

В. Н. БОГДАНОВИЧ

**ИСТОРИИ И МЕТАФОРЫ  
В ПОМОЩЬ ВЕДУЩЕМУ  
ТРЕНИНГА**



**В. Н. БОГДАНОВИЧ**

**ИСТОРИИ И МЕТАФОРЫ  
В ПОМОЩЬ ВЕДУЩЕМУ  
ТРЕНИНГА**



**РЕЧЬ**

**Санкт-Петербург  
2006**

**ББК** 88.5

Б73

**Богданович В. Н.**

Б73      Истории и метафоры в помощь ведущему тренинга. — СПб.:  
Издательство «Речь», 2006. — 224 с.

**ISBN** 5-9268-0483-3

Книга направлена на облегчение нелегкого труда тренеров-психологов, работающих с самыми разными тренинговыми группами. В них есть все и всё. Люди приходят затем, чтобы найти единомышленников, чтобы научиться, чтобы решить свои проблемы; чтобы утвердиться в том, что их проблемы неразрешимы; чтобы «себя показать» и т. д. Они настолько разные, что на первых порах, как правило, возникает неприятие ведущего, ситуаций, которые он создает или провоцирует; иногда тренер сталкивается с явно выраженной агрессией.

Психолог обязан уметь работать с разнообразными группами, владеть различными технологиями, которые помогут ему настроить группу на активную самостоятельную работу, необидно поставить на место агрессивно настроенного члена группы, стимулировать самосознание участников и их личностный рост.

**ББК** 88.5

© В. Н. Богданович, 2006

© Издательство «Речь», 2006

ISBN 5-9268-0483-3

© П. В. Борозенец, обложка, 2006

## **Оглавление**

Введение.....	5
Ввод в семинар.....	12
Идеи.....	37
Фразы для комментариев, ремарок, замечаний и «кстати» .....	71
Сомнения .....	85
Диалоги со всеми .....	98
О проблемах и об отношении к ним .....	113
Творческое решение человеком своих задач.....	142
Адаптивность .....	169
Отношения, отношение и взаимоотношения.....	183
Магия слов и выражений.....	206
Что-то дано Богом, а остальное даст тренинг.....	218
Список литературы, с которой автор рекомендует знакомиться.....	221

Кто-то наблюдает факты, а кто-то делает выводы. Это те, кто учится всерьез всегда и у всех.

## Введение

Волхвы, фрейдизм... несовместимы В.

*Годгивз. Реальность в ладонях*

Традиционно в высшей школе бытует мнение, что знание не бывает скучным. Не согласен. Еще как бывает! Вся наша практика обучения, от детского садика до высшей школы, — тому подтверждение. При неумении подавать информацию все можно сделать тоскливым, серым, тягомотным и внушающим отвращение. Все больше людей интересуется развитием личности, но информацию они получают не из посещения театров, чтения книг и просмотра ток-шоу, а с «изюминкой», благодаря участию в тренинге, обучению игрой, которое помогает им стать более адаптивными, успешными, приносит пользу, дает что-то для развития, направленного на личностный рост.

Идеи и наработки, изложенные мной в книге, могут быть с успехом применены для создания индивидуальных программ тренингов, во время которых все помогает обучению. Сами по себе тексты полезны и участникам, и самому ведущему. Они обязательно пригодятся в жизни. *Расскажи мне, и я забуду; покажи мне, и я запомню; вовлеки меня, и я пойму.* Именно для вовлечения тех, кто пришел на тренинг, и был написан этот текст. Он также был создан в

помощь тем, кто взял на себя тяжелый, но необходимый труд по оказанию психологической помощи и людям, и Человеку.

Теоретически нет разницы между теорией и практикой, зато на практике такая разница есть, и она очень ощутима. И этот текст был создан именно для практического использования знаний, почерпнутых мною из бесед с учителями и наставниками, из книг, из жизни, из восемнадцатилетнего опыта преподавания и в высшей школе и при ведении тренинговых групп, из жизненного и профессионального опыта, своего и чужого.

Кроме того, в создании этой книге были использованы не только расхожие «бродячие» истории, но и примеры, взятые из классической восточной литературы («Истории о Ходже Насреддине»), из всеобщей истории, исторические анекдоты; тема моей особой гордости — истории и афоризмы из творчества В. Годгивза, чье личное влияние на меня трудно переоценить. Это уникальная личность. Он, сын индейца североамериканского племени кри и телеутки, оказавшегося в России во время интервенции, получал обучение в буддийском монастыре Китайского Тибета, где в нем признали инкарнацию панчен-ламы; оттуда его забрали немцы в рамках программы «Вечный лед»; он учился в Германии, участвовал в создании так называемого «оккультного Рейха», после Победы благодаря своим умениям и навыкам смог начать жить в Прибалтике, потом уехал в Монголию, оттуда в Китай, затем в Туву...

Книгу можно читать как беллетристику, открывая ее там, где интересно, можно сплошным текстом; можно пользоваться каждый день как настольным пособием, изредка возвращаясь назад, к тому, что ранее казалось неважным, а теперь оказалось нужным и полезным. Единой структуры в тексте почти нет, зато есть масса полез-

ной и важной информации. Условно — подчеркиваю, условно — текст разбит на главы; это сделано для того, чтобы не совсем заблудиться в примерах, расположенных довольно хаотично. К окончанию чтения вы поймете, почему я называю разбивку текста условной.

*Книга — не догма, а всего лишь повод задуматься по поводу себя и над собой....*

Исходя из этой фразы, я не буду очень занудствовать. Не буду прописывать досконально ваши реплики и дублировать ответы на вопросы, которые вы станете задавать участникам тренинговой группы.

Общая задача группы, как она ставится тренером, должна быть актуальна для большинства и в идеале, для каждого ее участника: изменить/расширить самосознание, обогатить репертуар сценариев, сделать свое поведение более эффективным, приятным для окружающих или адаптивным. Тренинг помогает его участникам повысить свою компетентность, обрасти навыки общения, продвинуться на пути личностного роста, развить способности к конструктивному поведению в конфликтах, эмоционально напряженных и стрессовых ситуациях.

Любая группа — как новый и интересный человек, со своими плюсами и минусами. Только в отличие от человека, ее «...с белой ручки не стряхнешь да за пояс не заткнешь». В любой группе всегда присутствуют три типа участников:

- зависимые, которые хорошо обучаются, внушаемы и не доставляют особых хлопот ведущему;
- независимые, которые все «пробуют на зуб», но более адекватны в тех случаях, когда их убеждают;

- конфликтные участники, которые пришли на тренинг в силу самых разных причин, но не желают менять свою картину мира, отстаивают ее изо всех сил. Это, как правило, очень тревожные и трусливые люди, у которых минимальное базовое доверие к жизни.

С одними удобно, с другими — приятно, особенно тогда, когда они начнут работать, а третий «даются» для того, чтобы тренер оттачивал свое мастерство, выдержку, навыки, таланты. Это ваша работа, с которой вы обязаны справляться только на «хорошо» и «отлично». Любая группа — повод для личностного роста тренера-ведущего.

Так, и только так, необходимо подходить к проведению успешных и запоминающихся тренингов. Тренеру необходимо (до того, как он берет группу) решить базовые проблемы, которые будут подняты во время проведения семинара/тренинга. В этом случае он предохранен от навязывания группе собственных стереотипов и стандартов, от трансфера.

То, что Ауробиндо называл интегральной йогой, Абрахам Маслоу именовал самоактуализацией, Фриц Перлз — органическим единством, Роберто Ассаджиоли — психосинтезом. Все столпы мировой психологии придерживались той фундаментальной идеи, что существует естественная тенденция к эволюции, к развитию, пронизывающая как Вселенную, так и человека, и наша (тренеров, ведущих, практических психологов) работа — помочь сделать ее сознательной, осознаваемой.

Когда смотришь на работу некоторых, с позволения сказать, тренеров, то становится грустно. Начетничество, сектантство, непонимание того, что они делают, несоответствие того, что деклариру-

ется как задача и цель тренинга, его реальному содержанию, категоричность, ригоричность — это лишь малая часть тех претензий, которые можно предъявить организатору и ведущему.

Мой преподаватель в СПбГУ им. М. В. Ломоносова Владимир Петрович Зинченко так, бывало, говорил на семинарах: «Серьезно сказалось и то, что психология оторвалась от философской, гуманистической культуры, превратилась в служанку технократической политики — вот тогда-то она и утратила свою душу. В нашу науку пришло много инженеров, математиков, биологов, физиков. Это способствовало не столько развитию междисциплинарных связей, сколько снижению профессионализма. Одна из причин снижения профессионализма состоит в том, что каждый человек обладает иллюзорной уверенностью в том, что он всегда может понимать другого человека, исследовать его, управлять им, потому что он сам является им».

Все остальное, в том числе так называемые болезни роста, — не более чем приложение к непрофессионализму. В социуме, в котором до сих пор не делают различия между психологом, психиатром, психоневрологом и экстрасенсом, такое положение дел нормально. Более того, основной запрос населения направлен на краткосрочную терапию, а то и на моментальную: «За один сеанс. Гарантия 110%».

Обществу кажется, что если ты строишь мост, то ты обязан быть профессионалом. Но если ты занимаешься проблемами психики, то достаточно прочитать несколько популярных книжек. Я не буду вдаваться в причины этого явления, но уверен, что уже в обозримом будущем потребители начнут прибегать к услугам профессионалов, а общество четко разделит рынок услуг на профессиональный и альтернативный, на котором каждый может предложить свой «товар».

*Усложнять — просто. Упрощать — сложно* (Закон Майера).

В процессе групповой работы тренер развивает умение и навык действовать креативно, то есть использовать в своих интересах ВСЕ, что происходит вокруг, любую информацию, любую ситуацию и даже собственные ошибки<sup>1</sup>.

В процессе введения группы людей в тренинг, объяснения правил, которых они должны придерживаться во время проведения тренинга, рекомендую сразу объяснить то, что в процессе работы и в группе, и индивидуально, *обязательно* возникнет ответная реакция в виде внутреннего сопротивления. Оно невероятно многообразно и всегда отвлекает человека от использования приобретенных навыков, от проведения медитаций, от работы с комплексом упражнений, от заполнения дневника... Одним словом, оттого, что ему дается на тренинге. В быту сопротивление обычно именуют словом «текучка», к которой обычно добавляют «заела!».

Повторяю: внутреннее сопротивление многообразно. Но все его проявления можно объединить в пять основных групп:

- 1) высокая по сравнению с базовым фоном тревожность;
- 2) повышенная утомляемость, усталость, мешающая не только заниматься каким-либо делом или даже приступить к его реализации, но иногда даже думать о нем;
- 3) ощущение собственной бесполковости, неверия в себя и свои силы; чувство, что то дело, которым вы занимаетесь, выполняется «просто так», вхолостую, без пользы и результата;

<sup>1</sup> «Полагая, что он лечит, то есть ощущая себя самого исцеляющим фактором, такой врач/психолог забывает, что функция целителя состоит только в том, чтобы предоставить исцеляющему фактору возможность реализоваться» (В. Годгивз).

- 4) ирония, особенно самоирония, которая очень деструктивна, особенно во время проделывания заданий;
- 5) отвлечение внимания на другие мысли и дела (нужно сейчас же поднести пол, посмотреть телевизор, закрыть форточку, позвонить подруге, погладить кошку, навести порядок на столе...). Каждый раз причина логично объяснима.

Логика — глубокая внутренняя убежденность в том, что если этого не было вчера, то этого никогда не произойдет и завтра. Быть логичным — чрезвычайно выгодная и удобная позиция, которая позволяет всегда найти причину и неудачи, и поражения, и бездействия и многое другое.

Все это нормально. В основе сопротивления лежит страх перед кардинальными изменениями в жизни. Во время тренинга рекомендуется отслеживать и фиксировать такие состояния. Подобная фиксация очень помогает тренеру в ведении тренинга, а его участникам дает возможность получить новые навыки. Объясните группе, что менять старую жизнь на новую (если, конечно, существует такой запрос) следует мягко, но навсегда.

Согласно расчетам социального психолога Вадима Левинсона, ни одна структура не может оставаться неизменной более семи-восьми лет.

#### **МЫ УМЕЕМ ВСЕ, ЧТО НАДО В ЖИЗНИ. МЕШАЮТ НАМ - СОМНЕНИЯ.**

«Хотя утверждение „*Все люди смертны*“ можно встретить в любом учебнике логики как пример априорно истинного суждения, каждый из нас верит, что и в этом правиле есть исключения, и это исключение — именно он» (З. Фрейд).

# ВВОД В СЕМИНАР

...Ведь уж епископ-то, наверное, знает лучше, чем аббат, что хорошо и что дурно, а я сам, своими собственными глазами видел, как епископ Линкольнский зарубил шотландского всадника боевым топором, а это, согласись, был довольно странный способ высказать ему свою любовь.

*А. Конан Доиг. Белый отряд*

**От автора — ведущему.** Даже если на тренинге ваше объяснение будет настолько ясным, что, на ваш взгляд, исключит всякое ложное толкование, все равно обязательно найдется человек, который обязательно поймет вас неправильно! Точно такие же слова можно сказать и по поводу манеры ведения семинара/тренинга, по поводу ваших поступков и т. д. Как бы вы хорошо их ни провели/совершили, обязательно найдется за что вас критиковать и ругать! Одно спасение — помните, что вы не банкнота в 100\$ и поэтому всем понравиться не сможете, и то вполне может быть, что кто-то захочет кипюру в 500 евро.

Любые ваши предложения участники понимают иначе, чем вы.

Если работа проваливается, то любые усилия по ее спасению только ухудшают дело. Берите тайм-аут. Тайм-аут который вы можете взять, — это пауза, во время которой вы сможете собраться с силами, с мыслями, успокоиться, переключиться на новую схему ведения семинара/тренинга. Во время тайм-аута лучше всего озадачить группу каким-либо тестом/заданием, которое, по вашим словам, для нее «очень важно и невероятно необходимо». Таким ловким ходом вы переключаете внимание группы с активного сопротивления на выполнение задания, направляете ее энергию в другое русло.

Нет невыполнимой работы и безнадежных ситуаций для того, кто сам НЕ должен работать/решать.

Необходимости внимательного слушания и концентрации внимания ВСЕГДА сопутствует непреодолимое желание отвлечься.

Кто платит за тренинг меньше всех, тот больше всех недоволен.

Нельзя починить то, что не сломано. Следовательно, пока большинство участников НЕ определятся со своими проблемами, тренинг начинать бессмысленно.

Грамотный психолог обязан быть чем-то средним между «святым»<sup>2</sup> и шарлатаном. Как «святой», он знает, что по-настоящему необходимо личности участника тренинга, а как шарлатан — вешает перед его носом морковку, чтобы мотивировать на действия. Именно поэтому простая и понятная полуправда в ряде случаев предпочтительнее сложной и непонятной правды.

<sup>2</sup> Эпатаж. Согласен. Но ведь именно так дело и обстоит. Слово «святой» я специаль- но взял в кавычки, потому как НИКТО из ныне живущих психологов недотягивает до уровня Александра Свирского, Нила Столбенского или Иоанна Кронштадтского.

То, что для одного ошибки, то для грамотного профессионала — исходные данные.

В среде профессиональных психологов «реальный мир» нередко считается частным случаем применения всеобщих законов.

Когда даете конкретные рекомендации, то помните, что даже воду пить неприятно, если ее прописал врач.

Если вы грамотно помогли участникам группы, то они наверняка вспомнят о вас, когда у них опять что-то приключится.

Когда во время тренинга вы пытаетесь «вытащить» у кого-то проблему, то обязательно окажется, что она связана с кучей других. Осторожнее. Впрочем, все можно починить, если крутить в руках достаточно долго.

Не спорьте с агрессивным глупцом, потому как участники тренинга могут не заметить между вами разницы.

Все великие открытия и изобретения ВСЕГДА делаются по ошибке или нечаянно.

Ведущий. Существует некое Великое Среднее. Оно включает в себя некие усредненные показатели развития человека, его зарплату, круг интересов, ценности, смыслы, пути достижения целей. Оно в большинстве, и вам придется в нем и с ним жить и работать. Приведу пример Великого Среднего. Выступает главный врач больницы: «Средняя температура по больнице +36,8 °C. Средние показатели превысили хирургические и реанимационные отделения +37,8 °C и +39,4 °C соответственно. Но зато нас всех выручил морг — —4 °C. Так что, коллеги, мы с вами четко придерживаемся последней директивы Минздрава».

**Пояснение.** Статистика всегда обманчива. Так что будем говорить только конкретно! Это первое. Второе. После тренинга/семинара вы будете иными и вас будет многое в окружающих активно раздражать. Вспомните еще раз семинар/тренинг и живите с поправкой на Великое Среднее. Они такие, а вы — такой. Не хуже и не лучше. Просто — другой.

Ведущий. Сейчас будет грустная сентенция.

Мы живем не умом, иначе бы мы думали о последствиях действий и поступков.

Мы живем не памятью, иначе бы мы помнили о сделанных ошибках и об опыте.

Мы живем не чувствами, иначе бы мы думали с любовью о себе и о своих близких.

Мы живем настроением, поэтому мы поступаем «так» и «сейчас», как «Бог на душу положит».

Ведущий. Теперь о сказочном. Однажды один купец, отправляясь в дальнее плавание, спросил у своих дочерей о том, что им привезти оттуда. Старшая дочь что-то попросила, средняя тоже, а младшенькая сказала:

—Привези мне, батюшка, чудище чужеземное, страшное для любви неземной и для замужества выгодного!

—Да как я, твой отец, отдам тебя чудищу-страшилищу на поругание?!

—возмутился отец.

—Ой, как все запущено... Ладно. Тогда пойдем по более длинному пути. Привези мне, батюшка, цветочек аленъкий...

**Пояснение.** Если хочешь конкретного — говори о деле; если хочешь поговорить — стоит оценить свои «я хочу — я не хочу», «надо мне — не надо мне»; если хочешь поморочить мне голову — извini, у меня много дел.

**Ведущий.** Все знают, где находится бесплатный сыр. О нем в жизни напоминает буквально все. И всегда. Но мы, к сожалению, не помним логического продолжения мудрости, гласящей, что сама мышеловка за мышами не бегает! А зря. Это вроде бы очевидно, но не всегда и не всем. Мы сами лезем в нее, не обращая внимания на свою мудрость.

**Пояснение.** Из-за того, что высказывание — банально, оно проходит мимо нас. А что такое банальность? Это не что иное, как навязанная в ушах истина.

**Ведущий.** 1 апреля все отмечают популярный международный праздник, во время которого остро ощущаешь дефицит юмора и у окружения, и у себя, и везде.

Введен он был случайно, в 1564 году. Именно в этом году король Карл IX волевым решением перенес Новый год с 1 апреля на 1 января. 1 января 1564 года французы как законопослушные граждане поздравили друг друга и обменялись подарками...

Но традиция сильна. Она сильнее любых указов, и 1 апреля шутники повторили новогоднюю процедуру. Поскольку праздник был «ненастоящим», то и подарки тоже были ненастоящими, для смеха. Так одна традиция перешла в другую и захватила много-много стран.

**Пояснение.** Самый лучший экспромт — тот, который продуман и придуман заранее. Почитайте, поройтесь в Интернете, опросите друзей — может, что-то по-настоящему остроумное в голову и

придет. Главное — спокойствие и умение не терять лицо при самых идиотских разыгрышах и шутках.

Практика показала, что сразу за шуткой «У вас спина белая» идут шутки об угоне автомобилей, приглашении на работу или об увольнении и взаимоотношениях полов. Это жесткий тренинг, и завтра все опять будет по-прежнему — будут просто врать, а не разыгрывать. Почувствуйте разницу!

(Рекомендуется, как ввод в игровую, смешную ситуацию, в тренинг «Карнавал», «Свита королевы» и т. п.)

Ведущий. Ваши слова мне напомнили одно стихотворение 1920-х годов. Оно звучит примерно так:

*Я видел рабочего,  
Он не разжевал даже азбуки соль.  
Но он видел и слышал Ленина...  
И он знал все!*

*А теперь вставьте вместо слова «Ленин» все, что заблагорассудится: НЛП, ДЭИР, учение С. Лазарева, трансцендентальная медитация, трансферинг, карма-терапия, Тантра... Смысл не изменится. Попробуйте!*

Пояснение. Обычно такими словами показывают бесперспективность и подводят итог бесполезной дискуссии участников/ветеранов тренингов, которые везде были, все обо всем знают, обо всем имеют «компетентное» суждение и т. д.

Ведущий. Напоминаю вам о книге детства, о замечательном романе «Граф Монте-Кристо». В нем Александр Дюма-старший написал замечательный диалог:

*—Раз и навсегда, сударь, я запретила вам говорить со мной о деньгах; к этому языку я не привыкла ни у моих родителей, ни у моего первого мужа.*

*—Охотно верю, — сказал Дангар, — все они не имели ни гроша за душой.*

Как все четко прописано... Жаль, что нас в нежном возрасте не учили учиться у всего того, что нас окружало!

Пояснение. Действительно, тому, чему не учат нас в детстве, тому, что не заложено в родовом сценарии, тому не быть реализованным без специальной подготовки-тренинга.

Ведущий. *«Когда жизнь складывается наперекор нашим желаниям, мир вокруг нас подобен лечебным иглам и целебным снадобьям: он незаметно врачует нас»*. Так в XVI веке писал Хун Цзычэн в книге «Вкус корней».

Пояснение. Новая жизнь начинается со слов: «*Мне плохо*». Если вы здесь, значит, у вас есть шанс «излечиться».

Ведущий. Стандартной шуткой всех, кто делает фотографии, является: «*Скажите — сы-ы-ы-ы-р!*» Но если подойти к этому процессу творчески, то можно много чего придумать. Например: «*Сэ-э-э-кс!*» или «*А какие у вас были в детстве любимые конфеты ? Ба-а-а-тончи-и-и-ки...*» Выражение лица, у того, кто вспоминает свое детство, — непередаваемое, а фотография получается замечательная.

Пояснение. Такой ввод в ситуацию позволяет разрядить атмосферу в группе, позволяет окунуться в воспоминания, а также перевести разговор с логических умопостроений на чувственное переживание. Что ощущаете, когда говорите, когда растягивается рот в улыбке, когда вспоминаете детство? У ведущего есть

возможность «заякорить» это состояние и научить этому приему группу.

Ведущий. Прошу вас услышать то, что я вам скажу: «*Жизнь*, — как писал Абу-Силг, — *творческий акт по реализации своих желаний*».

Пояснение. Ведущий обращает внимание группы на наличие нескольких ключевых слов в этой фразе: ««жизнь» (которая в нашей культуре нередко означает «судьба»); «творческий акт»; «своих»; «желаний».

Все они очень важны и по одиночке, и все вместе.

Ведущий. Ну и что вы посоветуете подруге/другу, которая жалуется на то, что ее одиннадцатимесячный ребенок плохо ходит? Только одно — ходить надо больше, тогда, и только тогда, малыш научится держать равновесие и центр тяжести, у него окрепнут мышцы, появятся навыки ходьбы.

Пояснение. Обычный ответ на жалобы участников тренинговой группы на трудности, на что, что советы уж больно просты, на то, что они и так все знают, только вот пользоваться этим знанием не могут, и проч.

Ведущий. Я сейчас вам приведу пример из повести известного фантаста Роберта Шекли:

— У меня не было выбора, — горячо возразил Артур.

— Ты бы мог сказать «Нет!».

— Они бы меня убили!

— Ну и что?

Пояснение. Коротко и ясно: «Ну и что?» В ряде случаев именно так и надо говорить «нет», иначе будет по-настоящему плохо и даже смерть вам не поможет.

Ведущий. Афоризм китайских мудрецов гласит: «*Глупый сын хуже, чем сын-гуляка, потому что никогда не изменится к лучшему*». На эту тему есть масса бытовых историй, шванок, новелл, анекдотов и т. д. Общий смысл: «Быль молодцу не в укор». Если ты орел (молодец), то тебе ни один поступок, даже самый неблаговидный, не очень портит репутацию. Истинный «орел» всегда делает все правильно и делает правильные выводы из своих преступков.

Пояснение. Вот основное отличие «благородного мужа» (кит.), мужчины (рус.) от НЕповзрослевших мальчишек. «Зрелость — это не отсутствие проблем, а умение их успешно решать и отвечать за их последствия». Ничего нового, кроме одного: следование этому принципу должно быть осознанным и активным. Главный вопрос: «*Почему я беру (не беру) ответственность на себя?*» Хорошая тема для обсуждения.

Ведущий. Хочу вам поведать о большой тайне психологов. Заключается она в том, что все основные проблемы, с которыми работает современная психология, были поставлены в XIX веке поэтами и отчасти писателями. Вот вам пример из творчества Василия Жуковского:

*Когда за дверь своей тюрьмы  
На волю я шагнул —  
Я о тюрьме своей вздохнул...*

Пояснение. Блестящий пример того, что гораздо позже описывал Эрих Фромм в книге «Бегство от свободы».

В бытовом смысле — очень тяжело отвыкать от привычных стереотипов в сознании и в поведении, а также после тренинга начинать жить как-то иначе, чем до него.

Приведите и вы примеры. Можно использовать в ходе обсуждения, для подведения итогов.

Ведущий. Жили-были два брата-царевича. Старший в один прекрасный день все бросил, отдал младшему трон и ушел в отшельники. И как-то раз их пути пересеклись. Младший соскочил с коня и бросился в ноги старшему:

*— Ты герой, мой брат! Ты отрекся от престола ради Истины, ради ее поиска! Для того, чтобы ее неустанно искать! Я тобой восхищаюсь!!*

*— Да брось ты, — ответил ему старший, — я эгоист. Я променял мусор на алмаз и занимаюсь тем, к чему испытываю любовь. А вот ты, занимаясь государственными делами поперек своей воли, — воистину герой!*

Пояснение. Заниматься тем, чем хочешь, — высшее удовольствие, и это легко, а вот заниматься тем, что от тебя требуют, — трудно, и где-то даже героически.

Ведущий. Позволю себе небольшое отступление. Люди сформулировали множество законов: закон Бойля—Мариотта и законы Паркинсона, правило «левой руки» и правила проезда в муниципальном транспорте, а также знаменитый «закон бутерброда». Знание этих правил помогает нам шагать по жизни и пользоваться ее

удобствами. Однако любая наука рано или поздно приходит к метафизике. В любой области знания существует предел понимания, за которым лежит мир ощущений и чувств, не поддающихся ни определениям, ни описаниям. Их можно только приблизительно выразить метафорами, образами, стихотворениями, произведениями искусства.

