева Г.В., Дедова Г.Ф. Знаковая система взаимодействия. Психологический практикум. – Челябинск, «Искра-Профи», 2014 – 75 с.

ISBN 978-5-906383-18-1

Психологам предлагается технология психологической работы с проблемами в межличностной сфере, разработанная на основе синтеза принципов, принятых в психологии отношений и психосистемологии. Данная технология позволяет специалисту вести групповую психокоррекционную работу по формированию навыков партнерских отношений.

ISBN 978-5-906383-18-1

© Валеева Г.В.
© Дедова Г.Ф.
© ООО «Искра-Профи»

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНОСТЬ.....	4
ЗАНЯТИЕ № 1. Что такое любовь?	7
ЗАНЯТИЕ № 2. Семь сфер развития человека.....	8
ЗАНЯТИЕ № 3. Два типа отношений: со-зависимые и партнерские.....	14
ЗАНЯТИЕ № 4. Семь стилей взаимоотношений. 1-й стиль:«Господин-Раб»-7-й стиль:«Творец-Сотворец»	21
ЗАНЯТИЕ № 5. Семь стилей взаимоотношений: 2-й стиль: «Мученик-Эгоист»-6-й стиль: «Партнер-сопартнер»	33
ЗАНЯТИЕ № 6. Семь стилей взаимоотношений: 3-й стиль «Компьютер-манипулятор»-5-й стиль «Менеджер-ученик»	40
ЗАНЯТИЕ № 7. Семь стилей взаимоотношений: 4-й стиль «Притель-приятель»	47
ЗАНЯТИЕ № 8. Языки любви. Разнообразие языков общения – способ профилактики конфликтов.....	49
ЗАНЯТИЕ № 9. Язык любви «Прикосновение»	51
ЗАНЯТИЕ № 10. Язык любви «Эмоциональное выражение чувств»	54
ЗАНЯТИЕ № 11. Язык любви «Слова поощрения»	57
ЗАНЯТИЕ № 12. Языки любви «Забота», «Подарки», «Время», «Служение». Как определить свой язык любви и язык любви другого человека?	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	70
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	75

АКТУАЛЬНОСТЬ

Под словом любовь наши предки понимали не действие, состояние или даже отношение, а божественную организацию энергии. Любовь, как энергия реализуется и проявляется в отношениях, состояниях и действиях. Первый, из величайших жизненных парадоксов любви заключается в том, что развитие самосознание **усиливает тревогу**, т.к. человек осознает свою отдаленность от мира. Экзистенциальная изоляция – неизбежна, как только человек осознает свое Я, он отделяет его от мира и от других. Попытки избежать такой изоляции препятствуют, нормальному развитию человека. Слияние же с другим (любовь) рассеивает эту тревогу – уничтожая самосознание. Человек, который влюбляется, переживает блаженное состояние единство с любимым, не рефлектирует, поскольку его Я растворяется в «мы». Многие дружбы и браки распадаются потому, что вместо появления заботы друг о друге, партнеры используют друг друга как средство избежать изоляции.

Любовь всегда связывают с состоянием счастья. Что значит стать или быть счастливым? Когда человек достигает счастья? Само слово- счастье, несет в себе ответ– счастье – «с» частью», т.е становится частью чего-то, но как только он становится частью целого, он становится не свободным. Единственная возможность чувствовать себя счастливым и свободным - это стать частью чего-то безгранично большого, например мира. Свобода – значит с волей бога, т.е. в единстве с универсальными законами построения и развития мира.

Мы, вслед за Ирвином Ялоу... (экзистенциальный психотерапевт) рассматриваем любовь - как способ жизни (способ организации пространства отношений во времени по уровням), проявленный в многообразии и полноте стилей и способах взаимодействия.

В этой методичке мы покажем решения, которые позволяют трансформировать созависимые отношения в партнерские, сформированные по универсальным законам построения и развития мира - « по воле бога».

Использованные при проведении тренингов упражнения относятся к паре стилей взаимодействия (созависимый и партнерский) выполняются подряд, без прерывание на рефлексию и смену партнеров.

Непрерывность тренингового процесса позволяет достичь непрерывности процесса трансформации а, следовательно, повысить эффективность психологического воздействия.

Система занятий была разработана на основе программы «Искусство быть вместе» и реализована на занятиях клуба с одноименным названием. Каждое занятие построено по алгоритму :

- Начало: Упражнение «Согласование ожиданий»;
- Беседа по теме программы;
- Упражнение, тест и тренинг на тему занятия;
- Рефлексия:
- Заключение: Упражнение «Благодарность».
- Просмотр кинофильма с комментариями

**КЛУБ «Искусство быть вместе»
«Стили взаимоотношений. Языки любви»**

Цель:

1. Помочь семьям, партнерам найти верные ориентиры в развитии семейных отношений, выстроить партнерские отношения.
2. Провести просветительскую работу по теме стили взаимоотношений.
3. Предложить новый подход в развитии взаимоотношений.
4. Знакомство с новым оригинальным подходом, основанным на знаниях Универсологии, коллективной стратегии и системного мировоззрения к проблемам взаимоотношений.

Формы занятий: беседы с использованием фрагментов фильмов и плакатов, психологический тренинг, просмотр кинофильмов.

ПЛАН

№ занятия		Тема
1	Беседа	Любовь как источник развития человека
	Тест	«16 ассоциаций на слово «Любовь».
	Тренинг	«Сказки о любви»
	Х/ф с комментариями	Монгол
2	Беседа	7 уровней системных отношений, 7 сфер развития человека
	Тест	Ценностные ориентации (М. Рокич)
	Х/ф с комментариями	Влюблен по собственному желанию
3	Беседа	Два типа отношений: созависимые и партнерские.
	Тренинги	Самопомощь в трудных ситуациях. Танцы творения: Пространство, место и время
	Диагностика совместимости в отношениях	Диагностика отношений по программе «Партнер»
4	Беседа	Семь стилей взаимоотношений.
	Тренинг	На стили взаимоотношений: господин-раб творец-сотворец
5	Беседа	Неконструктивные и конструктивные способы взаимоотношений
	Тренинг	На стили взаимоотношений Мученик-эгоист Партнер-Со-партнер

№ занятия		Тема
6	Беседа	Неконструктивные и конструктивные способы взаимоотношений
	Тренинг	На стили взаимоотношений Компьютер-манипулятор. Менеджер-ученик
7	Беседа	Неконструктивные и конструктивные способы взаимоотношений
	Тренинг	На стили взаимоотношений Приятель-приятель
	Х/ф с комментариями	У зеркала два лица
8	Беседа	Языки любви. Разнообразие языков общения – способ профилактики конфликтов
	Тренинг	по отрывкам кинофильмов определить языки любви
	Х/ф с комментариями	Давайте потанцуем
9	Беседа	Язык любви: Прикосновения
	Тренинг	Прикосновение
	Х/ф с комментариями	Шаг вперед
10	Беседа	Язык любви Эмоциональное выражение чувств
	Тренинг	«Отражение»
	Х/ф с комментариями	Любовь – морковь
11	Беседа	Язык любви: слова поощрения
	Тренинг	«Благодарность»
	Х/ф с комментариями	Влюбленный Шекспир
12	Беседа	Занятие 12: Язык любви забота, подарки, время, служение. Как определить свой язык любви и язык любви другого человека?
	Тренинг	Сиамские близнецы
	Х/ф с комментариями	Целитель Адамс

ЗАНЯТИЕ № 1

Знакомство: Согласование ожиданий: Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече? Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?

Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

Беседа: Любовь – это отношения, которые развивают.

Основная проблема тех, кто строит отношения в несогласованности смысла, который люди вкладывают в слово «любовь». Тест «16 ассоциаций на слово «Любовь».

Существительные выписываются столбиками, затем объединяются по парам до тех пор, пока не останется одно слово, которое и отражает истинный смысл любви для Вас.

Обсуждение теста «16 ассоциаций на слово «Любовь».

1. Как ваше понимание любви проявляется конкретно в жизни?

2. Как вы думаете как понимание любви другими участниками, может проявиться в их отношениях с Вами?

Кроме различного понимания любви, существует проблема любви идеальной, о которой мечтают и любви реальной.

Интерпретация: Примеры

– Не конкретный, слишком общий смысл «Любви» затрудняет согласование с другим человеком, т.к. партнёру очень трудно понять, что от него хотят.

– Понимание любви, как развития, говорит о постоянной неудовлетворённости и конфликтности так, как развитие идёт через конфликт.

Тренинг «Сказки о любви»

Это задание сложнее предыдущих и требует больше времени на подготовку.

— Получите, пожалуйста, следующее задание. Может быть, кто-то задумался о том, что любовь, описанная в прекрасных стихах, не очень похожа на наши обычные отношения. Тут у нас обиды, ссоры, ревность. Но душа тянется к высокому и чистому. Поэтому задание состоит в следующем: каждая команда должна подготовить и разыграть две сценки, изображающие любовь. Первая сценка показывает нашу любовь, привлекательную, иногда глупую, некрасивую. Покажите самые характерные, на ваш взгляд, ее моменты. Это конкурс на 1 самую узнаваемую, самую типичную сценку про то, как это бывает в вашем кругу. А вторая сценка должна показать любовь идеальную — такую, о которой мечтается и которая, хочется верить, в вашей жизни будет. Вы можете придумывать все сами, а можете разыграть сцену из какого-нибудь известного вам произведения. Можно играть реалистически, можно — символически. В сценке может участвовать один человек, а может — вся команда. Если вам понадобится, вы можете использовать магнитофон.

Команды уходят на подготовку. Что касается собственно подготовки сценок, на это требуется около получаса. Лучше, если вы объявите точное время готовности.

Итак, все команды подготовились. Объявите, что организует сценическую площадку и тишину в зрительном зале режиссер выступающей команды.

Каждая команда показывает две свои сценки. Обычно эти сценки дают богатый материал для комментария ведущего.

Спасибо. Вы видели, что любовь идеальная и любовь реальная различаются. Более того, наблюдая сценки реальной любви, часто ловишь себя на мысли, что это на любовь совершенно не похоже: все эти ссоры, претензии, глупости. Пусть нас радует хотя бы то, что вы сумели показать и любовь идеальную. Вы видели ее — она была. Но раз вы сумели создать ее здесь — то кто может помешать создать ее в жизни.

Рефлексия:

1. Как группа понимает идеальную и реальную любовь каждого участника?
2. Чем отличается любовь идеальная и реальная?
3. Почему не реализуется любовь идеальная?

Кинофильм: Монгол

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его за это. Какие языки любви вы использовали во время этого упражнения.

ЗАНЯТИЕ № 2

1. **Согласование ожиданий:** Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече? Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?

2. Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

Семь сфер развития человека

Мы часто слышим фразу о том, что человек целостен и многогранен. И нередко, когда кто-то кого-то хочет обидеть, звучат слова: «у тебя одна извилина в голове», «... боже, как ты примитивен!», «нельзя же быть таким однобоким» и др.

Наша жизнь, как луковица, состоит из многих слоев. Каждый слой имеет свои особенности, благодаря которым мы приобретаем неповторимый и уникальный опыт. В том числе, с освоением каждого последующего «слоя» мы приобретаем и опыт «ошибок горьких», который порой заставляет нас проливать немало «горьких слез».

Когда человек развивается только в каком-то одном, узком направлении, можно сказать, в одной сфере своей жизни, он становится неинтересным для других людей и, как результат, возникает целая гамма конфликтов, цель которых заключается в том, чтобы вывести человека из состояния замкнутости. Обычно человек не понимает этого мудрого урока жизни (также как в детстве он относится предвзято и негативно к родительским наказаниям). Он на-

чинает обвинять свою судьбу, ангела-Хранителя, Бога в жестокости по отношению к нему. Затем обвинения перерастают в презрительное отношение к людям, к обществу, к жизни. Как вы понимаете, подобное отношение к внешнему миру и не видение причинно-следственных связей не может привести к положительным последствиям. Чаще всего человек с подобным алгоритмом поведения подвержен неврозам, депрессиям, приступам агрессии, что создает все условия для возникновения измененного состояния сознания. Но как говорил Карл Густав Юнг: «Ура, он стал невротиком!». Другими словами, наконец-то у человека есть повод задуматься о том, что что-то в его жизни нужно изменять и, прежде всего, в самом себе.

Большинство психологов, как отечественных (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, С.Л. Рубинштейн и др.), так и зарубежных (Р. Ас-саджиоли, К. Юнг, Дж. Якобсон и др.), придерживаются мнения о том, что **кризис** – предпосылка важнейших личностных изменений. По мнению Р. Ассаджиоли, именно через экзистенциальные переживания человека реализуется его «базовое стремление к росту». У человека появляется реальная возможность перейти на следующую ступень своего развития, приобрести новый опыт, новые знания о мире и о себе. Здесь вспоминается мудрость, пришедшая к нам из буддизма: «Нет добра и зла – есть благо». Если человек научится включать страдания в свой духовный контекст, то изменится как переживание само по себе, так и значение страдания.

В этой связи можно вспомнить известную притчу о том, как человек разговаривал с Богом. «Спасибо за помощь, что Ты оказывал мне», – говорит человек, окидывая взором расстилающийся внизу мир. Он видит две пары следов в тех местах, где он и Бог шли бок о бок друг с другом. Но тут ему вспоминаются мрачные периоды его жизни, он снова глядит вниз и замечает одну пару следов. «Но где же Ты был, – вопрошает он, – когда я нуждался в Тебе больше всего? Ведь на песке отпечатки только одних ног». И Бог ответил: «Именно тогда я нес тебя на руках». Эта притча говорит о том, что процесс разрушения может также сильно поддержать нас, как и процесс созидания, если мы позволим себе увидеть это, потому что эти два процесса – суть одно.

Таким образом, чтобы развиваться, реализовать свои потенциальные возможности, сохранять и поддерживать чувство любви в отношениях, мы должны учиться справляться с различными переживаниями и критическими ситуациями, выходя за пределы привычной сферы.

Какие же сферы развития наиболее актуальны и жизненно необходимы человеку?

Чтобы ответить на этот вопрос сначала необходимо обозначить **СИСТЕМУ ОТНОШЕНИЙ**, в которой живет человек и которая является значимой для него.

- 1 уровень** – человек и материальный мир.
- 2 уровень** – человек и эмоционально-чувственный мир.
- 3 уровень** – человек и информационный мир.
- 4 уровень** – межличностные отношения.

5 уровень – человек и мир коллективных отношений.

6 уровень – человек и мир общественных отношений.

7 уровень – человек и мир общечеловеческих отношений.

Уровни системы отношений дают основание предполагать, что они и являются основными СФЕРАМИ РАЗВИТИЯ человека¹.

1. Сфера физического и физиологического развития.

2. Сфера эмоционально-чувственного развития.

3. Сфера интеллектуального развития.

4. Сфера межличностного развития человека.

5. Сфера социального развития.

6. Сфера общественного развития.

7. Сфера концептуального (мировоззренческого) развития.

Эти сферы указывают на то, что именно развивается, то есть определяют ЦЕЛЬ (в т.ч. и результат) развития:

1. Хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения.

2. Чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний.

3. Интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности.

4. Конструктивное межличностное общение.

5. Самоактуализация в определенной профессиональной сфере.

6. Общественный статус и система ценностей, позволяющие найти свое место среди людей и их признание.

7. Жизненная концепция, позволяющая осмыслить свою жизнь и назначение в общем мироустройстве.

Каждая сфера определяется целью развития, которая является системообразующим фактором новообразования (изменения). Цель – осознанный

¹ В психосистемологии выделяются следующие сферы развития:

1) психофизическая, которая включает в себя внешние (рост и вес) и внутренние (кости, мышцы, мозг, органы чувств, конституция, нейро- и психодинамика, психомоторика) изменения тела человека;

2) психоэмоциональная, предусматривающая изменения в эмоциональной и личностной сферах, включая в себя спектр преобразований аффективных состояний в высшие формы переживания, наполненные личностным смыслом;

3) когнитивная, включающая все аспекты познавательного развития, развитие способностей (в том числе и умственных), включая весь спектр преобразований сенсорного восприятия в системно-логическое мышление;

4) сознательно-креативная, предусматривающая изменения межличностных отношений с целью становления самосознания личности, включая весь спектр преобразований индивида в личность;

5) психосоциальная, предусматривающая изменения в сфере коллективного сознания, включая все грани творческого взаимодействия;

6) общественно-иерархическая, включающая изменения во всей иерархии ценностей, смысла жизни и идеалов человека с целью становления Я-концепции;

7) интегрально-концептуальная, предусматривающая преобразования целевой ориентации человека, его концептуальных и мировоззренческих позиций.

образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения.

Иерархия целей развития:

1-я сфера развития (психофизическая) определяется направленностью человека на физические и физиологические изменения.

2-я сфера развития (психоэмоциональная) определяется направленностью человека на постижение разнообразия эмоционально-чувственных состояний.

3-я сфера развития (когнитивная) определяется направленностью человека на постижение знаний, умений и навыков, предназначенных для адаптации человека в окружающей среде.

4-я сфера развития (сознательно-креативная) определяется направленностью человека на преобразование межличностных отношений.

5-я сфера развития (психосоциальная) определяется направленностью человека на сотворчество и коллективное взаимодействие.

6-я сфера развития (общественно-иерархическая) определяется направленностью человека на формирование системы ценностей и поиск смысла жизни.

7-я сфера развития (интегрально-концептуальная) определяется направленностью человека на преобразование пространства со-творчества.



Рис. 4. а) система отношений;

б) 7 универсальных сфер развития человека; в) 7 целей развития

На различных этапах жизненного пути человек попадает в различные ситуации, которые провоцируют внутриличностный конфликт и экзистенциальный кризис. Иногда событиями, которые служат «пусковым механизмом» для кризиса, становятся несчастный случай, операция, связанная с увечьем или травмой. Эти ситуации могут быть связаны со смертью близкого человека, переживанием различного рода утрат, потерей семьи, работы, изменением социального статуса и др.

Однако причиной кризиса могут стать не только травматические переживания, но и радостные, позитивные события, например, влюбленность, бракосочетание, рождение ребенка или повышение по службе. Внешнюю причину порой очень сложно найти. Просто у человека появляется ощущение, что внутри него что-то изменилось, и сегодня он не может жить так, как жил вче-

ра: он стал другим. Очень часто событие, «запускающее механизм» развития, бывает абсолютно незначительным (оно срабатывает по принципу «последней капли»). Таким образом, источники развития определяются не только внешним, но внутренним содержанием, динамикой жизни человека, которая чаще всего остается за пределами сознания, а потому не поддается контролю и предвидению.

Следует учесть и тот факт, что возникновение внутреннего напряжения могут провоцировать не только события личной жизни человека, но ситуации глобального характера, связанные с политическими, экономическими, экологическими и природными условиями. В XX веке взаимосвязь между глобальным и личностным стала особенно очевидной. Э. Йоманс отмечает, что переживания, через которые проходят многие люди в своей жизни, являются зеркальным отражением событий, происходящих на более обобщенном уровне. Глубина переживаний собственного кризиса личностью усугубляется масштабностью происходящих событий.

Таким образом, **источник развития** – это конфликт между старым и новым, между привычным прошлым и возможным будущим, между тем, кто ты есть сейчас и тем, кем ты можешь стать. Из этого следует, что **универсальный принцип гармоничных отношений** – это **БАЛАНС** внутреннего мира человека и внешнего (окружающей среды).

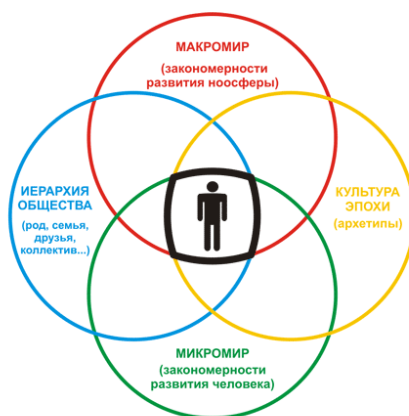


Рис. 5. Человек и источники развития

Итак, мы теряем любовь, испытываем чувство одиночества, впадаем в депрессию только тогда, когда останавливаемся в развитии, что приводит к **рассогласованию между текущим состоянием человека и нормами, установленными источниками развития.**

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Тест «ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ» (М. Рокич)

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Несогласованность терминальных и инструментальных ценностей создает внутренний конфликт.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция: «Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Кинофильм Влюблен по собственному желанию

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его за это.

ЗАНЯТИЕ № 3

Согласование ожиданий:

1. Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече?
2. Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?
3. Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

Два типа отношений: со-зависимые и партнерские

Мир отношений бесконечно многогранен и велик, и в нем существуют свои законы и правила. Чтобы не только не заблудиться в этом мире, но и быть успешным и счастливым, необходимо знать эти законы.

В любых отношениях всегда есть два полюса: «Я» и кто-то еще; этим вторым полюсом могут быть: мужчина, женщина, партнер (независимо от формы брака – гражданский или законный), ребенок, партнер по бизнесу, коллеги по работе, начальник, группа людей – бизнес – группа в сетевом маркетинге и даже общество, к которому «Я» каким-то образом отношусь и, следовательно, между нами тоже есть отношения.

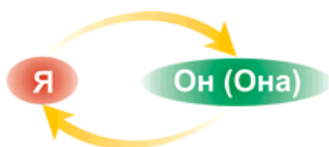


Рис. 7. Модель «Жизненная позиция»

Партнеры всегда каким-либо образом влияют друг на друга, и между ними возникает определенный энергообмен. Если этот энергообмен сбалансирован, то отношения развиваются удачно, если нет, то рождается напряжение, конфликт. Согласно закону сохранения энергии, необходимо выровнять баланс между «давать» и «брать». Для того, чтобы отношения развивались, нужно давать чуть больше, чем получил; тогда и другой, если он тоже заинтересован в продолжение отношений, даст немного больше. Если же отдать ровно столько, сколько взял, – энергообмен состоялся и отношения завершаются. В другом случае, если не отдавать столько, сколько получил, – возникает долг, дисбаланс, который обязательно должен быть устранен: либо добровольно, либо принудительно.

Рассматривая отношения как систему, которая имеет свою структуру и динамику, можно увидеть закономерности, по которым они развиваются. Образно говоря, можно нарисовать карту, определить на ней точно свое месторасположение увидеть, какой спутник нужен и каким должны быть вы сами для того, чтобы он появился рядом с вами; выбрать направление движения, средства, увидеть возможные преграды, объездные пути, выбрать скорость и т.д. То есть можно смоделировать желаемые отношения. А для того, чтобы их воплотить в жизнь, потребуется мужество, настойчивость, актив-

ность, терпение, вера и непреодолимое желание освоить искусство любить, чтобы стать счастливым самому и сделать счастливым своего спутника.

Как правило, на человеческую жизнь влияют различные факторы, которых огромное множество: от первого прикосновения матери до небесных светил. Жизнь разворачивается по программе, в которую вписывается все, что в ранние годы случалось с человеком или вокруг него: и то, как относились друг к другу родители, и отношения с братьями и сестрами, и первые школьные переживания, вписываемые в душу как «заповеди Моисея» на каменные скрижали ...

Большинство детей выросло в стандартной модели отношений, где один человек – босс, другой – послушный подчиненный. Человек вступает в жизнь обученный контролировать, угождать, ставить в тупик, мстить, уходить, отказывать, раздражаться, делать другого человека неправым. Если из родительской семьи выносятся внутреннее клише страха, тревоги, вины, скуки, тоски, одиночества, или агрессии, насилия, жестокости, хамства, то невольно все это человек привносит и в свои взрослые отношения, в свою любовь и в свою семью. А поскольку каждый из нас, людей, был ребенком и, в сущности, навсегда им остается, то формируется аналогичная родительскому стилю модель поведения молодого человека, начинающего самостоятельный жизненный путь.

Как показывают наблюдения, человек не сразу замечает свои привычки и понимает настоящие мотивы. Подобная односторонность создает целую череду сложностей общения между людьми, делая их сближение трудным. Например, если в любовных отношениях человек то и дело оказывается сверхзависимым, если повторно влюбляется в людей, с которыми ему явно не стать счастливым, то возможно, ему пора задуматься и осознать сценарии, управляющие его выбором и поведением. Так сама Жизнь начинает обучать сотрудничеству. Постепенно человек начинает изменять самого себя, стараясь переписать сценарий.

Исследование собственного жизненного сценария, истории своего развития, условий, в которых оно происходило, характерных особенностей, привычек, реакций, стиля поведения, схемы отношений помогает понять, а потом и изменить свои отношения с близкими людьми. И тогда они приносят радость, удовлетворение и наполняют жизнь новым смыслом развития и творчества.

Рассмотрим два основных типа отношений, существующих в современном обществе: созависимые отношения и партнерские отношения.

В настоящее время психологи и медики все чаще говорят о таком явлении, как созависимость. Существуют различные определения этого понятия.

По мнению Шэрон Вегшейдер Круз, созависимость – это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, материальной, а иногда и физической) от человека или предмета. В конечном счете, такая зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на созависимого и во всех других взаимоотношениях.

Специалист по созависимости Мелоди Пита определяет «созависимого» как человека, «который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, взрослым, любовником, супругом, папой, мамой, сестрой, лучшим другом, бабушкой или дедушкой, он может быть алкоголиком, наркоманом, больным умственно или физически; нормальным человеком, который периодически испытывает чувство печали)».

По мнению психотерапевта О.А. Шороховой, «созависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора того, что чувствовать, как мыслить и каким образом действовать. Созависимым можно считать любого человека, живущего в неблагополучной семье с нездоровыми правилами, способствующими созависимым отношениям. Созависимость – это болезненное состояние в настоящий момент времени, которое в значительной мере является результатом адаптации к семейной проблеме».

Б. и Дж. Уайнхолд определяют *созависимость* как приобретенное поведение, возникающее вследствие незавершенности одной из важных стадий развития личности в раннем детстве, в частности, стадии установления психологической автономии (психологическая автономия необходима для развития собственного «Я», отдельного от родителей).

Созависимость в супружеских отношениях возникает тогда, когда два *психологически зависимых* (психологически не отделившихся от родителей) человека устанавливают взаимоотношения друг с другом.

На первый взгляд, кажется, что эта проблема касается только молодых людей, не имеющих опыта «взрослой жизни», либо людей с асоциальным поведением: не случайно о созависимости в нашей культуре обычно говорят в случае алкоголизма или наркомании. Однако проблема намного серьезнее и охватывает, по данным американских исследований, 98 % населения [37].

Созависимость, по определению, тесно связана с таким явлением, как зависимость. В медицинском смысле **зависимость** определяется как навязчивая потребность в использовании привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. Рост толерантности означает привыкание ко все большим и большим дозам [18].

В общем случае под психологической зависимостью понимается наличие устойчивой потребности в чем-либо, что может обеспечить человеку получение удовольствия или устранение дискомфорта. Зависимость – это прежде всего вынужденность поведения, когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. При этом для зависимого человека важно не столько удовлетворение определенной потребности, сколько ожидание от этого положительных переживаний.

В настоящее время наблюдается большое разнообразие разного рода зависимостей: от алкоголя, от наркотиков, от еды, от вещей, от секса, от азартных игр, от компьютера и интернета, от работы, от идей. В последние годы стала выделяться и активно исследоваться проблема любовной зависимости.

Как правило, если один из партнеров страдает какой-либо зависимостью (алкоголь, наркотики, игры, секс, работа и т.д.), то у второго развивается созависимость.

Многие психологи и психотерапевты, занимающиеся проблемами зависимости, приходят к выводу, что любая зависимость (созависимость) – это семейная болезнь, поскольку невозможно исследовать причины ее возникновения, не рассматривая всю семейную систему в целом и историю ее развития.

Созависимые отношения, как правило, характеризуются:

- 1) отсутствием психологической автономии у партнеров;
- 2) зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от человека, предмета или действия (один из партнеров имеет предрасположенность или страдает одним из видов зависимости, а второй – созависимостью);
- 3) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;
- 4) низкой самооценкой;
- 5) неосознанным иррациональным поведением, о котором человек может сожалеть, но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой;
- 6) специфическими эмоциональными состояниями – от нестабильности до тяжелых расстройств;
- 7) нарушением здоровья, связанным со стрессом; хроническими заболеваниями.

В созависимых отношениях ярко проявлены две формы:

Пассивная форма созависимости – подчинение. Подчиненный пытается избежать невыносимого чувства изоляции и отделенности, стремится стать неотъемлемой частью другого человека (того, кто будет им управлять, распоряжаться и защищать), становясь его жизнью, его воздухом. Неважно, кто тот человек, которому он подчиняется: Бог или смертный. Все равно его власть несказанно возрастает: он – все, я – ничто, разве что я – часть его. Подчиненному не надо принимать решения или рисковать; он никогда не бывает одинок, но он лишен независимости, ему недостает интеграции, он еще не рожден окончательно.



Рис. 8. Позиция подчинения

Активная форма созависимости – господство. Господин стремится избежать одиночества, ощущения несвободы, превращая другого человека в свою неотъемлемую часть. Вбирая в себя другого, который боготворит его, он неизмеримо увеличивает собственную значимость. Но господин зависит от подчиняющегося также, как и тот от него, а значит, один не может суще-

ствовать без другого. Разница только в том, что господин командует, эксплуатирует, причиняет боль, унижает, а созависимый подчиняется его командам, эксплуатации, испытывая при этом боль и унижение.

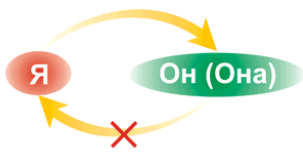


Рис. 9. Позиция господства

Такие взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке. Это ведет к попытке установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться на то, что один партнер будет вести себя именно так, как хотел бы другой.

Созависимые отношения развиваются по принципам конкуренции и борьбы за выживание, поэтому один партнер поработает другого, чтобы устроить свою жизнь, а другой вынужден подчиняться, чтобы обеспечить себе пропитание и защиту. Такая пара работает на поддержание своей внутренней стабильности и не заботится об окружении.

Когда человек обретает определенный опыт, веру в себя, в собственные силы, мужество рассчитывать только на себя при достижении цели, когда он преодолевает желание эксплуатировать других, видит преимущества другого стиля отношений – развитие, сотрудничество, со-творчество, – он становится зрелой, ответственной личностью. И способен идти дальше – к партнерским отношениям.

Гармоничное, закономерное и эффективное развитие личности – это прежде всего переход от центрированности на себе и целей личного превосходства к социально полезной реализации творческих способностей в различных областях общественной жизни.

В отличие от созависимых **отношений, партнерство** – это зрелые отношения, это союз, условием которого является сохранение целостности и индивидуальности партнеров. Если в раннем детстве у человека была сформирована психологическая автономия, то это дает внутреннее ощущение своей уникальности и целостности, четкое представление своего «Я» и того, кто он есть.



Рис. 10. Партнерская позиция

Два состоявшихся человека строят гармоничные отношения с окружающим миром для полноты его познания и со-творчества в нем, не опасаясь потерять себя как личность. В данном случае под состоятельностью можно понимать баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека в окружающем мире, основанных на дове-

рии и сотрудничестве, благодаря которому человек может реализоваться и чувствует себя востребованным в обществе.

Семья, которая может обеспечить гармоничное развитие своих членов, как взрослых, так и детей, может считаться здоровой (или функциональной). Отношения, которые складываются в здоровой семье, предоставляют уникальную возможность для духовного развития каждого ее члена. Супруги в такой семье помогают друг другу двигаться по пути самопознания, увидеть даже в напряженные моменты жизни новое направление, понять суть конфликта, оценить ценность полученного урока, сделать следующий шаг.

Партнерские отношения в семье – это полное и подлинное равноправие мужа и жены (партнеров) во всех без исключения вопросах семейной жизни. В русском языке есть слово «семья», которое отражает глубину слов Христа: «Оставит человек отца и мать, и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью». Семья – это «семь Я» – 7 уровней системы всесторонних отношений с окружающим миром, созданных сотворчеством мужчины и женщины.

1. Равноправие как справедливое разделение ответственности (функциональных обязанностей) и материальных благ.

2. Открытое общение, которое строится, исходя их принципа: «скажи, что видишь и чувствуешь, но не критикуй».

3. Семейные роли и «языки любви» разнообразны, взаимодополняемы, они постоянно изменяются и преобразуются.

4. Общение строится на полном доверии друг к другу и уважении вне-семейных интересов.

5. Для всех членов семьи создаются условия для развития (профессионального, личностного, социального, физического и др.). Большое значение уделяется участию семьи в деятельности, полезной обществу.

6. основополагающим правилом является согласование иерархии ценностей в сфере отношений и идеалов.

Согласование иерархии целей в совместном творчестве и развитии семьи. Подобные взаимоотношения требуют высокой культуры общения между супругами, уважения индивидуальности друг друга, взаимoinформированности и доверительности в отношениях. Такие отношения легче создать тем людям, чье детство прошло в гармоничной (зрелой, здоровой) семье. В следующих главах мы рассмотрим стили и способы развития взаимоотношений, характеризующих созависимые и партнерские отношения.



Рис. 11. Способы развития взаимоотношений

Упражнения для клиентов с позицией доминирования

УПРАЖНЕНИЕ «Мир музыки»

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться поддерживать контакт со звучащей музыкой.

Процедура. Прослушайте отрывок из музыкального произведения.

Инструкция. 1) попробуйте узнать вступление определенного музыкального инструмента; 2) обратите внимание на ритм; 3) обратите внимание на тембр музыки; 4) расскажите о чувствах композитора.

УПРАЖНЕНИЕ «Мир образов»

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться чувствовать голограмму пространства.

Процедура. Поэкспериментируйте с картиной.

Инструкция. 1) отметьте, что находится на переднем плане, что – на втором, что – вдали; 2) рассмотрите пустоты между контурами основных объектов; 3) рассмотрите цветовую гамму; 4) проследите игру света и тени; 5) только после этого посмотрите, что изображено – сцена, портрет, пейзаж.

УПРАЖНЕНИЕ «Мир интонаций»

Цель. Научиться «понимать» состояние человека по интонации и тембру его голоса.

Процедура. Обратите внимание на чей-нибудь голос (подберите отрывки из фильмов).

Инструкция. Проанализируйте, как звучит этот голос (*например*, монотонно; на высоких тонах; резко; скрипуче; мелодично; слишком тихо; речь течет свободно или в ней есть паузы, колебания, остановки и т.д.)?

Опишите свою эмоциональную реакцию на определенные качества этого голоса (раздражает ли вас то, что он слишком тихий; или наоборот, он очень громкий, и т.д.). Опишите эмоциональное состояние говорящего (соответствует ли тон речи содержанию разговора).

Вариант 2. Поэкспериментируйте со своим собственным голосом. Прослушайте свой голос в аудиозаписи.

Упражнения для клиентов с позицией подчинения

УПРАЖНЕНИЕ «Танец "Кто Я?"»

Цели. Провести самопрезентацию участников.

Инструкция. Группа садится в круг. Ведущий дает инструкцию: «Мы с вами – члены племени, где основное средство общения – танец. При знакомстве там люди спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?». Ваша задача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец – визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга.

Материалы. Музыкальное сопровождение по выбору ведущего. Время проведения: 1–1,5 часа.

Обсуждение. Что чувствовали участники – наблюдатели и сами танцующие? Какие образы, ассоциации возникали в связи с танцем центрально-

го участника? Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец того или иного члена группы? Танец был направлен на самовыражение или на взаимодействие с другими?

УПРАЖНЕНИЕ «Ты мне поможешь»

Цель. Закрепить навыки диалогового стиля общения.

Процедура. Упражнение выполняется индивидуально в домашних условиях. Продумайте, в каком виде деятельности вы будете нуждаться в ближайшее время. Перечислите к кому вы можете обратиться за помощью в этом деле, и как будет развиваться сцена-диалог.

Инструкция. В течение 3-х дней обратитесь за помощью к тем людям, которые вошли в ваш список. *Например*, начиная со слов «мне необходима помощь...». Запишите, как отреагировали люди на вашу просьбу.

УПРАЖНЕНИЕ «Что для вас в этом важно?»

Цель. Данное упражнение позволяет выделить системообразующий фактор (смысл жизни, идею, идеал).

Инструкция. Разбейтесь по парам. По очереди один человек называет свою проблему, другой человек спрашивает у него: «А что в этом для вас важно?»; после того как пришел ответ, задает этот вопрос снова. Повторять этот вопрос на все пришедшие ответы до тех пор, пока клиент и психосистемолог не поймут основной сути проблемы. Это дает возможность описать внутреннее строение данной проблемы.

Рефлексия. Обмен результатами в группе. Удержались ли вы от комментариев и интерпретаций?

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его за это.

Диагностика совместимости в отношениях по программе «Партнер» для желающих.

ЗАНЯТИЕ № 4

Согласование ожиданий:

1. Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече?
2. Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?
3. Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

Семь стилей взаимоотношений

В зависимости от прошлого опыта, культуры и уровня сознания, человек проявляет определенный стиль отношений. В соответствии с вышесказанным, можно выделить семь стилей взаимоотношений, в которых мы можем проследить развитие отношений от созависимых к партнерским, от отношений «господин-раб» до отношений сотворцов, преображающих окружающий мир.

Комплементарный или созависимый тип отношений относится к дуальным и присущ стилям «**господин-раб**», «**мученик-эгоист**», «**компьютер-манипулятор**». Поскольку данные три стиля относятся к созависимым отношениям, для них характерны: желание установить контроль друг над другом, обвинение в своих проблемах друг друга, а также склонность надеяться, что один партнер будет вести себя именно так, как хотелось бы другому. Это путь между Сциллой и Харибдой (Аргонавтика): с одной стороны – страх любить, с другой – желание быть любимыми.



Рис. 12. Семь стилей взаимоотношений между мужчиной и женщиной

Симметричный или партнерский тип отношений присущ стилям: «**менеджер-ученик**», «**партнер-сопартнер**», «**творец-сотворец**». Данную группу отношений отличает направленность от своего «Я» к партнеру, делу, обществу, идеалам. Это открытые отношения. Как писал Э. Фромм: «В этом смысле любовь никогда не ограничена одним человеком. Если я могу сказать: «Я люблю тебя», я говорю: «Я люблю в тебе все человечество, все живое, я люблю в тебе и себя».

Стиль отношений «**приятель-приятель**» является переходным от созависимых («артист-зритель») к партнерским («друг-друг») отношениям. Здесь все зависит от направленности личности партнеров. Если преобладает кумирство, идолопоклонничество, возведение на пьедестал, корнями которых являются неуверенность человека, низкая самооценка, желание с помощью партнера компенсировать свою неполноценность, то это приведет к созависимости от партнера. Но, в тоже время, есть известные принципы: «учитель учится у своих учеников», «актера» вдохновляют «зрители», психоаналитика лечит пациент, «низы» преобразовывают «верхи», компьютер совершенствует программиста. Открывая свою жизнь другому человеку, люди обогащают друг друга, ощущая свою жизнь более яркой и разнообразной. А это уже партнерские, симметричные, равные отношения, где никто ни над кем не доминирует.

Рассмотрим семь стилей взаимоотношений между людьми.

Стиль общения – совокупность частных установок, понятий принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития и общественной жизни человека

1. Все семь стилей отношений взаимосвязаны и расположены в определенной последовательности, так как каждый уровень вбирает опыт предыдущих, повторяя их в разных вариациях. Поэтому каждый последующий стиль предполагает более высокую культуру общения и образованности человека.

2. Основной причиной формирования доминантного стиля общения человека (как в области «родитель-ребенок», так и между мужчиной и женщиной) является детство человека. Поэтому изменить основной стиль общения бывает достаточно сложно. Однако, преобразовывая и осознанно компенсируя негативные проявления своего поведения и отношения к миру, человек создает свой неповторимый, уникальный стиль общения и взаимодействия.

3. Все стили отношений взаимосвязаны, и все, в той или иной степени, проявляются в жизни человека. Поэтому у каждого человека можно выделить как доминантный стиль в общении, так и второстепенные стили («диалекты»). Отсюда и сложность в определении стиля отношений между людьми, так как доминирующий стиль всегда взаимодополняется другими.

4. Стили можно классифицировать на группы: 1-7; 2-6; 3-5; 4-4. Стили внутри каждой группы взаимосвязаны между собой как причина и следствие. Например, человек стремится к партнерским отношениям, но, периодически устраивая скандалы, обижаясь, видит в себе лишь великомученика, избегающего долгое время конфликтных ситуаций. Таким образом, указанные пары стилей в процессе общения могут взаимодополнять и подменять друг друга.