**Пояснение.** Чувства и логика — две равновеликие величины, лежащие в разных полушариях. Они не противоречат, а дополняют друг друга. Кто-то получает удовольствие от попыток доказать теорему Ферма или от трудов по строительству вечного двигателя, а кто-то — от лицезрения фресок Ферапонтова монастыря. Главное — уметь различать чувства и логику и уметь ими пользоваться. Кроме того, для описания заката на Селигере действительно нет слов, есть только чувства, которые могут быть переданы или стихами, или музыкой.

**Ведущий.** Ну вот, вы сейчас как господин Журден, который в сорок лет узнал, что все это время он говорит прозой, прибегли к тому, что римские юристы называли *Argumentum ad hominem*. В переводе с латыни это выражение означает «использование доказательств, основанных не на объективных данных, но рассчитанных на обращение к чувствам человека».

**Пояснение.** Что бы там ни говорили о разуме, мы чаще всего живем чувствами, в которые входит и активное проживание таких категорий, как «мораль», «этика», «нравственность» и т. д. На тренинге стоит обратить внимание участников на то, что активное разделение внутри себя категорий «чувствую» и «думаю» очень поможет и в жизни, и в решении задач, и в переживании проблем.

**Ведущий.** Для начала немного статистики. Если все население Земли представить в виде одной большой деревни в 100 человек, то выяснится следующее. В ней будет 57 азиатов, 21 европеец, 14 американцев из обоих Америк, 8 африканцев. Бледнолицых всего 30 человек. 70 человек не верят в Христа, а 30 — добрые христиане. В деревне 52 женщины и 48 мужчин. На 89 натуралов придется 11 гомосексуалистов. 6 человек владеют 59 процентами всех деревенских богатств, и все они янкесы.

80 человек живут в отвратительных условиях, 50 ходят постоянно голодными, один находится при смерти, и еще один рождается. 70 не умеют ни читать, ни писать и не могут узнать о своем бедственном положении. Один имеет высшее образование, и ему принадлежит единственный компьютер.

**Пояснение.** Такое вступление рекомендуется проводить в начале занятия с группой, в которой много состоявшихся и состоятельных людей. После этого можно переходить к более подробному знакомству.

**Ведущий.** «*Господа хорошие! Мы с вами — как легендарный матрос Железняк с отрядом. „Он шел на Одессу, а вышел к Херсону“! Промашка там была около 200 км. Давайте отыгрывать назад, пока не случилось него-то еще более серьезного».*

**Пояснение.** Такая шутливая форма позволяет снять агрессию, напряжение, разрядить атмосферу в группе в тех случаях, когда группа пытается стать неуправляемой или наиболее активный участник группы пытается проявить себя в роли «доминирующего самца/самки».

**Ведущий.** Перед тем как мы разберем ваши «маски» и «роли», позвольте мне напомнить вам об одной из статей кодекса самураев «Буси до», которая гласит: *«Надевающий маску — теряет лицо»*.

**Пояснение.** На таком парадоксальном примере мы показываем участникам тренинга неэффективность постоянного ношения «маски/роли», даже если она досталась ему как родовой сценарий.

**Ведущий.** Рассказывают, что Малик<sup>3</sup> поспорил с безбожником. Спорили долго, каждый говорил о том, что правда на его стороне. Тогда Малик предложил взяться за руки и положить их в огонь. Чья рука сгорит, слова того окажутся ложью. Сунули руки в огонь — ни одна из них не загорелась. Вышло, что каждый прав. Малик вернулся домой и воззвал к Господу: «Семьдесят лет я иду по пути веры, и это для того, чтобы сравняться с безбожником?» И услышал он голос: «Руке безбожника помогла твоя руке. Сунул бы он свою руку в одиночку в огонь — тогда бы увидел!»

**Пояснение.** Мы в ответе за того, кого считаем своим. Думайте, кого и когда вы «вешаете» себе на шею во время тренинга. Это первое. Второе. Вы на тренинге играете роль Малика — в какой-то мере. То есть безопасность его участников вы гарантируете своим опытом и навыками!

**Ведущий.** Имейте, пожалуйста, в виду, что люди обычно легче воспринимают понятное, а не правильное. Вот как Михаил Успенский описывает эдипов комплекс: «...у додревнего мудреца вычитал,

<sup>3</sup> Малик-и Динар (VIII век) — раннесуфийский подвижник и святой.

*что всякий младенец, лелеемый отцом-матерью, только и мечтает, собака эта какая, чтобы батюшку родного порешить, а над матушкой нечестивым образом надругаться. Ну, у чада руки коротки и все остальное, мечты своей исполнить не может и от этого страшно злобствует, а потом эта злоба живет до самой смерти... А мы, сиротки, добрые-предобрые...»*

Пояснение. Легко и просто, точнее, упрощенно можно описать все что угодно. Только вот что остается от идеи, которую так популяризируют? В данном случае что осталось от сути учения д-ра Фрейда?

Ведущий. Приведу вам пример из «Опавших листьев» Василия Розанова: «Народы, хотите ли, я вам расскажу громовую истину, какой вам не говорил ни один из пророков...

—*Ну? Ну?.. Хх...*

—*Это — что частная жизнь превыше всего.*

—*Хе-хе-хе!.. Ха-ха-ха!.. Ха, ха!..*

—*Да, да! Никто этого не говорил: я — первый...*

*Просто сидеть дома и хотя бы ковырять в носу и смотреть на закат солнца.*

—*Ха, ха, ха...*

*— Ей-ей: это общее религии... Все религии пройдут, а это останется — сидеть на стуле и смотреть вдаль».*

Пояснение. Жизнь, как говорят французы, непроста. Она еще проще. Для того чтобы СПОКОЙНО сидеть и смотреть на закат долгое время, надо столько в себе сделать!

Ведущий. К вопросу о восточной мудрости и о том свете, что нам несут учителя оттуда. Есть картина, которая воспринимается

любой культурой, даже бушменами и аборигенами Австралии. Есть икона — она понятна искренне верующему. Но тибетскую мандалу XVII века мы воспринимаем эстетически, сколько бы мы книг о ней ни прочитали, тогда как неграмотный арат Внутренней Монголии ее понимает так глубоко, что нам и не снилось.

**Пояснение.** Все дело в так называемой «точке сборки» и в знании кода, языка, на котором с нами говорят не только люди, но и предметы, памятники культуры, сама история и истории. Тогда за внешним проявлением сакрального предмета видится не филигранность отделки, не его возраст, а суть того, что он олицетворяет. Как полковое знамя. Тряпка — тряпкой, а за нее люди жизнь отдают. Так, может, понятнее.

**Ведущий.** Цитирую Иоанна Златоуста: «*Праздник есть явление благих дел, благочестивое состояние души, умиротворенность и радость. Счастлив для тебя будет год во всем не тогда, как ты будешь пьянствовать в первый день, но если и в первый, и в каждый день будешь делать угодное Богу. День бывает худ или хороши не по своей природе — потому что день ото дня ничем не разнится, — по нашему усердию или беспечности. Если ты сделал добро, то день для тебя хороши, если ты согрешил, то — худ и неразлучен с наказанием*». Высказыванию пятнадцать веков, а все наши проблемы в нем отражены. Какие? Давайте разбираться.

**Пояснение.** Неумение фиксировать состояния приводит к тому, что любой праздник традиционно превращается в будни. «Точка сборки» лежит в нашем отношении к себе, в неумении радоваться тому, что есть, и тому, что еще у нас должно быть! Высказывание Иоанна Златоуста очень современно.

**Ведущий.** «*Три типа людей знают истинную стоимость трех вещей: старики знают ценность молодости, больные знают ценность здоровья, и нуждающиеся знают ценность благодеяния*» (Аль-Газали).

**Пояснение.** Средняя продолжительность жизни древних римлян была 22 года. За две тысячи лет она возросла на 25—30 лет. С учетом того, что уменьшается детская смертность, становится меньше пандемий и эпидемий, выяснилось, что особого увеличения жизни не произошло. Только увеличился ритм жизни. Наши действия? Предложения. Рекомендации. Обсуждение.

**Ведущий.** Кстати, вспомнилось. Когда мы говорим в обычном смысле о ком-то, что он дурак, мы не вспоминаем наблюдение середины XX века: *«Количество разума на земле веиць постоянная. А население растет»*. Проблема «crazy» — интернациональная.

Так что, если вы во время «сезонного обострения» будете чаще обычного на них наталкиваться — не злитесь, а пожалейте их. Такие люди внутренне глубоко несчастны в этой жизни. Все-то им мешает, все их раздражает, и они не в состоянии даже задаться вопросом: «А почему?». Отнесемся к ним с пониманием и сочувствием. Похвалим себя за то, что «Я — не такой!». Повезло вам, знаете ли.

**Пояснение.** Описана одна из возможных реакций ведущего на агрессивность в группе, на попытку сыграть с ним в игру «Сам дурак».

**Ведущий.** Великие писатели Стругацкие в какой-то из ранних книг вывели один очень важный принцип. Согласно ему, человек в жизни может быть успешен в трех вещах. Это Любовь, Дружба и Работа. Их сумма — константа. То есть если в жизни много работы,

то в ней мало Любви и дружеских отношений. Если вы Душечка из рассказа Чехова, то в вашей жизни не будет ни работы, ни дружбы. И так далее. Присмотримся к нашей жизни. Как можно все эти три вещи свести в одну? У нас это обязательно получится! Если, конечно, очень захочеть. Свою жизнь надо прожить так, чтобы еще хотелось!

Пояснение. Психология — наука не менее точная, чем, скажем, биология или физико-химия.

Ведущий. В замечательной фэнтези Спрега де Кампа запомнился диалог:

— *Отринув все плотские утехи, самые искусные колдуны могут прожить в два, а то и в три раза дольше обычного смертного.*

— *А может, без мяса, женщины и вина жизнь им просто кажется в два-три раза длиннее?*

Пояснение. Отказ от «чего-то» может быть обычной неспособностью «этим» овладеть. Прямо по басне Эзопа в переводе дедушки Крылова «Лиса и виноград».

Ведущий. Я приведу вам старую китайскую притчу, но не о Патриархах, а из жизни Конфуция. *Некто спросил Учителя:*

— *Правда ли говорят, что за зло нужно платить добром?*

— *А чем же тогда платить за добро? — удивился Учитель. — Нет, за зло нужно платить по справедливости.*

Пояснение. Адаптивность как раз и заключается в том, чтобы для СЕБЯ определить, что такое для МЕНЯ добро и что такое зло. Остальные выборы будут делаться автоматически. Так что если с

вами происходит нечто, что тревожит, пугает, вызывает дискомфорт, то это тот самый импульс, направленный на выявление внутреннего ресурса. Вы должны его проявить, иначе несчастная жизнь гарантирована.

Неприятно читать слово «должны» — но его смягчает слово «себе». К счастью или к сожалению, но вы должны не папе, не жене, а только своей душе, своему Я. А они комфортно себя чувствуют только тогда, когда развиваются. Душа обязана трудиться? Или нет? Или чуть-чуть и иногда?

Ведущий. Однажды у Седьмого Патриарха спросили:

—Что такое судьба?

—Судьба — это когда кажется, что еще что-то можно сделать, — ответил Седьмой Патриарх.

Пояснение. Сказка ложь, да в ней намек... Если тебе хоть только кажется, то ты уже можешь что-то с собой сделать!

Ведущий. Есть такой популярный автор Макс Фрай, пишущий о сказочном городе Exo. В одной из книг есть великолепная иллюстрация нашего обсуждения. Минутку внимания:

—Какие-то непонятные несчастные случаи, — пожал плечами Мелифаро. —...Когда читаешь отчеты, все выглядит вполне достоверно — до тех пор, пока не начинаешь задумываться о количестве.

Ваше мнение? Вам это ничего не напоминает? Обсуждаем. Слушаю.

Пояснение. Внутреннее сопротивление любым действиям, приводящим к изменениям в жизни, многообразно. Нетренированному человеку оно незаметно. Оно бросается в глаза со стороны.

Или, как вариант, при помощи самоанализа — фиксации внимания на том, что *сегодня* мне мешает заняться собой (проделать упражнение, бросить курить, проделать практику...). Сразу и наглядно видно, как количество плавно и незаметно для нетренированного внимания переходит в качество.

Ведущий. В книге Дэвида Майерса «Серебряный вихор» есть замечательный диалог:

*—А чем жители зарабатывают себе на жизнь?*

*—Они не зарабатывают себе на жизнь. Они поступают умнее: они просто живут.*

Пояснение. На примере цитаты ведущий показывает ценность жизни как таковой. Необходимость пребывать для укрепления нервной системы не в иллюзиях и «пустых хлопотах» по чужим проблемам, а в своей жизни, в своих проблемах, в поиске самостоятельных решений. То есть в том, что именуется кратко и емко — ЖИЗНЬ.

Ведущий. Теперь сказка на современном материале, пока тема не устарела. Сказка про правильное целеполагание. Итак.

*Поймал старик золотую рыбку, и та говорит ему человеческим голосом:*

*—Выпусти меня в синее море, а я выполню три твоих желания.*

*Старик задумался и отвечает:*

*—Хочу, во-первых, быть молодым! Во-вторых, хочу быть богатым, сидеть и ничего не делать! А в-третьих, хочу, чтобы вокруг меня ка раул крепкий стоял, а про меня истории рассказывали, меня поддер живали и в государстве родном, и в иноземных странах!*

*И сделала она его Ходорковским.*

Пояснение. Бойтесь желаний — они исполняются в точном соответствии с тем, как мы их сформулировали. Подсознание намеков и иносказаний, а также «Я это имел в виду» не принимает и реализует буквально формализованное желание. Сие проверено на бесконечном количестве и умных, и идиотов.

Ведущий. Приведу вам классический вариант переноса: «Я бы на твоем месте!» Итак. *«Их теории выглядят слишком желчными и предвзятыми, чтобы вызывать полное доверие. Я бы воздержался признать теорию о природе музыки и ее роли в человеческом обществе, если бы она была изобретена лишенным музыкального слуха психологом, чья жена недавно сбежала от него с композитором или с музыкантом».*

Пояснение. Налицо перенос, он же трансфер, о вреде которого нас предупреждал Карл Густав Юнг. Что может понимать психолог в музыке, если он не умеет играть на музыкальном инструменте, ничего не понимает в музыке и от него сбежала жена с музыкантом? Предполагается, что о музыке может рассуждать только музыкант, о рисунке — рисовальщик, о печи — печник, а не потребитель тепла из нее, а о качестве дорог — тот, кто ее строил, а не тот, кто по ней ездит. Земля — крестьянам! Фабрики — рабочим! Море — морякам! Небо — летчикам! Котам — масленицу! Дуракам — счастье!

Так что прежде чем сказать сакраментальное: «Я бы на твоем месте», остановитесь, подумайте и прикиньте: «А что я делаю на своем месте?» Досужие разговоры-оправдания: «Я же хочу как лучше!» мало подходят к случаю. В лучшем случае ваша помощь должна

на быть ограничена разбором ситуации, без нажима и акцента. Именно поэтому врачи не лечат своих, а психологи не работают с друзьями. *Хочешь потерять деньги и друга — одолжи ему денег. Не будет ни денег, ни друга.*

Ведущий. Вы напомнили мне один исторический анекдот. *В середине XIX века, во время пребывания персидского шаха в Париже, одна дама спросила его:*

—Вы женаты?

—Очень! —ответил шах.

*То же самое я могу ответить на ваш вопрос.*

Пояснение. Такой ответ рекомендован в случае, когда наиболее агрессивный член группы откровенно идет на конфликт, а по ходу тренинга конфликт не предусмотрен.

Ведущий. Все значимое для нас видится на расстоянии. Вот пример. Жил-был один продвинутый йог. До перестройки у него была мечта — съездить помедитировать с настоящими просветленными монахами в монастырях Индокитая.

Громыхнула перестройка, и у него оказалась такая возможность. Он уехал туда, и года три от него ни слуху ни духу. Мы уже решили, что он там нашел какие-то приключения с трагическим исходом. Через некоторое время он вдруг появился. Осунувшийся, переболевший там какими-то местными хворобами и болячками. Вот сидит он перед нами. А мы вопросы!

—Ну как? Просветленных видел?! И как там они?

—Да люди как люди. Народ как народ, со своими делами и делушками. В общем, те же самые проблемы, только с другими людьми.

*Мы опешили. Как, уехать за пять тысяч верст, чтобы изрекать  
банальности?*

*— А кто тебе мешал это увидеть, отъезжай от города на электричке километров за тридцать, в Сосновку или Черемушки, и наблюдай себе вволю!*

*А он нам так грустно:*

*— Да кто же знал?*

**Пояснение.** Налицо эффект расстояния. Тогда, когда отходишь от проблемы, точнее, от ее эмоционально-чувственного переживания, то включается другое полушарие — левое, а проблема, то есть переживание, превращается в задачу, которую необходимо решать спокойно, без эмоций. Именно поэтому так хорошо думается в дороге. «ОТ» проблем ты уже отъехал, а «К» другим проблемам ты еще не доехал. Впрочем, от себя не уедешь. Все возишь с собой. Это первое.

Второе. Что на Западе, что на Востоке, я имею в виду настоящий Восток, а не Восток из сказок «Тысячи и одной ночи», сходные с нашими проблемами — самоуважение, унижение, обиды, тревоги, самотворчество и много-много чего еще.

**Ведущий.** Приведу вам один пример из творчества одного философа: «*Если смотреть на золотую статуэтку льва, то можно видеть золото, можно видеть льва, можно видеть ее художественную ценность, можно видеть золотого льва, можно видеть и оценивать ее художественную и материальную ценность, можно ничего не видеть, а пугаться, что вот-вот ее от вас отнимут... Но при этом редко кто может видеть ее во всей полноте. Видят одно качество, остальные от взгляда и восприятия скрыты.*

Пояснение. Такая формулировка очень хорошо иллюстрирует тезис о том, что «лицом к лицу лица не увидать», то есть когда мы с кем-то общаемся, то видим обычно одно качество или одну субличность, а не всего человека в целом. И раздражает нас тоже что-то одно. Раздражаясь на это качество, мы игнорируем все хорошее, что есть в человеке, в поступке, в событии, в жизни.

Ведущий. «...Мы родились не для того, — писал византийский мыслитель, — чтобы есть и пить, но дабы сиять добродетелями во славу сотворившего нас. Питаемся же по необходимости, чтобы сохранилась наша жизнь для созерцания, на что, собственно говоря, мы и рождены». Известных людям способов прожить долго и здорово так много, что непонятно, почему мы уже не живем по пятьсот лет. Вероятно, потому, большинство из них основывается на воздержании или делании того, что неприятно.

Пояснение. Отказ от вредных, но приятных привычек, от неумеренности в еде и в общении с противоположным полом, от мыслей, эмоций, чувств... предполагают внутреннюю работу. И хотя жизнь праведника, как правило, длиннее жизни грешника, многие предпочитают жить так, как живется. И это, наверное, не самое глупое. Насильно разве мил будешь? Практика эволюции человечества подтверждает это. Теперь уже трудно сказать, что первично — забота о здоровье или занятие, с помощью которого можно обрасти душу. На эту тему есть стихотворение:

Я думаю, нежась в постели,  
Что глупо спешить за верстак:  
Заботиться надо о теле,  
А души бессмертны и так.

Ведущий. А вот мое любимое. Однажды к Патриарху подошел человек и попросил показать ему что-нибудь чудесное.

—Каждое утро восходит Солнце, осенью опадает листва с деревьев, — ответил Патриарх.

—Учитель, я вас не понимаю, что же здесь чудесного?

—Да все! И то, что каждое утро восходит Солнце, и то, что осенью опадает листва с деревьев, и то, что ты меня не понимаешь! — воскликнул Седьмой Патриарх.

Пояснение. Не хочешь — не увидишь! Как видите, Патриарх ничего чудесного или волшебного не показал, зато все, на что он указал, было удивительным и чудесным! Достаточно только приглядеться!

Ведущий. А теперь поздравляю вас с успешным окончанием семинара:

*Пять важных правил в жизни соблюдай,  
И на земле увидишь светлый рай.  
В делах мирских не возмущай покой,  
Зря не рискуй свою головой,  
Здоровье береги, как редкий клад,  
Живи в достатке, но не будь богат,  
И пусть приходит разделить досуг*

*К тебе надежный старый друг...* Пояснение.

Рекомендуется тогда, когда окончание семинара приурочено к какому-либо празднику. У ведущего есть определенные трудности: как поздравить оригинально, с чувством и нестандартно, в отличие от обычного: «Желаю вам всего того, что вы себе сами пожелаете!»

Ведущий. В начале XX века русский философ Владимир Соловьев разрешил вопрос, который мучил философов три тысячи лет. Он звучал так: «*Может ли Всемогущий Бог создать камень, который Он не в состоянии сдвинуть?*» Соловьев ответил: «*Такой камень создан — это человек*».

Пояснение. Если человек не захотел — ничего не попишешь. Так что это необходимо донести до всех участников тренинга: за НИХ никто и ничего НЕ может и НЕ сможет сделать!

# ИДЕИ

Копье бросает осторожный,  
Трус шлет стрелу из-за угла.  
Лишь для отважного надежны:  
Длина руки, длина клинка.

*И. Алексанов*

**От автора — ведущему.** К теме идей я отношу все то, что касается общих принципов подхода к проблематике. Мир идей более важен, чем мир физических процессов. Именно из мира идей каждый из нас формирует Картину мира и Я-концепцию. Только оттуда. Из этого мира мы берем и применяем на практике стандартное и стереотипное мышление и соответствующий ему стиль поведения; именно они в конечном итоге и формируют те проблемы, с которыми мы живем, ту дезадаптивность, которая так мешает преуспевать, быть довольным собой и своей жизнью.

Привычно, по-«марксистки» отделяя себя от мира идей, мы отделяем свой быт от Бытия, к которому мы причастны. Слово «идея» обозначает в переводе с греческого «смысл», «значение», «сущность», и она тесно связана с категориями мышления и Бытия.

*Материальное создает пользу. Нематериальное влияет на Бытие.*

На тренинге в основном идет работа с идеями и с их воплощением в жизнь с помощью создания, развития и закрепления навыков нового стиля жизни или поведения. Это зависит от декларированной темы и цели тренинга. От тренера требуется только одно — быть проводником идей, которые помогут его участникам проникнуться важностью созданного и усвоенного.

*Специально для ведущего.* Умение сuggестировать, умение быстро находить выход из нештатных ситуаций — необходимый фактор успешности работы тренера. Вот пример из древнекитайской мудрости. Избранные чаньеские<sup>4</sup> изречения гласят: «Когда добрый человек проповедует ложное учение, оно становится истинным. Когда дурной человек проповедует истинное учение, оно становится ложным».

**Пояснение.** Вероятно, лучше так: «Точка сборки» и наполнение смыслом всего, что происходит на тренинге, — это одна из двух главных задач ведущего. Вторая задача — обучить искать и находить «точку сборки» в жизни. То есть использовать навыки, полученные во время тренинга/семинара. Общий девиз, под которым рекомендуется жить: «То, что происходит с нами, то происходит для нас». Вот парадигма, которой я рекомендую следовать во время тренингов/сессий.

**Ведущий.** Давным-давно советское правительство приняло какое-то решение. Сейчас оно для нас совершенно не важно, главное то, что оно вызвало международный резонанс. Молотов докла-

<sup>4</sup> «Чаньеские», то есть дзэнские, но в китайской транскрипции.

дывает Сталину, что даже Ватикан возражает, что Папский престол против такого решения. Stalin спрашивает у Молотова: «*А сколько дивизий у того Ватикана?.. Ни одной? А вы говорите — „против“*».

Прошло пятьдесят лет. И где тот Stalin? И где его многочисленные дивизии и армии? А Ватикан по-прежнему играет важную международную роль.

Пояснение. Мир идей гораздо сильнее того, что именуется грубой силой, сильнее «реалий сиюминутных pragmatиков», чего-то очень материального. Тысячелетняя практика побед гуманистических идей человечества — тому подтверждение.

Ведущий. Давайте присмотримся к окружающей нас реальности. Пригляделись? Привожу один пример того, что все, что нас окружает, — учит нас. Учителей масса, а учеников нет. 18 августа 1845 года было учреждено Русское Географическое общество. Что это нам дает? Дает возможность вспомнить о замечательном романе Жюля Верна «Дети капитана Гранта». Обычно за познавательным и блестательным сюжетом от нас уходит вечная «простая» тема — тема умения правильно выстроить вопрос, просьбу, цель. В чем основная суть романа? Обсуждаем. Каково ваше мнение о его сути?

Пояснение. Основная суть романа, его смысл, кроме познания мира, проявления любви, дружбы и проч., в рамках обсуждаемой нами проблемы в том, что если бы капитан Грант написал прямым текстом: дата крушения, координаты острова и SOS, то тогда бы его со товарищи спасли гораздо быстрее. Правда, романа не получилось бы, но тут — дело вкуса. Или роман, или спасение. Странным кажется неумение ставить цель для капитана дальнего плавания, — впрочем, Жюлю Верну виднее.

Сразу затрагиваем тему многозначности в интерпретациях любых событий. В приведенной истории есть еще несколько смыслов, которые профессионал не сможет не использовать:

- одна «дурная» голова другим ногам покоя не дает. Грант описал многоречиво свои страдания, а искать его по его путанным, подпорченным морской водой записям пришлось нескольким десяткам людей;
- если вы выполняете «волю пославшей тя жены», то получите от этого максимально большое удовольствие и пользу, как поступили те, кто его искал;
- помогая кому-либо, ты сам, хочешь того или нет, но помогаешь в чем-то себе;
- если хотите, чтобы вас спасли, то так прямо и говорите, а не намекайте.

Можно пример использовать для коллективной работы, для обсуждения, для тренировки креативности, для мозгового штурма...

Ведущий. Сейчас важный вопрос к вам. Проявляю эрудицию. Итак, 5 января 1775 года в Москве казнили Емельяна Пугачева, выдававшего себя за императора Петра III. Он нес народу волю и свободу. Он ее не только обещал, но и давал. Ее брали. Все окончилось весьма плачевно. Закономерно ли это поражение? Это вопрос группы. Обращаю ваше внимание на то, что это вопрос не на знание истории, а на умение увидеть за фактами суть проблемы.

Обсуждение. Подведение промежуточных итогов.

Разберем ситуацию, но не в историческом контексте, а по сути. И тогда, и сейчас не был решен важнейший смысловой вопрос. Его

мы систематически не можем разрешить в своей жизни и в жизни близких, которым даем «мудрые» советы. Особенно они «хороши» тогда, когда вы их навязали без спроса.