5. Партнеры встречаются и выбирают друг друга по «подобию» и «дополнительности»: подобие заключается в том, что оба партнера относятся к одной из классифицируемых групп (например, 2-6 и т.д.), а дополнение состоит в том, что пока один партнер исполняет одну роль из этой группы, другой – находится в противоположной. А так как схема подвижна, то партнеры время от времени меняются ролями.

6. Доминирующий стиль отношений, по закону преемственности и подобия, проявляется во всех семи сферах жизнедеятельности человека (личной, профессиональной, общественной, экономической и др.)

7. Человек свободен в выборе стиля общения, в его самостоятельном формировании, изменении и преобразовании.

1-й стиль: «Господин-Раб»

(или «начальник-подчиненный», «хозяин-слуга»)

В основе данного стиля взаимоотношений лежат отношения доминирования и подчинения.

«Господин». Его «пьедестал» – *власть*. Он требует, прежде всего послушания. Он похож на тирана, который постоянно подчеркивает свою силу, все на свете знает и считает себя образцом добродетели. Он всех обвиняет и держит в страхе. Он – «опытный» хозяин, который хорошо знает скрытые по-

роки и тайные страхи супруга (да и своих коллег тоже). Он умело использует эти знания для поддержания своего авторитета. Он чувствует себя облеченным властью и поэтому особенно принципиален. Он считает, что должен знать ответ на любой вопрос и по любому поводу иметь свою, единственно «правильную» точку зрения.

Осуществляя влияние на поведение членов семьи, он использует следующие каналы власти:

Власть принуждения – побуждение членов семьи к деятельности вопреки их желаниям основано на страхе перед наказанием. Инструменты принуждения: замечания, выговоры, страхи, лишение любви, внимания (ярким примером могут быть отношения героев из сказки «Золушка»: мачехи, отца и падчерицы).

Власть влияния – один из супругов имеет более высокий социальный статус, влиятельных знакомых, родственников, коллег. Это приводит к тому, что другой супруг, ощущая социальное неравенство, вынужден подчиняться правилам, традициям и установкам, принятым в семье или коллективе супруга, облеченного властью (например, отношения английского принца Чарльза и принцессы Дианы).

Власть награждать – один из супругов имеет возможность влиять на такие ценности, как материальное вознаграждение, оценка качеств личности, личностный рост других членов семьи и т.д. Это приводит к лицемерию, раболепию, желанию выслужиться и в то же время рождает скрытое негодование из-за необходимости принимать дары сверху в силу своего подчиненного положения.

Для подобного стиля взаимоотношений в супружеской жизни характерна **собственническая ревность**. Ее девиз: «Вещь всегда должна принадлежать своему хозяину». Она связана с сильным переживанием измены партнера и угрозой разрыва отношений. Она может быть спровоцирована изменой или подозрительным поведением партнера, возможно, охлаждением чувств любимого, отсутствием информации о нем, наличием компрометирующей информации. Развитию собственнической ревности в сильной степени способствуют определенные черты характера: властолюбие, эмоциональная холодность, неспособность прощать, педантичное упрямство, любовь к порядку во всем и, самое главное, неумение уважать личность другого человека (аналогом такого поведения может служить эпизод из х/фильма «Влюбленный Шекспир» (эпизод на балу), где Парис говорит с Ромео о Джульетте: «Я обречен с ней, и она моя. Я защищаю вещь свою...»).

У каждого господина есть свой раб, у хозяина – слуга, у начальника – подчиненный ... Поэтому, насколько «слуга» не превосходил бы «хозяина», он всего лишь пьедестал, благодаря которому «хозяин» становится выше, сильнее, умнее. «Слуга» воздвигает пьедестал добровольно, иногда с любовью и обожанием. В присутствии «хозяина» он никогда не сможет показать своих достоинств, да и «хозяин» не сможет их оценить полностью. Недаром так ярко проявляется стремление «хозяина» переделать «слугу». А обожание и всепрощение «слуги», в свою очередь, провоцирует грубость «хозяина».

Все пары, ориентированные на данный стиль отношений, сталкиваются с проблемой распределения власти и создания иерархии, где области контроля разделяются между супругами. Эта власть относится к возможности определять, какие взаимоотношения у них будут: кто будет доминировать, поддерживать, вносить изменения, заботиться и брать ответственность за другого супруга. Однако, если распределение власти не удовлетворяет одного из супругов, у него может развиться симптом (депрессия, психосоматические заболевания, алкоголизм и др.) как попытка изменить иерархию и сбалансировать распределение власти в паре.

В этом случае одновременно существуют две неконгруэнтные иерархии, когда супруги одновременно находятся в позиции «снизу» и в позиции «сверху». Такой способ организации отношений их редко устраивает и удовлетворяет. Если симптом исчезает, а суть взаимоотношений не изменяется, то супруги возвращаются к той же неудовлетворительной ситуации, которая привела к возникновению симптома. Хотя симптоматическое поведение имеет положительное намерение (сделать отношения более равными), оно не приносит удовлетворения, так как не дает супругам возможности справиться с основной проблемой в их взаимоотношениях. В Действительности оно даже мешает решению проблемы.

Пример. Муж доминирует в семье. Его карьера считается более важной, чем ее, и он принимает решения: куда тратить деньги, где жить... Муж и жена могут спорить по поводу того, должна ли жена подчиняться мужу в вопросах распределения финансов, или являются ли проблемы жены на работе более важными, чем другие вопросы. Если эта борьба настолько серьезна, что брак оказывается под угрозой или неравенство в распределении власти становится невыносимым, у жены может развиться симптом (депрессия, психосоматические заболевания, алкоголизм и др.). Своим симптомом жена ставит себя ниже во взаимоотношениях и дает власть мужу, который советует ей, как избавиться от симптома, и по контрасту с женой выглядит более адекватным и компетентным. Однако муж постоянно терпит неудачу, пытаясь помочь жене решить проблему, несмотря на намеки, что он должен это сделать и что он в какой-то степени ответственен за само существование симптома. Муж теперь должен делать определенные вещи для жены (или вместо жены), и он лишается чего-то из-за состояния жены. Таким образом, симптом теперь уже дает жене власть над мужем. Жена выражает своим симптоматическим поведением как нежелание, чтобы над ней доминировали, так и свою беспомощность. И, хотя со временем темы взаимодействия могут меняться, форма (стиль) взаимодействия останется той же самой, аналогично выражая власть и бессилие супругов в отношении друг к другу.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «*господин*».

Неосознанный мотив. «Я – взрослый».

Установка. «Бойтся – значит уважает». Отсюда рождаются другие установки: «делай как я», «будь как я», «я лучше знаю», «я всегда прав» и т.д.

Цель. Стремление к власти, удовлетворение только своих интересов, без учета интересов других.

Результат. Самоутверждение за счет овладения пространством партнера: профессиональным, личностным, социальным...

7-й стиль: «Творец-Сотворец»

Это стиль отношений, где каждый из партнеров любит жизнь, творчество, где из каждого мгновения оба выносят радость и счастье нового открытия. У «творца» всегда найдется место для каждого. Рядом с ним партнер раскрывает и реализует свои творческие возможности и способности, проявляет самостоятельность, инициативу. «Творец-сотворец» согласовывают свои мнения и принимают совместные решения. Ответственность, культура партнерских отношений, инициатива и индивидуальность, чувство радости, признания и благодарности к жизни во всем ее многообразии – это неотъемлемые черты данного стиля отношений.

«Творец» владеет всеми семью стилями отношений. Отличие лишь в том, что он управляет ими, а не является бессознательным рабом какого-либо сценария поведения. Само же понятие «управление» подразумевает в данном случае не только сумму знаний и личный опыт, но и активную позицию в формировании условий для последующего партнерского сотворчества. Основной «девиз» жизни «творца»: самое главное – не результат деятельности, а то, что подразумевает ответы на вопросы: *Как? Каким образом?* Одним словом, путь сотворчества, а значит, путь глубокого, искреннего взаимопроникновения в суть друг друга.

Стиль этих отношений – гимн человеческому духу, гимн человеческому сотворчеству и рождению нового. Путь супругов друг к другу в этом союзе наиболее сложен, и тот, кто настроен на такие отношения, должен быть готов проделать огромную духовную (внутреннюю) работу. А наградой за самоотверженность, творчество и постоянный напряженный поиск единства служат глубочайшие радости этого союза.

Примером подобного рода отношений стал легендарный союз Джона Леннона и Йоко Оно. Совместная жизнь и творчество стали для них важнее, чем самостоятельная реализация.

Пример. В мире кино режиссеры и актеры часто влюбляются друг в друга, но затем наступает расставание. Любовным историям, даже самым красивым, приходит конец. А вот любовная история актрисы Джульетты Мазини и кинорежиссера Федерико Феллини продолжается уже полстолетия. Началась их любовь, как обычно бывает в таких союзах, с заочного знакомства с творчеством друг друга, а продолжилась безостановочным совместным творчеством, в котором их уже трудно было отделить друг от друга. Да и сами они уже больше походили на единое целое, чем на двух отдельных людей. Репортер, бравший интервью, был поражен тем, что во время беседы Федерико звонил ей (Мазине) по меньшей мере четыре раза только для того, чтобы услышать ее голос.

И еще один *пример* сотворцов: Ф. Энгельс писал, что Женни Маркс не только разделяла участь, труды и борьбу своего мужа, но и «активно принимала в них участие с величайшей сознательностью и пламенной страстью».

О единстве своей семьи писал и Николай Рерих: «Сорок лет – немалый срок. В таком дальнем плавании могут быть извне встречены бури и грозы. Дружно проходили мы все препоны. И препятствия обращали в возможности. Посвящал я книги мои Елене, жене моей, другине, спутнице, вдохновительнице. Каждое из этих понятий было испытано в огне жизни. И в Питере, и в Скандинавии, и в Англии, и в Америке, и во всей Азии мы трудились, учились, расширяли сознание. Творили вместе, и недаром сказано, что произведения должны носить два имени – женское и мужское». Читая подобное, воспринимаешь такой союз как единый живой организм. И результат деятельности Рерихов огромен: путешествия, книги, многие из которых написаны совместно, создание Гималайского института научных исследований «Урусвати», проект плана Мира, «Знамени Мира», философия общечеловеческих ценностей, единства всего живого, учение Елены Рерих - «Агни-Йога».

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции *«творец»*.

Неосознанный мотив. «Мы – творчество».

Установка. Человек должен стремиться не только к осознанию своего смысла, значения, миссии в жизни, но и к пониманию, во имя чего и кого его творческий потенциал направлен.

Цель. Стремление к со-творчеству и развитию в общем эволюционном процессе жизни.

Результат (программа). Самоутверждение через совместное творчество (профессиональное, личностное, социальное...).

Таким образом, мотивы побуждают человека выбирать тот или иной стиль отношений, направляя на поиск *признания себя* как личности, своей индивидуальной неповторимости в семье, коллективе, обществе...

К идеалу через насилие?

Насилие сопровождало человечество на протяжении всего периода его развития. Это первый и самый простой метод достижения желаемого. Все конфликты с древнейших времен и до наших дней разрешались при помощи силы (войны, преступления, сексуальная агрессия, пытки, сексуальное рабство, домашнее насилие над супругами и детьми...). Идеи насилия отразились на уровне языка, жестов, символики и других культурных образованиях.

Например, в русской культурной традиции даже этимология слова «насилие» тесно связано с понятием силы и означает, прежде всего, ее применение по отношению к кому-либо, принудительное воздействие силовыми методами. При этом сила и насилие часто выступают как синонимы, а приставка «на» придает слову оттенок агрессии (аналогично, броситься – наброситься, бег – набег, шествие – нашествие).

Глубокая укорененность насилия в обществе способствовала рождению различного рода теорий о его неистребимости, о связи насилия с биологической, природной данностью рода *Homo sapiens*, а следовательно, насилие оправдывалось и возводилось в норму.

Насилие есть «узурпация свободной воли» (русский философ А.А. Гусейнов).

Насилие – средство подавить и победить противника (швейцарский психолог А. Гуггенбюль).

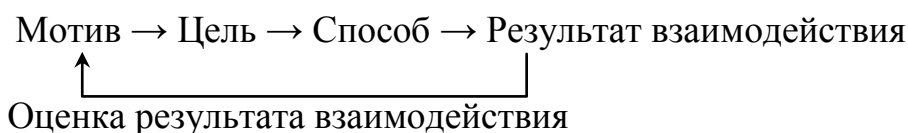
Насилие – принуждение людей к принятию определенных условий или какому-то поведению с помощью ... разрушения их биологической или психической жизни, либо при помощи угрозы такого разрушения (чешский ученый А. Гжегорчик).

Насилие – прорыв запертой страсти, стремление разрушить то, что интерпретируется как препятствие для самоуважения, движения и роста (американский психолог-экзистенциалист Р. Мей).

Но с развитием способности к рефлексии человек все чаще задумывается над вопросом о других возможных вариантах своего взаимодействия с природой и окружающими людьми, и, в частности, о том, может ли насилие быть устранено из его окружения и жизни общества в целом. Тем более, что насилие не является характеристикой всех человеческих действий: если бы это было так, человечество давно уничтожило бы само себя. В рамках человеческого общежития действует и иная, противостоящая насилию тенденция, определяющая в качестве приоритетных ценностей ценность жизни, любви, согласования, солидарности, мира.

Способ преобразования стиля «господин-раб» в стиль «творец-сотворец»

В жизни каждого человека наступает период, когда можно сказать: «Низы не хотят жить по старому, а верхи не могут управлять по-новому». В семье назревает революционная ситуация, которая может закончиться перераспределением власти, но это тоже не приносит успеха супругам. Привычные способы взаимодействия держат партнеров в старом формате взаимоотношений, где один супруг подавляет другого. Но даже если человек, который склонен решать свои проблемы с помощью насилия над другими людьми, станет участником всех тренингов по управлению гневом, а жертвы насилия проведут в центре реабилитации большую часть жизни – результат для них не будет полным и удовлетворительным. Жертвы насилия, как только залечат свои физические, психологические и эмоциональные травмы, как правило, возвращаются к своим насильникам или находят других (это может происходить в разных сферах их жизнедеятельности, например на работе может быть тиран начальник и т.д.). Начинать изменять отношения надо с причины, а не со следствия. Рассмотрим психологическую структуру взаимодействия:



Итак, **результат** отношений супругов не удовлетворяет.

«Насилие» как **способ** взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет членов семьи. Хотя **цель** у партнера, который проявляет насилие – самая эволюционная: *«Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными».*

Но результат отношений не оправдывает поставленную цель: партнер не становится идеалом, уровень его самооценки опускается все ниже, он сопротивляется, происходит борьба за власть в семейных отношениях, конфликты нарастают, а отношения ухудшаются.

Каков же **мотив**? Чаще всего мотивом людей, взаимодействие которых в своей основе построено на насилии, является **мотив власти**, о котором говорилось выше.

Что делать? Изменять мотив. Но согласитесь, что изменить мотив власти, который прочно обосновался в подсознании, очень непросто. Для этого необходимо стать **творцом** своей жизни, семейных отношений и окружающего пространства. Если вспомнить описание личности, которой свойственен этот мотив, то можно увидеть в нем массу положительных качеств: высокий уровень социальной и творческой активности, умение руководить, принимать решения, организовывать работу других. Отрицательной же чертой таких людей является малоконформность и неумение согласовывать свои цели и действия с другими людьми. Таким образом, можно сделать вывод, что у таких людей есть потенциал к формированию условий для последующего партнерского развития, но отсутствие способности к согласованию или принятию партнерской позиции как таковой (другой партнер тоже свободная в выборе личность) делает их взаимоотношения с членами семьи деструктивными.

Возможности творческой личности заключаются в том, что она способна к сотворчеству, то есть готова творчески **создавать условия** для развития собственного потенциала и потенциала каждого члена семьи, а не требовать идеального результата. Умение владеть собой и управлять жизненными обстоятельствами через любовь и мудрость – вот на что должен быть направлен мотив качественного изменения данных семейных отношений. Творец владеет всеми семью стилями отношений, но он умеет их различать и применять там, где они будут наиболее эффективны. Он не является бессознательным рабом какого-либо сценария поведения. Но чтобы добиться этого, необходимо пройти долгий путь, осваивая все эти стили и получая признание себя как личности, своей индивидуальной неповторимости в семье, коллективе, обществе.

Для этого обоим партнерам необходимо стремиться к **духовной (мировоззренческой) зрелости**, которая состоит из осознания:

- смысла, значения, миссии жизни;
- целей эволюционного развития;
- перспектив развития творческого потенциала.

Таким образом, альтернативой **стиля взаимодействия «господин-раб»** (где основным способом взаимодействия является насилие) является **стиль «творец-сотворец»**, который предполагает, что каждый из партнеров, являясь творческой личностью, способен создавать условия для развития всех членов семьи.

Игровые тренинги, описанные ниже, рекомендуются для трансформации со-зависимых стилей отношения в партнерские. Тренинги проводятся без прерывания на рефлексии и изменение ролей партнеров в паре, т.е. упражнения выполняются последовательно на 1 и 2 этапе, затем происходит смена ролей партнеров и тренинг повторяется, затем проводится рефлексия по указанной ниже схеме. Благодаря непрерывности проведения тренинга обеспечивается процесс трансформации неосознанного мотива, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений.

Тренинг трансформации 1-ого стиля:

**«Господин-Раб» (или «начальник-подчиненный», «хозяин-слуга»)
в 7-й стиль: «Творец-Сотворец»**

Таким образом: 1 участник является «ордой» и тем, кому падают на руки в упражнении «колыбелька», т.е. «господином», а 2-ой участник является «отрешенным» и «тем кто падает на руки» в упражнении «колыбелька», т.е. «рабом», затем роли меняются. Рефлексия проводится в конце тренинга.

В данном тренинге на 1 этапе прорабатывается:

Неосознанный мотив. «Я – взрослый, главный».

Установка. «Бойся – значит уважает». Отсюда рождаются другие установки: «делай как я», «будь как я», «я лучше знаю», «я всегда прав» и т.д.

Цель. Стремление к власти, удовлетворение только своих интересов, без учета интересов других.

Результат. Самоутверждение за счет овладения пространством партнера: профессиональным, личностным, социальным...

Упражнение: «Налет орды на отрешенных».

Это аналог детской игры «Море волнуется, раз...»

— У нас сейчас будет новая игра. Какая команда более всех уверена в себе и согласна играть первой? Жюри дает дополнительные очки этой команде за смелость. Все могут сесть, играющая команда окружает ведущего.

— Вы — «Отрешенные-«рабы». Сейчас ваша задача — погрузиться в себя, отрешиться от любых внешних воздействий. Вам надо будет застыть, душевно заморозиться. По моему сигналу вы развернетесь, и в тот же момент на вас налетят, как орда, две другие команды. Их задача — вас разморозить, вызвать у вас душевные реакции.

— «Орда»-«Господа», у вас есть только два ограничения: вам нельзя дотрагиваться до «замороженных» и нельзя им кричать в ухо. Любые провокации возможны. Если человек моргнет — это не считается, это реакция физиологическая, а не душевная. Но если вы ему скажете: «Ты моргнул, выходи!», — и он ответит: «Моргать можно!» — то тут-то он и выходит, потому

что вы его поймали. Орда, я советую вам работать группами, так легче выводить даже самых стойких. Что касается «замороженных», то им нельзя прятать глаза: они должны смотреть прямо, чтобы любой оказался в поле их зрения. Итак, внешний круг-«господа» — готовится к штурму, внутренний-«рабы» — расслабляется. Пять — вы погружаетесь внутрь себя. Четыре — найдите какой-нибудь образ или ситуацию, чтобы погрузиться душой полностью. Три — вы полностью там, вы не воспринимаете ничего вокруг себя. Два — вы глубоко внутри себя. Один — повернулись. Орда, вперед!

Игра-бой идет 1-2 минуты.

В данном тренинге на 2 этапе прорабатывается:

Неосознанный мотив. «Мы – творчество».

Установка. Человек должен стремиться не только к осознанию своего смысла, значения, миссии в жизни, но и к пониманию, во имя чего и кого его творческий потенциал направлен.

Цель. Стремление к со-творчеству и развитию в общем эволюционном процессе жизни.