Такая же ситуация складывается тогда, когда надо выбирать между «волей» и «свободой». Пугачев давал всем не «свободу для», а «волю от». Не «иди и делай», а «освободись „от“, а там посмотрим». Сейчас у нас есть возможность подискутировать: «Мне нужна свобода „от“ или „для“?» На эти вопросы тяжело честно отвечать, но давайте:

- хочу избавиться «от» (болячек, проблем, мужа, дочки, бедности...) и все;
- хочу избавиться «от» (болячки мужа, проблем, дочки, бедности), «для того чтобы...». Нужное вписать.

**Пояснение.** Исторический факт учит нас тому, что

- можно научиться у всего, но ничему нельзя научить;
- имеет смысл четко определять цель и активно ее достигать.

То есть я избавляюсь «от» чего-то и спокойно сижу и ковыряю в носу или «для» того, чтобы сделать то-то и то-то. В первом случае вы обретаете волю: «*Что хочу, то и ворону*». Во втором случае награда — обретенная независимость, «осознанная необходимость». Выбор за нами!

Ведущий помогает участникам тренинга разобрать ситуацию.

**Ведущий.** Существует закон причинности и ожидаемости события. Так, если поздним вечером раздался стук в дверь вашей квартиры, то вероятность того, что это персидская шахиня, зашедшая к

вам на огонек и желающая отведать зеленого чая, отлична от нуля... но, скорее всего, это соседи снизу, у которых протек потолок, или соседи, у которых закончилось курево, а в ларек «на углу» идти из-за двух сигарет неохота.

Пояснение. Обычно такая фраза очень хорошо переводит разговор с попыток увести тему тренинга в область пустопорожних объяснений и рассуждений, так называемых «mind games» — игры ума. Впоследствии при попытках вернуться к ним можно вспоминать ее буквально одной фразой: «*O, опять, шахиня пожаловала!*»

Ведущий. Есть у меня для вас, кстати, одна поучительная история. Все вы люди грамотные, начитанные, а многие из вас любят так называемые «дзенские» истории про Патриархов, Наставников и Учителей. Так вот.

*Однажды у Седьмого Патриарха спросили:*

*— Чем жизнь в монастыре отличается от жизни в миру?*

*— В монастыре вас сперва бьют палкой по голове, а потом вы обретаете просветление. В миру наоборот. Вы сначала обретаете просветление, а потом вас начинают бить палкой по голове,* — ответил Седьмой Патриарх.

Простая и поучительная история о том, что умных недолюбливали во все времена.

П о я с н е н и е . На примере псевдодревней притчи ведущий показывает, что мудрость была и есть не только «когда-то и где-то», но и рядом с каждым участником тренинга. Кроме того, некоторые участники тренинга начинают лучше понимать «простенькую» вещь: с более тренированного, начитанного, сильного, умелого человека и спрос больше. Именно так люди будут относиться к тем,

кто успешно прошел тренинг, и это следует четко понимать и принимать без обид.

Ведущий. На эту тему есть одна история о необходимости выстраивать диалог с учетом знания языка, на котором говорит ваш партнер.

Лет сто шестьдесят назад, в 1845 году, в Японию, наглухо закрытую для всех иностранцев, кроме голландцев, пришла эскадра Великобритании. Рейд был деловым: надо было объяснить сегуну и императору простую, как перпендикуляр, идею о том, что торговать умеют кроме голландцев еще и англичане...

Эскадра встала на рейде, расчехлила пушки, на флагмане совещание, морская пехота чистит оружие... и японцы решили выяснить: чего хотят длинноносые\* на самом деле?» Они отправили группу разведки на корабли. Те проникли на корабль, просмотрели бумаги в каюте капитана одного из кораблей, пересчитали пушки и даже подслушали, о чем говорят на совещании адмирал с офицерами. После чего незаметно ушли. Ниндзя, однако. Но рейд был проведен зря. Почему? Работаем. Слушаю ваше мнение. В чем, по-вашему, подвох?

Обсуждение. Разбор вариантов.

Пояснение. В этой группе не было ни одного человека, понимающего по-английски! И все они, несмотря на блестящую подготовку, ничего не поняли ни из бумаг, ни из разговоров... Именно из-за этого рейд был проведен «просто так». На примере видно, что если вы собираетесь понять то, что вам говорят, или внятно и по-

\* «Длинноносыми» в Юго-Восточной Азии называли европейцев.

нятно, для партнера, что-то объяснить — говорите на одном языке. Банально? Не скажите. Не думаю, чтобы средневековые японцы были очень глупы и просты.

Ведущий. «В диалогах с Учителем», в котором описывается жизнь Конфуция, есть изумительный диалог:

—*Каков идеальный человек?* — спросили Учителя.

—*Для кого?* — ответил тот.

Пояснение. Так же обстоит дело и с обучающими нас ситуациями в жизни. Один учится на них, а второй только успевает потирать «места, ушибленные жизнью». Об этом и на этом ломаем мозги и голову! Таков и семинар. Учитесь на всем том, что здесь с вами происходит.

Ведущий. Небольшая иллюстрация (пример) к тому, что самое важное — иметь в самом себе внутреннюю уверенность в правильности действий, и к тому, что больше всего всем мешают только сомнения.

Генри Саймонс, один из основателей научного подхода к рекламе, считал: «*Можно получить прибыль или производя то, что хотят потребители, или надо заставить потребителя захотеть приобрести то, что произведено*». В конце 1950-х годов Д. Викари в США провел эксперимент с пресловутым 25-м кадром, вмонтированным в кинофильм. С тех пор нам активно внушается, что 25-й кадр воздействует на подсознание, кодирует и заставляет нас делать то, что записано на нем: «*Покупайте...*», «*Выбирайте...*», «*Употребляйте...*» и т. д.

Напуганная общественность заставила государство принять закон, согласно которому подсознательное внушение запрещено ка-

тегорически. Рекламисты не отказались от этого хода, правда, они не используют «25-й кадр», а действуют текстом, видеорядом, символикой.

Массовое сознание было настолько поражено опытом Викари, что ему... поверили на слово. Позже он признался, что все придумал, чтобы разрекламировать свой бизнес. Так что не существует никаких доказательств того, что виды подсознательных внушений на базе 25-го кадра эффективны и влияют на деятельность, потребности, более успешное обучение людей языку или кодируют от алкогольной зависимости и курения.

Проверка показала, что категория внушаемых людей, считавшая, что «это работает», получала некоторый результат, и наоборот. Что же, ничего особенного, как говорила Л. П. Андреева: *«Если веришь — можно закусывать»*. В такой вере нет ничего плохого и для верящих, что сигнал доходит до подсознания и позитивно действует на память, и для тех, кто торгует, и для налоговой службы, и для...

*Блажен, кто верует, —*

*Тепло ему на свете!*

Пояснение. Вот бы еще так же верить в свои силы и в себя — цены бы нам не было. Очень важное правило! Оно поможет успешно жить и работать. Даже если вы из всей книги возьмете на вооружение только эту страницу — вы не зря купили книгу и не зря прошли ее!

Ведущий. Напомню вам о том, что слово «календарь» пришло в наш язык из латинского и означает «долговая книжка». Именно в день календ должники платили проценты с займа. Обычно это происходило в первые числа месяца. Папа Римский Григорий XIII ввел

новый календарь в XVI веке, заменив старый, юлианский, которым пользовались с I века. На радостях, что он более точен и соответствует солнечному году, с отставанием на 26 секунд, Папа соединил начало года со своим днем рождения. Обзванившись, честное слово.

Пояснение. Все довольно просто: *права не дают, права берут*. Было бы только мотивированное нахальство:

—Вы умеете играть на скрипке?

—Не знаю... Не пробовал!

Как видите, и анекдот — а тоже в тему.

Ведущий. Я приведу вам пример того, что гарантированное одиночество необходимо любому из нас. Оно помогает перекрыть доступ ненужной и вредной информации, которая замусоривает наше восприятие Бытия.

*У одной лошади были золотистые рога. Это была славная зеленая в коричневую крапинку голубоглазая лошадь с золотыми рогами. Она гуляла себе по пустынному морскому берегу, тоскливо мотая головой.*

*—Привет, лошадь, — шептали ей волны, но она не отвечала. Не то чтобы ей был не понятен язык волн, просто волны постоянно смеялись друг друга, а здороваться с каждой слишком утомительно. Так молча бродила лошадь и не могла найти себе собеседника.*

Пояснение. Если с тобой говорят, а ты не хочешь переутомляться, то «просто» необходимо помнить, что ты живешь в сообществе людей. И если хочешь проживать в нем бесконфликтно и комфортно, то надлежит соблюдать нормы общепринятого поведения. Это касается и волн, и лошади, и нас — кроме вежливости есть еще самоуважение и права личности на внутреннюю и внешнюю свободу.

Ведущий. Напоминаю, что абстрактные «Должен!», «Нужно!», «Надо!» — как правило, чужое «Хочу!». Мы принимаем чужие установки некритично и в очень раннем возрасте. Пользуемся ими всю жизнь и удивляемся: *«А чего же моя жизнь так похожа на жизнь моих несчастных и несчастливых родителей?»*

Приведу в пример отрывок из сборника «Тысяча и одна ночь», «Рассказ про Алладина и волшебный светильник»:

— Сума, я что ли, сошла ? Выброси эту мысль из головы, дитя мое, и подумай про себя: кто ты и чей сын, чтобы просить за себя дочь султана? Ты сын портного, и большие ничего, и вдобавок ничтожнейшего портного. Ведь твой отец был самым бедным из всех, кто занимается его ремеслом в этом городе, да и я, твоя мать, кто я такая ? Моя родня беднее всех в городе. Так как же ты посмеешь просить за себя султанову дочь, отец которой согласится выдать ее только за сына царя или султана?..

Пояснение. Аладдин правильно переставил акцент с чужого: «Так надо!» на свое: «Надо мне!» и женился на принцессе Будур и вошел в сборник всемирно известных сказок.

Ведущий. Мне как-то раз встретился и запал в душу один отрывок из старого текста. Вслушайтесь: «*Мне не доводилось встречать человека, взглянувшись в которого я бы не обнаружил, что в нем что-то превосходит меня. Если он был старше, я признавал, что он совершил большие добра, чем я; если моложе, я признавал, что за мной большие грехов, чем за ним; если он был богаче, я признавал, что он большие отдавал на дела благотворительности, а если беднее — он претерпел большие, чем я; если он был мудрее, я чтил его мудрость; если он был не мудрее меня, я думал о том, что его ошибочные суждения не столь фатальны, как мои.*

**Пояснение.** Вспоминаешь эти слова и поражаешься силе духа и мысли у человека. Тому, как он мог и умел видеть хорошее в ближнем. А нам слабо?

Ведущий. Теперь о том, как из-за деревьев мы не видим леса. Для начала старая китайская мудрость. «*Тот, кто взглядывается в конник волоса, не заметит, как велик мир. Тот, кто вслушивается в шорохи, не слышит, как грохочет гром. Тот, кто ищет близкое, не заметит далекого. Тот, кто слушает гром, не услышит тишины. Тот, кто внимает близкому, не постигнет отдаленного...*

Еще один пример. Князь Голицын в конце XIX века хотел начать производство отечественной мадеры в Массандре. Основной «секрет» мадеры — в плесени (дрожжевая пленка), которая за счет процесса ферментации создает особый, ни на что не похожий привкус. Он послал в Испанию А. Зельгейма. Тот за чужой счет съездил в Испанию, все осмотрел и заявил, что в Крыму нет подходящих почв. В то, что дело в дрожжевой пленке, он не поверил. «*Зачем везти в Россию плесень, когда у нас своей хватает?*»

**Пояснение.** Потрясающая близорукость: «... *кто внимает близкому, не постигнет отдаленного*». Зри в корень! Касается всех. И всегда.

Ведущий. Специально для любителей дальневосточной мудрости и «духовных искателей» одна история.

Однажды к дзенскому Патриарху подошел торговец и спросил его:

— *Скажите, как можно достичь состояния Будды ?*

— Да-а-а, — мечтательно произнес Патриарх, — Будда был очень состоятельным человеком.

**Пояснение.** Сказка — ложь, да в ней намек, особенно для тех, кто хочет чего-то Высокого и Чистого. Пока не применишь полученные знания, навыки и умения в Быту для достижения успеха и твердой почвы под ногами, не видать тебе Бытия! Никакое состояние, полученное человеком, не освобождает от необходимости трудиться и дальше.

**Ведущий.** Сегодня и сейчас я вспоминаю армянскую притчу о национальном герое Пыл-Пуги. «*Как-то Пыл-Пуги был на пиру виночерпцем и громко спросил у тиранящих: „Ай, народ, как бы вы хотели, чтобы я наливал вино? По-божески или по-человечески?"* Все закричали: „*По-божески! По-божески!*" Пуги обошел всех присутствующих и налил всем. Одному — пару капель. Другому — целый кубок, третьему — одну третью... „*Пуги! Ты или уже напился, или спятил! Что ты делаешь? Ты в своем уме?*" — „*Так вы же сами велели наливать по-божески. А ведь Бог тоже не всем одинаково дает... И я так же. Как Бог дает, так я и наливаю!"*»

**Пояснение.** Знакомая ситуация? Вопросом: «*За что мне плохое, за что им хорошее?*» — мы задаемся частенько. Почему с нами происходит то, что происходит? Кто в этом виноват и что делать? На все эти вопросы многим дает ответы причинно-следственный закон, именуемый Кармой.

Карма переводится как «действие», причем действие не пассивное, а активное, приводящее к результату. У человека Карма является собой всю сумму его деятельности. Все происходящее сейчас и то, что будет потом, — результат его поступков (прошлых и тепереш-

них. Благие дела (правильный выбор) приносят хорошие плоды, дурные, соответственно, — плохие. «Плюс» на «минус» не даетнейтрализации: человек по отдельности вкушает плоды своих поступков, и искупления вины нет. Карма — олицетворение тотальной справедливости, которая гораздо длиннее одной жизни.

**Ведущий.** Если вы думаете, что на тренинге с вами будут делать что-то сверхъестественное, то ошибаетесь. Станислав Ежи Лец, известный насмешник, как-то изрек: «Бывает, что не хочется жить, но это вовсе не значит, что хочется не жить». Глубокая мысль.

**Пояснение.** Этой фразой вы снимаете напряжение в группе, одновременно ставите экзистенциальный вопрос: «*Вспомните, сколько раз в жизни вы всерьез решали проблему добра и зла? Думаю, что нечасто: раз-два, максимум — три. Почему? Да потому, что все вопросы, которые мы решали ранее, из разряда вечных. Вечных, не потому что они ВЕЧНЫЕ, а потому, что их решают вечно*».

Для некоторых таких вопросов не существует, поскольку они принимают решения стереотипно или интуитивно. Проблемы, по сути своей, у всех одинаковые, а последствия решений и выборов — различные. Если ничего не предпринимать, то ситуация, скорее всего, усугубится терзаниями, сомнениями, перебором всех мыслимых и немыслимых вариантов, бессонницей, неврастенией и проч. Пути, которые мы выбираем, проходят по линиям наименьшего для выбирающего со-противления. Одному проще пристрелить друга, а другому тащить его на себе. Что кому проще. А вот «проще» — это мораль, этика, нравственность, долг и прочие идеалы. «*Легко и приятно говорить правду*».

Кроме того, можно поставить вопрос о когнитивном индивидуальном стиле.

Ведущий. Важнее всего внутреннее устремление, тогда пути, которые как веер открыты перед нами, будут вести туда, куда желаете. Вот иллюстрация.

В 1837 году в столетие Российской империи в России поселилась шведская семья по фамилии Нобель. Она трудилась на благо и не только общества почти восемьдесят лет. Сменилось несколько поколений Нобелей, среди которых были инженеры, изобретатели, финансисты, общественные деятели. Их называли «богатырями русской промышленности». Сегодня обозвали бы олигархами, тем более что они первыми стали осваивать запасы нефти в Прикаспии и на Кавказе. Что же, время все расставило на свои места. Взятки забылись (Россия, знаете ли), а дела остались.

*«В тот день, в который не хочешь работать, — не должен и есть»* — так сформулировал один из представителей этой семьи свое кредо. На их заводах делались станки, паровые машины, первые в России установки центрального отопления и многое другое, полезное и нужное в мирной жизни. Они выстроили Народный дом на Выборгской стороне в Петербурге. Вкладывались в медицину, в благотворительность... Но основным направлением их деятельности было развитие военно-промышленного комплекса... Они производили вооружение для армии и флота, подводные мины, взрывчатку.

Память о семье вряд ли бы осталась, несмотря на все достижения в памяти людей. Стерлась, если бы не осознание Альфредом Нобелем во время Первой мировой войны, какой «подарок» миру принесли его заводы, — и он все состояние внес в надежный банк с условием, что на проценты со взноса будет учреждена премия.

Пояснение. Кроме того, что история заставляет группу притихнуть, есть один немаловажный фактор. Попытки создать раз-

личные премии, в том числе и на международном уровне, были неоднократно. Однако кто о них помнит всерьез? А Нобелевская известна всем. Вероятно, потому, что кроме суммы в ней есть что-то, что облагораживает ее и ее получателей. Что-то выходящее за сумму и уходящее в мир идей.

Ведущий. Сегодня в работе группа руководствуется идеей: «*Человек покорит даже небо. Если его воля сосредоточена, а духителен, то ни Судьба, ни знамения не имеют над ним власти*».

Пояснение. Повторяя чужие ошибки (следуя чужим советам), платишь за них, как за свои. Об этом стоит поговорить.

Ведущий. «*Жизнь, — как писал В. Годгивз, — есть имя существительное, прилагательные к которому отыскиваем или создаем Мы сами*».

Пояснение. Когда вас о чем-либо спрашивают, например совет, то вас искушают! Искушают тем, что показывают вам, что вы умнее того, кто обратился, талантливее, более знающи и опытны... Искушают возможностью «искренне помочь», «развести» чужую беду руками... Искушают тем, что в случае удачного совета вы не без оснований будете себя считать «великим и мудрым... Умудренным мудростью мудрых... Затмившим саму Мудрость своей мудростью».

*Когда нас жизни учит кто-то, я весь немею,*

*Житейский опыт идиота я сам имею.*

Ведущий. Вспоминается мне одна история о том, что любое событие или правило при толковом подходе всегда(!) можно повернуть себе на помощь. Это и есть социальная адаптация.

*Во время Великого поста один батюшка оказался в гостях у владыки. За обедом перед батюшкой поставили постную бобовую похлебку, а владыке подали жареного цыпленка.*

—Чего ты хотел бы сейчас вкусить? —спрашивает его владыка.— Фасоль или жареного цыпленка?

—Сказать по правде, ваше преосвященство, хотелось бы мне отведать цыпленка.

—Я так и думал. А вот мне бы очень хотелось отведать бобовую похлебку. Но поскольку в Великий пост надлежит не поддаваться искущению и усмирять свои желания, ты будешь вкушать похлебку, а я — терпеть цыпленка.

Пояснение. Умейте любое событие обернуть себе на пользу. Владыка не только объяснил все батюшке, но и вошел в историю, ну и поел вкусно, конечно. Так, кроме того, выглядит неприятие воздержания и нежелания чем-то поступиться, даже во благо себе.

Ведущий. В книге «Гуань Инь-цзы» сказано: «Мои мысли меняются с каждым днем, движет же ими не мое „Я”, а судьба. Когда познаешь природу и судьбу, вовне не будешь видеть себя, внутри не будешь видеть свое сознание».

Пояснение. Фраза несколько запутанная, но понять логику древних китайцев можно. Они говорят о том, что мысль спонтанна. Ее невозможно отсмотреть ни изнутри, ни снаружи. Можно только понять себя, находясь одновременно во всей полноте своего бытия. Замутненный взглядискажает восприятие. Вот, к примеру, о чем говорит притча: «Мастер с учениками у города повстречали красивую женщины. Ученики закрыли глаза рукавами или отвернулись. Все равно они подсматривали и с удивлением увидели, что святой не от-

*рываясь смотрел на красавицу. Когда она скрылась, они забросали свя-  
того вопросами: „Это у вас такое испытание?», «Как Вам удалось  
победить искушение?», „Как вы могли искуститься?” Он же печально  
посмотрел на лица учеников и грустно сказал: „Как нечисты ваши по-  
мыслы и ваши сердца! Вы увидели соблазн и похоть. Я же видел в ней  
одно из чудес Бога ”».*

Сказка — ложь, да в ней намек для нас. Полезно вспомнить, что дети редко нас слушают, зато часто берут пример. Если этот постулат взять за основу, то ведущий создает сильную мотивацию для достижений, так как в традиции нашего общества люди привыкли думать о других более, чем о себе. «Все детям» — социально признаваемая и одобряемая мотивация. Именно это убеждение помогает заставить заниматься с полной отдачей на тренинге тех, кто мало заинтересован в том, чтобы усердно овладевать навыками.

*Ведущий. «Вне ветра и луны, цветов и ив нет созидательной силы  
природы. Вне чувств и желаний нет жизни сердца. Нужно только,  
чтобы вещи служили нам, а не мы им служили. Тогда всякое желание  
будет исходить из нашего естества и всякое чувство будет в согласии  
с истиной».*

Пояснение. Разговор, по сути, о том, кому вы больше должны: другим или себе? Если другим — живите так, как они хотят. Если себе, то живите так, *как находите нужным*, и чаще вспоминайте о том, что имеете право сказать «хочу» и «нет» в тех случаях, когда вы этого желаете.

Определяющей силой жизни человека является его система этических ценностей. Она шире религии. Именно те ценности, которые человек сам признает выше себя, а также его практические дела,

направленные на их осуществление, и определяют всю *нашу* жизнь. Система личных убеждений и верований лежит в основе осознанных и неосознанных действий. В бескорыстном виде — любовь ко всему и всем без награды. Но это встречается очень редко.

Ведущий. Это может быть и былъ, и легенда, но говорят, что где-то на Земле существует храм, посвященный одной-единственной мысли: «*А научились ли вы радоваться препятствиям?*»

Пояснения. То, что нас не убивает, что делает нас сильнее. Без препятствий мы бы никогда и ничему не научились. Значит, к ним стоит относиться с пониманием и без обид. Опыт — это то, что мы получаем тогда, когда мы не получаем того, чего хотим.

Ведущий. Как-то, давно, в очередной раз пытаясь быстренько просветлиться, я в тибетской книге XII века «Океан удовольствия для мудрых» вычитал: «*Богатства и изобилия, служащих пищей и удобренiem для духовного роста, не следует избегать*». Именно — «*не следует избегать*». Особенно тогда, когда их можно употребить себе во благо.

Проще думать о благодати тогда, когда тебе нечем занять себя, и труднее, но гораздо эффективнее наполнять благодатью свою работу, бизнес, жизнь. Истинное желание только от избытка. Куда ты идешь тогда, когда тебе хорошо, это и есть твое истинное направление развития. Не туда, куда тебя загоняет железной рукой абстрактное «надо», «должен», «обязан». Если «должен», то «должен себе». Если «надо», то «надо мне».

Пояснение. С тех пор как мужчинам объявили о «почетном долге» и «священной обязанности», у них мигом исчезло всякое

желание служить действительную воинскую службу. Потому что над ними дамокловым мечом висели «надо» и «должен», которые были жестким «хочу» государства.

Ведущий. О забавном и о жизненном. Попал мне в почтовый ящик замечательный рекламный проспект. В нем в графе «гарантии» было написано следующее: *«Мы сохраняем за собой право отменить по собственному усмотрению эту или любую другую гарантию»*. Круто. Хоть и мелким шрифтом.

Пояснение. А что, в жизни не так? То «люблю до гроба», а потом «убил бы». То «все, что ты захочешь!», то «обойдешься!».

Ведущий. Сейчас у меня сентенция о насущном. Расслабьтесь и вникните в то, что я вам сейчас скажу.

Мы пьем слишком часто, слишком часто курим, смеемся слишком мало, а ездим так быстро, что ангел-хранитель еле за нами поспевает, идем спать слишком поздно, а встаем слишком усталыми, читаем слишком мало, слишком много смотрим «ящик» и редко молимся.

Скажите доброе слово тому, кто смотрит на вас «снизу верх», потому что они скоро станут такими же, как и вы. Дарите тепло тем, кто рядом, не дожидаясь праздников. Не забывайте поприветствовать человека сегодня, потому как завтра у вас уже не будет этой возможности. Вот как описывается жизнь: *«Когда я был маленьким, я думал, что папа все знает! Потом я с удивлением узнал, что он знает не все. Потом я понял, что он вообще ничего не знает... А сейчас думаю: „Был бы жив отец, было бы с кем посоветоваться "»*.

Найдите время для своих любимых людей, потому что они не будут с вами вечно...<sup>5</sup>

Пояснение. Не обращая внимания, не фиксируя его на ближних, мы теряем самое дорогое, что есть у нас, — свое прошлое и свое же будущее. Вспоминаем о них тогда, когда мы их уже потеряли.

Ведущий. Один пример о нашем отношении к своей жизни.

*«Осел, ходя вокруг жернова, прошел сто стадий, шагая. Когда его отвязали, он находился на том же месте. Есть люди, которые много ходят и никуда не продвигаются... Без пользы, несчастные, трудились»* (Филипп, 52).

Пояснение. Точно так же выглядит и наша суeta, когда все в жизни отвечает правилу: *«И дела не делаешь, и от дела не бегаешь»*. Правы были древние, которые смотрели не на следствия, а на причину. Времена были другие, что ли?

Ведущий. Недавно я в очередной раз просмотрел фильм «Амели». Очень интересно его рассматривать с точки зрения прикладной психологии. Так вот, в нем постоянно, рефреном, идет упоминание о принцессе Диане. Она погибла в тот же день, что и скончалась Мать Тереза, католическая монахиня, основательница ордена Милосердия, лауреат Нобелевской премии, женщина, которую при жизни считали святой. Так вот тот ажиотаж, который подняли во-

<sup>5</sup> Особенno это касается профессионалов в области психологии. Данные опроса показали, что они внимательно выслушивают проблемы клиентов/ пациентов, в то время как средняя продолжительность общения «профи» с родными и близкими составляет около 2-3 минут в день. Врачу — да исцелися? Или обойдемся и так?

круг смерти принцессы Дианы, затмил внутреннее переживание. Вся свободная пресса «рыдала» по поводу принцессы. А то, что ушел от нас ЧЕЛОВЕК, она не соизволила заметить и отметить.

Пояснение. Урок всем тем, кто думает, что хорошие люди «валиются» под ногами. Грустно: «Потерявши плачем». Да и то не сразу. С уходом Матери Терезы мы потеряли зримый современный нам образ Милосердия. Потеряв Диану, мы практически не потеряли ничего.