Результат (программа). Самоутверждение через совместное творчество (профессиональное, личностное, социальное...).

Упражнение: «Падение на руки, колыбелька».

Это очень важное упражнение, помогающее сближению группы и установлению в ней теплых, доверительных отношений. Запрет и отсутствие физического контакта в той или иной степени нарушают нормальное общение, особенно для тех людей, которые в нем нуждаются.

Падение на руки в паре.

У людей разные руки. На одни руки приятно смотреть, приятно их прикосновение, руки мягкие и надежные. Другие руки неловкие, жесткие, и прикосновения их не радуют. А какие руки у вас? И кстати, доверяете ли вы рукам?

Собственно упражнение заключается в том, что девушка встает спиной к юноше на расстоянии шага от него — и падает назад, а он встречает ее на свои руки. Его руки ладонями вверх поддерживают девушку в области плеч или лопаток. Впрочем, если в паре хорошее доверие и физические данные молодого человека позволяют, он может ловить ее руками ладонями вниз под мышки.

Ведущему стоит показать это на примере какой-либо одной или нескольких пар. Иногда имеет смысл подобрать пары таким образом, чтобы в одной было все легко и без затруднений (как пример того, как надо), а в другой предвидеть проблемы: девушка боится падать или юноша не очень ловок. Тогда с этими парами стоит поработать и показать, как решаются подобные проблемы.

Например, если девушка падать боится, ловить ее должен самый опытный человек, например ведущий, и расстояние между ними сначала должно быть минимальным. А потом расстояние постепенно увеличивается.

Итак, все присутствующие делятся на доминирующую – ведущую, мужскую) и подчиняющуюся – (ведомую, женскую) команды и рассаживаются отдельно. Потом встает пара «мужчина и женщина» и показывают, как женщина с доверием падает, а мужчина надежно и нежно ловит. Затем

наоборот, «мужчина» с доверием падает, а «женщина» надежно и нежно ловит. Так проходит своеобразный экзамен для каждого участника.

Если первая часть упражнения прошло удачно, то проводится вторая часть упражнения.

«Мужчины» образуют внешний круг, а «женщины» — внутренний, ведущий — в центре. Женщины стоят лицом к ведущему и по его сигналу одновременно все падают назад на руки мужчин.

В каждой паре проводится 3-4 падения, после этого перед сменой партнера короткий обмен впечатлениями:

- как чувствовала себя «женщина», что может сказать о партнере, что он может сказать о ней?

Далее проводится смена пар по внешнему или внутреннему кругу на одного партнера. Попрощались, новая встреча в новой паре. И т.д.

Если есть время, можно пройти полный круг падений, если времени нет или кто-то устает, упражнение можно прервать в любой удобный момент.

Если группа сплоченная, контактная и расположена к веселым экспериментам, можно предложить падение не спиной, а лицом. После упражнения все сели, обмен впечатлениями: ощущения от рук партнеров, от эмоционального контакта и др.

Третья часть упражнения заключается в следующем

8 человек лицом в центр образуют круг, а в центре становится «женщина» и расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок — в любую сторону. Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорной ногой.

Сначала необходимо продемонстрировать упражнение.

Задача ведущего здесь — настроить не на спортивный стиль, а на нежность.

После демонстрации, когда всем ясно, как это делается (никто не боится), круг надежных и нежных рук устраивается для всех. Для этого общий круг (в котором, естественно, мужчины и женщины распределены равномерно) делится на группы по 8-9 человек свободным выбором. Эти группы образуют круги, внутри которых организуется качание по 2 минуты в тишине, под музыку и голос ведущего.

Еще раз напоминаем, важная задача ведущего — создавать настроение надежности.

Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания, качающийся и группа обмениваются впечатлениями — одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать «лучшие» и «худшие» рук (более или менее вызывающие доверие).

Рефлексия каждого упражнения проводится по схеме:

Мотив → Цель → Способ → Результат взаимодействия

↑
Оценка результата взаимодействия

Вопросы для рефлексии:

1. В какой из ролей вы чувствовали себя наиболее комфортно?
2. Что Вы чувствовали? Какая позиция Вам ближе?
3. Как Вы сумели настроить себя на доверие и со-творчество? Что Вы подумали и почувствовали?

Вывод: определите свой способ перехода к стилю творец- со-творец.

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его за это.

ЗАНЯТИЕ № 5

Согласование ожиданий:

1. Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече?
2. Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?
3. Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

2-й стиль: «Мученик-Эгоист»

«Мученик». Его «пьедестал» – бесконфликтность. Он хочет только служить другим. Он идет на большие жертвы ради пустяков и выступает всегда с позиции миротворца. Больше всего он боится конфликтов. Он испытывает постоянное чувство вины и взваливает на себя чужую работу. По сути, он все время избегает душевного напряжения, сопутствующего конфликтам. Результатом такого поведения является развитие навыков манипуляции, в основе которых лежит страх возникновения проблемы.

Пример. Когда Надежда была ребенком, ее родители часто говорили: «Надя, ты меня огорчаешь». Надежда толковала это в том смысле, что она всегда должна быть уверена в том, что она нравится другим. Эта мысль стала убеждением – основой стиля жизни. В замужестве ее парализовывало всякий раз, когда ситуация требовала, чтобы она сказала мужу, что ей не нравится что-то из того, что он делает. Соответственно, она откладывала выяснение отношений до тех пор, пока совсем уж не выдерживала и тогда взрывалась, говоря: «Ну, это последняя капля. Почему ты никогда не думаешь обо мне?». В конце концов она ушла, потому что ей приходилось слишком много конфликтовать, защищая себя.

Пример. Мальчик, мать которого работает, выбиваясь из последних сил, и, даже возвращаясь домой, не может думать ни о чем, кроме того, где еще раздобыть денег. Она действует из хороших побуждений, стараясь дать ребенку образование, одеть его, чтобы он был «не хуже других», но не в состоянии дать ему все, что требуется. Мальчик же готов на все, лишь бы заслужить внимание матери. Ребенок понимает, что если он поможет матери по хозяйству или посочувствует ей, то заслужит ее заботу и внимание. Он пута-

ет внимание и любовь. Таким образом, он думает, что если он не будет заботиться о маме, то потеряет ее любовь. Так он получает представление, что у любви есть материальная цена. Динамический стереотип закрепляется в поведении, и вот уже во взрослом возрасте такой мужчина демонстрирует преувеличенную заботливость о близких людях, дабы заслужить их любовь. Тип заботы – всеохватывающий, словно другие люди – маленькие, беспомощные дети. Он берет ответственность за их жизнь, словно они не в состоянии этого сделать. Это – нездоровая преувеличенная забота и опека над взрослыми людьми. Но она не приносит ему удовлетворения, т.к. не приносит любви. Такие отношения высасывают все силы, но не удовлетворяют потребностей. Мужчина платит за любовь всеми своими средствами, а не только заботой – в ход идут деньги, подарки, личное время, но все его дары не могут купить любовь, в которой он так отчаянно нуждается. Он оказывает знаки внимания и заботится о близких, но не имеет даже надежды получить за это любовь. Это и является причиной разочарований, крушения иллюзий, озлобленности. В конечном итоге он испытывает чувство угнетенности, обиды и одиночества. Но вырваться из порочного круга очень трудно, т.к. нужно вступать в конфликт с негативными установками, а этого данный мужчина боится больше всего.

Эгоист. Он всегда старается легким способом достигнуть личных выгод и избежать трудностей, то есть всего того, что связано с трудом и усердием. Легко усваивает только то, что сильнее на него влияет, особенно все внешние проявления окружающих. Способ его взаимоотношений всегда бывает практически-опытный. Такой человек старается хитростью или лаской обойти все затруднения, не особенно огорчаясь неудачей. Отношение к истине только внешнее, заучены только общие нравственные правила и шаблоны. На людей он производит впечатление хорошего, скромного человека. Ни к кому и ни к чему не привязан и даже охотно меняет свои связи и условия жизни, так как в новой обстановке и среди новых людей опять пользуется новыми выгодами и делается на время любимчиком.

Развитию такого типа более всего способствуют ложь и лицемерие со стороны взрослых, окружающих ребенка, чисто практическое направление домашней жизни, постоянный мелкий расчет и стремление к легкой наживе, частое оставление детей без всякого присмотра и внимания. Всякая ложь и лицемерие, требуемые от детей, а также соблюдение различных внешних обрядов, значение которых не объяснено ребенку или даже недоступно его пониманию, Удовлетворение тех желаний, исполнения которых он стремится достичь лаской, смиренным видом и выпрашиванием, участие ребенка во всевозможных расчетах также создают условия для формирования эгоистического типа.

«Мученик» и «эгоист» находят друг друга очень легко: один продает любовь, другой – покупает. В подобных отношениях **ревность** возникает на почве **ущемленности**. Обычно она свойственна людям с тревожно-мнительным характером, неуверенным в себе, имеющим комплекс неполноценности, склонность к преувеличению опасности. Ревности этого типа способствует низкая

самооценка, которая, в свою очередь, может быть сформирована еще до брака, а может быть вызвана неправильными действиями другого человека или переживанием своей сексуальной несостоятельности. Для людей, ревнующих от ущемленности, характерно нежелание допустить сравнение с возможным соперником из опасения проиграть в глазах любимого человека. Итак, при *собственной ревности* (1-й стиль) больше страдает тот, кого ревнуют, при *ревности от ущемленности* (2-й стиль) сомнения больше мучают самого ревнивца.

Можно выделить несколько **супружеских игр**, описанных Э. Берном, которые отражают отношения между «мучеником и эгоистом», они (также, как и в предыдущем стиле отношений) могут меняться местами, создавая неконгруэнтные отношения.

«Загнанная домохозяйка». Женщина берет на себя все дела, которые попадают под руку, напрашиваясь тем самым на все новые занятия. Она соглашается со всеми замечаниями мужа и выполняет все требования детей. Если ей нужно устроить званый обед, то она чувствует необходимость сыграть роль не только *Безупречной собеседницы*, но и столь же *Образцовой экономки*, и *Распорядительницы*, а также *Шеф-повара*, *Обольстительницы* и *Дипломата*. Более того, утром она может вдруг решить испечь пирог и сводить детей к зубному врачу... В результате она не знает, за что хвататься, но все равно старается сделать свой день еще более «сумасшедшим», поэтому к середине дня у нее есть достаточно оснований, чтобы выйти из строя и бросить все дела на произвол судьбы. В результате женщина ставит в неловкое положение гостей, подводит мужа и детей, добавляя ко всем своим несчастьям еще и угрызения совести.

Такая женщина (чаще бессознательно) выбирает себе соответствующего мужа. Во всех вопросах он вроде бы разумный человек, но постоянно критикует жену, если ему кажется, что она не такая расторопная хозяйка, какой, по его представлению, была его мать. И в то же время, если домашней хозяйке удастся установить свой собственный темп работы и найти удовлетворение в любви к своим детям и мужу, то ее многолетняя домашняя служба будет ей не только не в тягость, а даже в удовольствие.

«Видишь, как я старался!». Человеку сообщают, что у него язва. Он держит это в секрете от жены и друзей. Он продолжает работать, постоянно нервничая, до тех пор, пока ему не становится совсем плохо. Когда об этом уведомят его жену, она в тот же миг понимает, что подобным поведением он будто говорит ей: «Видишь, как я старался!». Она наконец-то должна оценить его по достоинству и пожалеть обо всех неприятностях, которые она ему доставляла. Теперь уже муж надеется, что жена, действительно, будет любить его, так как все предшествующие способы добиться ее расположения были безуспешны. К несчастью мужа, на этом этапе знаки нежности и заботливости со стороны жены могут быть вызваны скорее чувством вины, а не любовью. Весьма вероятно, что в глубине души она обижена, поскольку он нечестно использовал болезнь как средство давления и получил дополнительные преимущества, скрывая болезнь от нее. Одним словом, для многих женщин дорогой браслет, подаренный мужем, выглядит более честным способом ухаживания, чем больной желудок.

Женщина всегда может с негодованием вернуть браслет поклоннику, но вряд ли есть пристойный способ демонстративно игнорировать его болезнь. Скорее всего, болезнь мужа заставит женщину почувствовать себя в западне.

По этому поводу приведем **в пример притчу**. Одна женщина умерла и идет на небеса. Она поднимается по золотой лестнице на верх большого здания. Женщина выглядывает в окно, видит массу счастливых людей и решает, что это то место, где она хочет быть. Она стучит в дверь, и некто в белой одежде спрашивает: «Почему мы должны впустить тебя»? Женщина отвечает: «Потому что я была на самом деле хорошей, всегда все делала правильно, и я была лучше моего мужа и лучше всех моих друзей, я не пила и не курила и ходила в церковь каждую неделю». Человек в белой одежде спрашивает: «Была ли ты счастлива»? Женщина ответила: «Нет. Но я всегда была хорошей». Тогда человек сказал: «Хорошей для кого? Я не могу пустить сюда никого, кто не научился тому, как делать себя счастливым. Если ты не знаешь, как это делать, ты можешь сделать несчастными всех других. Мы не можем рисковать этим. Попробуй место внизу, у основания лестницы. Там, внизу тебе будет хорошо, потому что там все люди играют в твою любимую игру. Они все время стараются доказать, что они правы, а другие – нет. Однако, если ты когда-нибудь научишься делать себя счастливой, приходи обратно. Тогда мы будем рады тебя впустить».

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «мученик».

Неосознанный мотив. «Я – хороший».

Установка. «Если я буду внимательным и чутким, то меня будут любить».

Цель. Стремление заслужить любовь, приятие, одобрение и др.

Результат. Самоутверждение за счет ухода от конфликтов: профессиональных, личностных, социальных..

6-й стиль: «Партнер-Со-партнер»

Это человек, который знает, что нет никакого, даже самого гуманного основания для утверждения своей правоты за счет другого. Если представители непартнерской позиции могут сказать: «Я прав, потому что я облечен властью», «Я прав, потому что я умнее», «Я прав, потому что я лучше», то ничего подобного не придет в голову партнеру, т.к. для него «я прав» обязательно подразумевает «ты не прав».

Партнеры могут сообщать негативные оценки так же, как и позитивные. Они готовы огорчаться, гневаться, расстраиваться так же, как веселиться и радоваться, и при этом они никогда не унижают чувство собственного достоинства друг друга. Их слова никогда не расходятся с делом. Партнер всегда найдет соответствующее место и время для разговора. Он принимает изменения в другом партнере как неотъемлемую часть бытия и старается творчески включать их в свой мир.

Это двухстороннее движение, и желания одного здесь мало!

Такой человек берет ответственность за свое счастье, не требуя от других, чтобы они сделали его счастливым. В супружеских отношениях такой стиль проявляется следующим образом: «Я буду считать твоё счастье более важным,

чем мое». Такого высокого уровня взаимоотношений трудно достичь, т.к. партнер не может с уверенностью сказать, чего хочет другой человек. Когда же супруги стараются силой «выпытать» сокровенное друг у друга, то такое поведение может расцениваться как давление на личность и свободную волю партнера. Поэтому предложенное содержание «брачного контракта» можно дополнить следующим: «Я не буду требовать, чтобы ты отвечал за мое счастье. Я сам отвечаю за свое счастье. Только так мы сможем оба чувствовать себя достаточно свободными для того, чтобы наше партнерство не стало обузой. И тогда путем сотрудничества мы сможем обогатить друг друга». Таким образом, главные условия для реализации подобного договора – это *доброта, уверенность в себе, дисциплинированность, ответственность и устремленность в будущее*.

В этом союзе все внешнее и бездуховное отпадает как шелуха. Ни возраст, ни внешность, ни деньги не имеют значения. Можно сказать, что у людей остается одна лишь суть, которая образует новое качество отношений.

К примеру, Бенджамин Дизраэли – писатель и крупнейший политический деятель Великобритании, дважды избиравшийся на пост премьер-министра, женился на женщине, которая была старше его на 15 лет. Она стала его подругой, наперсницей и советчицей. За что бы он ни брался, он чувствовал поддержку Мери-Эн. В течение 30 лет она жила для Дизраэля, и только для него. Он ни разу не произнес в ее адрес ни слова упрека, а если кто-нибудь осмеливался посмеяться над ней, он яростно бросался на ее защиту. С одной стороны, партнеры образуют единое целое – в этом им помогает любовь, с другой стороны, они не тяготятся своей зависимостью друг от друга, так как каждый из них – состоявшаяся личность. Разделение сфер влияния в этом союзе происходит безболезненно, даже если супруги объединены общим делом, ведь у сфер приложения истинных способностей супругов очень четкие границы.

Другой пример. На вопрос корреспондента: «Как вы относитесь к тому, что в некоторых кругах вас называют мужем Майи Плисецкой?» – Родион Щедрин ответил, что в других кругах Плисецкую называют женой Щедрина.

Партнерский стиль отношений для многих творческих людей становится наиболее желанным. Та глубина чувств, которые дарует такой стиль отношений, становится необходимым стимулом для творчества. Вот как писал Ф.И. Тютчев о Елене Денисьевой, которая привнесла в его творчество новое мироощущение:

«Сегодня, друг, пятнадцать лет минуло
С того блаженно-рокового дня,
Как душу всю она вдохнула
Как всю себя перелила в меня».

Еще один *пример* того, как такой стиль отношений (самостоятельная позиция жены, совместная деятельность, сохранение себя как личности) духовно сближает супругов. Наталия Ивановна Седова вместе с Львом Троцким вернулась в Петроград и сразу включилась в революционную деятельность, став заведующей музейным отделом. Троцкий так писал о назначении свой

жены: «Ей приходилось бороться за памятники прошлого в обстановке гражданской войны. Это была нелегкая задача. Ни белые, ни красные не склонны были заботиться об исторических усадьбах, кремлях или церквях... Формально выходило, что я находился в непрерывном ведомственном препирательстве с собственной женой. На этот счет было немало шуток...». Жизнь сложилась трагично, но союз был удачным.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «партнер».

Неосознанный мотив. «Я – сотрудник», «Ты – ценный, равный, значимый».

Установка. «Я хотел бы с тобой посоветоваться», «Давай вместе сделаем ...», «Мне нужна твоя помощь».

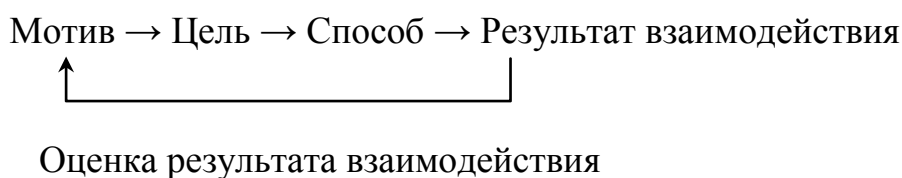
Цель. Стремление к сотрудничеству, дружбе.

Результат (программа). Самоутверждение через единение (профессиональное, личностное, социальное...).

Развитие семьи через согласование иерархии ценностей (способ преобразования стиля «Мученик-Эгоист» в стиль «Партнер–Со-партнер»)

В жизни каждого человека наступает период, когда он может сказать: по-старому жить уже не в состоянии, а по-новому еще не умею. Привычные способы взаимодействия держат партнеров в сформированных ими же границах взаимоотношений. Ревность дает шанс увидеть возможности для развития отношений. Но важно менять не следствие, а причину возникновения проблем.

Давайте вернемся к нашей схеме психологической структуры взаимодействия:



Итак, опишем то, что нам известно.

Результат отношений нас не удовлетворяет.

«Ревность» как **способ** взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет членов семьи.

Цель – самая эволюционная: «Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими». Но результат отношений не соответствует поставленной цели: партнер не становится ближе, конфликты больше скрывать невозможно, эмоциональное состояние ухудшается, отношения становятся невыносимыми.

Каков же **мотив**? Чаще всего мотивом людей, взаимодействие которых в своей основе построено на ревности, является **стремление заслужить или добиться внимания, приятия, любви, близости** и др. Для этого ревнующий

супруг сам отказывается от своей личной жизни и не позволяет развиваться супругу, манипулируя им, вызывая чувство вины.

Что делать? Изменять мотив. Но согласитесь, что изменить мотив, который прочно обосновался в подсознании, очень непросто. Для этого необходимо в первую очередь **согласовать жизненные ценности и расставить общие для всех членов семьи приоритеты**. Не стоит ограничивать возможности развития супруга. Вместо этого лучше развивать собственную сферу интересов для того, чтобы объединить имеющийся опыт в совместном творчестве. У каждого из партнеров есть свое место в обществе, подкрепленное социально значимым статусом. Согласование идей, мнений, интересов позволяет партнерам объединить свои усилия и ресурсы для реализации общественно-полезных проектов.