Ведущий. Что означают слова: «*С точки зрения вечности ?*» На латыни выражение звучит еще более грозно. Почему «грозно»? Поэтому что река времени топит абсолютно все, и, глядя постоянно с такой точки зрения на мир, легко утонуть в бездне отчаяния и пессимизма. Смотреть на вещи с позиции Вечности продуктивно только тогда, когда вы оцениваете вещи, события, проблемы с точки зрения их долговечности, задумываясь об отдаленных последствиях серьезных решений, предпочтая «долготу» «широте».

Пояснение. Гораздо более перспективным и актуальным, а главное, полезным представляется иной подход. Правда, тогда вы будете подходить к проблеме с не очень популярной сегодня точки зрения. Зато такой подход прагматичен: «*А как долго эта проблема еще будет актуальной для меня?*»

Ведущий. Вот, специально для вас история.

Однажды Адам пожаловался Богу, что ему очень одиноко.

— Хорошо, — ответил Бог. — Я дам тебе спутницу, жену и подругу. Это будет красивая, умная, ласковая, добрая и хозяйственная женщина, от которой ты никогда не услышишь дурного слова.

—*А во что мне это обойдется?* — настороженно поинтересовался Адам.

—*Одна рука, ребро и половина ноги.*

—*Дороговато будет,* — протянул разочарованный Адам. — *А скажи мне, пожалуйста, что я могу получить за одно ребро?*

Пояснение. То, что Адам получил, мы все прекрасно знаем. Вот что значит захотеть приобрести что-то хорошее как можно дешевле. За все надо платить вовремя, чтобы потом не расплачиваться. На стремлении «сегодня» получить, а «завтра — будет завтра», строят благополучие финансовые пирамиды. Крах финансовых пирамид в Албании в конце 1990-х годов привел к началу гражданской войны. Все очень серьезно. Желание получить «сегодня» все лежит в основе невроза. Его девиз: «*Лучше большие неприятности завтра, чем маленькие сегодня.*»

Итог: уход от решения важных задач, игра в жмурки с собой, а в конце — обида на весь белый свет, который некачественно относится к нам, и огромное внутреннее напряжение, которое рано или поздно выльется в болячку или хворобу. Господь Бог не Минздрав, долго предупреждать не будет.

Ведущий. Я вам задам одну загадку. Она обязательно покажется вам странной и сложной. Что очень странно, так как вы ее решаете регулярно и часто — с успехом. Итак, загадка про ежика. В каких двух случаях можно безболезненно для себя сесть голым задом на ежа?

Оживленное обсуждение темы, которое обычно касается того, как подложить между задом и ежиком что-либо — картонки, железки, — анестезии, наркоза и проч.

Ведущий объясняет всем, что их попытки — не более чем создание защиты между болевыми рецепторами и раздражителем-иглой. Время обсуждения — не более пяти-семи минут, а то и меньше.

После дискуссии ведущий дает правильный ответ. Вот два способа. Первый: ежик бритый. Второй: зад — чужой.

**Пояснение.** Задача отвечает на вопрос: «Как сделать?» В условии было сказано только то, чтобы «безболезненно для себя!», не «безболезненно вам сесть». Разница, однако. Плюс — обучение тому, что надо правильно «для себя» ставить вопросы.

Ведущий. Все мы в детстве читали книгу Л. Соловьева «Повесть о Ходже Насреддине», но по малолетству пропустили массу важного и нужного, и никто из взрослых нам не подсказал, считая, что «детская книга — ребенок поймет». А на самом деле там так много всего!

*«...Судьба и случай никогда не приходят на помощь к тому, кто заменяет дело жалобами и призывами. Дорогу осилит идущий: пусть в пути ослабнут и подогнутся ноги — он должен ползти на руках и коленях. И тогда обязательно ночью вдали он видит яркое пламя костров и, приблизившись, увидит купеческий караван, остановившийся на отдыхе, и караван этот непременно будет попутным и найдется свободный верблюд... Сидящий же на дороге и предающийся отчаянию — сколь бы ни плакал, сколь бы ни жаловался — не возбудит сочувствия в бездушных камнях: он умрет от жажды в пустыне... Сколько людей умерли преждевременно и только потому, что недостаточно хотели жить!»*

**Пояснение.** Примерьте текст на себя. Вспомните, сколько раз в этой жизни вы выживали наперекор всему, как ваши усилия окан-

чивались успехом, хотя по всем выкладкам ничего не должно было получаться! Думаю, что не раз и не два. Это есть в памяти. Теперь дело за смелостью сказать: «Я это сделал!», а не ссылаться на случай, везение и фазу Луны...

Ведущий. Теперь, когда вы что-то заскучали, вот притча. «*От пророка Мухаммеда постоянно требовали и ждали чудес. Мол, докажи-ка нам, что у тебя есть право говорить от имени Бога. Ему это надоело, ведь он, кроме того, что пророк, еще и человек.*

*Пообещал, что будет людям чудо — он приблизит к себе гору. Все собрались. Ждут чуда: глаза горят, дышат тяжело, щеки ярко-красные, потные, рты разинуты — как бы чего не пропустить! Мухаммед произнес молитву — гора как стояла, так и стоит.*

*В толпе смешки, свист, улюлюканье, выкрики... Толпа — она и есть толпа. А Мухаммед тонко улыбнулся и говорит: «Ну что же. Если гора не идет к Мухаммеду, то он пойдет к ней». И пошел, с каждым шагом приближая ее к себе».*

Кто-то свистел и кричал по-прежнему, а кто поумнее, понял смысл аллегории: тогда такие вещи понимали тоныше. Они поняли, что если молишь о чуде, а оно не происходит, то чудо надо делать самостоятельно. Своим умом, волей, верой, сообразительностью, упорством и настойчивостью.

Пояснение. «Ничего нового» — вы правы. «Чудо надо делать самому!»... Купи лотерейный билет и т. д. — банально. А что такое банальность, как не навязшая в ушах правда истина? Из-за того, что она навязла в ушах, мы проходим мимо нее, не понимая и не принимая ее всерьез. «Это знают все» — а вам от этого лучше? Легче? Проще? Думаю, что нет. «Грабли» на прежнем месте.

Ведущий. У племени пуинаве есть легенда. Когда-то давным-давно в центре земли была яма, и в ней сидели люди, и вот Творец спустился с неба, забрался в нее и вытащил оттуда людей. Смотрит на них, а они маленькие-маленькие. Он подул на них сквозь табачный лист, и люди стали большими. Творец научил их жить, но мужчины оказались неблагодарными и захотели Творца убить (отголоски евангельских сказаний). Тогда Творец нашел на них управу. Он создал богиню Епинай. А вот уже она дала женщинам силу... укрощать мужчин!

Пояснение. Очень хорошо этот пример приводить в тех случаях, когда в группе начинают чересчур активно или агрессивно обсуждать тендерные проблемы.

Ведущий. Пример того, как решают задачи, я вам приведу. Этическую составляющую я специально опускаю. В аптеке:

—Дайте чего-нибудь, чтобы с девушкиами получалось.

—Наверное, «Viагру»?

—Нет! Это дорого. Скажите, а у вас есть хлороформ?

Пояснение. Налицо видоизмененный вариант задачи про ежика.

Ведущий. Теперь о вечном. О Женщинах и мужчинах.

Эврисфей, богатый афинский гражданин, был убежден, что в Афинах нет мужа, который хоть в чем-то не слушался бы своей жены. И вот он объявил о том, что выдаст крупную сумму денег тому, кто докажет ему обратное.

Было много желающих — и обманщиков, и искренне заблуждающихся, и дураков. Но Эврисфей их легко, в два-три вопроса, разобла-

*чал. И пришел к нему Эпикрат. Как Эврисфей ни бился, ничего у него не выходило.*

*— Ну что же, ты выиграл. Деньги твои. Подставляй мешок!*

*— Какой мешок?*

*— Я обещал только деньги. Мешка я не обещал.*

*— Эх! — воскликнул Эпикрат. — Это все жена... вот их и слушай!*

*Я ведь говорил...*

*Но не окончил, так как сам заметил, что проговорился.*

**Пояснение.** Не стоит обращать внимание на то, что Эпиктет «проговорился». Он скорее «оговорился», искренне считая, что он всегда и во всем голова. Мы поговорим о том, что, проживая бок о бок, строя совместно семью, невозможно думать порознь и не считаться с мнением партнера, а в чем-то и слушаться его.

Самый крепкий брак — тот, в котором есть взаимопроникновение двух личностей. Как две гребенки, входящие друг в друга: сильные стороны уравновешиваются и поддерживаются слабыми сторонами партнера и наоборот — вот залог прочных долговременных отношений.

В реальной жизни такие взаимоотношения встречаются нечасто, но когда такие отношения видишь, то на душе надолго остаются тепло и радость. Что мешает таким отношениям? Страх утратить что-то, взамен «ничего» не получив. Забывается общий магический принцип: «Чтобы найти — надо потерять». Чтобы найти доверие, надо потерять страх, чтобы обрести уверенность, надо потерять тревожность и так далее. Ничего нового: любовь, внимание, терпение и труд во благо себя любимого!

Ведущий. Теперь о вечном. Думаю, что мужчины... и женщины меня поймут. Когда хрипловато-мужественным баритоном Алек-

сандр Розенбаум поет «Не уходи, побудь со мной, ты мой каприз!», вспоминается рассказ О'Генри про Малыша Мак-Гарри.

В нем молодая жена Малыша захотела персиков. Малыш прочесал все лавки Манхэттена, но везде были только апельсины. Тогда он навел полицию на подпольный притон, получил синяки и шишечки... но на шикарном столе притона были все те же апельсины. Малыш все же отыскал один персик. Когда же он принес его молодой жене, то...

— *Гадкий мальчик! — влюбленно проворковала она. — Разве я просила персик? Я бы гораздо охотнее съела апельсин.*

Слов нет ни у кого. Ни у Малыша, ни у О'Генри, ни у меня, ни у большинства мужчин. Любопытно, что у обоих полов одинаковые стартовые условия. Оба пола в детском саду и дома одинаково капризничают. Потом мальчики взрослеют, капризов становится все меньше и меньше. У девочек же с годами их становится все больше.

Пояснение. Смотрим объективно. Мужчины тоже бывают капризными. Но это скорее исключение и про таких говорят: «Капризный, как женщина!» Исходя из высказывания Николая Васильевича Гоголя: «*Если уж один бессмысленный каприз красавицы бывал причиной переворотов всемирных и заставлял делать глупости умнейших людей, что было бы тогда, если бы каприз был осмыслен и направлен к доброму*», можно сделать вывод. Каприз женщины — повод мужчине проявить свои лучшие качества. Такие, как:

- ум (умение отличить серьезный каприз от каприза «просто так»);
- честь (умение держать слово или не давать его вообще);
- совесть (некоторые капризы все же исполнять);
- самообладание (особенно поначалу не бежать сразу выполнять его);

- самоконтроль (обещать все... но не сразу... и не все... и не всегда... и при условии...).

Спасибо женским капризам! Они позволяют мужчинам проявить и показать всем свои лучшие внутренние качества. Иначе они так внутренними и останутся. Задача женщины гораздо проще — добиться того, чтобы ей доказали, что она самая-самая-самая... А еще — мужчина долго остается под впечатлением, которое ОН произвел НА женщину.

Ведущий. Есть у Мацуо Басе великолепные стихи:

*Запад или Восток.*

*Всюду одна и та же беда,*

*Ветер равно холодит.*

Пояснение. Очень интенсивные переживания, чувства, состояния не могут быть переданы вербально, обычной речью. Слишком мал словарный запас и беден для этого языка.

Ведущий. А что, собственно, такое вежливость, деликатность, такт, учтивость? Разберем. Не пожалеем пары-тройки минут. Работаем. Ваше мнение?

Краткое обсуждение высказываний. Дополнения, замечания. Итоги.

А теперь я вам расскажу исторический анекдот. Как-то раз в XVI веке Король Солнце во Франции услышал, что среди его придворных есть один кавалер, который прославился тем, что он самый воспитанный человек королевства.

Король, естественно, не поверил и приказал доставить его к себе, после чего держал его около себя в течение довольно продолжительного времени. За этот промежуток времени кавалер проявил удивительный такт и знание придворного этикета до мелочей, а надо сказать, что в то время этикет был очень и очень сложен.

И вот как-то король изволил выйти в сад. Они вместе подошли к дверям, король жестом пропустил кавалера вперед себя... И тот прошел! Окружающие возмутились вопиющим нарушением норм и правил этикета. И тогда кавалер сказал:

— *По-настоящему воспитанный человек делает все, чтобы доставить ближнему МИНИМУМ неудобств. Король почему-то изволил пропустить меня первым, и было бы невежливым с ним спорить и претираться!*

Все, в том числе король, признали его правоту. Его пример — другим наука.

**Пояснение.** На примере исторического анекдота ведущий показывает и акцентирует внимание на «простенькой» мысли — о том, что воспитанный человек доставляет окружающим минимум неудобств, а воспитанность и чувство такта заключаются не в бесконечных извинениях и словах «Спасибо!» и «Пожалуйста!». Воспитанность всегда естественна и проста.

Вспомнилось. Кстати о теме обсуждения. Французский моралист изрек: «Эгоист — это тот, кто думает больше о себе, чем обо мне». Сказано с большим знанием человеческой натуры. Один из базовых вопросов, которые встают перед нами время от времени, звучит так: «Эгоизм для меня — хорошо или плохо?» Жизнь требует недвусмысленного ответа.

**Пояснение.** Во всех нас изначально вложены и эгоизм, и альтруизм, и бескорыстие, и расчетливость. «*Утверждение собственной жизни, счастья, развития собственной свободы коренится в моей способности любить, то есть в заботе, уважении, ответственности и знании. Если человек в состоянии любить созидательно, то он любит и себя: если он любит только других, он вообще не может любить*» (Эрих Фромм).

Полюби себя — многие проблемы разрешаются сами собой. Первый этап — принятие себя. Это трезвый взгляд на себя, а не самовлюбленность — нарциссизм. «Нарциссу» и так все хорошо в себе, и нет необходимости что-то в себе менять. «*Нельзя любить ближнего, если не любишь себя*». Но таким же верным является утверждение, что нельзя любить себя, не любя других. *Возлюби других, как себя*. Вне любви к другим любовь, обращенная на себя, превращается в самовлюбленность, не позволяющую органично вписаться в социум. Спустимся с блистящих философским льдом вершин на землю. Если мы посмотрим на эгоизм взглядом экономиста, то убедимся, что забота о себе и забота об обществе — вещи не противоположные.

В экономически организованной структуре любой ее участник может обеспечить выгоду для себя, только когда он одновременно помогает другим. Зубной врач не из любви к ближнему дежурит круглосуточно, а потому, что ему пора восстанавливать свою машину. Булочник продает свежий хлеб не из симпатии к покупателю. И адвокат, и писатель, и артист... и психолог тоже. Он ведь человек, со своей жизнью. Экономика и законы общечеловеческого сдерживает эгоизм в разумных пределах и рамках. По мнению экономистов, именно эгоизм является гарантией прогресса и его двигателем.

Ведущий. Вспомним бравого солдата Швейка из бессмертного романа. Вспомним одну из его замечательных фраз: «*Без жульничества тоже нельзя, — возразил Швейк, укладываясь на соломенный матрац. — Если бы люди заботились только о благополучии других, то еще скорее перебрались бы между собой*».

Пояснение. Очень емкая и поучительная фраза, которая как нельзя лучше иллюстрирует одно из правил внутренне свободного человека. Оно звучит так: «Вы имеете право самостоятельно определять степень своего участия в проблемах других людей, а также не зависеть от „доброй воли“ своих друзей, родных и близких».

Для этого необходимо НАМ научиться хорошо относиться к себе. Культура, в которой мы воспитывались, внушает нам, что это неплохо — вначале надо думать о других. В итоге мы думаем о других не по зову души, а потому, что так положено, и не думаем о себе, потому что не приучены.

Соответственно — мы несчастливы. В первую очередь из-за того, что не понимаем, как к себе можно хорошо относиться, ведь у нас столько всего плохого. На самом деле все наши отрицательные черты — не более чем продолжение достоинств. И чем больше в нас хорошего, тем больше «глазен на Солнце» может обнаружить критичный наблюдатель, который их имеет в пять—десять раз меньше. Зато у него развит комплекс неполноценности.

Каким образом это можно компенсировать? Или расти самому вверх, самореализовываться, или всех порицать и «гнуть» под свой рост и возможности. Такие люди «правильны и уперты», и о них-то и писал Александр Сергеевич Пушкин: «...и не оспаривай глупца». Они непрошибаемы. Они несчастны и несчастливы, так как у них в душе пустыня, выжженная завистью. Улыбнемся им, хмыкнем себе

под нос и пойдем дальше. По своим хорошим и полезным делам, оставив их на обочине Дороги жизни.

Ведущий. Атос из «Трех мушкетеров» считал, что советы берут для того, чтобы им не следовать, или для того, что бы долго не искаать виноватого. Дети редко слушают нас, но почти всегда берут с нас пример!

Пояснение. Ведущий на примере популярной книги объясняет ведущий мотив для работы над собой — воспитание успешных детей. На последней фразе о том, что дети берут пример, стоит сделать акцент паузой или интонацией. Обычно редко кто после тренинга собирается всерьез и надолго работать по предложенным психотехникам ради себя. Не приучены мы, знаете ли, зато ради ребенка — мотивация сложилась в течение сотен лет. Задача ведущего в данном случае — создать сильную мотивацию к работе над *своими* проблемами, а не акцентировать сложности периода адаптации после тренинга. Решая свои проблемы, любой родитель подает пример своему ребенку. Только так, а не при помощи нотаций или угроз. Именно так лучше всего мотивировать участников тренинга на достижения и длительную работу над собой.

Ведущий. Кстати, о затронутой вами интересной проблеме. Она, думаю, всегда и всем интересна. Как конкретно, с каким чувством превращать сунутый Судьбой (Кармой, Роком) лимон в лимонад? Мне вспомнился мой давний армейский опыт. Я был тогда молодым и кудрявым. Вроде вас... Да-да, именно вас. Как-то раз наш старшина, а это были всегда очень непростые люди, сказал фразу, которая у меня просто отчеканена в памяти. У нас было тя-

желое задание, что-то мы не успевали, а это там чревато. Мы уже загрустили, и тут он:

— *Хлопцы, выше нос. Имейте виду, что минус — это уже пол плюса, а плюс состоит из двух минусов.*

Пояснение. Оптимист отличается от пессимиста в том числе и тем, что пессимист видит на кладбище кресты, а оптимист любуется плюсами.

# **ФРАЗЫ ДЛЯ КОММЕНТАРИЕВ, РЕМАРОК, ЗАМЕЧАНИЙ И «КСТАТИ»**

Интерес человека к окружающему его миру — не что иное, как переизбыток интереса к миру внутреннему.

*В. Годгивз. Реальность в ладонях*

**От автора — ведущему.** Умение пользоваться фразой — редкое искусство. Не зря история донесла до нас за пять тысяч лет всего несколько тысяч анекдотов (реально произошедших событий с выдающимися людьми), когда они одной фразой все расставляли на свои места или Патриархи одной фразой «легко» разрешали труднейшие философские и мировоззренческие вопросы.

При повествовательном процессе смысл рассказанной истории во многом теряется в подробностях, манере изложения и особенностях восприятия «разбавленной» информации. При четко, лаконично и ясно выраженной мысли такое практически исключено.

Умение одной фразой поставить точку в бесполезном споре, возникшем на семинаре/тренинге, позволяет поставить точку, снять

агрессию, найти новую тему для обсуждения, дать «точку сборки» для его участников. Все это «высший пилотаж» для ведущего тренинга. Теперь фразы, без пояснений. Сами разберетесь. Очень на это надеюсь. Обязательно помните про контекст, в котором вы ее произносите, и еще не спешите обрушивать на умы участников все известные вам афоризмы и емкие фразы. Не запомнят. Оптимально — одну фразу в полтора часа.

Взялся жить — живи!

Яблоко от яблони очень отличается!

Земля не круглая. Она твердая, грязная и противная на вкус.

Жить надо так, чтобы еще хотелось!

Это не жизнь серая, это стекла на очках грязные!

Деньги — то же самое, что и секс: если их нет, то ни о чем другом не думаешь; если они есть — думаешь обо всем, только не о них.

*«И сказал: овца осведомленнее человека, ибо зов пастуха отвлекает ее от пастьбы, а человека глас Божий не удерживает от желаний!»* — так говорил суфийский святой Малик Динар.

Живите осознанно во времени и находите время для важных дел!  
Находите время для работы — это условие успеха. Находите время для размышлений — это источник силы.

Находите время для игры — это секрет молодости.

Находите время для чтения — это основа знаний. Находите время для дружбы — это условие счастья. Находите время для мечты — это путь к звездам. Находите время для любви — это истинная радость жизни. Находите время для веселья — это музыка души.

Возможность прислушаться к самому себе — это предпосылка возможности услышать других.

*«Истина всегда конкретна».* Это изречение Иммануила Канта.

Когда речь заходит о деньгах, то все люди оказываются одной религии.

*«Только кажимость — объективна».* Это тоже сказал старина Кант. Но это очень раздражало всех лидеров коммунистического движения. Им, как и нам, хотелось объективной определенности. А ее нет.

Любовь зла — козлы этим и пользуются.

Жизнь ставит проблемы, а у нас на тренинге мы обучаемся их решать.

Если у вас нет проблем, то пощупайте пульс, и если его обнаружили, то убедитесь, что он ваш.

Естественного отбора не было — был естественный выбор. Выбор Ego.

Шиву в мешке не утаишь.

Есть традиции, которым пять тысяч лет. И это им помогает.

Быть поруганным, побитым камнями и распятым входит в производственную вредность деятельности пророков.

Основной принцип: через сокращение к расширению. Через сокращение темы нашего обсуждения к расширению знаний и умений, приобретаемых вами на тренинге.

Уроки истории своей жизни опять не выучены! Знакомо до боли в правом зубе мудрости!

Разбираться в людях — главный процесс XXI века.

Не бойся делать то, что ты не умеешь и чему тебя не учили. Ди-летант строил Ноев ковчег, а «Титаник» строили высококвалифицированные профессионалы. Я не провожу аналогий.

Подпись Петра Великого сейчас на аукционе стоит 10 тысяч долларов — и что нам сейчас от нее и от документов, которые она скрепляет?

Истина всегда посередине. Об этом столько раз твердил агент Малдер!

Золушки исчезают в полночь, а прекрасные принцы на «белом коне» — поутру...

Проблема представляет собой личностно ориентированную ситуацию. Сюда вписывается абсолютно все — от прыщика на носу до наводнения в республике Буркина-Фасо, даже если вы не знаете, где она находится.

—*Папа, правда, что только тупые и ограниченные люди могут быть в чем-то абсолютно уверены?*

—*Да сынок. Я в этом абсолютно убежден!*

—*За компанию и тонуть легче, — сказал ди Каприо, пуская пузыри и отталкивая руки утопающих.*

—*Не всем утопленникам везет, — почесав в затылке, молвил Садко.*

—*Доктор, почему на мне все ездят ?*

—*А вы седло снимите!*

В. Годгивз в книге «Реальность в ладонях» сказал: «*Новые шансы всегда даются нам под видом неприятностей. Только вот там, где слабые духом видят кризис, сильные и тренированные видят новые возможности.*

Георгий Гурджиев говорил ученикам: «*В определенном смысле цель любого духовного учения — сделать человека Актером с большой буквы, то есть сделать его играющим на самом себе.*

Как говорил ротный старшина: «*Жизнь богата нюансами оттенков.*

Я за вас свои дела делать не буду (Он же).

В русском языке есть одна странная особенность — к батюшкам обращались на «вы», а к Богу — на «ты». То есть Бог нам ближе, чем Церковь. Это не противопоставление, а умение отличать, которое за тысячу лет не исчезло.

Василий Розанов, христианский философ писал, что в «...радости человек естественный язычник, а в горе — естественный христианин». Так оно и есть: когда все хорошо — ни о чем думать не надо, и так продолжается до тех пор, пока жареный петух не клюнет. А может, можно еще как-то? Иначе?

—*Вас мучают эротические сны ?*  
—*Ну почему же мучают ?*

И рад бы в рай, да где дверь?

Бывает и так. Человек и порядочный, и добрый, и скромный. А вот не умеет этого показать.

Успех определяется не внешними обстоятельствами, а внутренними качествами.

Любые доказательства — отстаивание только своей позиции или точки зрения.

Пока ты недоволен жизнью, она проходит мимо.

Нет никого в этой жизни, кто бы достиг состояния, освобождающего его от необходимости трудиться.

Я как акын — что вижу, то и пою.

Трагедии бывают двух типов. Одни — когда вы не получаете желаемого. Другие — когда вы его получаете (Оскар Уайльд).

Хороших детей приносят аисты, а плохих — дятлы.

В поисках истины свойственно ушибаться!

А ведь есть грабли, на которые мы еще не наступали!

И поехала она за ним в Сибирь... И всю каторгу ему испортила!

Потусторонним вход воспрещен.

Самая лучшая и сладкая месть обидчику — это собственная счастливая жизнь.

«*Великий учитель с Южной горы заповедал некогда: „Не иди по следам древних, но ищи то, что искали они”*» — так писал поэт, художник и воин средневековой Японии Мацуо Басе.

Чтобы одно очистить, надо другое запачкать. Но можно все запачкать и ничего НЕ очистить!

Жизнь прекрасна. И с этим надо считаться!

НЕ бывает безвыходных ситуаций! Бывают только ситуации, выход из которых нас НЕ устраивает.

У В. Годгивза в книге «Реальность в ладонях» есть одна запоминающаяся фраза: «*Доброта без любви — слоняйство, гордость превращается в черствость, а помошь без любви превращается в насилие*».

Игнатий Лойола, основатель ордена иезуитов, утверждал: «*Знающий — знает. Верующий — обретает. Тот, кто находится посередине, тот не получает ни одного, ни другого*».

Новые шансы даются под видом неприятностей. Не упустите их.

На что настраиваемся — то и получаем. «*Заболеть и лишь после этого счастье здоровье сокровищем, окунуться в хлопоты и лишь после этого счастье покой счастьем — это не назовешь счастьем*» (Хун Цзычэн, «Вкус корней»).

Сомерсет Моэм: «Человек не то, чем он хочет быть, но то, чем он не может не быть».

Знаменитый Л. Соловьев, знакомый нам с детства, в книге «Очарованный принц» писал: «*Вслед за холодной зимой всегда приходит солнечная весна; только этот закон и следует в жизни помнить, а обратный ему — предпочтительнее позабыть*».