Таким образом, альтернативой **стиля «мученик-эгоист»** (где основные способы взаимодействия – угодничество и ревность) является **стиль «партнер-со-партнер»**, который предполагает, что каждый из партнеров уважает и принимает систему ценностей другого, берет ответственность за собственное счастье, не подавляет и не становится обузой для партнера. В этих условиях супруги способны пожертвовать личными интересами для сохранения и развития близости, что становится основой полноценного и долговременного творческого семейного союза, условием социального признания семьи в обществе.

Тренинг трансформации 2-ого стиля :

«Мученик-Эгоист» в 6-ой стиль «Партнер – со- партнер»:

Упражнение «МАТЬ И ДИТЯ».

1. Цель: упражнение способствует углублению эмпатии в межличностных отношениях участников.

2. Материальные ресурсы: маты или коврики на пол.

3. Время: упражнение проводится – 15 мин.

4. Инструкция: участники тренинга объединяются в пары, где один человек – мать, а другой – дитя. Мать садится на пол, а ребенок садится впереди на пол – спиной к ней. Мать обнимает ребенка и, раскачиваясь, может петь колыбельную или просто обнимать, представив, что ребенок находится у нее в чреве, или он уже родился и стал взрослым.

Затем происходит смена ролей.

Комментарии: данный тренинг дает возможность наиболее глубокого и полно прочувствовать своего партнера. Отследить в себе степень приятия и открытости миру.

Упражнение «Отражение»: время проведения 15 мин.

Участник исполняющий роль ребенка не вербально выражает свои эмоции ,полученные в упр. «Мать и дитя»,а участник исполнявший роль матери их отражает. Постепенно движение в паре перерастает в танец.

Упражнение « Я – ЛИДЕР»

1. Цель: осознание внутренних лидерских качеств и чувства команды.

2. Время:– 15мин.

3.Инструкция:

Упражнение отражение плавно перетекает в упражнение «Я-лидер». Один из пары участников упражнения «**Отражение**», становится на основании своих чувств и желаний , лидером, т.е. начинает вести, а 2-ой - ведомым . Каждому лидеру дается задание вести в течении 15мин.

Участники пары меняются ролями . После чего алгоритм тренинга повторяется. Начиная с 1-го упражнения.

5. Рефлексия:

Что вы чувствовали, будучи в роли ребенка,? Удалось ли вам почувствовать мать? Какие возникали ощущения – желание вырваться, уйти от забот и любви, не принять, или наоборот – ощущения теплоты и уюта, которых так порой не хватает в реальной жизни?

Обратить внимание на внутренние ощущения каждого участника. Что больше понравилось - быть лидером или участником? Какие чувства вы испытывали, когда шли за лидером? Что было приоритетным, когда вы были лидером,? Как Вы чувствовали себя в той или иной роли ? Какие ощущения вы испытывали в роли матери? Как думали о ребенке, каким его представляли? Думали ли вы о его свободе и независимости

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его за это.

ЗАНЯТИЕ № 6

Согласование ожиданий:

1. Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече?

2. Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?

3. Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

3-й стиль: «Компьютер-Манипулятор»

«Компьютер». Его «пьедестал» – *компетентность*. Он – кладезь знаний, информации, фактов. Это вещатель с каменным лицом, произносящий прописные истины и похожий на робота. Он считает, что в жизни главное - компетентность. И если ею кто-то и обладает, то это он сам. Его речь богата безличными предложениями («все знают, что...», «хорошо известно, что...»), а местоимений первого лица практически не содержит. Этот «закрытый», «холодный» тип отличается умением усваивать все, базируясь на памяти; при этом не только то, что непосредственно (или реально) воспринимается, но и вся умственная деятельность у него направлена исключительно на усвоение и воспроизведение как простых формул и идей, так и самых сложных философских учений. Аналогично могут быть заучены и нравственные положения, которые, однако же, остаются без влияния на действия этого типа людей, находящихся, главным образом, в зависимости от сильно раз-

витого ощущения превосходства, под влиянием которого и совершаются все его действия.

Приведем **пример** из романа Л.Н. Толстого «Анна Каренина»: «...Каждая минута жизни Алексея Александровича была занята и распределена. И для того, чтоб успевать сделать то, что ему предстояло каждый день, он держался строжайшей аккуратности. «Без поспешности и без отдыха» – было его девизом. Анна улыбнулась, как улыбаются слабостям любимых людей. Она знала его привычку, сделавшуюся необходимостью, вечером читать. Она знала, что, несмотря на поглощавшие его время служебные обязанности, он считал своим долгом следить за всем замечательным, появлявшимся в умственной сфере. Она знала также, что, действительно, его интересовали книги политические, философские, богословские, что искусство было по его натуре совершенно чуждо ему, но что, несмотря на это или, лучше сказать, вследствие этого, Алексей Александрович не пропускал ничего из того, что делало шум в этой области, и считал своим долгом все читать. Она знала, что в области политики, философии и богословия Алексей Александрович сомневался, искал; но в вопросах искусства и поэзии, в особенности музыки, понимания которой он был совершенно лишен, у него были самые определенные и твердые мнения. Он любил говорить о Шекспире, Рафаэле, Бетховене, о значении новых школ поэзии и музыки, которые все были у него распределены с очень ясною последовательностью.

Алексей Александрович не был ревнив. Ревность, по его убеждению, оскорбляет жену, и к жене должно иметь доверие. Почему должно иметь доверие, то есть полную уверенность в том, что его молодая жена всегда будет его любить, он себя не спрашивал; но он не испытывал недоверия, потому имел доверие и говорил себе, что его надо иметь. Теперь же он чувствовал, что стоит лицом к лицу пред чем-то нелогичным и бестолковым, и не знал, что надо делать Он вдруг стал думать о ней, о том, что она думает и чувствует. Он впервые живо представил себе ее личную жизнь, ее мысли, ее желания, и мысль, что у нее может и должна быть своя особенная жизнь, показалась ему так страшна, что он поспешил отогнать ее. Это была та причина, куда ему страшно было заглянуть. Переноситься мыслью и чувством в другое существо было душевное действие, чуждое Алексею Александровичу. «Вопросы о ее чувствах, о том, что делалось и может делаться в ее душе, это не мое дело, это дело ее совести и подлежит религии, – сказал он сам себе, чувствуя облегчение при сознании, что найден пункт узаконивания, – моя же обязанность руководить ею, как лицо ответственное, и потому я должен указать ей опасность, предостеречь и даже употребить власть. Я должен сказать: во-первых, объяснение общественного мнения и приличия; во-вторых, религиозное объяснение значения брака; в-третьих, указание на могущее произойти несчастье для сына; в-четвертых, указание на ее собственное несчастье».

Результатами такого стиля поведения являются снижение уверенности в себе у супруга, отсутствие положительных эмоций, снижение мотивации к творческому проявлению.

Пример подобного рода отношений можно увидеть в том же романе Л.Н. Толстого, где Анна говорит о своем муже: «Прав! Прав! – проговорила она. – Разумеется, он всегда прав, он христианин, он великодушен! Да, низкий, гадкий человек! И этого никто, кроме меня, не понимает и не поймет. Они говорят: религиозный, нравственный, умный, честный человек, но они не знают, как он 8 лет душил мою жизнь, душил все, что было во мне живого, что он ни разу и не подумал о том, что я живая женщина, которой нужна любовь. Не знаю как, но он на каждом шагу оскорблял меня и оставался доволен собой ...».

Всякий раз, когда «компьютер» чувствует себя не в своей тарелке, он пытается это состояние компенсировать. Ему важнее показать себя, чем наслаждаться близостью.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «компьютер».

Неосознанный мотив. «Я – умный».

Результат (программа). Самоутверждение за счет жестких указаний и манипулирования прописными истинами.

Установка. «Если я буду умным, то меня признают».

Цель. Стремление заслужить уважение и почет.

5-й стиль: «Менеджер-Ученик»

Один из партнеров активно создает условия для адаптации своего супруга в обществе. Он создает условия для самостоятельного проявления инициативы партнера, помогает своим опытом его профессиональному становлению, расширяет его сферу связей в обществе, содействует его успеху в деятельности. В такой семье все функциональные обязанности четко распределяются между членами семьи, и каждый отвечает за свой участок работы.

Стиль отношений «менеджер-ученик» – это активная помощь в развитии личности партнера, и эта помощь взаимна, так как оба партнера выступают и в той и в другой роли, передавая свой опыт друг другу.

Этот стиль способствует развитию еще одного важнейшего качества, необходимого для гармоничных отношений – **ответственности**. В наше время это слово часто означает «долг», то есть нечто навязанное извне. Но истинный смысл ответственности в том, что это абсолютно свободное волеизъявление, это ответ одного человека на высказанные или невысказанные потребности другого. Быть «ответственным» – значит уметь и быть готовым «отвечать». Любящий отвечает. Жизнь его партнера – личное дело не только партнера, но и его самого. Таким образом, развивая свои способности и активно помогая в этом другому, партнеры все больше узнают себя и друг друга, что способствует укреплению близких и доверительных отношений.

Невозможно уважать человека, не зная его: **забота и ответственность**, не ведомые **знанием** – слепы, а **знание**, немотивированное заботой – пусто. **Забота, ответственность, уважение и знание** – совокупность ка-

честв зрелого человека, то есть такого, который продуктивно развивает собственные силы, хочет иметь лишь то, что заработал, отказался от нарциссической мечты о всезнании и всеисии и обрел смирение, основанное на внутренней силе, силе, которую может дать лишь истинно созидательная деятельность. Это рождает стиль взаимоотношений, основанный на зрелой любви, любви, которая развивает и творит новую жизнь.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «менеджер».

Неосознанный мотив. «Я – нужный».

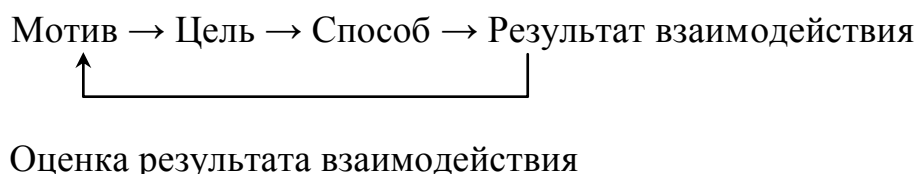
Установка. Менеджер стремится, чтобы ученик добился того, чего не удалось достичь ему самому.

Цель. Стремление передать опыт, адаптировать ученика к окружающей среде.

Результат. Самоутверждение в профессиональной, личной, социальной сферах.

Способ преобразования стиля «Компьютер-Манипулятор» в стиль «Менеджер-Ученик»

В жизни каждого человека наступает период, когда он может сказать: по-старому жить уже не могу, а по-новому еще не умею. Привычные способы взаимодействия держат партнеров в сформированных ими же границах взаимоотношений. Но даже если человек станет участником всех тренингов, направленных на овладение человеком конструктивных способов взаимоотношений – результат не будет полным и удовлетворительным для семейных отношений. И только потому, что начинать изменять отношения надо с причины, а не со следствия. Давайте вернемся к схеме, иллюстрирующей структуру взаимодействия:



Итак, опишем то, что нам известно.

Результат отношений нас не удовлетворяет.

«Критика» как способ взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет членов семьи.

Цель – самая эволюционная: «Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше».

Но результат отношений не оправдывает поставленную цель: партнер не становится лучше (его самооценка становится ниже, он сопротивляется), а отношения ухудшаются.

Каков же мотив? Чаще всего мотивом людей, взаимодействие которых в своей основе построено на критике, является *самоутверждение*.

Что делать? Изменять мотив. Но согласитесь, что изменить данный мотив, который прочно обосновался в подсознании, очень непросто. Для этого необходимо стать *самоактуализированной личностью*, а это, прежде всего ТРУД, ВРЕМЯ и СИЛА ВОЛИ.

Возможности самоактуализированного человека заключаются в том, что он способен **создавать условия** для развития каждого члена семьи, а не требовать более совершенного результата.

Для этого обоим партнерам необходимо стремиться к **профессиональной зрелости**, которая состоит из:

– *профессионального мастерства* (призвание к профессии, опыт самоактуализации);

– *гражданской зрелости*;

– *управленческой зрелости*, включающей личностно-профессиональный опыт, мастерство управленческой деятельности.

Таким образом, альтернативой **стиля «Компьютер-Манипулятор»** (где основной способ взаимодействия является – критика) является **стиль «Менеджер-Ученик»**, который предполагает, что каждый из партнеров, как самоактуализированная личность, способен создавать условия для развития всех членов семьи.

Тренинг трансформация 3 стиля:

«Компьютер-Манипулятор» в стиль 5 «Менеджер-Ученик»,

Тренинг: «СКУЛЬПТОР И СКУЛЬПТУРА»

1. Цель: тренинг раскрывает яркие творческие способности к созиданию и творению в жизни каждого дня.

2. Ресурсы: просторное помещение.

3. Время: упражнение 30-40 мин., обсуждение 1-2 мин. на участника.

4. Инструкция: Участники тренинга становятся в два круга (внешний и внутренний) лицом друг к другу в пары, где внешний круг – скульпторы, а внутренний – глина, из которой будут создаваться скульптуры различных животных (лев, змея, аист и т.п.).

В скульптуре будет воплощена та идеальная форма, те ощущения, которые необходимы для человека здесь и сейчас, и одновременно это отражение самого скульптора.

Через пять минут, когда скульптуры будут готовы, внешний круг движется по часовой стрелке, лицезрея «выставку» скульптур.

Затем партнеры меняются местами.

5. Обсуждение: роль кого вам больше понравилась, скульптора или скульптуры? Какие ощущения у вас возникали в роли скульптура, а какие в роли скульптуры? Что для вас более свойственно: вести или подчиняться, быть творцом или исполнителем? Можете ли вы провести аналогию между вашими ощущениями в тренинге и вашим поведением в реальной жизни?

6. Комментарии: данный тренинг позволяет участникам прочувствовать себя в роли "Творца", ощутить собственную важность и значимость. Проявить артистизм и творческие способности.

Тренинг «РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ»

1. Цель: определение наиболее эффективного пути решения проблем каждого участника с помощью команды.

2. Ресурсы: бумага для каждого участника, ручки, емкость для сбора листочков (шляпа).

3. Время: упражнение – 5 мин. на участника, обсуждение – 10-15 мин.

4. Инструкция:

Шаг 1: каждый участник на бумаге описывает волнующую его проблему или интересующий вопрос. После чего ведущий тренинга собирает все листочки в "шляпу", из которой участники и разбирают выпавшие для них вопросы.

Шаг 2: по очереди участники зачитывают доставшуюся им проблему и предлагают свой вариант решения. Остальные члены команды по желанию могут вносить свои дополнения.

5 Обсуждение: что вам понравилось в данном тренинге, а что нет? Получили ли вы ответы на свои вопросы? Была ли для вас актуальной та проблема, которую вы вытянули? Трудно ли было давать советы, если да, то, как вы думаете почему?

6. Комментарии: в данном тренинге, поскольку группа не знает, чья обсуждается проблема – появляется уникальная возможность ее решить всем вместе, не привязываясь к конкретной личности.

Важно отметить, что зачастую каждому достанется проблема, актуальная для него здесь и сейчас, в реальной жизненной обстановке.

Тренинг «Я – ЭТО МИР »

1. Цель: тренинг способствует внутреннему осознанию "Я - Реального" и углублению эмпатии в межличностных отношениях участников.

2. Ресурсы: просторное помещение.

3. Время: упражнение – 30-40 мин., обсуждение – 1-2 мин. на каждого участника.

4. Инструкция: группа делится два круга – внутренний и внешний. Участники смотрят друг на друга, стоя лицом к лицу.

Перед участниками тренинга ставится задача представить всех от своего имени – "Я – все члены группы". Внутренний круг стоит молча, а внешний перемещается, и, отождествляя себя с участниками внутреннего круга, старается почувствовать других членов группы и сказать о них, как о самом (самой) себе.

5. Обсуждение: получилось ли вам прочувствовать других членов группы? Что вызывало затруднения? Что вам больше понравилось, говорить о ком-то или слушать мнение о себе? Узнали ли вы о себе что-то новое?

6. Комментарии: Тренинг «Я - ЭТО МИР» помогает прочувствовать каждого участника группы, вобрать в себя это многообразие и полноту качеств, осознать принципы взаимопроникновения.

Результатом тренинга является то, что каждый участник узнает мнение членов группы о себе. Складывается целая картина, порой может быть даже из того, что человек не ожидал услышать о себе. Человек узнает информацию для размышлений – над чем ему необходимо поработать.

Представив же всех от своего имени, вобрав каждого члена группы, появляется ощущение наполненности многообразными качествами. Самое главное не расплескать ничего, а направить в нужном направлении на добро и созидание, на помощь другим людям.

Тренинг «ПРОГУЛКА В СЛЕПУЮ»

1. Цель: упражнение позволяет участникам группы, получить опыт ведомого и ведущего, осознать учителя в партнере.

2. Ресурсы: повязки на глаза, стулья, столы и др. мебель.

3. Время: упражнение – 20 мин., обсуждение – 2-3 мин. на каждого участника.

4. Инструкция:

Шаг 1: участники становятся в общий круг, надевают повязки на глаза и начинают медленно двигаться. Стараясь интуитивно выбрать своего будущего партнера по тренингу.

Шаг 2: после того как все участники нашли себе партнера, каждая пара определяет для себя, кто первый будет ведущий (учитель), а кто ведомый (ученик).

"Ученик" завязывает себе глаза и "Учитель" начинает его вести по лабиринту препятствий, предварительно подготовленного ведущими тренинга.

После окончания первой части тренинга, участники меняются местами.

Задача для ведущего – создание определенного образа пути и передача его партнеру. Задача ведомого – сонастроиться на учителя.

5. Обсуждение: какие физические ощущения, эмоции, мысли вы испытывали? Что больше понравилось, вести или быть ведомым? Удалось настроиться на другого человека? Как вели человека, как держали, – было ли стремление к творчеству, к самостоятельности?

6. Комментарии: в тренинге на первом, психофизическом уровне необходимо отслеживать свои ощущения, на эмоциональном уровне – чувства и осознать свои желания, на ментальном уровне представить в партнере учителя, на четвертом переходном довериться и принять ситуацию «здесь и сейчас», на пятом коллективном уровне осознать совместное творчество в познании и исследовании нового мира.

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его за это.

ЗАНЯТИЕ № 7

Согласование ожиданий:

1. Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече?
2. Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?
3. Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

4-й стиль: «Приятель-Приятель» (или «актер-зритель», «друг-друг»)

Приятель (Актер). Его «пьедестал» – популярность. От партнера он требует к себе хорошего отношения. Это снисходительный товарищ, всегда и все готовый простить (независимо от возможных последствий). Такой партнер ведет себя беззаботно и, по сути, равнодушно. Скромные занятия, не ведущие к отличиям, не привлекают таких людей. Для них деятельность возможна лишь при надежде на внешний успех. Они решительны, чувствуют сильно и легко увлекаются всем, что содействует их прославлению или унижению противников, не признающих их достоинств и преимуществ. Мало-помалу ни сосредоточивают все свои усилия только на том деле, с помощью которого думают отличиться, забывают все и всех вокруг себя и уже не останавливаются ни перед какими средствами для достижения своей цели. Мужчина-актер может быть душой компании, умеет развеселить, создать хорошее настроение, вокруг него всегда много женщин. Он может не обладать идеальной гармоничной внешностью, но все, что не получено им от природы и родителей, компенсируется внутренним ощущением своей уникальности и красоты. Созерцательность, позирование, самолюбование и любование жизнью, незакомплексованность – это проявления данного стиля поведения.

Пример. «Кумира на алтарь, как правило, взгромождают женщина. Иногда оно выходит само собой, а иногда несчастной приходится попотеть. Некоторые влезают по собственной инициативе, и их достаточно чуть-чуть поощрить. Должность жрицы не требует тяжелого физического труда. Конечно, приходится утихомиривать детей, отвлекать, чем придется родственников и гостей, когда кумир работает. Приходится ходить на цыпочках и держать язык за зубами, знать своего кумира достаточно хорошо, чтобы без лишних вопросов понимать, что ему нужно: кофе или чай или он уже хочет ужинать? А главное – сохранять постоянное восхищение его уникальностью и красотой» (И. Хмелевская «Как выжить с мужчиной»).

Женщины-актрисы, будучи олицетворением женской слабости и незащищенности, созданы для поклонения. Их суть выражается в ощущении собственной уникальности, созерцании, выжидании, интуиции и здравом смысле. В семейной жизни они стремятся к красоте, благополучию, салонной жизни и изобилию красивых и дорогих вещей.

Пример. *«Богиня – годится для поклонения, но велика вероятность затеряться в толпе, ведь Богине требуются толпы поклонников, одного ей, явно, не достаточно. А что хуже всего, не дождетесь от нее того, что является главной вашей потребностью и смыслом жизни, чего вы сильнее всего жаждете в глубине души – хоть чуточку восхищения. Можете стать королем, получить Нобелевскую премию, одолеть в реке крокодила, сменить колесо за 40 минут, убить дюжину драконов – все напрасно. Занятая только собой, Богиня не обратит на ваши достижения никакого внимания, считая все это естественной жертвой на свой алтарь. А вдобавок еще на вас и обидится, как это вы посмели отвлечься на какого-то там крокодила или дракона, вместо того, чтобы все силы и внимание посвятить ей одной!»* (И. Хмелевская «Как выжить с мужчиной».)

Но есть и другая сторона отношений в этом стиле: *зритель вдохновляет артиста, но при условии, что относится к нему не как к объекту поклонения, а действительно и созидательно!* Тогда стиль отношений **«актер-зритель»** преобразуется в стиль **«друг-друг»**, что открывает путь к созданию гармоничных отношений, в основе которых лежат уважение, забота, ответственность. Можно сказать: «Я люблю – значит, я уважаю, то есть я воспринимаю другого человека таким, каков он есть, объективно, не искажая его образ моими желаниями или страхами; я забочусь, активно участвую в его развитии и счастье. И в этом случае я не зритель. Я несу ответственность, то есть я отвечаю на его потребности, которые он может выразить или просто не выражает».

Такой стиль отношений становится возможным только тогда, когда партнер выйдет за пределы личного интереса и увидит неповторимость и уникальность другого человека, начнет чувствовать чужие потребности и понимать, что они могут быть такими же важными, как и свои собственные.

Уважение – это не страх и не благоговение. Уважение означает заботу о том, чтобы другой человек рос и развивался по-своему. Тем самым уважение означает отсутствие эксплуатации. Смысл этого можно описать следующими словами: «Я хочу, чтобы любимый человек рос и развивался ради себя самого и по-своему, а вовсе не для того, чтобы услужить мне. Если я люблю кого-то, я чувствую себя с ним или с ней одним целым, причем с таким, каков он есть сам по себе, а не с таким, какой нужен мне для моих целей. Очевидно, что уважение возможно, если я достиг независимости; если я могу стоять и ходить «без костыля», без необходимости подавлять и эксплуатировать другого». Уважение существует только на основе свободы; как поется в песне: «Любовь – дитя свободы», и никогда – владычества.

Можно привести немало примеров, когда горячо любящая женщина, восхищаясь красотой своего избранника – красотой его души, красотой его слов, готова помогать ему во всем. «Галя делала для Есенина все: предлагала его новые стихи в редакции журналов, составляла сборники, получала по его доверенности деньги, ее любовь была жертвенной, всеохватной ...», – пишет М. Ройзман в своих воспоминаниях.

«Она сулила ему славу, она подгоняла его и вот тут начала называть его Мастером. Она гладила рукопись ласково, нараспев и громко повторяла от-

дельные фразы, которые ей нравились, и говорила, что в этом романе вся ее жизнь» (М.А. Булгаков «Мастер и Маргарита»).

Из воспоминаний Марины Влади: «Ты читаешь мне стихи – и это одна из самых полных минут нашей жизни, сопричастность, глубокое единение. Это твой дар мне...».

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «приятель».

Неосознанный мотив. «Я – уникальный».

Установка. «Если я буду не как все, то меня заметят».

Цель. Стремление добиться успеха, популярности.

Результат. Самоутверждение за счет демонстрации своей уникальности: профессиональной, личностной, социальной...

Тренинг трансформация 4 стиля: Актер-зритель в стиль Друг-друг

Все упражнения выполняются невербально.

«Контакт взглядом»: один из участников выходит из комнаты. Из остальной группа от одного до трех человек из группы готовятся не вербально выразить свое желание общаться с тем участником, который вышел из комнаты Участник, вышедший из комнаты, должен почувствовать кто готов с ним общаться.

«Знакомство»: Участник, вышедший из комнаты, должен почувствовать кто готов с ним общаться . После этого он вступает с ним контакт и знакомится.

«Последняя встреча»: Расставание. Что бы вы хотели выразить друг другу на прощание. Остальная группа просто наблюдает со стороны

Вопросы для рефлексии задаются сначала участнику выбирающему пару, затем тому, кого выбирают, затем наблюдателям:

1. Как участники группы привлекли Ваше внимание?
2. На какие особенности в поведении вы обратили внимание?
3. Как вы (они) выразили свою уникальность?

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его за это.

Кинофильм: У зеркала два лица

ЗАНЯТИЕ № 8

Согласование ожиданий:

1. Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече?
2. Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?
3. Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

Знаковая система взаимодействия – языки любви

Каждый человек стремится понять себя и своего партнера. Каждый день мы отвечаем на множество вопросов, которые задаем себе и своим любимым: «Почему Он поступил так, а не иначе? Почему я так реагирую на Его поступки? Верно или неверно Мы действуем в вопросах отношений? Хватит ли моей любви, чтобы понять Его? Что можно сделать, чтобы почувствовать себя счастливым?».

Непонимание между людьми рождает конфликт. Результатом душевной дисгармонии является **одиночество**. Лики одиночества многогранны. Это чувство мы испытываем в разных ситуациях. Мы одиноки, когда с нами нет любимых людей. Мы чувствуем сердечный вакуум, когда наши знакомые, друзья, коллеги не разделяют наши интересы. Мы испытываем чувство одиночества, когда лишаемся чего-то дорогого, например, страны, места работы, привычного комфорта и даже вещей. Мы называем себя одинокими, когда наше мнение о другом человеке изменяется или сама возможность что-либо осуществить в жизни превращается в иллюзию. Радость, которую не с кем разделить, перестает быть радостью. Беда, переживаемая в одиночестве, приобретает вселенские масштабы. И когда в силу обстоятельств наш привычный образ жизни меняется – мы тоже испытываем чувство одиночества.

С одиночеством знакомы все люди нашей Планеты. Пожалуй, каждый из нас хоть раз в жизни испытывал его, причем вне зависимости от того, сколько вокруг него людей. Ведь можно находиться в окружении огромного количества людей, иметь семью, работу и ... чувствовать себя одиноким. А кто-то, будучи в уединении, ощущает свою сопричастность с этим миром, с любимыми людьми, своим творчеством ...

По проблеме одиночества написано немало книг, статей, научных работ. Например, Г. Салливан считал, что потребность в человеческой близости возникает с младенчества. Фромм-Рейхман, выделяя причины одиночества, подчеркивал пагубное последствие преждевременного отлучения от материнской ласки. К. Роджерс считал, что одиночество вызвано противоречием между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми. Некоторые представители социальной психологии возлагают ответственность за возникновение одиночества на современное общество, полагая что, поскольку оно индивидуалистическое, то человеку невозможно в нем достичь удовлетворения потребности в общении и сопричастности. Экзистенциалисты же рассматривают в качестве причин одиночества в условиях человеческого бытия, во-первых, изоляцию человека от других сознаний («пропасть между собой и другими»), во-вторых, его изоляцию от мира («отделенность между индивидом и миром»).

Но позвольте высказать и еще одно мнение-гипотезу. **Одиночество – это миф**, это понятие, которое Кто-то поместил в информационное поле человечества для того, чтобы ввести всех нас в заблуждение. Это иллюзия, которая в силу нашей биологической и духовной природы не может быть реальностью. Судите сами – если источником жизни является наличие и взаимодействие двух противоположных начал, «+» и «-», может ли человек быть

одиноким хотя бы одну минуту в своей жизни? Разве что только в мгновение его смерти, да и то этот феномен пока еще недостаточно изучен. Мы испытываем это чувство только тогда, когда останавливаемся в **РАЗВИТИИ**. В момент **рассогласования между личной программой развития человека и требованиями больших систем жизни (Природы, эпохи, общества и т.п.) в определенной сфере его жизнедеятельности**.

В любом случае чувство одиночества возникает в ситуации непонимания людьми друг друга. Даже если мы любим друг друга, но не можем донести эту информацию до другого, а так же не можем понять, о чём он «говорит» нам, мы будем чувствовать себя в одиночестве. Язык общения включает в себя как вербальные, языковые (знаки), так и невербальные (мимика, жесты) традиции общения. Классический пример: «Женщина любит «ушами», а мужчина «глазами» – пример разных языков общения. Т.О. освоение различных языков общения и гибкое использование их в жизни поможет значительно снизить чувство одиночества и улучшить качество своего общения и, следовательно, стать более счастливым в конечном итоге.

Языки общения: прикосновения, эмоциональное выражение чувств, слова поощрения, забота, подарки, время, служение.

Упражнения: по отрывкам кинофильмов определить языки любви

Кинофильм: Давайте потанцуем

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его за это.

ЗАНЯТИЕ № 9

Согласование ожиданий:

1.Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече? 2.Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?

3.Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

Язык любви «прикосновение»

Этот язык определяется мотивом: «Я формирую», то есть изучаю, изменяю, создаю форму. Прикосновения заключают в себе огромную силу. Когда мы заботливо прикасаемся к кому-то, изменяется и наше, и его состояние, уменьшается уровень гормонов стресса, расслабляется нервная система, улучшается состояние иммунной системы, и это влияет на эмоции и настроение. Известно, что младенцы, лишённые физического контакта с людьми, деградируют и, в конце концов, погибают. Существует понятие сенсорного голода, который во многом схож с пищевым голодом. По данным исследований у взрослых, находящихся в условиях сенсорной изоляции, может наблюдаться временный психоз или временные психические нарушения. Младенцы, которых часто берут на руки, обнимают, целуют, физически и эмоционально развиваются быстрее, чем те, кто большую часть времени остаются одни.

Подрастая, ребенок отделяется от матери. В его жизни появляются различные социальные и физиологические факторы, препятствующие получению той близости, которую он испытывал, будучи младенцем. Так как потребность в физическом контакте остается, он учится довольствоваться другими символическими формами близости. Через прикосновения человек частично удовлетворяет свою потребность в признании и любви. Каждое прикосновение выражает определенное отношение к человеку и может быть сформулировано словами, которые не произносятся, но подразумеваются. Так же, как существует язык жестов, существует язык прикосновений.

Прикосновения могут быть очень разнообразными.

Вот основные из них:

- 1) изучающие, привлекающие внимание прикосновения;
- 2) приятельские, располагающие, интимные и сексуальные прикосновения (поглаживания, поцелуи);
- 3) подбадривающие и одобряющие прикосновения (похлопывание, рукопожатие);
- 4) сердечные объятия;
- 5) «деловые» (массаж, игра, поддерживание под руку);
- 6) партнерские прикосновения;
- 7) танец.

1) Изучающие, привлекающие внимание прикосновения. Прикосновения могут быть мимолетными, легкими, целью которых является обратить на себя внимание, познакомиться и т.д. Например: случайно коснуться руки, передавая какой-нибудь предмет, дернуть за косичку соседку по парте и т.д. Слова, которые могут быть зашифрованы в таком послании: «Ты мне интересен», «Обрати на меня внимание». **Приятельские, располагающие, интимные и сексуальные прикосновения.** Чтобы расположить к себе человека, выразить свое благожелательное отношение к нему, существуют поглаживания и поцелуи. Дружеские поглаживания и поцелуи очень часто можно принять за намек на более интимные отношения, что приводит к недоразумениям и обидам, если мужчина и женщина еще недостаточно хорошо знают друг друга. Секс как стремление людей объединиться – это для многих достаточно простой и быстрый путь. Но без доверия, понимания, глубинного проникновения друг в друга, которые возникают благодаря совместным делам, взаимопомощи и поддержке в сложных жизненных ситуациях, сексуальные отношения быстро заканчиваются разочарованием и обидами, так и не приведя человека к желаемому чувству любви.

2) Сексуальные прикосновения намного более разнообразны и свободны, чем дружеские. Но и в сексе лучше прикасаться к партнеру так, как ему нравится, и когда он этого хочет. Следует избегать неприятных ему прикосновений и, конечно, насилия. Часто партнеры делают ошибку, наказывая друг друга отказом в сексуальных отношениях, желая отомстить за чувство неудовлетворенности, если их языки не совпадают. Лишая друг друга сексуальных отношений партнеры лишь усугубляют проблему. Требования, демонстрация и месть никогда не делают людей ближе. Словесное выражение прикосновений

этого типа очень разнообразно, от «Мне приятно быть рядом с тобой» до «Я от тебя без ума».

3) Подбадривающие и одобряющие прикосновения. Прикосновения очень важны, если партнер ожидает от вас оценки своих усилий, своего труда. Это могут быть рукопожатие, похлопывание по плечу. Смысл этих прикосновений: «Поздравляю, ты справился с задачей!», «Ты молодец!», «Я горжусь тобой!».

4) Сердечные объятия. Если люди искренне привязаны друг к другу, рады видеть друг друга и быть вместе, самое естественное действие – заключить друг друга в объятия. Если объятия не ритуал, как часто сейчас бывает, а действительно выражение любви и привязанности, то словами это можно передать: «Я рад тебе всем сердцем!», «Я очень счастлив оттого, что мы понимаем друг друга!». Если прикосновения – родной язык партнера, то объятия будут для него самым лучшим способом получить утешение, поддержку, почувствовать свою защищенность в трудные минуты.

5) «Деловые» прикосновения. К этому виду прикосновений можно отнести те, которые являются функциональными в определенном организованном процессе, например: массаж, игра, поддерживание под руку. Игра, как способ структурирования времени, занимает достаточно большое место в жизни людей. В данном случае, мы имеем ввиду только физические и спортивные игры, позволяющие сбросить напряжение, доставляющие огромное удовольствие и радость независимо от возраста игроков. Сюда можно отнести и самые простые игры: «Толкалки», противоборство локтями, борьба и т.д. Поддерживание под руку, когда партнеры находятся в официальной обстановке или идут по улице, может выразить социальные связи между ними и социальный статус пары в обществе. Как правило, мужчина выступает как ведущий, несущий ответственность, что соответствует роли «хозяина». Женщина выступает в качестве ведомой, поддерживающей, заботящейся о статусе их пары в обществе, что соответствует роли «хозяйки».

6) Партнерские прикосновения (соединение рук). Один из вариантов этого языка – соединение рук. Когда двое идут по улице, взявшись за руки, можно так расшифровать их послание окружающим: «Мы вместе, мы равны, мы едины». Как правило, такие отношения предполагают единство взглядов и убеждений партнеров, движение в одном направлении. Часто, путая понятия «любовь» и «влюбленность» молодые люди таким прикосновением выражают только эмоциональную составляющую отношений. Но, даже в этом случае, соединение рук выражает согласие, единение.

7) Танец. Танец соединяет в себе все предыдущие виды прикосновений, поскольку представляет собой отражение различных видов и этапов развития взаимоотношений мужчины и женщины. Перефразируя слова известной песни, можно сказать «Танец – это маленькая жизнь», это вечный диалог мужчины и женщины со всеми взлетами и падениями, обидами и радостью, со всеми языками любви. Танец представляет собой прикосновение как творчество, как искусство).

Упражнение «Прикосновение»

Инструкция:

А) Закройте глаза, молча двигайтесь в свободном порядке «Броуновское движение»;

Б) С закрытыми глазами, продолжайте двигаться, стараясь достичь минимального числа взаимодействий;

В) Старайтесь достичь максимального взаимодействия;

Г) Двигайтесь так, как Вам комфортно.

Вопросы для релаксации:

1. Как вы чувствуете себя с закрытыми глазами?

Интерпретация: диагностика уровня доверия к окружающим, к миру.

2. В какой ситуации вы чувствуете себя комфортно!

Определите степень своей активности при взаимодействии:

– стремитесь активно;

– избегаете активно;

– пассивны в целом;

– активно сами стремитесь к взаимодействию, но избегаете, когда другие хотят к вам прикоснуться.

Интерпретация: Данный анализ помогает понять Ваш стиль.

Отношение:

– активный – доминирующий;

– пассивный – избегающий, амбивалентный.

Коррекция идёт в плане компенсации ярко выраженного стиля через противоположный.

Насилие физическое – как прикосновение в ситуации фрустрации.

3. Выбираете ли вы язык общения «Прикосновение» для расширения своего поведенческого репертуара?

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его за это одним из языков любви.

Кинофильм Шаг вперед

ЗАНЯТИЕ № 10

Согласование ожиданий:

1. Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече?

2. Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?

3. Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

Язык любви «Эмоциональное выражения чувств»

Этот язык определяется мотивом: «Я чувствую». Человек всегда, во всех областях, и, прежде всего, в отношениях испытывает эмоции и чувства, которые делают его жизнь интересной, насыщенной, полноценной. Эмоции ок-

рашивают восприятие окружающего мира – от светлого, радостного, яркого до тусклого, унылого, серого. Они направляют человеческие мысли, определяют соответствующее отношение к окружающему миру, меняют характер действий человека. «Без сильных и глубоких чувств не может быть совершенно ничего великого», – утверждал Г. Гегель.

Эмоции обеспечивают непосредственное переживание явлений, ситуаций и обусловлены тем, насколько при этом удовлетворяются разнообразные потребности человека. Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях человек выбирает такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других – такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев.

Более высоким уровнем развития эмоций являются чувства по отношению к чему-либо, к кому-либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека. Например: чувства гордости, восхищения, умиротворения, увлеченности, надежности. Высший уровень чувств – это чувства, которые возникают для сохранения целостности и развития всей системы. Они обладают совершенно иным качеством. Это чувства без эмоций, они представляют собой сосредоточенную силу, энергию. К этим чувствам относятся, например, мужество, смирение (как согласие с миром таким, какой он есть), спокойствие, совесть, любовь и мудрость, как чувствовознание.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживание, возникающее, прежде всего, в общении с другими людьми. В данном качестве эмоции и чувства являются важнейшими регуляторами человеческого общения. У многих людей с детства формируется запрет на выражение истинных чувств и эмоций, которые они испытывают в той или иной ситуации. В отношениях с родителями это обусловлено желанием получить любовь и внимание. В последствии, в отношениях с противоположным полом может сформироваться «угоднический» стиль поведения. В социальной сфере существует обусловленность ограничениями всевозможных социальных ролей. В итоге, человек привыкает к тому, что выражать свои эмоции и чувства опасно, не рационально, и начинает жить «умом», но не «сердцем». Люди становятся все более «умными» и все менее «живыми». Неумение создать в своей жизни глубокие, яркие, эмоционально насыщенные отношения компенсируется переживанием чужих жизней в многочисленных телесериалах. Возможно, для некоторых самым большим напряжением в жизни является возможность открыться и довериться другому человеку.

Если цель партнеров создать искренние, доверительные, уважительные отношения, то необходимо по-новому взглянуть на чувства и эмоции. С одной стороны, не каждый может жить с человеком-компьютером - расчетливым, рациональным и «сухим». Такая жизнь лишается красок, становится серой и однообразной, приносит чувство неудовлетворенности человеку, для которого «эмоциональность» – неотъемлемая черта личности. С другой сто-

роны, не показывая своих истинных чувств, даже из «лучших» побуждений, можно дезориентировать партнера, направить его в противоположном направлении. Когда поведение партнера доставляет боль и страдания, не стоит надевать маску удовольствия, если ваша цель – сделать отношения более близкими. Показав, что происходит на самом деле, можно дать шанс партнеру изменить свое поведение. Выразить свои чувства можно не путем выяснения отношений и обвинений в адрес партнера, а объясняя, как себя чувствует человек, когда партнер поступает тем или иным образом. Например: «Когда я обратилась к тебе с предложением провести выходной только вдвоем, без детей и общения с родственниками, чтобы вновь почувствовать тепло и близость, которых мне в последнее время так не хватает, и не увидела на твоём лице никакой реакции, я почувствовала себя одинокой и незначимой для тебя». Когда в отношениях люди боятся выражать свои истинные чувства, жизнь превращается в игру и манипуляцию. Важно помнить, что сами по себе эмоции не могут быть плохими или хорошими. Это просто реакция на то, что происходит вокруг, «нравится или не нравится». Таким образом, на всех уровнях взаимодействия необходимо выражение эмоций как подтверждение значимости отношений, показатель открытости и естественности партнеров.