Влажная киска и мокрая кошка — это две совсем разные вещи. Вот вам типичный пример «удара по соседней клавише». Вроде бы то, да не то!

То, что дается даром, то лучше всего брать деньгами. Так обычно говорят своим ученикам цадики.

«Ехать так ехать», — сказал попугай, которого кошка тащила за хвост из клетки.

Искренняя забота слишком часто оказывается разновидностью шантажа.

Эротика — это тогда, когда на порнографию сил уже не хватает.

Незнание — не довод.

«Глядя на человека, верблюд может только плеваться». (Это высказывание приписывается одной активистке Гринписа.)

Говорящий правду — теряет дружбу.

Пошлость — неправильно понятая ценность.

Небо в алмазах появляется после качественного удара по голове.

Апокриф на тему Ветхого Завета гласит: «*Нет человека, властного над ветром, умеющего удержать ветер, особенно если этот ветер в голове*».

Когда король Артур захотел сколотить круглый стол, ему говорили: «*Круглый стол сколотить — проблем особых нет. Проблемы*

*появятся тогда, когда выяснится, что одного оскорбляет неравенство, а другого равенство!»*

Всем известно, что у гениев есть соседи. Но кто поверит, что ваш сосед — гений?

Непросто исцелиться от Нирваны...

Без веры в себя нельзя быть сильным. Но вера в себя считается в обществе чем-то нескромным. Уладить это противоречие — одна из труднейших задач человека и его жизни.

Поправка в Закон Божий?

Не все йоги одинаково полезны...

Однажды разбойники напали на большой дороге на Насреддина и ограбили его. Они отняли у него осла и деньги, а напоследок крепко избили его. Ходжа выругал их:

—*Ослы! Зачем же вы меня бьете? Разве я опоздал или мало принес?*

Сбылась мечта и... диета.

Не следует принимать личную беспомощность за закон Природы!

Что может быть условнее рефлекса?

—*Ничто не порождает так много вопросов, как поиск ответа,* — меланхолично заметил Гамлет, глядя на тела Полония, короля и королевы.

У женщин на первом плане любовь, а у мужчин — ее разновидности.

Есть вещи, за которые надо:

- а) платить всегда;*
- б) платить надо много.*

Где-то и как-то я подслушал диалог двух хирургов. Один говорит другому: «*С наркозом как-то скучновато....*» Шутка, конечно, но что вы делаете со своей жизнью, когда ее режете «ломтями и по живому»?

Так вы говорите, что платите налоги с удовольствием и даже с радостью? И давно у вас это началось?

Мудрость имеет границы. Глупость никаких границ не имеет.

Бога надо просить. Чёрту только намекни.

Каждый считает, что он не каждый.

Объявление. Пришлите нам \$400, и мы пришлем вам бесплатно футбольку с надписью: «ЛОХ!!!»

Если вам стало лучше, а вы не поменялись, значит, кому-то стало хуже.

Золушка вышла замуж за принца. Отыграли свадьбу, после чего она взяла ключи от сокровищницы и пошла туда. Увидела ее разме-

ры, сделала шаг, ушиблась о сундук с драгоценными камнями и заплакала: «Богатые тоже плачут!» — с удовольствием, сквозь слезы, прохныкала она.

Знаменитый Хафиз писал еще в XIV веке: «А мой совет — „Упал — начни сначала!"»

Труд — отец удовольствия.

Да, может, и неверен и неудобен план дома. Некрасива его архитектура, но он бережет от холода, от дождя... Зачем же его немедленно рубить на дрова, поджигать и ломать?

«*Мало солнышка!*» — вот и все объяснение всей нашей истории государства и народа. «*Долгие ноченьки!*» — вот и все объяснение русской «духовности».

Ага! Слушай своего Гуру, а не жену-дуру! Так, что ли?

Некая дама на официальном обеде, не желая платить за визит, спросила у сидящего рядом доктора Боткина (это тот, который «желтуху изобрел»):

— *А что вы делаете, когда простужены?*

— Чихаю и кашляю, — ответил ей медицинское светило, не желая вдаваться за обедом в подробности.

«*Кто хочет жить внутренней жизнью и созерцать, не заботясь о ближнем, не имеет ни внутренней жизни, ни созерцания*» (Жерсон Рейсбрук).

Нет бесконечной любви, но есть бесконечность Любви.

Одна из самых сильных молитв звучит так: «Господи! Дай мне не то, что достойно меня, а то, что достойно Тебя». Именно такая мольба приводит к внутреннему, душевному росту, и тогда мы становимся теми, кем должны были стать.

*Как ни богато естество, играющее в нас,  
Необходимо мастерство, гранящее алмаз.*

Лучший способ предсказать будущее — это активное участие в его создании.

Те, кто говорит, что его жизни завидовать нельзя, потому что... заблуждаются. Завидовать можно всем и всему. Так, одному моему приятелю в университете заявили: «Тебе хорошо! Ты в армии был!» Тогда я понял, что завидовать можно абсолютно всем и всему.

Интерес человека к миру — просто переизбыток его интереса к самому себе.

Мышь, обожженная искрой, летящей от фейерверка, хромает восвояси с готовым безукоризненно продуманным планом, как убить кота.

Знал бы карму — жил бы в Сочи.

Даже лужа может быть входом в метро, палитрой художника, зеркалом времени...

Дуракам всегда везет потому, что они ухитряются находить клинических идиотов.

Есть один малоизвестный закон. Именуется он законом Сегала и гласит: «*Человек, имеющий одни часы, твердо знает, который час. Человек, имеющий несколько пар часов, ни в чем не уверен*».

Как-то раз я листал какое-то пособие по восточным единоборствам. В нем меня среди описания каких-то зубодробительных приемов заинтересовала мысль комментатора: «*Стиль дракона — агрессивен, стиль змеи — изящен, стиль осла — узнаваем*».

Лебедь остается лебедем, даже если он черный. Ворона остается вороной, даже если она белая.

# СОМНЕНИЯ

И не одно сокровище, быть может,  
Минуя внуков, к правнукам уйдет. И  
снова скользь чужую песню сложит — И  
как свою произнесет.

*O. Мандельштам*

**От автора — ведущему.** Сомнения обычно маскируются под логику, осторожность, житейский опыт, благоразумие... На самом деле — все это сомнения, которые стараются подкрепить какой-либо психологической защитой. В категорию «сомнения» входит все многообразие психологических теорий и парадигм, от «родового сценария» до «незавершенного гештальта». Сомнения поддерживают и «народные» верования и установки: «Всяк сверчок — знай свой шесток», «Я — последняя буква в алфавите», «Молод еще»... Плюс — отсутствие мотивированного нахальства и нечетко выраженная Я-концепция.

В категорию «сомнения» входит такая особенность психики, как умение точно знать, чего индивид НЕ хочет, плохо знать, ЧЕГО хочет, и полное незнание того, «а что, собственно, хочу Я?».

Единственная рекомендация, которую я могу дать, следующая: «*В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни — меланхоликом, относительно впечатлений, глубоко затрагивающих наши интересы, — холериком и, наконец, в исполнении принятых вами решений — флегматиком*».

Ведущий. Проиллюстрирую примером свою мысль. Как-то раз, скажем, король, чтобы выбрать на важный государственный пост самого достойного, устроил претендентам испытание. Он их привел в сад, где было строение с каменной дверью. Дверь вросла в землю и была огромной.

—Кто сможет ее открыть? — спросил король.

Придворные пожимали плечами и отвечали, что, мол, одному человеку это не под силу, надо призвать рабочих с кувалдами. И вот один сказал:

—Давайте я попробую.

Он подошел к двери и толкнул ее изо всех сил. Дверь послушно открылась. Она держалась на хорошо смазанных петлях.

—Ты получишь этот пост, — сказал король, — потому что ты не полагаешься на то, что видишь и слышишь, а полагаешься на собственные силы!

Пояснение. Мотивированное нахальство — вот что помогает задействовать свой ресурс.

Ведущий. «*Наше желание никогда не будет страстным, если мы желаем чего-то, исходя из одного лишь благородства*» — так писал французский философ Ларошфуко.

Пояснение. Почему так происходит? Да потому что, нас уведет в сторону наше сомнение, замаскированное под разумное мышление, логику, под обстоятельства, страх и под здравый смысл. Если мы к чему-то стремимся, то лучше опираться не на «потому что», а на «Хочу — и все!». Когда желание искреннее, оно исполняется. Только в этом случае сомнения не имеют доступа в ваше сознание. Вашим девизом должно стать «А как же иначе?». И тогда все получится.

Ведущий. Имейте в виду, что здоровые люди на самом деле — лишь больные, не осознающие этого. При необходимости любому человеку можно назначить длительное лечение или прохождение ступенчатых тренингов. Приведу в пример искренние в своей прямоте слова Архиматея из Салерно: *«Больному пообещай исцеление, его близким скажи, что заболевание весьма тяжелое. Если он умрет, то скажут, что ты это предсказал. Если выздоровеет, то слава твоя возрастет»*.

Пояснение. Слишком часто именно так и вовлекают в бесполезные тренинги или в психотерапевтическое лечение тех, для кого те проблемы, обнаруженные «специалистом», — неактуальны. Спящего — не буди! Не просят — не помогай! Можно «влететь на суд и деньги». А главное — такие услуги активно помогают клиентам еще больше сомневаться в себе!

Ведущий. Ученики часто задавали своему Учителю один и тот же вопрос: *«Как помочь бедным людям избавиться от нищеты?»* Учителю уже надоело им внятно, без ругани, отвечать. Тогда он попросил их найти самого нищего из нищих. Нашли. Учитель им говорит:

—Положите на мосту кошелек с деньгами и попросите его пройти по этому мосту.

Ученики все сделали так, как Учитель им сказал. Нищий прошел по мосту. Ученики его окружили:

—Ну как? Ничего не видел неожиданного? Приятного?

—Нет! Мне показалось забавным перейти мост с закрытыми глазами. Я ведь обычно его перехожу, глазея по сторонам. Кроме того, я вспомнил, что надо жить «сегодня и сейчас». Вот я и закрыл, для сосредоточения, глаза.

Пояснение. Все знают на ментальном уровне, что помочь никому всерьез нельзя, что каждый должен решать свои проблемы сам, и т. д. Но внутренне, существенно подобная идея мало ком пережита. Это к разбору вопроса о том, какие простые и банальные истины пережиты участниками группы.

Ведущий. Глядя на оживленную дорогу у города Коканд, Ибн-Хазм заметил: *«В разлуке три четверти горя берет себе остающийся. Уходящий же уносит с собой всего одну четверть»*. Думаю, что каждый замечал, что стоит куда-то уехать, то проблемы, которые дома терзали вас, как тигр, кажутся мелкими и неинтересными.

Почему? Ваше мнение. Примеры. Обсуждаем. Ваши выводы? Каков ваш «процент»?

Пояснение. В дороге — неважно куда и откуда — у нас иное состояние, мы в ином месте, вокруг нас иные заботы. Это можно сказать и об отъезде физическом, и о поездке внутренней.

О «поездке», в которой мы утрачиваем что-то (молодость, свежесть и яркость восприятия, красоту, азарт, боевой настрой...), вза-

мен приобретая что-то иное, новое (зрелость, опытность, осторожность, достаток, трезвый взгляд на вещи...).

Если сомнения заставляют взять нас более одной четверти в виде сожаления: «Вот бы тогда!», упреков: «Какой же дурак я тогда был!», жалости к себе «Кто же тогда знал!» и т. д. и т. п., то тогда в итоге вы не живете ни «там», ни «здесь», а «посередине».

Подсознанию очень тяжело так жить, и оно начинает вас подталкивать к каким-то — чаще всего неумным — поступкам. Поступкам, за которые вам потом будет стыдно: «Седина в висок — бес в ребро»; «Связался черт с младенцем»; «Она хоть раз себя с этим бантиком видела в зеркале?» — вот краткий перечень моделей поведения, которые описывают нежно сберегаемые «три четверти».

Ведущий. В одних обществах о будущем принято говорить, а в других — думать. Так, в Конфедерации ирокезов Совет, принимая важные решения, учитывал их последствия с точки зрения их воздействия на третье—пятое поколение.

Как вы думаете? Каков ваш стиль? Как часто вы в цейтноте? На сколько опаздываете?

Пояснение. В нашем обществе думают о времени иначе. Чем только его не измеряют! Триместрами, четвертями, семестрами и часами до экзамена, квартальными отчетами, сроками выборов, сроком, оставшимся до получки, и сроком, оставшимся до нового года... Сложнейшая система координат! Такое разноплановое отношение времени приводит к тому, что мы теряем реальное ощущение времени.

Конвульсивное, рывками, проживание ведет к фрагментарности, к мозаичности Картины Мира. Она рассыпается на детали, и ее

тяжело собрать воедино. Главное же то, что нет времени всерьез подумать о своем будущем, отстоящем от дня сегодняшнего натриять лет. И это мешает нам лицом к лицу встретить будущее, активно, без сомнений, его создавать.

Смысл о нем думать, если счет идет на часы и минуты? Итог — быстрая езда, быстрая еда, быстро меняющаяся картинка по телевизору, не роман, а сюжет, лучше в картинках... В пятницу мучаешься тем, что не можешь вспомнить того, что делал во вторник. Так пролетает наша драгоценная жизнь. Не понимая роли времени в своей жизни, мы обесцениваем ее или откладываем «на потом» («Жизнь моя, иль ты приснилась мне?»).

*Ведущий. «Бережливость — великая добродетель. Но если в ней не знать меры, она превратится в обычную сквердность и станет пороком. Уступчивость — превосходная черта характера, но если не знать в ней меры, она превратится в угодничество и робость, сделает человека подхалимом»* — так писали китайские мудрецы.

Пояснение. Не превращайте свои достоинства в недостатки и живите так, как находите правильным. Но как только вы начнете жить по своим законам, тут же находятся десятки людей, которые начнут вам объяснять, что вы живете не так, как надо. Им надо, чтобы вы вписывались в их понимание правильного, а не вели свою жизнь так, как вы считаете правильным и нужным.

Для оправдания таких действий придумано много пословиц и громких фраз. За ними скрывается недовольство тем, что кто-то живет «так, как надо», а другие живут «так, как надо им». Под угрозу ставится ценность прожитой жизни и нажитого имущества: «Мы всю жизнь горбатились на эту машину, а она каждый год их меняет»;

*«Мы на этой даче... а он носа туда не показывает! Мы же для тебя...».* Жизнь очень поменялась — и это повод меняться самим людям. Не создавайте себе еще одной проблемы буквально из ничего.

Ведущий. Поиск истинного призвания — всегда риск. Многие избегают его, боясь неудач. Людям мешают сомнения, поэтому они предпочитают не рисковать. Именно поэтому их таланты так и остаются невостребованными. Этого страха, к счастью, лишены дети. Они берутся за рисование, за пение, лепку, строительство, за саму жизнь, не боясь, что у них ничего не выйдет! Они действуют согласно своим стремлениям. Именно поэтому Рабиндранат Тагор говорил, что каждый ребенок несет в себе *«знамение того, что Бог еще не окончательно разуверился в людях»*.

Пояснение. На данном примере полезно разбирать с группой актуальную ситуацию: «Если призвание заявляет о себе рано, достаточно целенаправленно трудиться. А если оно „запаздывает“?» Тогда к трудолюбию следует прибавить терпение? Приобретение навыков? Жизнь «как все»? Или принять за основу то, что талантлив любой человек, особенно если взять как принцип такую формулу творчества: *«Творчество — одухотворение материи»*, понимая под материей **все**, от листа бумаги или пианино до самого себя? Каковы пути самореализации?

Ведущий. Замечательный русский художник Архип Куинджи твердо верил в свои способности. Три раза он пытался поступить в Академию художеств и каждый раз был отвергнут. В третий раз из 30 абитуриентов были приняты 29, Куинджи опять остался «за бортом». Чтобы не повторять ошибки, из-за которых его не принима-

ли, он написал пейзаж и отнес его на академическую выставку. Пейзаж включили в экспозицию — а никому не известный автор получил за него две почетные награды и был принят без экзаменов. На своем опыте зная, как трудно пробиться, Куинджи тем не менее считал, что никакие препятствия не могут помешать человеку в его истинном призвании: «*Если вам суждено стать художником, то вы станете им даже в тюрьме*».

Пояснение. Ничего нового — мешают сомнения и неумение делать привычные дела непривычным для вас способом!

Ведущий. Я вам сейчас скажу одну простую вещь, только вы не обижайтесь. Так вот, все ваши проблемы, по сути, — не что иное, как попытка преодолеть внутренние сомнения. Только они, и именно они, вам больше всего мешают.

Пояснение. Учитель всех социальных учителей изрек: «*Подвергай все сомнению*». Учитель всех духовных учителей сказал: «*Самый страшный грех — сомнение*». До большинства последнее высказывание как-то не доходит: «*Да. Наверно, правильно...*» и не более того. А вот подвергать все сомнению, переводить «пар в гудок» — это все мастера. «*Как же без сомнений?*» Сомнение — главное препятствие на жизненном пути у всех и всегда.

Ведущий. Когда ставили Медного всадника, случилась одна история. При окончательной обработке пьедестала на Исаакиевской площади от него откололся огромный кусок гранита. Подрядчики просили за его вывоз около двух тысяч рублей. По тем временным огромная сумма. Тогда за ликвидацию его взялся один крестьянин всего за сто пятьдесят рублей. Удивились, но согласились.

Крестьянин не стал его вывозить. Он вырыл яму и закопал камень на площади. Излишek земли пошел на укрепление набережной.

Пояснение. Суть истории в следующем: или мы идем на поводу стереотипов и магии слов («убрать» в смысле «вывезти»), или в прямом смысле «убрать». Что крестьянин и сделал. Он нашел новую карту маршрута решения задачи. Если человек освободится от всех проблем — он умрет. Наличие трудностей в жизни — нормально, бороться с ними надо азартно. Не каждый согласится расстаться с привычной маской мученика. А мученик привыкает к хмурым мыслям, экономит энергию, откладывает жир про запас, укладывает кожу на лбу в складки. Экономим энергию на новизне.

Что сулит перевод проблемы в задачу? Решая задачу, мы движемся от дискомфорта к комфорту. Правда, у нас могут сложиться нереальные представления о результате. Кажется, что титанические усилия перевернут жизнь и откроют врата в рай. Надо реально представлять размеры побед, чтобы адекватно оценить успех и порадоваться ему, а не упасть без сил перед новой задачей. Любовь, встречи, удачи поджидают на дорогах жизни. Хотите отказаться от всего этого — откажитесь решать проблемы, точнее, не проблемы, а задачи.

Ведущий. Предложу вам тему — сначала для размышления, потом для медитации. Основа планирования новой жизни — правильно поставленный вопрос о будущем, который звучит примерно так: «Зачем мне нужны достижения?» Только в этом случае будут правильные действия. Иначе жизнь пойдет мимо: «Вроде прожил 60 лет. А что понял? Что запомнил? Чему научился? Что осознал? Кажется, что 32 стукнуло позавчера». Итак, медленно и прочувствованно:

*...Колыбель. Пеленки. Плач. Слово. Шаг. Простуда. Вран.  
Беготня. Игрушки. Брат. Двор. Качели. Детский сад.  
Школа. Двойка. Тройка. Пять. Мяч. Подножка. Гипс. Кровать.  
Драка. Кровь. Разбитый нос. Двор. Друзья. Тусовка. Форс.  
Институт. Весна. Кусты. Лето. Сессия. Хвосты.  
Пиво. Водка. Джин со льдом. Кофе. Сессия. Диплом.  
Романтизм. Любовь. Звезда. Руки. Губы. Ночь без сна.  
Свадьба. Теща. Тестя. Капкан. Ссора. Бар. Друзья. Стакан.  
Дом. Работа. Дом. Семья. Солнце. Лето. Снег. Зима.  
Дочь. Пеленки. Колыбель. Стресс. Любовница. Постель.  
Бизнес. Деньги. Деньги. План. Телевизор. Сериал.  
Дача. Вишня. Кабачки. Седина. Мицрень. Очки.  
Внук. Пеленки. Колыбель. Стресс. Давление. Постель.  
Сердце. почки. Кости. Врач. Речи. Гроб. Прощанье. Плач...  
Пояснение. Знакомо? Хотя если вы читаете эти строки — то  
знакомо не до последней строчки. Эти стихи можно использовать  
как медитацию для оценки прожитых лет.*

Ведущий. Вот вам иллюстрация роли сомнений в нашей жизни. Один выпускник консерватории уже скатывался «с круга», в кафе подрабатывал, в подземных переходах и в метро пел. Столкнулся «по жизни» с немецким продюсером. Тот его спрашивает:

—Вы какую-нибудь партию из Вагнера знаете на немецком языке?  
Тот не моргнув глазом отвечает:  
—Конечно. И не одну!

Подписывают контракт. Выпускник о немецком знает столько же, сколько и о вязании. Тем не менее он не сомневается. Бежит к учительнице немецкого, ударно ставит произношение, зубрит не-

понятный текст. У него была неделя времени. Выучил партию так, что «от зубов отскакивала», уехал. Так там и остался. Поет в опере. На жизнь не жалуется.

Пояснение. Он не стал сомневаться в том, сможет ли он петь на немецком. Он сразу ухватил шанс и им воспользовался.

Ведущий. Рассказывают на эту тему байку. Разговаривают двое мужчин кавказской национальности.

—*Валико, ты помидоры любишь?*

—*Если кушать, то да. А так — нет.*

Пояснение. Упомянутый в байке Валико очень хорошо владеет методом субъектно-объектного разотождествления. То есть он понимает, что он любит, конкретно, а не «люблю вообще». Именно из-за того, что путают понятия «люблю за/потому» и «люблю по факту», происходит большинство проблем и трагедий в жизни, а они, в свою очередь, неплохо кормят целую армию психологов-экстрасенсов-магов-психоаналитиков-колдунов-чародеев.

Ведущий. В прикладной психологии есть такое выражение — «мотивированное нахальство». Именно оно позволяет без особых страхов браться за новые и неизвестные ранее дела. Позволяет ошибаться и не брать в голову чувство вины. Оно позволяет держать самооценку на высоком уровне.

На эту тему есть замечательный исторический анекдот: *Когда морской офицер Жан Барт был представлен Людовику XIV, король сказал ему:*

—*Я назначил вас командиром эскадры.*

—*И очень хорошо сделали, ваше величество!* — *ответил Жан Барт.*

*Придворные засмеялись.*

*— Господа, — сказал им король, — этот ответ достоин человека, который чувствует собственное достоинство.*

Пояснение. Мешают нам чувствовать себя комфортно только наши сомнения, заложенные в родовой сценарий и неудачно опробованные в жизненных ситуациях... Отсутствие мотивированного нахальства заставляет нас забывать присказку «Глаза боятся — руки делают» и не позволяет нам ходить с прямой спиной. Именно поэтому мы на вопрос: «Умеете ли вы играть на скрипке?» не можем спокойно, без внутреннего смущения, ответить: «Не знаю. Не пробовал».

Вспомните кинофильм «Кин-дза-дза», там главный герой, прораб, играл на скрипке «Мама-мама...». Играли отвратительно. Но на всей планете больше не было скрипача, и никто не мог составить ему конкуренцию. Он действительно был лучше всех! Что нам мешает с нашими талантами быть в чем-то лучше всех? Сомнения! И как долго? И насколько успешно для нас/вас?

Ведущий. Вспоминается история об одной женщине. Она, делая с утра гимнастику, думала о том, как она пойдет в душ. В душе она представляла, как вкусно она попьет чай. Во время чаепития она думала о макияже. Делая макияж, она думала о том, как она поедет на работу. Во время поездки она думала... И так до самого вечера, вплоть до отхода ко сну! В итоге: ничего и нигде!

Вопрос. «А где вы находитесь... сейчас?» Слушаю вас. Только откровенно. Обсуждаем. Ищем выход.

Пояснение. Фиксировать «сегодня и сейчас» тяжело, но учиться надо — для более успешного проживания своей жизни. В про-

тивном случае жизнь откладывается «на потом» и в конце — бес-смертное есенинское: «Жизнь моя! Иль ты приснилась мне?» И вся жизнь, как во сне. То ли была, то ли приснилась, то ли растрячена неизвестно на что. И вспомнить нечего, кроме массы мелких и не-существенных деталей.

сиящемуся издали запаху падали. Дух быстро понял, в чем тут дело, и превратился в цветущего юношу».

**Пояснение.** «Подобное притягивает подобное» — следовательно, если я успешен, то вокруг меня... неправильно! Вокруг могут быть любые люди, потому как «успешность» — не более чем вывеска. И если за ней скрываются тревожность, неуверенность в себе и партнерах, то такие люди вокруг и будут. *«С тобой такие происходят вещи лишь потому, что ты такой»*. Так и выстраивается диалог.

Ведущий. Великолепная книга получилась у Карло Коллоди, а следом и у великого советского писателя Алексея Толстого! Каждое полено — потенциальный Буратино! Только нужен папа Карло. Самое трудное — быть обоими одновременно *«Я и садовник, я и цветок»*. Самое трудное — признать то, что ты полено, но полено перспективное. Стучитесь, и откроют. У автора вышла сказка о том, как творение отблагодарило создателя. Карло так бы и прожил жизнь, не решаясь отодвинуть холст с нарисованным очагом.

Пояснение. В этом и есть смысл воспитания детей. Они должны идти дальше нас, и наша задача — научить их жить без нас. Остальное сделает любовь. Только это страшно, потому как нас никто не учил обходиться без детей, не привязываясь к ним под видом помощи, без которой «они пропадут».

Ведущий. Скандал — самый безотказный способ выкачать энергию из партнера. Опустошенность, которую потом испытывает жертва, — не следствие обидных слов, она вызвана потерей энергии. И если вы являетесь зачинщиком скандалов, то у вас непра-

вильный энергоинформационный обмен, а может, вы просто-напросто не умеете по-другому обмениваться с партнером энергией и информацией. С психологической точки зрения налицо обычный «наезд» хамоватого человека, который убежден, что его дела и личность превыше всего. И вы должны жизнь положить, чтобы это понять и осознать.

Пояснение. Узнаваемо? Выдающийся душевед Максим Горький сказал: *«В человеческом обществе, в отличие от животного, слабые пожирают сильных»*. Они смогли выстроить свой диалог с вами.

Ведущий. «Что приятнее — дарить подарки или получать их?»  
Давайте разбираться. Мнения? Суждения? Мысли?