Упражнение «Отражение»

Инструкция:

Соберитесь в группы по 3 человека.

1-й человек – выражает эмоции;

2-й человек – их отражает, полностью копируя 1-ого;

3-й человек – наблюдает по 3 минуты на человека.

Смена ролей.

1. Сейчас Вы выражаете те эмоции, которые вы испытали в первом упражнении «Прикосновение».

2. Рефлексия

Кто из состава Вашей группы понял вас лучше всего?

3. Интерпретация: чтобы понять человека нужно встать на его место.

Оценка эмоций со стороны отличается от тех эмоций, которые человек выражает.

Вопросы к участникам.

Какое чувство было?

– выражено;

– воспринято;

– оценено.

4. Выбираете ли Вы этот язык для расширения своего поведенческого репертуара?

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его за это языками любви.

Кинофильм: Любовь – морковь

ЗАНЯТИЕ № 11

Согласование ожиданий:

1. Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече?
2. Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?
3. Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

Язык любви «Слова поощрения»

Любовь можно выразить, поддерживая друг друга словами. Слова поощрения – один из семи основных языков любви. Общая черта этого языка – с помощью слов человек показывает партнеру, что ценит его. Потребность в оценке – глубочайшая человеческая потребность. Этот язык определяется мотивом: «Я оцениваю». Людям всегда важно знать степень эффективности своих усилий, своей деятельности. Положительная оценка окружающих всегда радует, вдохновляет, придает силы и уверенность в себе, отрицательная – кого-то может опечалить и заставить отказаться от своей цели, а кого-то, наоборот, заставит мобилизоваться и действовать активнее. Но никогда человек не остается равнодушным к оценке близких людей и мнению о нем в обществе. Такая оценка, если преувеличивать ее значимость, может привести к полному отказу от собственного мнения, желаний, убеждений и стремлению делать все, чтобы «быть хорошим», «как все», «не хуже других», что дает ощущение адекватности и принадлежности к социальной среде.

Широко известен «комплекс отличника», который, к сожалению, проявляется не только при изучении школьных предметов, но и во всех остальных сферах жизнедеятельности человека, согласно закону преемственности и подобию. Подсознательно человек надеется на то, что, будучи «хорошим» учеником, сыном, мужем (женой, матерью), специалистом, всегда и во всем успешным, он получит любовь и одобрение значимых для него людей. Связывая понятия «любовь» и «успех», он работает «на износ» и приходит к сердечным заболеваниям. Связанные с «разбитым сердцем», печаль и боль находят выражение в теле человека и в его поведении. Самоутверждаясь в погоне за «успехом», желая доказать собственную «достоинность», человек забывает, что путь к сердцу близкого человека, любовь и взаимопонимание, которых он жаждет, основываются совершенно на других принципах и законах. Не нужно быть хорошим, чтобы тебя любили, важно быть самим собой, раскрыть собственную уникальность и неповторимость, сделав ее полезной людям. «Хорошего» человека сложно любить, ведь нужно быть «достойным» его, что опять рождает неуверенность в себе и закомплексованность, теперь уже у партнера. Потребность в оценке важна для человека в том качестве, которое позволяет ему оценить эффективность собственных усилий по освоению нового опыта, по продвижению по пути самопознания и познания другого, по способности сообща творчески решать актуальные задачи развития. Неслучайно наряду с классическими критериями оценки: «хорошо – плохо», пятибалльной, десяти-

балльной системой и т.д., существуют выражения: «Здорово!», «Классно!», «Потрясающе!», которые отражают не количественную, а качественную характеристику вложенного труда, его актуальность, новизну, притягательность, возможности индивидуального и совместного творчества, перспективы применения его в жизни. То есть, оценивая труд: собственный, партнера или совместный, можно не только отмечать соответствие принятым нормам и правилам, за пределы которых всегда хочется вырваться: «правильно или неправильно», «удовлетворительно – неудовлетворительно», «съедобно-несъедобно», но и поддерживать и стимулировать развитие уникальности, неповторимости и многогранности любимого человека. Это действительно позволит ему стать более уверенным в себе и более успешным за счет разнообразия его проявления в мире.

Хочется отметить что слова, которые люди произносят, действуют на нескольких уровнях: есть само содержание, смысл, который передается словами. Но есть еще и смысл, как отношение к действиям партнера, который передается интонационно. По результатам исследований одинаково значимыми для понимания другого человека оказываются вербальные сигналы (слова), паралингвистические сигналы (как человек говорит), Невербальные сигналы (поза, жесты, мимика, взгляд, жесты и т.д.). Поэтому важно, чтобы тот смысл, который человек передает словами, совпадал с тем, который звучит в интонации и демонстрируется в поведении, то есть быть искренним в выражении своих чувств. Если на словах партнеру передается: «Говори, говори, я внимательно тебя слушаю ...», а интонация показывает, что его действия не вызывают настоящего интереса, возникает недоверие и ощущение неискренности общения. Со временем отсутствие чувства собственной значимости закрепляется и приводит к неудовлетворенности в отношениях. Очень часто люди подсознательно манипулируют друг другом, используя такое расхождение в содержании информации, и ее интонационном оформлении для достижения своих целей. Поскольку предлагаемая тема «Искусство быть вместе» рассматривается с целью укрепления и развития действительно близких отношений, основанных на искренности, взаимном уважении и доверии, вопрос манипуляции здесь подробно разбираться не будет.

Среди огромного разнообразия диалектов этого языка любви рассмотрим основные:

- 1) чтение прописных истин (пример: назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине);
- 2) добрые слова, слова-поглаживания;
- 3) похвала, одобрение;
- 4) прощение;
- 5) просьба;
- 6) слова благодарности;
- 7) ободряющие слова (поддержка, вдохновение).

1) Чтение прописных истин. Как часто один из партнеров, считая себя более авторитетным, из лучших побуждений пытается вдохновить другого и помочь ему. Для этого он начинает читать прописные истины, которые дру-

гой воспринимает как нотации или нравоучения, но, в силу сложившегося стиля отношений «господин-раб», принимает такие монологи за проявление любви. Также попытки «построить», призвать к порядку своих близких обосновываются искренней верой в то, что так для них будет лучше.

2) Добрые слова, слова-поглаживания. Чтобы рассказать о любви, нужно выбирать добрые, ласковые, теплые слова. Уже говорилось о важности интонации, с которой человек говорит. Интонация точно передает внутреннюю дистанцию, которая существует между людьми, степень закрытости или открытости сердца, позиции доминирования, подчинения, равенства. Слова, сказанные искренне, мягко показывают: «Я рад тебе», «Все в порядке», что позволяет другому чувствовать себя защищено и уверенно. Именно такой смысл несут многие слова, фразы, которые можно определить как «поглаживания». На первый взгляд они кажутся незначимыми, не несущими особого содержания (например, приветствия, ласковые имена, шуточные прозвища), но при их отсутствии человек может почувствовать беспокойство, тревогу. Э. Берн определил «поглаживание» как акт, предполагающий признание присутствия другого человека.

Добрые слова, спокойная интонация, объяснение причин своих поступков, своей точки зрения позволяют предотвратить многие недоразумения и конфликты в отношениях. Слова партнера, сказанные раздраженным тоном, можно воспринимать не как его желание задеть, обидеть, а как информацию о его чувствах. Можно помочь ему с ними справиться, ответив спокойно и с любовью.

3) Похвала, одобрение. Похвала и одобрение всегда воспринимаются с радостью и вызывают ответное чувство сделать для партнера что-нибудь приятное. Для мужчин, ориентированных на достижение результата, очень важно чувствовать значимость своих достижений. Это часто является важным стимулом к развитию и самореализации. Женщины, как правило, несут на себе более однообразную, рутинную работу по дому, занимающую много времени. Со временем она перестает цениться близкими, становится «само собой разумеющейся». И здесь женщине очень важно чувствовать, что ее дела по-прежнему значимы и ценны для партнера, для семьи. Всегда можно найти слова, подчеркивающие уникальность и неповторимость партнера, даже, если то, что делается, уже стало привычным или, на ваш взгляд, еще требует усовершенствования. Например: «Что бы я делала без твоего умения меня насмешить!», «Когда я смотрю на то, как ты увлеченно работаешь, я невольно тобой люблюсь!» Можно хвалить мужа или жену, когда их нет рядом. Кто-нибудь передаст им эти слова. Слова одобрения можно писать, это позволит чувствовать любовь даже на расстоянии, перечитывая их, когда это необходимо.

4) Прощение. В отношениях двоих всегда существует возможность недопонимания, ошибочных действий, неправильно истолкованных слов и поступков. Если научиться своевременно признавать свои ошибки, объяснять друг другу мотивы и причины своих действий, можно превратить скандалы и выяснение отношений в удивительный путь познания и открытия друг друга,

делая отношения более близкими и искренними. Для этого стоит научиться смотреть на мир глазами любимого человека, чтобы понять и принять его, не настаивая на своей точке зрения как единственно верной. Это и есть зрелая любовь – любовь, к которой люди стремятся, если хотят быть вместе. В любом конфликте можно признать свою вину, попросить прощения и не допускать подобного в будущем. У человека всегда есть выбор: судить или простить, разойтись или стать ближе.

5) Просьба. Одной из причин напряжения и недоразумений в отношениях является неумение просить партнера. Почему-то считается, что просьба – удел слабого, зависимого, и, желая показать свою силу и независимость, человек либо делает все сам, либо начинает диктовать свои требования, закладывая, тем самым, причину для конфликта в будущем. Или, манипулируя партнером, вызывает у него чувство вины: «Ты же обещал, что будешь любить меня!» Другой вариант – человек с заниженной самооценкой, боясь лишиться раз побеспокоить, потревожить партнера, либо боясь услышать отказ, обесценивает свои интересы и желания, считая их незаслуживающими внимания. Это также увеличивает дистанцию между партнерами и ведет к нарастанию напряжения в отношениях и к конфликтам.

В реальности, обращение к партнеру с просьбой является подтверждением его ценности, его нужности. Просьба дает партнеру возможность сделать что-то важное и полезное, подтвердить свою значимость. Очень важно, чтобы люди признавали, что они в чем-то нуждаются, и чтобы в отношениях давали понять, что им нужен другой. В партнерстве нуждающимися являются оба, и на этом строятся отношения. В противном случае партнеры являются самодостаточными, что, как правило, не способствует укреплению отношений.

Просьба предоставляет партнеру возможность выбора, а свобода выбора всегда укрепляет отношения и делает их более близкими. Часто человек, который нуждается в чем-либо, но не может попросить другого, начинает злиться. Злость является подменой просьбы в отношениях. «Ты ведь должен был видеть, что я ...». Чтобы избежать напряженных ситуаций, достаточно бывает всего лишь попросить, но при этом, конкретно говоря о том, чем партнер может быть полезен. Например, неопределенную просьбу – «Пожалуйста, люби меня больше» – можно заменить – «Пожалуйста, останься со мной еще полчаса и поговори со мной». Если сказать: «Всегда оставайся со мной», то такую просьбу человеку не выполнить, и он будет чувствовать, что от него требуют непосильного.

6) Слова благодарности. О словах благодарности много говорить не нужно, они никогда не бывают лишними и бесполезными. О том, что нужно говорить «Спасибо», все помнят с детства. В отношениях между любящими такие слова будут более ценными, если это будет не просто формальность, а действительно благо, которым можно одарить близкого человека.

7) Ободряющие слова (поддержка, вдохновение). Довольно часто приходится слышать: «Так хочется, чтобы муж меня хоть в чем-нибудь поддержал, а он только критикует или вообще не слышит меня». Тоже происхо-

дит и с другой стороны: «Жена все пилит и пилит, то не так, это не так, никак ей не угодишь». Очень часто человеку не хватает именно ободряющих слов: «Я уверен, у тебя все здорово получится!», «Я не сомневаюсь, что ты справишься с этой задачей!». «Ободрять» — значит придавать бодрость, мужество, поддерживать веру в себя. Когда человеку не хватает смелости, он может чувствовать себя неуверенно, что не позволяет раскрыть свои способности так, как хотелось бы. Поддерживая, подбадривая друг друга в важных для каждого делах, помогая обрести уверенность в себе, мобилизоваться, партнеры создают твердый фундамент в отношениях, который дает человеку чувство защищенности и уверенности в будущем. Человеку очень важно чувствовать, что независимо от результата, у него всегда есть то, на что он может опереться, когда это необходимо. Но поддержка может быть и той, которая вдохновляет, дает новое видение, новый взгляд на решение проблемы. Эта роль в искусстве всегда отводилась «музе». Стать для любимого человека «музой» очень непросто, но как показывает практика, именно этого и ждут, чаще всего, мужчины, но не всегда могут это четко сформулировать.

Говоря о поддержке и ободрении, очень важно подчеркнуть, что поддерживать партнера нужно в том, что он действительно хотел бы сделать, но не решается. Иначе получается навязывание своего мнения и желаний, что оказывает другой эффект – поддержка превращается в чтение нотаций и нравоучений. Смысл ободряющих слов такой: «Я тебя понимаю. Мне это тоже важно. Я с тобой. Как тебе помочь?» Важно показать человеку, что в него верят и восхищаются им.

- поддержка;
- поощрения и т.п.;
- критика – как вариант поддержки.

УПРАЖНЕНИЕ «Знаки внимания»

Цель. Дать возможность клиенту осознать значение знаков внимания в его жизни.

Инструкция. Напишите на листе бумаги те области жизни, которые для вас значимы. Например: «Получаю ли я те знаки внимания, которые заслуживаю?»

Оцените каждый из написанных пунктов знаком «+», «-», «0», где «+» – вы получаете достаточно знаков внимания; «-» – на ваш взгляд вас недооценивают; «0» – вы вообще не получаете знаков внимания.

Обсуждение: Насколько ваша потребность в знаках внимания удовлетворена? Что вы имеете в виду, когда говорите, что вам не хватает внимания со стороны окружающих? Чего именно вам не хватает – одобрения ваших действий; напоминаний, что вы лучше многих; положительных оценок?

Дома:	Сфера взаимодействия:	На работе:
от родителей мужа (жены) детей	от любимой (любимого) друзей знакомых	от коллег администрации подчиненных

Похвала – это оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу. Что же стоит за похвалой? Хвалят обычно «к месту». Но всегда ли похвала работает на конструктивное взаимодействие? При похвале повышается самооценка одного человека и понижается другого (например, самого говорящего). Вас хвалят – значит кого-то ругают. Эта отрицательная оценка обязательно останется в подсознании, стимулируя страх разочарования кого-либо.

УПРАЖНЕНИЕ (групповое) «Похвала»

Цель. Дать возможность клиенту испытать чувства, возникающие при похвале.

Инструкция. Встаньте в центр круга, образованный партнерами по упражнению. Каждый молча продумывает, что он скажет про того, кто в центре круга – неважно, плохое или хорошее, существенное или нет. Затем, по команде ведущего, все участники одновременно и как можно громче начинают говорить человеку в центре то, что они собирались ему сказать. Его задача – услышать и понять смысл их высказываний.

Обсуждение: Слышал ли он других? Слышал ли он себя? Устал ли он от этого занятия?

Поддержка – это основа конструктивного взаимодействия с людьми. Поддержать – это значит *придержать*, не дать упасть. Здесь важны 3 момента:

- 1) отсутствует сравнение с кем-либо;
- 2) учитывается ситуация (поддерживается тот, кто нуждается в помощи);
- 3) человек обращается к личности независимо от ее успехов, ошибок, достижений.

Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека.

УПРАЖНЕНИЕ «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель. Дать возможность клиенту испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение не снижается и в затруднительном положении.

Инструкция. Упражнение выполняется в паре с консультантом. Консультант должен рассказать о какой-то «своей» проблеме или затруднении, начиная рассказ со слов: «*Меня не любят за то, что...*». Затем клиент начинает со слов: «*Все равно ты молодец, потому что...*». Затем они меняются ролями.

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его за это.

Кинофильм: Влюбленный Шекспир

ЗАНЯТИЕ № 12

Согласование ожиданий:

1. Что бы вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече?
2. Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?

3. Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы вы чувствовали себя комфортно?

Языки любви «Забота», «Подарки», «Время», «Служение».

Как определить свой язык любви и язык любви другого человека?

Если задать вопрос: «Кто как понимает смысл слова забота?», то окажется, что это понятие включает огромное разнообразие способов выразить друг другу свою любовь и привязанность. Толковый словарь дает такое описание этого слова: забота – мысль или деятельность, направленная к благополучию кого-нибудь, внимание, попечение, уход. Этот язык определяется мотивом «Я признаю» и заключается в признании ценности, уникальности и значимости партнера. В зависимости от степени распределения ответственности между партнерами можно рассматривать этот язык как заботу либо помощь.

Здесь выделяются следующие «диалекты»:

1) забота о материальных и физических составляющих – питание, одежда, здоровье;

2) забота об эмоциональной насыщенности отношений: доставление радости, удовольствия, умение рассмешить («смехотерапия»);

3) забота об интеллектуальном развитии: обучение, развитие интересов, профессиональная ориентация;

4) забота как поддержание близких доверительных отношений, душевное тепло; забота о душевном равновесии друг друга;

5) забота как помощь в адаптации в социуме;

6) забота как внимание и помощь в значимых для партнера делах (в том числе и по хозяйству);

7) забота как помощь – поддержка в общественно-полезной деятельности, в творчестве.

Поскольку все эти способы выражения любви достаточно распространены и не вызывают сложности в их определении, подробно на них останавливаться не будем. Заметим только, что чрезмерная забота – гиперопека одного из партнеров, часто навязываемая в отношениях, мешает другому почувствовать свою самостоятельность, свободу, уверенность в собственных силах. Это проявляется в стилях взаимоотношений «господин-раб», «мученик-эгоист», «компьютер-манипулятор». Забота не должна привязывать человека и делать его беспомощным и зависимым. Ее назначение – помочь партнеру раскрыться и реализовать все свои замыслы.

Забота и помощь тесно связаны с другим языком любви – служением, который отражает потребность человека быть полезным не только близким людям, членам своей семьи, друзьям, но и обществу в целом. Апостол Павел так выразил суть заботы: «... любовью служите друг другу».

Языки любви: Подарки

Основа любви – дар, благодарность, благо, которым партнеры постоянно одаривают друг друга, чтобы их отношения развивались.

Подарок – символ мысли о любимом человеке. Чтобы сделать любимому подарок, нужно думать о нем. Дорога именно мысль, которая отразилась в подарке. При этом не имеют значения стоимость подарка и степень мастерства его исполнения. Подарок, как один из языков любви, представляет собой результат определенных, организованных, иногда профессиональных усилий человека, результат его деятельности в окружающем мире. Этот язык определяется мотивом «Я организую (управляю)».

В зависимости от цели и области применения можно выделить следующие виды подарков:

- 1) для тела;
- 2) для души;
- 3) для ума;
- 4) исполнение «заветного» желания;
- 5) для дела;
- 6) духовные (объединяющие);
- 7) для развития.

1) Подарки для тела. К этой группе относятся подарки, удовлетворяющие потребности физического тела, например: продукты питания, средства для поддержания здоровья, средства по уходу за телом, одежда, спортивное снаряжение и т.д.

2) Подарки для души. К этой группе относятся предметы и мероприятия, удовлетворяющие потребность в эмоциональных переживаниях, делающих отношения более чувственными, яркими, «красочными», например: мягкие игрушки, памятные сувениры, фотографии, музыкальные записи, праздники, дни рождения, дискотеки, карнавалы и т.д.

3) Подарки для ума. В эту группу входят предметы и мероприятия, удовлетворяющие потребности в познании, например: книги, походы в кино или театр, компьютер, путешествия и т.д.

4) Исполнение «заветного» желания. У каждого человека в сердце есть заветное желание или мечта, выполнив которую, можно дать партнеру возможность почувствовать свою ценность и значимость, тем самым, удовлетворяя его потребность в признании.