Пояснение. На этот вопрос масса людей скажет не задумываясь: «Дарить». И это понятно. Даже делая такое заявление, ты уже и великодушен, и мудр, и щедр. Выбирая подарок «своим», мы неосознанно учитываем и свои интересы. Так, подавив жене «навороченный» мобильник, мы предполагаем, что уже через пару-тройку недель мы сможем им пользоваться...

Процесс вручения приятен. Правда, предшествующие хлопоты, проблема выбора, сомнения... Ну что можно подарить теще-свекру, троюродной племяннице, жене шефа на корпоративном празднике, психоаналитику, учительнице сына... Вопросы утомляют, обессиливают и омрачают событие или праздник. Между тем если подойти к этой проблеме системно, то выяснится, что не все так запущено, как вам кажется на первый взгляд. Главное — решить: вы дарите себе, вы отдариваетесь или хотите принести радость тому, кто будет получать подарок? Как только вы решите этот вопрос, вы сразу поймете, что кому надо. В крайнем случае всегда есть проме-

жуточный вариант: как только у мальчиков и девочек появляется житейский навык — у них всегда возникает интерес к деньгам... Не ошибитесь!

Ведущий. А вот вашему вниманию библейская притча: «Пошел один из старцев в город и вошел в церковь, дабы помолиться. Пришла туда же женщина из достойных, в блестящей одежде, и, павши ниц, возопила в скорби:

*— Зачем ты оставил меня. Господи! Зачем отдалился от меня, за какие грехи мои отвернул от меня свой лик? Взгляни на меня и смили стивись надо мной.*

*И спросил ее старец:*

*— Зачем ты так плачешь? Что приключилось с тобой, что ты так скорбишь?*

Женщина ответила:

*— Скажу тебе, о почтенный отец: вот уже три года, как нет у меня никакого ущерба, или жертвы какой, или убытков. Никакая беда не стряслась с детьми моими за эти годы, и никто из моих слуг не заболел, и не потеряла я хотя бы курицы одной. Знаю поэтому, что Господь выпустил меня из рук своих и забыл меня.*

Пояснение. Эта притча иллюстрирует тяжесть испытания спокойной и благополучной жизни. «*Новые шансы даются под видом неприятностей*». Память о трудностях в юности поддерживает в зрелости, помогает выстроить диалог с окружающим вас миром.

Ведущий. Не могу не вспомнить один случай. Пляж. Лето. Молодая мама и ее дочь-шестилетка, которая выпрашивает девятую порцию мороженого. Мать сообщает ей ровно и спокойно, без

истерики: «Ты свое уже на сегодня съела. Не ной. Тебе все равно меня из себя не вывести». Ребенок в течение часа на одной ноте подпывал, не сходя с места: «Ма-а-а-а-ма, ну ма-а-а-ма... Ма-а-а-а-ма, ну же маа-ааама»... пока наконец мать не выдержала, резко и громко «рявкнула». Тут же эта «мелочь» удовлетворенно заявила: «Ну вот, а ты говорила, что не выведу» и с визгом убежала купаться. **Пояснение.** Точно так же ведут себя домашние «вампиры».

Ведущий. Иллюзия необходимости быть нужным другим, а не себе ведет нас от рождения о смерти. Даже у Некрасова, в поэме «Кому на Руси жить хорошо», счастье обретает тот, кто заботится о других. Почему в американской культуре допустимо, чтобы дети миллионеров продавали газеты на улице или разносили пиццу? Там это нормально, а у нас? «Ты своего ребенка выгнал на улицу, мерзнуть, раздавать флаеры? Да какой же ты после этого родитель?»

Пояснение. «У нас» — одна модель правильной социальной жизни, «у них» — иная. Какая правильнее? Обсуждение. Выводы.

Ведущий. Вот вам пример применения формальной логики... Как-то осенью одному мужику срочно потребовались деньги. Он пришел к ростовщику и говорит:

— Уважаемый, мне нужен рубль.

— Хорошо. Я тебе его дам, но по весне ты отдашь мне два, — ответил ему ростовщик.

— Хорошо, так и будет.

— Но ты в залог того, что отдашь деньги, оставишь в залог топор.

— Тоже согласен.

—Слушай, — вдруг ростовщик сделал вид, что задумался, — ведь весной тебе будет очень тяжело отдавать сразу два рубля. Давай ты сейчас отдашь рубль.

—Тоже верно, — сказал мужик и отдал рубль.

Вышел он от ростовщика. Озадаченно почесал в затылке и говорит сам себе:

—Топора нет. Рубля тоже нет. Рубль должен. И все вроде пра  
вильно.

Пояснение. Формальная логика, если не соотносить ее с опытом, обычно уводит в мистику или становится откровенно шизофреничной. Выход — шире надо смотреть на вещи, в том числе и на те, которые кажутся незыблемыми.

Ведущий. Предлагаю вашему вниманию отрывок из книги Ярослава Гашека «Похождения бравого солдата Швейка». Цитата посвящена допросу Швейка вахмистром. *«Из показаний арестованного совершенно ясно вытекает, что только неимение при себе фотоаппарата мешало ему сфотографировать железнодорожные строения... Не подлежит сомнению, что свои намерения он привел бы в исполнение, если бы вышеупомянутый фотографический аппарат... был бы у него под рукой. Только благодаря тому обстоятельству, что аппарата под рукой не оказалось, никаких снимков у него обнаружено не было».*

Пояснение. Обычный пример формальной логики в части ее приложения к межличностным отношениям, где наибольшей эффективностью пользуются интуитивно-чувственные компоненты. Формальная логика, если ее не соотносить с опытом, обычно уводит в сторону от межличностных отношений. Она очень хороша для выстраивания структурированных взаимоотношений, для решения

производственных конфликтов. В иных случаях она сплошь и рядом становится откровенно неадекватной реалиям жизни... Шире надо смотреть на вещи, особенно на те, которые кажутся очевидными.

*Ведущий. Глядя на бабочку, порхающую с цветка на цветок в поисках нектара, блоха, поводя окровавленным хоботком, удивилась:*

*— Наверное, она сошла с ума.*

Пояснение. Короткая притча, но она заставляет задуматься о том, что мы разные и наше мнение о других — не более чем наше мнение. Если не уметь вести диалог, то вы навсегда останетесь в полном непонимании того, что происходит в окружающем вас мире.

Стоит помнить и о том, что есть свои и есть чужие. Ничего с этим не поделаешь. Вокруг нас всегда найдется хоть кто-то, кто нас в принципе не понимает. Он-то и есть наш основной учитель жизни. Как только сможете найти общий язык, считайте — чему-то научились всерьез.

*Ведущий. Цитата из бессмертного «Швейка»: «Повар-оккультист начал спорить с телеграфистом... Под конец он доказал Хоудонскому, что это была карма, то есть предопределение судьбы в далеком прошлом, когда несчастный церковный сторож из Словакии был еще, может быть, головоногим на какой-то иной планете. Равным образом уже давно, когда патер из Клокот был еще ехидной или каким другим сумчатым, ныне уже вымершим млекопитающим, — судьба предопределила, что он нарушит тайну исповеди, хотя с юридической точки зрения, по каноническому праву, отпущение грехов дается, даже в случае покушения на монастырское имущество».*

**Пояснение.** Данный отрывок можно использовать в качестве иллюстративного материала к стремлению многих наших современников докопаться до причины своих неудач при помощи мистики или оккультизма. И того, что ими совершенно игнорируется тот факт, что у каждого следствия есть причина, но каждая причина — следствие другой причины. И так до бесконечности. Даже не до Сотворения Мира, потому как у Акта Творения тоже, по логике, должна быть причина. Бесконечность, одно слово. Но пока идет обсуждение поиска начала конца, которым оканчивается начало, — идет время, которое можно посвятить решению насущных задач.

**Ведущий.** А теперь я приведу вам пример того, как НЕ надо ставить цель и как НАДО четко понимать то, что ты хочешь получить.

Как-то раз одна дама пришла к знаменитому магу-волшебнику с просьбой:

— *Сделай, пожалуйста, так, чтобы мой муж не смотрел на женщины.*

— *Хорошо, я так и сделаю. Но я хочу уточнить — на всех?*

— *На всех!*

— *Договорились.*

Маг поколдовал положенное время, и муж на сороковом году жизни переменил сексуальную ориентацию. Дама с претензиями. Маг ее выслушал и ответил:

— *Так ведь вы сами мне сказали, что «на всех»! Я же в ваши разборки не влезаю. На всех — значит, на всех! Если бы вы хотели исключить из «всех» себя, вы бы так и ответили на мой вопрос. Говорят, что у них тоже есть свои радости в жизни.*

Пояснение. Неумение сконцентрироваться на главном уводит в сторону. Неумение четко формулировать цель приводит к синдрому «достижения цели», когда то, что получается, не устраивает человека, так как он, когда что-то хотел, «имел в виду другое».

Ведущий. Если вы пришли на мой семинар, то я предполагаю, что его тема для вас актуальна. Ситуации, в которых кто-то из вас попал, вынуждают вас торопиться. Почти как в истории с Александром Фадеевым, генеральным секретарем Союза писателей СССР.

*Как-то раз Генеральный секретарь КПСС долго не мог связаться с Фадеевым. Когда тот обнаружился на рабочем месте, Сталин спросил:*

—*Где вы пропадали, товарищ Фадеев?*

—*Был в запое, — с большевистской прямотой ответил тот.*

—*А сколько дней у вас обычно бывает запой?*

—*Дней десять — двенадцать...*

*— А не можете ли вы, как коммунист, проводить это мероприятие в дни три-четыре?*

Пояснение. Точно так же стоит вопрос об ускорении процесса обучения: «А разве можно научиться этому в сжатые сроки?» Отвечаю: «Можно! Если стараться!» Жизнь — великий учитель. Она нас учит регулярно и систематически. Учит с помощью книг, примеров из повседневной жизни — как нашей, так и других людей, ситуаций, которые мы наблюдаем на экранах телевизоров. Учит везде, всегда и всех. Суфийская мудрость гласит: «Если не хочешь умереть от жажды — научись пить из любой посуды». То есть и у дурака можно научиться мудрости, что-то позаимствовать, ежели с толком внимать! Вот только нас не учили учиться.

Ведущий. В книге детства «Винни-Пух и все-все-все» есть изумительная по своей образности фраза: «*Душераздирающее зрелище*, — сказал он наконец. — Вот как это называется — *душераздирающее зрелище*». Я могу, глядя на вас, заняться пластилином.

Пояснение. Иногда необходимо группе дать понять, что они дружно ушли с магистрального направления заявленного темой семинара/тренинга. Тогда ведущий ненавязчиво, с чувством юмора, объясняет это участникам.

Ведущий. В одном африканском племени существует «удивительная» традиция. Если крокодил съедает женщину, имевшую несчастье зазеваться у реки, то для всего племени это знак. Чего? Нет, не организации сезона охоты за «санитаром Конго»... И не указание к проведению семинаров по технике безопасности для женщин. Это указание на то, что... следует скормить крокодилу еще одну женщину, но уже как жертву, чтобы задобрить хищника.

Пояснение. Данный пример можно рассматривать как курьез. Верно. Тогда одна психотерапевтическая байка: «*Некая весьма сексуально озабоченная дама регулярно заглядывала под кровать в надежде на то, что там прячется мужчина. Через пару лет ей надоело это делать, и она покупает вторую кровать, чтобы... удвоить шансы*».

В этой байке прослеживается ход мыслей обыденного сознания: «*В одном месте вдвое меньше, чем в двух*». Ей неясен истинный смысл действия — найти мужчину. Поэтому для нее важнее удвоить свои шансы и при этом ничего не менять внутри себя.

Ведущий. «Приобретая новые идеи — приобретаем новые глаза». Когда мы приобретаем знание — мы глубже смотрим в жизнь.

Когда мы усваиваем новые идеи — мы на жизнь смотрим шире, как будто бы выросли или залезли куда-то повыше.

Пояснение. Усваивать новое — начиная с определенного возраста трудно. Ригидность мышления, знаете ли. С возрастом готовность принятия нового утрачивается. А жизнь все время меняется, а значит, необходимо менять точку зрения со старой, отработавшей свое на новую, адекватную. Ригидность проявляется в силу законо-мерности развития психики:

- с рождения до четырнадцати лет психика активно усваивает любой вид информации (знания, модели поведения и реагирования, идеи);
- с пятнадцати до тридцати информация активно добывается любыми путями — но не вся, а только та, которая необходима для успешной адаптации личности к жизни;
- с тридцати до сорока лет мы начинаем окончательно формировать стереотипы и стандарты пользования информацией: эта вписывается в нашу картину Мира, а эта — нет. Идет активное сокращение потребляемой информации и ее активное использование;
- с сорока лет до смерти мы пробуем жить на том запасе, который создали ранее. Кому-то удается. Чаще — не удается. Когда удается, происходит «возврат в детство» — информация опять начинается усваиваться, перерабатываться и трансформироваться в новые идеи. Так обычно рождаются Мастера, наставники, Учителя.

Возрастные кризисы помогают эффективно менять взгляды, воспринимать идеи и генерировать их самостоятельно.

Ведущий. Запала мне в память стихотворная строчка: «*Прежние глупости теперь я делаю с оглядкой и с умом*».

Пояснение. Все мы родом из детства. Опытные воспитательницы детских садов определяют то, что ждет детишек в жизни, уже к шестилетнему возрасту. Поэтому не будьте излишне строги к своим детишкам, они — ваше зеркальце, и то, что вы себя не узнаете в них, это уже ваша проблема.

— Я не разрешала тебе купаться!!!

— Но и не запрещала!

Ведущий. «*Годы и месяцы тянутся долго, а суевитый человек сам себя торопит. Небо и Земля простираются широко, а низкий человек сам себя стесняет. Времена года повинуются непреложному закону, а человек докучливый не перестает сомневаться и всю жизнь пребывает в суете*». Так писал Хун Цзычен.

Пояснение. «Не суешься». Будешь суешься — все пройдет мимо. Будешь внимателен — все успеешь. Мы «бодрствуем» 15 минут в неделю. Если мы будем внимательными 30—45 минут в неделю, то удлиним себе жизнь в два-три раза!

Ведущий. Я приведу вам мой любимый пример. Один талантливый выпускник Академии художеств на вопрос: «Хочешь ли ты быть таким скульптором, как Микеланджело?» не задумываясь ответил: «Да!» Но на предложение: «Тогда живи как он», ответил: «Нет! Что, я сумасшедший?»

Пояснение. Это довольно распространенная ситуация. Когда мы смотрим на творчество жизнь «великих и гениальных», то мы оцениваем их с очень субъективной точки зрения: «Он же был баб-

ник...! А пил он как!.. Да он же наркоман! Он сидел на таких дозах!» Особенno «отличились» психиатры, озадаченные поиском и объяснением в научных работах причин гениальности и таланта: «*Творчество гениальное, но в истоке лежит душевная болезнь!*» Блестяще игнорируется тот факт, что, несмотря на все это, человек стал великим и знаменитым. Мы принимаем их продукцию (книги, картины, скульптуры, трактаты) — но не образ их жизни. За все надо платить. Платить собой. Это и есть единственная валюта, которую принимает к оплате жизнь.

Ведущий. Вязкая трясина неверия засасывает, подавляет в зародыше желание что-либо изменить. И мы утрачиваем веру. Вера подразумевает активность: «Вера без дел мертва». Надежда, наоборот, пассивна. Самое страшное — утратить веру. Именно поэтому и говорят, что единственная помеха на нашем пути — неуверенность! Корень этих слов один и тот же.

Извините за пафос, но если мы ЖИВЕМ, то, наверное, стоит жить ХОРОШО. И в этом случае разговор был о том, как сказать «нет» — неверию и «да» — вере. Это более конструктивно.

**Пояснение.** НЕ бывает безвыходных ситуаций! Бывают только ситуации, выход из которых нас НЕ устраивает. Это и является темой для обсуждения и обучения в группе.

Ведущий. Понятия о «норме» и «не норме» всегда были расплывчаты. Тех христианских святых, которые раздавали свое имущество, вели нищенское существование, жили на подаяние, с точки зрения законов Швейцарии следует взять под опеку, поскольку они подвергают себя опасности нужды и разорения. А тех аскетов,

которые измощдали себя физически и духовно, вообще положено госпитализировать в клиники для душевнобольных.

Пояснение. Когда вы говорите о ком-то, что он ненормальный, то вполне может быть, что вы его не понимаете. Это не означает, что он святой или дурак. Просто он иной. И диалога у вас не выходит. Потому как вы — тоже «иной», чем он.

Ведущий. Стандартной шуткой всех, кто делает фотографии, является: «Скажите — сы-ы-ы-р!» Но если подойти к этому процессу творчески, то можно много чего придумать. Например: «Сэ-э-э-кс!» или «А какие у вас были в детстве любимые конфеты? Ба-атончи-и-ики...» Выражение лица, у того, кто вспоминает свое детство, — непередаваемое, а фотография получается замечательная.

Пояснение. Именно так и создается состояние в сочетании с выразительным жестом, который запоминается надолго.

# О ПРОБЛЕМАХ И ОБ ОТНОШЕНИИ К НИМ

Не ждите чрезвычайных обстоятельств для того, чтобы делать добро, попробуйте воспользоваться обычными ситуациями.

*Ж. П. Рихтер*

**От автора — ведущему.** О проблемах можно писать долго и со вкусом. Лучше всего осознать, что проблема — личностно ориентированная ситуация и она переживается на эмоционально-чувственном уровне, то есть она правополушарная. Ключ к ее разрешению — перевод ее в задачу, в левое полушарие. То есть «проблемой» может быть все, от землетрясения до прыщика на носу» и основной вопрос: «Что делать?!» Задачей может быть тоже все, только с поправкой на вопрос, который звучит по-иному: «А как сделать?»

В проблемах всегда присутствует двойственность. С одной стороны, «так надо поступить, потому что так поступают порядочные (честные, умные, нравственные люди)», а с другой — хочется по-

ступить так, как удобно МНЕ, руководствуясь требованием внутренней этики. Существует великое множество ситуаций, когда приходится нарушать мораль, — от безобидной лжи до убийства, и иначе в тех ситуациях нельзя. Все индивидуально. Ключ к решению в следующем: стоя перед неразрешимой проблемой, не всегда обязательно искать новое, абсолютно радикальное, оригинальное решение. Чаще всего достаточно свежего взгляда на происходящее или его новой интерпретации.

Ведущий. Исаак Дунаевский, гастролируя в Крыму с труппой молодых артистов, никак не мог сделать хороших сборов. Тогда он предложил напечатать новую афишу. Утверждать ее надо было в комитете. Комиссар задержался на одной строчке:

— *Каждому зрителю при покупке билета будет выдан ценный подарок.*

— *Это печатать нельзя. Какой ценный подарок может быть при цене билета в 30 копеек?*

— *Портрет товарища Сталина я считаю очень ценным подарком.*

Комиссар афишу подписал.

Пояснение. Вашему вниманию предложен великолепный пример того, как можно перевести проблему в задачу.

Ведущий. 20 февраля 1780 года родился Алексей Венецианов. Рассказывают, что Карл Брюллов и Венецианов решили выкупить Тараса Шевченко из крепостной зависимости. Его хозяин заломил неподъемную цену. Тогда Венецианов договорился с поэтом Жуковским, что Брюллов напишет его портрет. Так и сделали. Портрет продали Академии художеств, а вырученных денег как раз хва-

тило на то, чтобы выкупить гордость Украины. С тех пор Венецианов не раз и не два пользовался этим способом для выкупа наиболее талантливых учеников.

Пояснение. Великолепный пример того, как можно решать задачи, а не переживать проблемы. Художники не стали расстраиваться по поводу того, что у них нет денег для выкупа. Они озадачились иной задачей: «А как эти деньги получить?» Как видите, перестановка акцентов помогла им успешно выйти из ситуации.

Ведущий. Немного мифологии и литературы. Есть у Шиллера баллада «Поликратов перстень». В ее основе несколько глав из «Истории» Геродота. Геродот рассказывает о Поликрате Самосском (VI век до н. э.), за которым везде следовала удача. Египетский царь Амасид написал ему: «...я желал бы, чтобы удачи сменились неудачами... я никогда не слышал, чтобы кто-либо, пользуясь во всем удачей, не кончил бы несчастливо и не был бы уничтожен окончательно». Амасид посоветовал Поликрату закинуть подальше самую драгоценную для него вещь, чтобы она не попадалась ему на глаза. Поликрат забросил далеко в море свой любимейший перстень, однако через неделю рыбак выловил рыбу, нашел в ее брюхе этот перстень и вернул его хозяину. Узнав об этом, Амасид понял, что с Поликратом случится страшное несчастье. Вскоре персидский сатрап Оройт заманил к себе Поликрата и приказал повесить его вниз головой.

Пояснение. Из этой античной истории следует один житейский вывод: «Если все время хорошо, то это некорошо» и правило: «Если у вас нет проблем, то пощупайте пульс».

Разумеется, каждый из нас согласен, что без проблем не проживешь и что это нормально. И вместе с тем мало кто согласится с

этими утверждениями в контексте собственной жизни. Особенно тогда, когда проблем много и жизнь от их обилия становится труднопереносимой. Тогда хочется закрыться и никого не видеть. И тем не менее: «*На миру и смерть красна*».

Ведущий. Существует любопытная притча. *Китайского мудреца спросили: «Что делать, если перед тобой бездонная пропасть, по бокам — неприступные скалы, а за спиной — вражеское войско?» — «Как что? Иди, куда шел».*

Пояснение. Ее смысл заключается в следующем: «Делай, как находишь нужным, и будь что будет. Потом разберешься».

Ведущий. Вот-вот «громыхнет» осенняя депрессия, которая носит не только сезонный характер из-за перестройки биохимии организма. Одиночество обостряется осенью еще и потому, что осень — пора подведения итогов. Но осень еще не окончена! Значит, что-то можно сделать!

Пояснение. Главное при депрессии — что-то делать и заставлять себя это делать. Сэр Френсис Бэкон считал, что «*ковыляющий по прямой дороге обгонит заблудившегося скорохода*». Что же, так оно и есть. Дело только за выбором. Женщину, религию, дорогу — каждый выбирает по себе.

Ведущий. Как-то раз к Ходже Насреддину пришел сосед с просьбой вылечить его лошадь.

— *Давай ее при полной луне искупаем и дадим ей каши, — предложил Ходжса.*

*Сделали. Не помогло.*

— Тогда давай разберем крышу сарая, в котором она находится, и будем ходить вокруг с фонарями всю ночь!

Сделали. Не помогло, более того, стало еще хуже.

— Тогда давай поместим ее в курятник, а сами пойдем в чайхану...

На следующее утро сосед принес весть, что лошадь сдохла.

— Как жаль, — огорчился Ходжа, — у меня еще столько идей!

Пояснение. Слушаем чужие непрофессиональные советы и принимаем их на веру. За ЧУЖИЕ ошибки мы расплачиваемся, как за СВОИ. За чужие безответственные идеи — тоже.

Ведущий. Теперь цитата из классической китайской философии: «*Налетит ветер — и бамбук зашумит. Умчится ветер — и бамбук смолкнет. Летящий гусь отразится на поверхности замерзшего пруда. Улетит гусь — и на льду не останется его тени. Благородный муж размышляет о делах по мере того, как они встают перед ним*». Вот что пишут классики о том, как «надлежит» реагировать на не приятности. Жалобы? Дополнения? Мнения? Мысли? Обсудим.

Пояснение. Когда проходят дела, у нас остаются не воспоминания о событиях, а их интерпретация. Она может меняться вместе со временем, новыми переживаниями, новыми событиями, с новой информацией. В силу этого и прошлое, и настоящее изменчиво. А теперь строки Александра Сергеевича Пушкина: «...добро и зло приемли равнодушно и не оспоривай глупца». Пройдет время — забудутся события, а нервы? А здоровье? А испорченные отношения? Святитель Лука (Войно-Янсеныцкий) писал так: «*Господь Бог простит вам ваши прегрешения, а нервная система — никогда*».

Благоприятно обсуждение в группе прецедентов: «Если я в пятницу не помню, что было в понедельник, то какого черта я выходи-

л(а) из себя? Зачем психовал(а)? Чего я вешаю на себя чужие проблемы, которые люди сами решать не хотят?» Результатом обсуждения будет, скорее всего, честный вывод: «Я боюсь заниматься СВОИМИ делами и проблемами, поэтому я вовлекаюсь в чужие».

Ведущий. Приведу вам в пример одну притчу. Давным-давно и очень далеко в одном торговом городе люди измеряли время «на авось». Дела шли так, как шли сами собой. Задумавшийся над своим благосостоянием правитель города узнал о том, что время можно считать точно, и выписал из-за моря солнечные часы.

По их данным на башне человек ударял в КОЛОКОЛ ПО придуманной системе (что-то вроде корабельной рынды) и все, кто слышал колокол, знали точное время. В городе начал наступать новый порядок: люди знали, сколько времени они тратят на работу, те, кто поумней, начали высчитывать производительность труда, прогрессивно мыслящие перешли от рабского труда на наемный, банкиры знали, какова у них прибыль в единицу времени, влюбленные встречались точно в срок, а если и опаздывали, то нарочно.

В город пришли порядок, достаток, умиротворение. Но прошло время, и правитель умер. А так как при нем город достиг могущества и богатства, то все, что было связано с именем правителя, стало священным. Над солнечными часами возвели храм. Они перестали показывать время, зато по ним гадали, им поклонялись; появились жрецы, и кое-кто поговаривал о чудесах, связанных с ними!

Пояснение. Мораль проста. У нас есть опыт, при помощи которого мы чего-то достигли (часы), но время течет, и, отказываясь от прошлого, пусть даже успешного опыта (храм над часами), мы

попадаем в полосу неудач (наши солнечные часы под куполом не работают, а завести песочные не позволяет опыт пользования солнечными).

Меняться тяжело, но необходимо. Необходимо всем: вам, обществу, вашим детям, вашему будущему... Изменения нужны вам, и они будут происходить эволюционно (постепенно) или революционно (быстро).

Ведущий. Чаще всего труднее с теми, кого мы считаем «своими». Вот пример из практики.

В 1996 году Зина и ее муж открыли предприятие — что-то вроде женского клуба с широким набором услуг. Тогда это было в новинку, предприятие постоянно расширялось, требовался новый персонал. И тогда Зинаида вспомнила о своих подругах-соученицах. Она не нашла ничего лучшего, как пригласить их к себе на работу.

Одна из них, Екатерина, сидела с ребенком уже четыре года, и перспективы ее трудоустройства выглядели весьма бледными. Валя только что развелась с мужем, при котором она имела высокий доход и мало думала о перспективах. А Алла, творческая личность, находилась в перманентном поиске работы, спонсора, денег в долг. Зинаида, как и большинство из нас, помнила традиционное «ну как не порадеть родному человечку?» и считала, что, сделав добре дело — трудоустроив подруг, она вправе ждать от них отдачи. Рынок есть рынок: ты мне — я тебе. Все бы хорошо, да, как жаловался мне один пациент, реальность мешает.

Бывшие соученицы, отвыкшие / не привыкшие работать и нести ответственность за дело, называли хозяйку Зюка, вяло изображали деятельность в течение дня, бесконечно курили, висели на

телефонах, вносили разброд и шатание в коллектив ленью, высокими окладами и бездельем. Когда хозяйка пыталась им объяснить, что и почем, они оживлялись и весело так: «Да брось ты, Зюка! Все путем. Никуда эти бабы не денутся (клиентки с деньгами). Их много, а жизнь одна! Брось суетиться. Давай покурим, потреплемся. Работа не ..., может и постоять!»

Очумев от их работы, после раздумья и волнений Зина объявила о том, что их услуги в том виде, в котором они есть, не нужны. Тут такое началось! Цунами, накрывающее действующий вулкан, на фоне внутрипартийной чистки 1937 года. «Ты хочешь, чтобы мы грабили свое здоровье на тебя за вшивые пятьсот пятьдесят баксов? С утра до ночи? А ты, как курица с павлиньим хвостом, требуешь, чтобы МЫ тебя называли по имени-отчеству...» И в том же духе, пока их не удалила охрана.

Далее Зинаида выяснила, что в таких случаях работает правило «первой ночи». Кто успел первым осветить конфликт, тот и прав. Прав в кругу вашего общения, и потом все попытки оправдаться выглядят весьма жалко и неубедительно.

«В итоге идея с приятельницами (а меня предупреждали!) обернулась против меня. От меня отвернулись некоторые знакомые. Эти ... рассказали им, какая я жадная, непорядочная, пиранья размером с акулу, что у меня пакостный характер и мне не угодишь. Что я от них требовала чуть ли не интимных услуг... А я всего лишь старалась их вытащить из жизненной ситуации, в которой они были. Я не требовала ничего особенного — внимание к клиентам, вежливость и доброжелательность. Они же нам платят деньги, а не собес! А что касается жадности, то разве 550 долларов девочкам с десятилеткой — мало? Обидно...»

Такие случаи происходят сплошь и рядом. Приведите примеры подобных трудных взаимоотношений. Давайте разбираться в причинах.

**Пояснение.** Зинаида решила стать доброй феей, не умея ею быть. Ей в первую очередь надо было сразу пресечь безделье. В этом и кроется умение сказать твердо «нет». Она не составила никаких контрактов, только устные договоренности с «нормальными» людьми. Кроме того, она забыла, что все люди — разные.

Взявшись на работу сразу *трех* подруг, она устроила внутри коллектива другой маленький между собой чик, живущий под лозунгом «Работа — болезнь. Ее надо лечить». Есть еще милая русская традиция милого и душевного безделья. Традиции служебного безделья до конца не изжиты — три поколения на этом воспитаны. На того, кто работает, очень долго смотрели как на не совсем нормального, а трудолюбие на работе ценилось наравне с талантом — как глупость и дурь.

Ведущий. А теперь очень романтичное: «...*Далеко-далеко отсюда я увидел тебя во сне и приехал, чтобы увезти тебя навсегда в свое царство. Ты будешь там жить со мной в розовой глубокой долине. У тебя будет все, что ты пожелаешь: жить с тобой мы станем так дружно и весело, что никогда твоя душа не узнает слез и печали*».

**Пояснение.** В этой цитате из Александра Грина описана большая девичья мечта о прекрасном принце. Начитавшись романов, девы верят в то, что встреча с Ним возможна и, как полагается, из текста выкидывается контекст. Во-первых, сам автор назвал произведение феерией, чем подчеркнул его волшебный, сказочный характер. Во-вторых, сладкие слова обещаний произнес не принц, а

океанская волна плеснет и в ваше сердце, наполнит душу и вашу жизнь.

Ведущий. В продолжение разговора об умении внятно сказать «нет» некоему идеальному умонастроению. Вот случай, который я подсмотрел на даче.

О роли мужчин в жизни наша соседка задумалась после развода. Она, как я понял из разговоров, хотела стать свободной самостоятельной женщиной. Доказать мужу, что она не пропадет. Как выяснилось, она плохо представляла независимость. Трудности не заставили себя ждать — решила попить чайку из самовара с трубой. Его растапливал муж. Теперь сама. Ею двигало желание доказать *себе и всему свету*, что она самостоятельна и независима. И часа через полтора она его растопила. На это любовались десять ближайших участков. Кто-то снимал на видео, видимо, для программы «Сам себе режиссер». Она изрубила бревно в щепки, перемазалась сажей, обожгла руку и подпалила волосы.

Как у нее складывалась жизнь, я не знаю. По слухам, она пытаясь сделать сама все. Муж уже благополучно уехал в Скандинавию, а она все продолжала ему доказывать, что она без него не пропадет. Ее отрезвление пришло неожиданно для всего дачного поселка. Приехав как-то на дачу, я увидел ее с совершенно другим выражением лица. Она не вкалывала, а плавала по участку, почти ничем, кроме цветов, не засаженному. Конечно, кустарники, деревья, но без картошки и помидоров. Одета элегантно. На даче! Женщина!

Но вот у нее на даче рухнул забор. Она не стала примеряться к тому, как его починить: найти бревно, выкопать гнилой столбик,

найти крепеж... У нее девиз: «Не буду!» Она привязала забор ленточкой с бантиком к яблоне. Видно издалека, красиво, нарядно, парадно! Сосед, проходящий мимо, разинул рот, потом так обалдело: «Николаевна! Это что такое?» Она так нежно заворковала, что это бантик, а это — забор, привязанный к дереву, а ленточка — для красоты: «Правда, красиво?» Довольно скоро этот сосед вернулся с тяжеленной кувалдой в руках, уверенными мужскими движениями укрепил забор и удовлетворенно буркнул: «Снимайте свой бантик!» Она в восторге. Он смотрит уже орлом по сторонам: «Что бы еще тут сделать?»

Бантик на дереве остался как напоминание, что она — женщина! После чего он, растаявший от благодарностей и восторгов, сделал еще пару дел. Он бы и дальше остался ей помогать, если бы не его жена. Она спинным мозгом почувствовала что-то неладное и начала истошно орать в режиме «бензопилы» на участке: «Куда ты, бездельник, черт старый, подевался? Кто будет картошку окучивать?» Он ссугуился и побрел к себе, в привычный уклад.

Эта дама на четверть часа помогла стать ему мужчиной. Он себя им почувствовал в присутствии женщины. А там он такая же ломовая лошадь, как и его жена. Мужчине необходимо давать возможность время от времени совершать подвиги! Даже если подвиг — поход за картошкой или вбитый гвоздь.

Пояснение. Этот пример рассказывает об умении сказать «нет» социальной роли, пришедшей из глубокого прошлого, об умении вычленить свое Я из-под заносов родового сценария! Сколько можно? Чтобы воспитать настоящего мужчину, требуется три поколения. Чтобы женщину — четыре. Помните об этом и цените себя! Систематически и всегда.

Ведущий. Теперь к вопросу о так называемых эзотерических учениях и получении у их Гуру помощи и поддержки. Приведу отрывок из фэнтези Андрея Белянина «Вкус вампира». Видите, вроде детская литература, а учит... *«Общая схема такова: вы за определенную плату покупаете степень мастерства и лечите людей за деньги. Хотите зарабатывать большие и лечить лучшие — плетите за более высокую степень. И чтобы энергия помогала, больным надо пройти пять сеансов, в запущенном случае — десять, в очень запущенном — пятнадцать. Ну а если и это не помогло — ваши случай называют кармой...»*

**Пояснение.** Как и везде, есть и в этом направлении хорошие специалисты, есть и жулики, есть и шарлатаны. Человек же сам выбирает, во что ему верить. Если вера есть, то ему поможет любой идиотизм. Если нет, то ему не помогут ни патентованное лекарство, ни академик и профессор.

Ведущий. Как это ни грустно звучит, но страдать — смешно. Вы никогда не задумывались, как выглядит со стороны ваша обида? Эта ситуация очень забавно отражена Виктором Ерофеевым в поэме «Москва—Петушки»: *«Обойдусь! Месяц погуляю и под поезд брошусь! А потом пойду в монастырь и схиму приму! Ты придешь прощенья просить, а я выйду вся в черном, обаятельная такая, и тебе всю морду исцарапаю, собственным своим кукишем!»* Конечно, среди литературных героев больше романтических страдальцев, чем комических, но примите к сведению, что злая обида, оскорбленное самолюбие только под изящным пером классиков выглядят привлекательно. В жизни над страдальцами обычно за спиной посмеиваются (чертая плохая, обезьяня, но таковы уж люди).

**Пояснение.** Страдания, как правило, не более чем эмоционально-чувственная реакция на то, что ожидания не соответствуют действительности. «*Ничто так быстро не заживает, как смертельная сердечная рана*».

**Ведущий.** Один кесарийский мудрец сказал: «*Добро есть зло, не сумевшее осуществиться. И тот, кто говорит вам — это добро, а это — зло, — лжец. Ибо одному Господу ведомо, какими путями ищет истину. Мудрецы учат, что царствие Божие внутри нас, и призывают к активным действиям, а не к ожиданию того, что кто-то заставит вас что-то делать для вашей же пользы!*»

**Пояснение.** Способность к этому у нас неодинакова. Большинство не умеет этого делать. Что же, тогда будете ждать, когда жизнь сама поставит в такие условия, что ничего иного не останется, как сублимировать обиды в победы? Помните слова из романа «Вся королевская рать» о том, что добро надо делать из зла, потому что больше не из чего.

**Ведущий.** Человек, не воспринимающий мир как цепь непрерывных угроз, создает гармонию внутри себя. Он спокоен, и он с успехом реализует свой потенциал. «*Если вы хотите стать меньшим, чем можете быть, то несчастная жизнь вам гарантирована*».

**Пояснение.** Разбор мнений обязателен. Рекомендуется вспомнить собственную жизнь, аналогичные события из нее. О том, что в присутствии такого человека другим хорошо хотя бы уже по той причине, что он является источником спокойствия и уверенности. Он оптимистичен и благожелателен, что «заразно». Он не расходует энергию на защиту от злого мира. Он использует ее для самораз-

вития. У него больше сил и времени для досуга, развлечений и работы. Он служит живым примером для тех, кто рядом с ним. Наличие его в нашей жизни является гораздо более убедительным, чем кипа нравоучительных брошюр. Так и создается более совершенный мир.

Ведущий. Вспоминается один случай. Как-то раз я беседовал «за жизнь» со школьниками. Ребята как ребята, с нормальным для их возраста нигилизмом и щенячьим коллективизмом. Когда разговор зашел о том, «кому на Руси жить хорошо», то они вывалили на меня весь «джентльменский набор» рекламируемых в СМИ качеств, которым должен отвечать человек, преуспевающий в жизни: тут было умение работать локтями и нарушать слово, спокойствие при виде чужих проблем и наплевательство на общественные нормы, крайний цинизм и желание стать физически сильным... Перечислять не буду — загляните в желтую прессу, и сами прочитаете.

Итак, разговор у нас шел в этом русле. Мальчики красовались передо мной, собой, соучениками. Идеи генерировались прямо пропорционально времени разговора. Наконец, когда все начали повторять свои соображения по третьему кругу, я решил, что пора заканчивать «пилить опилки» и дискуссию закрывать. Но закрывать не командно: «Баста, карапузики!», а конструктивно:

*—Хорошо, хорошо, ребята. Я понял, что для преуспевания надо работать кулаками, хитростью, подлостью и прочее. И как я понял, вы, декларируя такие ценности, внутренне их поддерживаете. Я вас правильно понял?*

—Да... Соговорками...

— Отлично. А теперь скажите, пожалуйста, себе, не обязательно мне: «А хотели бы вы такого друга или приятеля?»

Молчание. Я говорю «Спасибо» и тихо ухожу. На душе радость от того, что я не был навязчив и горяч, вот он, урок. «Не желай никому того, чего бы ты не желал себе».

Пояснение. Не требуется.

Ведущий. Прочитаю вам отрывок из творчества суфийских авторов. *«Но само несовершенство человеческой природы таково, что свидетельствует с несомненностью о высшем месте человека среди всех прочих существ, ибо только ему — единственному из живых — дана возможность совершенствования. Само слово „несовершенный“, относимое к нему, уже содержит в себе признание за ним способностей и возможностей к восхождению...»*

Пояснение. Увеличить количество хорошего в себе можно двумя путями:

- 1) борьбой и изживанием в себе недостатков. Это привычно, традиционно и приветствуется всеми — «ветеран борьбы с собой»;
- 2) увеличением в себе хороших качеств, тогда недостатки пропорционально уменьшаются. Это непривычно, поскольку нет борьбы и упрека, как основного двигателя совершенствования.

Тигр, крокодил, антилопа, таракан, пиранья — идеальные существа для выживания. Стоит поменять условия проживания — они сразу заканчивают свой земной путь. Человек же в силу неприспособленности к проживанию в определенной среде — выживает и благодаря изменению развивается и успешно выживает везде.

Ведущий. Закон отмщения, о котором вы заговорили, очень хорошо описал Вадим Шефнер в повести «Сестра печали» в виде «Закона щенка»: *«На основании своего жизненного опыта давно уже вывел один закон, который про себя именовал законом брошенного щенка: чем длиннее срок между совершением проступка и возмездием за него, тем сильнее возмездие. Ибо, если проступок сразу же не погашен, он начинает жить уже независимо от тебя, как щенок, выброшенный на улицу. Он может и сдохнуть, но чаще он выживает, шляется где-то, чем-то питается, растет — и вырастает в большую злую собаку. И однажды он неожиданно кидается на тебя из-за угла, норовя вцепиться в горло».*

Пояснение. К немедленному мщению можно прибегать с осторожностью, так как бumerанг насилия, согласно всем законам, бьет по всем. Причем чем больше времени проходит между действием и возвратом «бумеранга», тем неожиданнее последствия и тем тяжелее они переносятся. Срабатывает принцип.

Ведущий. Суфийский мудрец Ибн Хаким так писал: «Нет ни одного злого дела и ни одного доброго, которое не отразилось бы на следующих поколениях, независимо от того, когда и где оно совершено — во дворце или в хижине, на Севере или на Юге, и были тому делу очевидцы или нет, точно так же во зле и в добре не бывает ничтожных малозначащих дел, ибо из совокупности малых причин возникают великие следствия...»

Пояснение. Это ТОЛЬКО ваша и более НИЧЬЯ жизнь, и ее надо прожить так, чтобы еще хотелось!

Ведущий. На эту тему у меня есть одна метафора. Я ее люблю приводить в пример. Представьте себе, что вы в течение семи лет

шли по полю. Научились там выживать, разжигать костер, ловить сурков, укрываться от непогоды... И вот подошли к лесу. Почти все прошлые навыки вам практически не понадобятся. Они не плохие. Они не бесполезные, и время, потраченное на овладении ими, не потрачено зря. Но теперь вам необходимо овладевать новыми навыками. В противном случае вы рискуете разбить лоб или выколоть глаз уже у пятого дерева.

Пояснение. Меняться вам необходимо. Меняться нужно вам. Вы должны меняться, для себя. В этом залог адаптивности, успешности, удачливости.

Ведущий. Вот вы мне как раз и напомнили. Есть такая присказка у хасидов:

—*Иди ко мне на работу.*

—*А что я у тебя буду делать?*

—*Ты будешь мне напоминать.*

Пояснение. Разговор стоит перевести в сторону осознания той пользы, которую несут в себе любые записи, касающиеся состояния человека, его достижений, личных «рекордов», успехов. К примеру: «Вот ваши записи (тренинг, упражнения, ведение дневника...) и будут напоминать вам о том, что и как надлежит делать».

Ведущий. Приведу вам в пример изречение средневекового китайского автора. Хун Цзычэн в книге «Вкус корней» изрек: «*Птица, которая долго томилась на земле, непременно взлетит высоко. Цветок, который распустился первым, непременно рано отцветет. Поняв это, можно не переживать из-за неудач и не стараться всех опередить.*

Пояснение. Чем дольше вы держите под спудом свои таланты, тем больше у вас шансов достичь высот. Одно замечание. Слишком долгое ожидание способно убить всякую возможность что-то делать.

Обычно эта фраза служит той самой «морковкой», которую подвешивают перед носом у ослика, чтобы он быстрее бежал. Нельзя у участников гасить надежду и веру в себя. Пусть даже на время.

Ведущий. Человечество — из самых благих намерений — хотело чтить память об ушедших вождях, философах, воинах не только в виде бюстов, статуй, топонимики, но и, так сказать, «живьем». Их ритуально поедали, из их костей делали украшения, тела засушивали, из них набивали чучела...

Самое позднее изобретение — мавзолеи с мумией. Первый мавзолей построили в Галикарнасе (Турция), и он был гораздо больше своего московского тезки. Его выстроили по приказу царицы в честь ее мужа Мавсола, умершего в IV веке. Строить пригласили иностранных специалистов — греков. На постаменте, облицованном мрамором, красовалась усыпальница, окруженная колоннадой, увенчанная крышей в виде пирамиды с четверкой коней. Высота — 49 метров (16-этажный дом). Внутри барельефы, горельефы, скульптуры. *Мумии в мавзолее не было*. Безутешная вдова растолкла его кости в воде и выпила их, чтобы стать «живым памятником мужу».

Мавзолей простоял до XII века, и его показывали туристам. Тогда его признали восьмым чудом света. Сейчас есть проект его восстановления.

Пояснение. Это история. В нашей повседневности каждый из нас — мавзолей, нами выстроенный самостоятельно и посвященный памяти давно ушедших из нашей жизни людей, событий, оши-

бок, раскаяния и чувства вины. Только непонятно: почему мы не строим вечные памятники собственным успехам и достижениям?

Ведущий. Апокрифическое евангелие от Филиппа гласит: «*Осел, ходя вокруг жернова, прошел сто стадий, шагая. Когда его отвязали, он находился на том же месте. Есть люди, которые много ходят и никуда не продвигаются... Без пользы, несчастные, трудились.*»

Пояснение. Сплошь и рядом наши труды оказываются таким же «ослинным» трудом. И дела не делаешь, и от дела не бегаешь, и все остается, как и было. Но работа проделана. Только наполняя смыслом свои действия, можно чего-то достичь. Даже если это хождение по кругу.

Ведущий. Вспоминается история о том, как происходил диалог священника и садовника. В ней священник, глядя на ухоженный и красивый сад, радостно восклицает:

—*Чудесны дела рук Твоих, Господи! Какую же Ты красоту создал на радость нам!*

*На это садовник с улыбкой отвечает:*

—*Посмотрели бы вы на это творение в прошлом году. Когда только один Господь здесь прикладывал руки!*

Пояснение. Сколько бы нам ни говорили о том, что человек — образ и подобие, без конкретных дел ни у кого и никогда ничего не получалось и не получается! Очень банально, но банальность, обычно навязшая в устах и ушах, — истина.

Ведущий. Однажды Насреддин ел кишмиш. Подходит к нему приятель и спрашивает:

—Ходжа, что ты ешь?

—Так... — ответил Ходжа.

—То есть как «так»? Что это за ответ?

—Я говорю коротко.

—Как это коротко? Не понимаю!

—Ты спрашиваешь у меня у что я ем. Я скажу: «Кишиши», ты скажешь: «Дай и мне». Я скажу: «Не дам». Ты спросишь: «Почему?», а я отвечу: «Так...» Поэтому-то я сразу и говорю коротко: «Так...»

Пояснение. Ходжа не стал идти длинным путем и попал в ловушку неумения вести диалог так, чтобы быть понятым собеседником. Он желал сократить время беседы, а в итоге лишь удлинил ее. Желаете сократить время неприятного контакта — отшутитесь или уходите. В противном случае вас «вытянут» на ненужное и бесцельное времяпрепровождение.

Ведущий. Скорее счастье нужно рассматривать как процесс, примиряющий и доставляющий нам удовольствие в момент наиболее полного проживания жизни. Тибетцы писали: «Момент счастья похож на звук рухнувшей башни из льда». Миг счастья — нечто одномоментно неожиданное, почти не имеющее протяженности во времени.

Пояснение. Особого не требуется. Его надо прожить — нечто величественное, сверкающее, переливающееся всеми цветами радуги, искрящееся, звенящее... обрушивается вниз, стремительно меняя звукоряд, формы, цвета и... рушится, рушится, рушится... А вы — единственный свидетель. Вам хочется все это великолепие запомнить, запечатлеть мгновенье всеми фибрками души и... ВСЕ.

В «сухом» остатке — на дне ущелья груда искрящихся осколков. Ощущение приобщения к чуду. Тоска по невероятно красивому, которое так хрупко, и... путь дальше, к следующему чуду. Которое, может, будет, а может, и нет. К тому же о том, что увидел, никому не расскажешь. Нет ни слов, ни образов, ни умения. Только стихи или музыка.

Ведущий. Аль-Газали в XI веке писал: *«Друзья бывают трех видов — друзья, друзья друзей и враги врагов. И враги бывают трех видов — враги, враги друзей и друзья врагов»*.

Пояснение. Четкий расчет — всегда основа прочных дружеских взаимоотношений. Когда вы четко поняли, кто есть ваш враг/ друг, вам будет проще разобраться в ситуации. «Если крокодил съел вашего врага, то это не значит, что он стал вашим другом и не закусит завтра вами». Кроме того, только тогда, когда у тебя есть враг, ты чего-то стоишь.

Ведущий. Приведу в пример замечательную книгу Теренс Х. Уайт «Меч в камне», кстати, по ней снят диснеевский мультфильм. В ней есть примечательный диалог:

—...что бы вы мне присоветовали?

—А, — сказал сэр Грумор, прикладывая палец к носу и прижмуривая глаза, — тут надо крепко подумать, если вы не против моих слов.

—Отчего же я буду против? — сказал сэр Эктор. — Спасибо и на том, что вы вообще хоть что-то сказали. Премного вам благодарен, а как же!

Пояснение. Великолепный образец прекрасно выстроенного диалога, в котором каждый понимает, что происходит «просто»

общение, а не решение каких-то важных вопросов. Сэр Грумор тактично не суется с советами, а сэр Эктор благодарен ему за это, потому как все равно тяжесть и ответственность за любое принятное решение нести ему. Настоятельно рекомендую прочесть эту книгу!

Ведущий. Был такой Учитель по имени Раджниш. Так вот он во время пребывания в Америке рассказывал такую притчу: «*Услышав в церкви во время проповеди: «И если истинно веруете, скажите горе: иди — и она пойдет», одна старушка, вернувшись домой, подошла к окну, вид из которого заслоняла гора, встала на табуретку, открыла форточку, зажмурила глаза и громко воскликнула: «Гора, уходи!» Для закрепления эффекта она произнесла фразу трижды. Открыв глаза и увидев, что гора по-прежнему на месте, она облегченно вздохнула и сказала: «Я так и знала, что ничего из этого не получится».*

Пояснение. Чтобы чудо совершилось, со стороны верующего нужна вера в то, что оно ОБЯЗАТЕЛЬНО сбудется. Безоговорочная. Блестящий пример есть в Библии, когда Петр, будущий апостол Христов, пока верил, то шел по водам, как только усомнился, то тут же стал плавать и тонуть. Кроме того, любая вера — всегда активное действие по ее реализации.

Ведущий. Однажды прохожие увидели, что Насреддин прохаживался по полю и вскапывал его то тут, то там. Они его спросили:

—Ходжа, что ты ищешь?

—Здесь я зарыл деньги и теперь никак не могу найти.

—А разве ты не приметил место, где их зарыл ?

*—Почему же нет? Я зарыл деньги там, куда падала тень от облака. Теперь я не могу найти, где она была.*

**Пояснение.** Так поступаем и мы — бегаем, не желая принимать решение. Неопределенность. Выбор. Решение. Ответственность. Сожаления о сделанном или несделанном. Одни замирают. Другие устремляются вперед, формируя события. Третий заставляют окружающих делать что-то за них. Реакция на неопределенность всегда сильна и искренна — это процесс, связанный с глубинами подсознания.

Выбор из похожих, но не равноценных вариантов — дело интуиции. Она дана всем, но развита неравномерно. Отсюда деление людей на несколько групп. Одни делают выбор, исходя из категории «правильно», другие — из категории «удобно», третий — «очевидно», четвертые — «логично».

Делая выбор «сегодня», подумайте, что им вы создаете «завтра».

Ведущий. А все-таки есть безусловно хорошие вещи, которые не зависят ни от настроения, ни от пресловутой точки сборки.

Средняя Азия. Выпал обильный снег. Сельчане собрались в чайхане и жаловались друг другу на непогоду и на холод. Один из стариков сказал:

*—Дело не в холоде и не в снеге. Дело в том, что человек — существо неблагодарное: летом жалуется на жару, хочет прохлады, а зимой жалуется на холод, хочет тепла.*

Ходжа Насреддин, сидевший в сторонке, сказал:

*—Ты ошибаешься! На хорошую весеннюю погоду никто не посетует.*

**Пояснение.** Не судите опрометчиво. Есть незыблемые вещи в нашем мире, от этого он стабилен!

Ведущий. Как это у вас хорошо получается советовать. Вот история про советы и советчиков. Говорят, у Ходжи Насреддина часто болели зубы. По целым неделям он ходил перевязанный и охал, но вырвать больной зуб боялся. Однажды он шел, повязав зубы платком, и встретился с приятелем.

—Ай? Ходжа, — сказал тот, — большое дело — выдернуть один зуб! Чего ты так боишься? Если бы этот зуб был у меня во рту, то я сейчас же пошел и выдернул.

—Если бы он был в твоем рту, я тоже выдернул бы. Вся беда в том, что он не в твоем рту, а в моем.

Пояснение. Мы нередко встречаемся в жизни с такими советчиками. Дело житейское, которое испортило жизнь не одному поколению. Стандарт: «Я бы на твоем месте...» Всегда забывается сентенция: «Повторяя чужие ошибки, платишь за них, как за свои». Мы по привычке следуем чужим советам, «получаем по голове», а ответ на наши жалобы у них стандартный ответ: «А у тебя что, своей головы нет?» Мы зарекаемся слушать советчиков... до следующего раза. Очень тяжело думать самому и поступать по-своему, если такой совет слышишь из уст авторитетного для тебя человека, например матери или отца.