5) Подарки для дела. Подарки этой группы имеют практическое применение в хозяйственной и профессиональной деятельности, например: техника, мебель, автомобиль, музыкальные инструменты, компьютер и т.д.

6) Подарки для культурного развития (духовности). К этой группе можно отнести предметы, мероприятия, ритуалы, направленные на укрепление силы духа, нравственных принципов, веры, например: различные амулеты, предметы «силы», религиозные символические предметы (иконы, свечи, пасха ...) и т.д.

7) Подарки для развития. К этой группе можно отнести все, что имеет целью помощь в развитии и творческой реализации, что способствует наиболее полному раскрытию имеющихся способностей, не только профессиональных: различные курсы, дополнительное образование, возможности реализации в сфере искусства, бизнеса, общественной жизни и т.д.

Язык любви: Время

Этот язык определяется мотивом: «Я объединяюсь». Учет и согласование интересов дает возможность сохранять и развивать отношения, помогая друг другу проявить в них свою многогранность. Особенность этого языка в том, что партнеры не только проводят время вместе, а согласны жертвовать своим временем, значимыми для себя делами для того, чтобы быть вместе с тем, кого любят, когда это необходимо. Язык любви «время» показывает насколько партнеры ценят и уделяют внимание друг другу. Очень часто один из партнеров жалуется: «Он совсем не уделяет мне времени, весь день на работе, потом с друзьями, а мне так хочется поделиться с ним своими мыслями, так много хочется сказать. Наверное, я стала для него неинтересной». Либо встречаются такие отношения, где партнеры находятся вместе, но при этом очень далеки друг от друга, а то и совсем чужие. Муж, который разговаривает с женой и одновременно смотрит телевизор, не уделяет ей времени, потому что не ей принадлежит его внимание. Проводить время вместе – значит выключить телевизор, смотреть друг на друга и разговаривать, целиком сосредоточившись на собеседнике. Общее дело помогает почувствовать ценность и глубину отношений.

Этот язык один из самых распространенных и для мужчин и для женщин, хотя есть определенные отличия. В силу того, что мужчины, как правило, менее эмоциональны, больше нацелены на результат дела, то для них достаточно того, чтобы жена просто была рядом. Для мужчин более характерно совместное времяпрепровождение: путешествия, отдых, поездки за город, походы в гости и т.д.

Для женщин же важна именно эмоционально-чувственная составляющая отношений. Когда мужчина находится рядом, он считает, что все в порядке: «Чего тебе еще не хватает?». А женщине может катастрофически не хватать общения, сочувствия и сопереживания. Она жалуется: «Он меня совершенно не слышит, разговариваю как со стенкой, так обидно». Важно помнить, что в основном женщине не нужны советы, которые начинает давать мужчина, следуя своей «мужской» логике, ей нужно только, чтобы ее выслушали и приняли важность ее чувств и переживаний.

Быть вместе – это уметь слушать друг друга, сопереживать, стараться понять мысли, чувства и желания другого. Такое общение требует не только умения слушать, но и умения открываться другому, только в этом случае отношения станут действительно близкими и доверительными.

Таким образом, этот язык выражает приоритетность нужд партнера, готовность поставить их выше собственных и проявляется в следующих сферах жизни:

- 1) в ведении дел по хозяйству, оздоровлении;
- 2) в сексуальных отношениях;
- 3) в обучении, хобби, интересах. досуге;
- 4) в необходимости общения;
- 5) в профессиональной деятельности;
- 6) в исполнении функциональных обязанностей;

7) в общественной деятельности (труд, творчество на общее благо).

Поразмышляйте дома:

1. С удовольствием ли вы уделяете время своим родным?
2. С кем и где Вам нравится проводить время?
3. Что, значит, потерять время?
4. Хватает ли Вам на все дела времени?

Если Вы на верном пути, то за малый промежуток времени сделайте много дел.

Признаки искажённого языка общения «Время»:

1. Выматывающая усталость.
2. Раздражительность.
3. Чувство пустоты, из-за отсутствия результата

Что же служит причиной искажения этого языка общения – как правило, это отсутствие определённого совместного интереса, дела. В этом случае общение ради общения слишком затягивается и обесценивается.

Тренинг «Сиамские близнецы»

Все участники тренинга разбиваются на пары. Им связывают рядом стоящие ноги, руками обнимают друг друга за талию. Становятся сиамскими близнецами. Задача для них на 15 мин:

Вместе погулять, сесть на стул, напоить друг друга чаем, Станцевать с другой парой «близнецов», делать то, что хочется

Рефлексия :

Ваши ощущения?

Какая деятельность преобладала?

Кто задавал тон?

Почему вы вели себя так, а не иначе?

К какому результату вы пришли?

Язык любви: Служение

Этот язык определяется мотивом «Мы сотворим». Смысл этого языка любви – служение супругов (партнеров) на благо общества. Служение в данном случае является высшей формой реализации единства двоих. Основные особенности этого языка: активная позиция и деятельность двух любящих людей в общественно-значимых делах. Этот язык включает в себя все предыдущие, но при этом пространство проявления отношений значительно расширяется, увеличивается степень их влияния на окружающий мир, что ведет к возрастанию ответственности партнеров. Поскольку совместное творчество как служение на благо общества – непростая задача, то этот «язык любви», к сожалению, пока мало распространен.

Можно выделить следующие «диалекты»:

- 1) производственный;
- 2) праздники, создание благоприятной атмосферы;
- 3) развивающие программы, образовательные программы;
- 4) объединение людей (клубы, общественные организации ...);
- 5) коллективное самоуправление;

б) согласование целей, ценностей, интересов в системе: человек, семья, коллектив, общество, человечество ...;

7) стратегическое планирование.

Как определить свой язык любви и язык любви другого человека?

Для того чтобы определить свой язык любви, **вспомните, о чем вы чаще всего просите партнера.** Если «сосуд любви» не полон, человек выражает свои желания, не осознавая, что это позволит ему почувствовать себя любимым. Часто партнеры совершают большую ошибку, не говоря друг другу о том, что бы им хотелось получить, считая: «Если он (она) меня любит, должен(на) сам(а) догадаться».

Неисполнение высказанных или невысказанных желаний часто приносит обиду, боль и разочарование. **Вспомните, что ранит вас больше всего.** Если, к примеру, вы часто обижаетесь на то, что партнер не помогает вам по хозяйству, тогда, возможно, ваш родной язык – помощь, забота. Если вы жалуетесь, что партнер не уделяет вам внимания, ваш родной язык – время. Если обида возникает из-за отсутствия поддержки, то, вероятно, ваш язык – слова поощрения.

Подумайте, как вы сами обычно выражаете любовь, что делаете. Вероятно, того же вы ждете и от партнера. Если вы часто обнимаете и целуете партнера, возможно, ваш язык – прикосновения. Если вы уделяете ему много внимания, ваш язык – время.

Часто для мужчин сексуальные отношения становятся на первое место, и родным называется язык прикосновений. В этом случае стоит различать физиологическое половое влечение и потребность в чувстве любви. Когда прикосновения вообще не нужны вам (если не ведут к сексу) – значит, этот язык для вас чужой.

Задание: Выполняется каждым из партнеров

1 этап: Чтобы определить свой язык любви заполните соответствующие строки в левой части схемы «Языки любви в модели родительских и партнерских отношений». Напишите в соответствующих местах, что доставляло вам радость в отношениях с отцом (если его не было, то с отчимом, дедом или другим авторитетным для вас мужчиной, который оказал сильное влияние на вашу жизнь), матерью (соответственно мачехой, бабушкой, тетей и т. д.), братом и (или) сестрой. Что из того, что делали для вас ваши близкие, позволяло вам чувствовать себя любимыми?

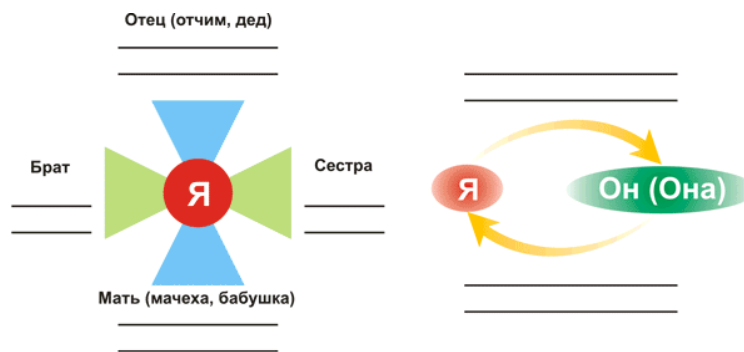


Рис. Языки любви в модели родительских и партнерских отношений.

2 этап У человека могут быть родными два и больше языков в зависимости от того, какие языки были приняты в его родительской семье. Часто бывает сложно определить язык любви, когда в отношениях появляется напряжение, то и дело возникают конфликты и кажется, что любовь прошла. В таком случае попробуйте мысленно вернуться в ту пору, когда были влюблены. Вспомните: что привлекало вас в вашем спутнике? Почему вам хотелось быть именно с ним или с ней?

Задайте себе следующие вопросы:

- **О чем вы чаще всего просите супруга?**
- **Что причиняет вам боль?**
- **Как вы сами выражаете любовь?**

Заполните верхнюю часть правой схемы «Языки любви в модели родительских и партнерских отношений»

• **Как бы вы представили себе идеального партнера? Что он мог бы сделать, чтобы вы чувствовали себя любимой (любимым)?**

• **Эти же вопросы можно рассмотреть с точки зрения партнера. Или спросите об этом у него: «Что бы ты хотел (хотела), чтобы я сделал (сделала) для тебя?»**

Заполните нижнюю часть правой схемы «Языки любви в модели родительских и партнерских отношений»

3 этап: Обсудите свои схемы с партнером, выяснив, в чем для каждого из вас заключается понятие «любовь» и какими языками любви вы при этом пользуетесь и как вы их проявляете в совместной жизни. Например, если ваш язык – забота, а партнера – прикосновения, вы можете объяснить своему спутнику: «Когда ты помогаешь мне в уборке квартиры, я чувствую то же, что и ты, когда я к тебе прикасаюсь».

4 этап: Умение говорить на разных языках значительно обогащает отношения, делает их более близкими и длительными, реализует огромный потенциал, заложенный в любви. **Изучите языки любви друг друга более подробно и используйте их в своих отношениях постоянно.**

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарить его языками любви.

Кинофильм : Целитель Адамс

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По окончании занятий клуба участникам предлагалась анкета :

АНКЕТА

участника клуба «Искусство быть вместе»
по теме «Мужчина и женщина искусство взаимоотношений»

1.	Ф.И.О.	
2.	Все ли занятия клуба посещались?	
3.	Другие подобные клубы, семинары, тренинги посещались Вами? (укажите темы)	
4.	Устраивает ли Вас форма проведения занятий клуба?	
5.	Решили ли Вы свою проблему, посещая клуб?	
6.	Цель посещения клуба достигнута?	
7.	Что бы Вы хотели улучшить в занятиях клуба?	
8.	Какие темы из нижеперчисленных Вы бы хотели узнать в клубе?	
	-искусство быть родителем	
	- как встретить близкого человека и выстроить близкие отношения?	
9.	Другое (написать)	

СПАСИБО, что были с нами!
До встречи и надеемся на дальнейшее сотрудничество.

ПРИЛОЖЕНИЯ

МЕТОДИКА "ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ" (М. Рокич)

Бланк тестируемого _____

Список А (терминальные ценности):

– активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
– жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
– здоровье (физическое и психическое);	
– интересная работа;	
– красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
– любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
– материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
– наличие хороших и верных друзей;	
– общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
– познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
– продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
– развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
– развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
– свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
– счастливая семейная жизнь;	
– счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
– творчество (возможность творческой деятельности);	
– уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

Список Б (инструментальные ценности):

– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
– воспитанность (хорошие манеры);	
– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
– жизнерадостность (чувство юмора);	
– исполнительность (дисциплинированность);	

– независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
– непримиримость к недостаткам в себе и других;	
– образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
– ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
– рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);	
– самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
– смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
– твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	
– терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
– широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
– честность (правдивость, искренность);	
– эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
– чуткость (заботливость).	

ТАНЦЫ ТВОРЕНИЯ: ПРОСТРАНСТВО, МЕСТО И ВРЕМЯ

Одним из основных компонентов коллекции ощущений является образ места, в котором вы находитесь во время танца-медитации.

Например, ваша кухня, где любой предмет можно найти с закрытыми глазами, где все ясно, знакомо и, по правде говоря, давно не интересно. Или кухня в квартире соседа, которую вы первым делом начинаете разглядывать, рассматривать, прикидывать, что и где. Два совершенно разных состояния.

Маленькая тесная комнатуха в «хрущёвке» или огромный светлый танцевальный зал. Здесь хочется распрямиться и дышится значительно легче, и походка уже другая.

Вы можете воспользоваться приведенной в разделе «Упражнения, развивающие тактильную память» техникой и, посещая те или иные места, затем воспроизводить полученные ощущения в визуализации и танце. Или сразу же начинайте мысленно переносить себя в то или иное место.

Днем вы были в театре. Долго бродили по фойе, трогали бархат обивки кресел, слушали голоса и звуки настраиваемых инструментов, старались проникнуться особой театральной атмосферой. То есть собирали палитру или коллекцию ощущений.

Придя домой, вы фиксируете свои ощущения на бумаге, затем вызываете в памяти картину увиденного и прочувствованного вами раньше. Ваше тело хранит все ощущения и чувства, связанные с недавним посещением театра.

Вы танцуете, и картина как бы оживает, наполняя вас реальными переживаниями.

Затем, по окончании танца, вам остается только описать полученный опыт и сравнить «театр реальный» и «театр, созданный вашей памятью и чувствами».

Ответьте на вопросы:

1. Что вы чувствовали, визуализируя то или иное место?
2. В какой части тела локализуется ваше состояние?
3. Что конкретно вы видели?

Упражнение

Выполняется, когда у вас появились несколько картинок, которые вы можете по желанию свободно визуализировать.

Возьмите для сравнения две-три разные визуализации.

Например: «подвал», «пляж» и «вершина горы». И снова ответьте на вопросы:

1. Что вы чувствовали в каждом отдельном случае?
 - вновь переживая состояние, охватившее вас в мрачном, холодном подвале?
 - вспоминая, как летом вы валялись на пляже у моря?
 - воссоздавая в памяти вершину горы?
2. В какой части тела локализовалось состояние, связанное с:
 - подвалом?
 - пляжем?
 - вершиной горы?
3. Что вы видели:
 - в подвале?
 - на пляже?
 - на вершине горы?

А теперь просмотрите все три визуализации подряд как сплошной фильм.

Например, такой: вы сидите в маленьком, тесном подвале. Туда вы забрались за ящиком яблок, но не взяли его, увлекшись странными ощущениями. Темный подвальчик пахнет плесенью и сыростью, но эти запахи вам интересны.

Вам нравится находиться здесь и глядеть в темноту, которая кажется необъятной. Такое ощущение, что вы – какое-то маленькое-маленькое существо, сидящее в своей темной норке и ждущее, что же будет дальше.

Тем временем становится холоднее, вы сворачиваетесь в комочек, пытаетесь хоть как-то согреться, тело затекло, поясница и непривыкшие подолгу находиться в скрюченном положении ноги занули. Все! Пора выбираться.

Вы вылезаете из подвала. Хочется потянуться, распрямиться, подвигаться. Над головой огромное голубое небо, такое чистое, что так бы и нырнул в него. Вечер, не жарко. Вы вдыхаете полной грудью морской воздух, ваши ноги вязнут в песке. Вы снимаете сапоги и идете по кромке воды, то и дело, отпрыгивая от волн, накатывающих на берег. Как много красивых ракушек сегодня, и зеленые водоросли, как волосы морской царевны, лежат на берегу.

Вы покидаете берег и, углубившись в лес, поднимаетесь на гору. Колючки и сучки под ногами мешают идти, так что нужно снова обуться.

Вы пробираетесь вперед, держась за ветви и корни деревьев (уж очень крутой подъем), тело приятно постанывает, когда вы перелезаете через очередной поваленный ствол. В некоторых местах травы почти нет, но вы нащупываете ногой камень и лезете вверх. В ушах слегка гудит – вы уже высоко поднялись.

И вот неожиданно лес закончился. Вы стоите на вершине. Перед вами небольшая площадка земли, за которой ничего нет. Где-то там внизу оставленный город, лес, поблескивает в красном зареве море, и яркий закат светится перед вами, застилая все и вся розовым светом.

Остановимся на этой радостной ноте. Вспомним первую картинку *«Подвал»*.

1. Что мы чувствовали?

Ощущения узкого, маленького пространства, в котором человек воспринимает себя крохотным существом, скорее даже зверьком.

2. Где локализовывалось состояние?

По большей части в спине и ногах – помните, ведь мы говорили, что было холодно и хотелось сжаться в комок, чтобы сохранить немножко тепла? Опять же, если мы сжимались и сворачивались, как эмбрион – значит, мы как бы прикрывали живот, сворачиваясь вокруг него.

3. Что видели?

Это мы уже описали выше.

Теперь вспомним картинку *«Пляж»*.

1. Что мы чувствовали?

Во-первых, визуализация изменилась, потому что перед пляжем мы визуализировали подвал, то есть наша визуализация от этого получила иную окраску. Поэтому мы восприняли чистое, ясное небо не просто как что-то над нами, а как определенный символ свободы.

В подвале-то было холодно и тесно, а тут сразу так много места и никакой тебе крыши над головой. Ощущение простора дало покой, и после максимально зажатого состояния захотелось просто погулять по пляжу и отдохнуть.

2. Где локализовывалось состояние?

Мы обратили внимание на воздух – значит, были задействованы легкие, которые дышали ровно и свободно, как говорится, полной грудью. Мы гуляли – не волочили ноги, а именно гуляли, небрежно разглядывая ракушки. Тело ощущало покой и умиротворенность, ноги были свободны, спина прямая.

Теперь картинка *«Гора»*.

По логике, не удалось прямо от моря попасть на гору, поэтому воображение нарисовало подъем в гору и, наконец, саму вершину. Разберем оба состояния вместе для сравнения.

1. Что мы чувствовали?

При подъеме – приятное ощущение движения, стремление идти, лезть, достигать желаемого.

На вершине – радость от того, что добрались, простор, может быть, легкое головокружение от высоты, желание объять все и вся, ощущение свободы и силы.

2. Где локализовалось состояние?

При подъеме – ноги, спина, руки – все они получили хорошую физическую разминку и остались этим довольны.

На вершине – голова, глаза, плечи.

Естественно, что ваши образы будут отличаться от образов автора. Описанная выше картинка была дана для примера разбора состояний.

Проделайте упражнение самостоятельно, запишите результаты. Отметьте для себя, как именно в вашем теле отзывается состояние «прошлое» - «подвал»; «настоящее» «пляж», стремления к цели при «подъеме в гору» и, наконец, достижение цели – «вершина горы»- «будущее». Занесите полученные образы и связанные с ними состояния в свою палитру ощущений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения – Екатеринбург: АРТ-ЛТД.1998.
2. Поляков В.А. Психосистемология: теория и практика / В.А. Поляков, И.Ю.Полякова, , А.Ю.Меньшова, О.И.Панова; 3-е издание, дополненное и переработанное – М.: РНАУМПиКП, 2006. – 327 с.
3. Полякова И.Ю. Казнить нельзя помиловать или как сохранить любовь / И.Ю.Полякова, О.И.Панова, А.Ю.Меньшова; Международ.науч.шк.универсологии – М.: НАУМПи КП, 2007. – 240 с.
4. Полякова И.Ю. Как сохранить любовь: искусство взаимоотношений / И.Ю.Полякова, О.И.Панова, А.Ю.Меньшова; СПб.: Речь, 2008. – 399 с.

Интернет ресурсы:

5. WWW.psychosystemology.info
6. <http://do.psychosystemology.info>

Г.В. ВАЛЕЕВА, Г.Ф. ДЕДОВА

**ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

Психологический практикум

Подписано в печать 19.02.2014г.
Отп. в тип. «Искра-Профи»
Тираж 100 шт. Заказ № 402
454080, г. Челябинск, ул. Сони Кривой, д. 42
тел.: 8 (351) 230-57-70