Ведущий. Алишер Навои в XV веке писал: «*Все, что легко удастся, не ценится, оно не заслуживает высокой похвалы. Из каждой печи выходит по тысяче глиняных чаш, поэтому цена чаш — медный гроши. Если ежедневно их по сто штук будут разбивать, никто об этом не будет унывать. Но цена фарфоровой чаши соответствует труду, затраченному на ее изготовление, и берегут ее сообразно с ценой. То, что низко ценой, не будет уважать любой.*

Пояснение. За все надо платить, чтобы потом не расплачиваться. То, за что дорого заплатили, то и ценится выше.

Ведущий. У каждого из нас на слуху анекдоты на тему: «Как-то раз русский, француз и англичанин...» Ну так вот, как-то они собрались и ну хвалить возможности своих языков... Каждый свой. А русский и говорит:

— Сумеете ли вы на языке своего народа или на любом языке мира сочинить небольшой рассказ, слов на 150—200, по всем правилам этого жанра — с сюжетом, завязкой и развязкой, но при одном условии: все слова этого рассказа должны начинаться с одной какой-либо буквы.

«Павел Петрович Петушков получил по почте письмо, полное приятных пожеланий. „Приезжайте, пожалуйста, Павел Петрович,— поговорим, потанцуем, попоем, погуляем, помечтаем. Поскорее приезжайте, Павел Петрович".

Павлу Петровичу пригласительное письмо понравилось. Поехал, приехал. Принял Павла Петровича почтеннейший папаша Полины Поликарповны, Поликарп Пантелеимонович Перепелкин.

— Пожалуйста, пожалуйста, Павел Петрович, присаживайтесь поудобнее.

Подошел плешиwyй plемянничek, появилась прекрасная Полина Поликарповна. Поговорили, покурили, пригласили пообедать. Подали пельмени, паштет, плов, пирожки, пончики, португальский портвейн, пол-литра померанцевой. Плотно пообедав, Павел Петрович почувствовал приятное пресыщение. После принятия пищи Полина Поликарповна пригласила: „Пойдемте, Павел Петрович, погуляем по парку". Пошли, погуляли, притомившись, присели.

Потом Полина Поликарповна придвигнулась поближе. Помолчали, повздыхали. Прозвучал первый поцелуй. Подошел папаша, плеший племянник.

— Поженим, поженим,— пробасил подоспевший папаша.

— Поженим, поженим,— повторил плешилый племянничек.

Павел Петрович побагровел, побледнел, привстал, пошатнулся, пулей побежал прочь... Приближалась полночь. Пожертвовав первоклассными подтяжками, Павел Петрович Петушков повесился». Пояснение. Это тема замечательного тренинга. Дать попробовать группе свои силы в развитии креативности. На сколько их хватит?

Ведущий. Все с детства знают замечательного художника Ивана Ивановича Шишкина и его картину «Утро в сосновом лесу». Как известно, Шишкин совершенно не умел рисовать живых существ: «Они же все время движутся! Как их можно рисовать?» На его картинах друзья-художники дорисовывали крестьян, птиц и проч. На этой картине Константин Савицкий дорисовал медведей. НО! Он перестарался — медведица рожает не больше двух медвежат, а на полотне их три.

Пояснение. Все мы невежды, но в разных областях.

Ведущий. Есть такой писатель, Акутагава Рюноске. Он жил в Японии? и довольно недавно. И вот его фраза — очень хорошая иллюстрация того, что люди, несмотря на разницу культур, страдают одинаковыми проблемами. Он сказал: «Человеческая жизнь похожа на коробок стичек. Обращаться с ней серьезно — смеинко. Обращаться с ней легкомысленно — опасно».

Пояснение. Смотрите на все как на процесс, и тогда вам будет легче решать насущные проблемы и задачи. Не утирайте и не относитесь к жизни с предубеждением и с пессимизмом, и тогда увидите, что ваша жизнь не так уж и плоха.

# ТВОРЧЕСКОЕ РЕШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ СВОИХ ЗАДАЧ

Цель — совокупность средств, использованных для ее достижения.

*В. Годгивз. Реальность в ладонях*

**От автора — ведущему.** Для начала. Творчество — это не умение рисовать, плясать, играть и проч. Творчество в первую очередь — одухотворение материи. Самореализация — перевод таланта в на-вык. Четко, ясно и понятно, как лозунг к очередной годовщине чего-нибудь. Теперь уточнение и нюансы, которыми так богата наша жизнь и которые саму жизнь и определяют.

Решение задач предполагает развернутый перебор алгоритмов поиска решения по уточненным критериям качества. Такой поиск расширяет поле зрения индивида, в отличие от пошагового решения задачи. Подобное расширение поля сознания способствует развитию креативности, умения видеть в неудачах новые шансы, а главное — умения смотреть на мир и свою жизнь с точки зрения «ценность+». Обогащая творческое мышление, индивидуум приучает себя смотреть на проблемы и задачи всесторонне.

Так что расширяйте свой кругозор, ведь идеи для успешного решения могут находиться за пределами ваших обычных интересов. И торопитесь! Время не ждет. Жизнь очень динамична, как говорилось в книге про Алису в стране чудес: «*Для того чтобы стоять на месте — надо двигаться. Для того чтобы двигаться — надо бежать в два раза быстрее*». За точность цитаты я не ручаюсь. Будет нужна — найдете сами.

Последнее. Больше всего вознаграждает нас и обогащает нашу жизнь критический пересмотр тех идей, которые дольше всего считались вами бесспорными. Пока мы погружены в стихию творчества, мы ничего не ищем и ничего не знаем. Мы даже не думаем об этом, потому как в этот момент нет ничего вредней, как задумываться над посторонними вопросами.

Творчество подразумевает внимательность, чуткость и быстроту реакции, иначе говоря, готовность начинать каждое дело с таким чувством, словно ты «заново родился». Дискомфорт присутствует тоже, потому как в противном случае необходим высокий уровень самодисциплины, чтобы настраивать себя на достижения.

Разграничение творчества индивидуального и трансцендентального идет по линии разграничения Эго и Самости. Самость — божественная искра, центр психики, стремление к божественному совершенству, к проявлению в себе Еgo образа и подобия.

Ведущий. Низами Самарканди в книге «Собрание редкостей, или Четыре беседы» описал случай из практики.

У одного из правителей рода Саманидов, эмира Мансура ибн Нуха ибн Насра, случилась болезнь, которая перешла в паралич, и он оказался прикованным к мести. Врачи оказались бессильными.

Эмир послал за Мухаммадом ибн Закарийя Рazi. Когда тот прибыл в Бухару, эмир принял его, и Razi приступил к лечению. Он проявил усердие, но облегчения не наступило. Тогда врач вошел к эмиру и сказал: «Завтра я применю другое лечение. Но ради этого лечения придется потерять такого-то коня и такого-то мула». Это были два верховых животных, знаменитых в беге. На другой день он вывел эмира из дворца и доставил в баню. Лошадь и мута держали оседланными у дверей. Никого из слуг и домашних врач приказал в баню не пускать. Затем он усадил царя посреди бани, и облил его несколько раз теплой водой, и дал особое питье, которое приготовил и отведал сам, а затем дал выпить эмиру. Выждал, пока микстура в суставах наберет силу.

Когда микстура в суставах эмира набрала силу, врач вышел и надел одежду, вернулся, встал перед эмиром и начал говорить всякие бранные слова. Эмир разгневался и приподнялся со своего места на коленях. Тогда Razi вытащил нож и, угрожая эмиру, приумножил грубость. Эмир, наполовину от гнева, наполовину от страха, поднялся совсем. Увидев это, врач вышел из бани, сел на коня, своего слугу посадил на мула, и они быстро ускакали. Когда они были уже далеко, врач написал эмиру письмо, объяснив свои действия.

Когда эмир от гнева встал на ноги, а врач сбежал, эмир потерял сознание. Когда он пришел в себя, он обнаружил, что может ходить. Весть разнеслась по городу. Все радовались и праздновали. А врача не нашли. Вскоре прибыл слуга врача верхом на том муле, а коня он вел под уздцы с письмом. Эмир прочел письмо, подивился, простил врача, пожаловал ему коня со снаряжением, верхнее платье, чалму, оружие, слугу и невольницу.

**Пояснение.** Новые шансы всегда даются под видом неприятностей, так как только они стимулируют творчество, весь внутренний ресурс, психоэнергетику.

**Ведущий.** Вы мне напомнили, а то я уже ее и подзабыл, одну притчу про то, как один суфийский мастер встал на путь постижения истины:

*— Меня на путь наставил пес. Я увидел его у лужи изнемогающим от жажды. Но как он только пытался пить оттуда, его пугало собственное отражение. Так продолжалось до тех пор, пока жажда не стала нестерпимой и пес, зарычав, не прыгнул в лужу.*

*Пес обнаружил, что препятствием был он сам, но своим желанием и движением этот барьер преодолел. Я глядел на него, и у меня исчезло внутреннее препятствие. Тогда я постиг, что это не более чем мои страхи и тревоги. Так я учился у всего, что происходило со мной и рядом со мной.*

**Пояснение.** Именно так жизнь и обучает — ситуациями, неприятностями, тревогами и невзгодами. Когда их количество превышает терпимый уровень, у нас есть шанс начать жизнь по-другому, по-новому, иначе и более успешно. Вот так мы и учимся на своих ошибках.

**Ведущий.** Напоминаю книгу детства. Она именовалась «Три апельсина», это сборник итальянских сказок. В ней есть сказка под названием «Фея Кренского озера». Сюжет бродячий, что-то о волшебной палке и мешке. Так вот, главный герой, Франческо, встречается с самим чертом. И тот предлагает ему сыграть в кости. А дальше есть прелюбопытный отрывок, который я вам процитирую:

*«...Вечером того же дня сеньор Санта Франческо играл в кости с сеньором чертом. Он делал быстрые успехи и проиграл двадцать тысяч скудо. На второй вечер Франческо научился играть еще лучше и проиграл тридцать тысяч скудо. Ну а в третий вечер он овладел игрой в совершенстве и поэтому проиграл пятьдесят тысяч скудо».* Впечатляет? Ваше мнение, что это вам напоминает?

Обсуждение. Интерпретации. Мысли.

Пояснение. Перед нами четкая схема вовлечения человека в секту, в закрытое преступное сообщество, в криминал, туда, где психика человека находится под угрозой. Используется классическая система — бесплатного сыра и мышеловки, которая сама за мышами не бегает. Выход только один — бросать все и убегать сломя голову.

Ведущий. Я рисую вас запутать этой фразой, но попытайтесь воспринять ее с первого раза. Итак, внимание: *«Опыт — это то, что мы получаем тогда, когда не получаем желаемого результата»*.

Пояснение. Именно тогда, когда нет результата или результат отрицательный, мы начинаем задумываться над тем, что стандартные решения далеко не всегда приносят успех и пользу. Это и есть любой опыт — профессиональный, житейский, специфический. Именно он и является тем сокровищем мудрости и практицизма, который всегда в нас и с нами.

Ведущий. Вспомнился один текст, довольно запутанный и сложный для европейского менталитета. Так вот, в нем его автор, Абу Силг изрек, как отрезал: *«Даже неразумные желания лучше, чем их отсутствие»*. Ваше мнение? Давайте обсудим.

**Пояснение.** Когда были проведены исследования среди россиян на предмет их умения генерировать желания, то исследователи были поражены. Они тоже были воспитаны на базовой установке: «Ты хочешь? Да мало ли чего ты хочешь?!» Оказалось, что мало. Была дана вводная: «У вас бесконечное количество денег. Ваши действия?» Большинство (97 процентов) уложилось в 2-3 млн у. е., остальные — в 6—10 млн у. е. (данные ВЦИОМ, 2004 год). Выяснилось, что ни желать, ни мечтать россияне не умеют и не хотят. Им мешают так называемый «здравый смысл» и неумение хотеть чего-либо для себя. Хотя вроде каждый знает: «Хочешь летать? Расти крылья».

**Ведущий.** Если вы хотите стать меньшим, чем можете, то несчастная жизнь вам гарантирована. Если вы хотите стать похожим на кого-то или на что-то, то и сами не разовьетесь, и будете всегда на вторых ролях («второй» Гейтс, Богданович, Ошо, Брюс Ли, Гре-бенщиков).

**Пояснение.** Стандарт крепко связан с эпохой. «Комплекс эпохи» проявляется у одного поколения и исчезает у следующего. Каждая эпоха ставит перед наиболее активными людьми ряд задач. Они качественно отличны друг от друга: если моден вуз, то те, у кого нет «корочек», чувствуют себя ущербно. Задачей может быть создание стандарта: отделка жилья, наличие ученой степени, джинсов или еще что-то подобное.

Общество само не предлагает позитивных образцов, следовательно, ему их надо предлагать. Тогда у вас будут и статус, и деньги, и признание, и «крутизна».

Свобода — понятие относительное. Существует несколько моделей свободного поведения. Особо стоит выделить понятие «кру-

тость». В этот термин входят противоположные понятия. Так, «крутизна» у наркомана, хирурга и солиста консерватории совершенно разная. Невзирая на различия и обращая внимание только на слово само по себе, многие — и подростки, и взрослые — из-за неумения разобраться в терминологии и в себе чувствуют себя неполноценными, обделенными и страдают именно из-за того, что они «не крутые».

Ведущий. Прошу отметить для себя. Петр Михайлович Ершов, великий русский психолог, так сформулировал основную проблему выхода из тупиковых ситуаций: «Где человек творчески подходит к решению определенных задач — именно там его главное „хочу“ и есть». Путь в жизненный тупик у всех одинаков. Это неадаптивность. А вот путь выхода из него — у всех различен, потому как в его основе лежит творчество. Обсудим. Не ленимся.

Пояснение. Там, где присутствует «надо», «должен», «обязан», — там обычно прокол. Потому что абстрактное «надо» чаще всего означает чужое «хочу». Из «надо» творчество не рождается. Оно рождается только из «надо Мне». «Хочу Я», «должен Себе». Более того, когда человек ищет ответ на вопрос о смысле всего сущего, о проблеме бессмертия и смерти, он мобилизует все свои внутренние силы. Тогда выражение дона Хуана, описанного Кастанедой: «Смерть — лучший учитель», следует понимать буквально. Внутренних сил в обыденной жизни у человека довольно мало. Они прибавляются у тех людей, которые уверовали в себя, в свое «хочу!», а не в спасительную силу слов признанных авторитетов.

Ведущий. «Золото не горит, зато много творит» — так в XIX веке Владимир Иванович Даляр записал одну из поговорок государ-

ства Российского. «*Нужны ли деньги?*» На первый взгляд вопрос некорректный. «*Разумеется да!*» — «*И всем?*» — «*Да! Конечно!*» — «*А что вы сделали ВСЕРЬЕЗ*, в этом месяце, для того чтобы их заработать или получить?» — в ответ озадаченное молчание или вялое «*А что я могу сделать? Я что, должен ...?*» В общем, обычные самооправдания, которые могут повторяться бесконечно.

Обсуждаем. Какие мнения? Что вы думаете или что читали на эту тему? Подведение некоторых итогов.

Пояснение. Самооправдания — ответы человека, который смирился со своим положением, с ходом вещей и не хочет захотеть изменить что-то в своем мире. Навык взаимоотношений с деньгами, с их энергией, мы приобретаем в детстве, вместе с умением писать в горшок, говорить «спасибо» и кататься на велосипеде.

Иное дело, что не все этот навык развивают: «*Не был богатым, так и ладно!*» Умение наладить взаимодействие с денежным потоком есть у всех: даже у аборигенов, живущих в основном натуральным хозяйством. Деньги — энергия, движение, стихия. Укротить ее никому не под силу, использовать можно. Пример — ветер. «*Засунуть его в карман*» нельзя, а использовать (паруса, ветряки, энергетические установки) вполне возможно.

Ведущий. Люблю полистать фантастику, и в одном рассказе наткнулся на диалог Бога с Ангелом-хранителем Земли:

— Эволюция? Это что-то новенькое.

— ...выдумка. Я в этом пробовал разобраться. Если, к примеру, взять дождевого червя и вместо него сразу подсунуть африканского носорога, то все увидят, что их надули. Но если этот фокус растянуть на долго, то никто не заметит. В этом вся штука, кто видел червяка —

*давно вымерли, а кому встретился носорог — тому некогда рассуждать о всяких пустяках.*

Пояснение. Некоторые процессы настолько медленно происходят, что незаметны. Зато они происходят навсегда. Особенно если они происходят внутри нас.

Ведущий. В пример я могу привести вам книгу моего любимого Михаила Успенского «Там, где нас нет». В конце книги герои встретились с колдунами, и те хвалились друг перед другом тем, как напакостили в мире: «... Четвертый изыскал способ гасить звезды на небе — правда, пока лишь в уме».

Вам это ничего не напоминает?

Пояснение. Такие игры ума — mind games, как их называют в англоязычной литературе, — отлично помогают нескучно провести свободное, да и не только свободное, время.

Ведущий. Вот пример того, что все, что с нами происходит, то происходит для нас. От вас требуется только не упускать шансы и уметь ими пользоваться. Как-то раз некий юноша пошел в паломничество к храму, в котором божество исполняло все желания. Он дошел до храма, потер стену ладонями и попросил здоровья, богатства и храбрости, которых ему так не хватало. Когда он вернулся, то его спросили:

— Ну и как?

— Все просто отлично! Дорога к храму была долгой и трудной, но тяготы закалили и укрепили мое тело. По дороге я помог одному путнику добраться до крова, он оказался богачом и дал мне много золота. В дороге на меня напали разбойники, а мне так было жаль расстаться

*с золотом, да и я изрядно поздоровел... пришлося их разогнать по кустам.*

Пояснение. Те события, которые мы приближаем к себе мыслями, планами, построением целей, структурируются под реализацию желания. Причем структурируются обычным и банальным ходом вещей, а не при помощи чуда. Хотя все может выглядеть как обыкновенное чудо.

Ведущий. Теперь специально для тех, кто ищет ответов у дальне восточных мудрецов. Вот цитата из свитка «Застава без ворот», приписываемая Умэню (XII век).

29. Не ветер и не флаг.

*«Шестой патриарх услышал, как спорили два монаха. Один монах говорил: „Движется флаг“. Другой говорил: „Движется ветер“. Шестой патриарх подошел и сказал: „Движется не флаг и не ветер, а сознание“. Монахи с ним согласились.*

Умэнь заметил: „Движется не ветер, не флаг, а сознание“. Это хотел сказать патриарх? Вдумайтесь хорошенько, и вы поймете, что два монаха покупали железо, а хотели приобрести золото. Шестой патриарх не мог на это смотреть и сам устроил такую сделку.

*Ветер, флаг и сознание движутся.*

*Повсюду — одно и то же.*

*Но стоит открыть рот —*

*И наши слова изменяют нам».*

Пояснение. Умэнь показывает: не надо цепляться за вещи. Процесс важнее. Он предвосхитил наше время на 800 лет. Мы до сих пор цепляемся за вещи: «Вот купим машину»; «Вот наступит лето»; «Вот вырастут дети» — «и тогда... (нужное вписать)». «Поку-

пается», «наступает», «вырастают» — и мы выясняем, что время жизни в ожидании прошло бесследно. Пока мы ждали, что вещи изменят нашу жизнь, жизнь прошла мимо.

Ведущий. Помнится, что у Грина есть рассказ «Вперед и назад», а в нем мысль: «Жизнь знает не время, а дела и события». На что-то уйдет секунда, на что-то годы. Предметом приложения творчества может быть все, в первую очередь наша собственная жизнь. Стоит учиться у талантов и гениев. Их жизнь может служить камертоном.

В пояснение приведу цитату: «...зачем из жизней великих убираются житейские мелочи ? Зачем на портретах такие величавые, что помереть от смеху тем, кто их знал в жизни ? Поэтому, что человек легче катится вниз, чем карабкается вверх. Брякни толпе в сто человек, что некрасив был, бабник и картежник, так все возликуют: ага, и этот такой же, как и мы! Только двое из этих ста призадумаются: ежесли он тил да по бабам, но стал таким великим, то, может, и нам попытаться сделать что-то нужное для себя и общества? Остальные девяносто восемь запьют еще большие: классики тили и нам можно».

Пояснение. Прежде чем смотреть сквозь призму «ценность —» на «творца-бабника», необходимо понять, что женолюбов много, а Он один! А как ему ЭТО удалось? Это и есть «ценность +» в чужом примере. Это и есть единственная возможность поучиться на чужом опыте. Если он смог, значит, это реально и для меня!

Ведущий. Кристофер Рэн, архитектор, понаблюдав за рабочими, спросил их о том, что они делают. Было три ответа:

—Надо как-то зарабатывать на жизнь.

—Кладу ровненько кирпичи.

—Я строю прекрасный храм!

Пояснение. Всякое препятствие преподносит наблюдательному человеку урок. Оно дает пищу для ума и способствует развитию способностей. Главные ошибки — невыученные уроки. Риск — жертвоприношение, отказ от привычного в пользу неизвестного. Любая жертва достойна признания. Поиск нового, творчество возможны в любом деле, весь фокус в том, как к нему относиться. А по смыслу ответов архитектор понял, что только третий осознавал, что он творец, что он образ и подобие Его.

Ведущий. Приведу для примера одну античную историю.

Психея влюбилась в Эроса, сына Афродиты, тот ее бросил, и она, рыдая, пошла к Афродите просить о помощи, видимо, чтобы та повлияла на сына. Ничего нового за три тысячи лет! Афродита надавала кучу неприятных заданий (свекровь, однако), выполнив которые Психея получила бы Эроса обратно. Одним из заданий было собрать шерсть золоторунных быков и принести ее Афродите. Психея подошла к речке, за которой находилась поляна, где паслись быки, и увидала, как они злобно дерутся. Подойти к ним было и проблематично, и опасно. Бык — он и есть бык, и не разбирается, кто перед ним. Тогда Психея решила утопиться с горя, но тут к ней пришла идея. По краю поляны, на которой паслись быки, росло много колючего кустарника. И когда солнце село, а быки уснули, она подошла к кустам и насобирала столько шерсти, сколько ей было надо.

Пояснение. Вот пример работы и «шестого», и «седьмого» чувства.

Ведущий. Кто-то мне сказал фразу, и она отложилась в памяти: «Не обязательно помнить или знать дорогу. Достаточно того, что вы можете ее отыскать тогда, когда вам это будет надо».

Пояснение. Каждый день мы нажимаем на какие-то кнопочки, щелкаем тумблерами и клавишами и сложная техника подчиняется нам. Умнее от этого мы не становимся. Да и не для этого техника создана. Были борцы с «повседневными предрассудками» практического разума. Им хотелось, чтобы хлебороб цитировал Аристотеля, а доярка на досуге изучала вопросы, связанные с развитием линейной перспективы у прерафаэлитов.

Преобладание в быту сложных технических устройств, опирающихся на достижения наук, не приводит к автоматическому мудрению потребителя. Наоборот. Так, топор содержит в себе сумму навыков плотника. Владеть топором означает уметь сделать табуретку, корыто, построить дом, наточить его с профессиональными прибаутками, оценить дерево, идущее на топорище, металл, из которого изготовлен топор... Владение седлом и хомутом тоже скрывает за собой целый набор культурных практик (вплоть до соответствующих песен и шуток) — они-то и позволяют человеку *владеть* вещью.

Владение телевизором — иное дело. Он сложнее топора, но, как инородное тело, вросшее в повседневность, требует от владельца знания двух-трех операций. Вся суть современной техники обращена не к Мастеру, а к пользователю, которому достаточно усвоить очередность нажатия кнопок.

Наука, предстающая в повседневности через технику, примитивизирует множество практических know-how. В быту прививка науичности не выглядит как устранение тьмы предрассудков с помо-

щью света знания. За пределами повседневного житейского опыта, там, где с техникой имеет дело уже не пользователь, а инженер и конструктор, технологии подразумевают конвейер. С одной стороны, это очень хорошо. В том случае, когда бы «владение» компьютером, телевизором, самолетом, метро и диктофоном было бы схожим с «владением» топором, наша жизнь была бы сплошным мучением.

Но, с другой стороны, нами утрачиваются навыки «владения» опытом. Особенно это актуально в контексте разговора о тренинге, когда речь идет об умении использовать не жесткие схемы бихевиоризма, НЛП, логотерапии, вбитые в нас на мастер-классах, где есть заданная схема и категорическое: «Делать так-то и так-то!» Исчезает мастерство владения предметом — и это касается всех участников тренинга.

Везде фигура *пользователя*, только он на кнопки нажимает, а использует вырванные откуда-то сведения, цифры, советы, полученные из третьих рук. Пользователь мотивирует действия заклинанием: «Это доказано наукой». И для убедительности добавляет: «Я сам это где-то читал!» То ли в журнале «Исцелительные силы», то ли в еженедельнике «Передохни», то ли в отрывном календаре. На смену проверенным практикам приходит быстро меняющаяся мода. Как пример — проблема питания. Каталог советов о том, как правильно худеть, обновляется два раза в год. Из этого можно сделать простой вывод: ничто так быстро не устаревает, как последнее слово науки. Но ссылка на авторитет науки каждый раз срабатывает.

Ведущий. Как поэтичен Восток! Как поэтична Япония! Даже в том случае, если они пишут о чем-то заземленном, а не о чувствах, душе, сакуре, небе, луне или горе Фудзи!

*Быстро полетели!*

*Крылья выросли у денег*

*На исходе года.* Пояснение. Обычно цели проясняются благодаря экстремальным обстоятельствам. Если жизнь протекает благополучно, мы временами испытываем неприятное чувство. Иногда это связано с тем, что мы стремимся реализовать давние цели и забываем скорректировать их в соответствии с внутренними изменениями. Жизнь заставляет нас глубже задумываться над ними и подвергать их пересмотру.

Ведущий. Однажды жена барона Ги Эдуарда де Ротшильда заказала свой портрет известному художнику-абстракционисту Виллему де Кунигу. Когда портрет был готов, барон спросил:

—Дорогая, ты собираешься мне его показать?

—Нет, конечно, портрет просто великолепен, поэтому не стоит на него смотреть...

Пояснение. Эмоционально-чувственная сфера переживаний может быть передана графически, как и логические построения. Вспомните реакцию на портрет «Клетчатого» у персонажей кинофильма «Приключения принца Флоризеля». Замечательная иллюстрация!

Ведущий. Георгий Гурджиев, наследник суфийских традиций, основатель «четвертого пути» был первым, кто показал «цивилизованной» Европе разницу между календарным и истинным возрастом человека. Он вводил человека в определенное состояние сознания (ИСС), и присутствующие видели, что перед ними — не шес-

тидесятилетний мужчина, а десятилетний мальчик. То есть он прожил 60 лет, а с духовной точки зрения — 10. Такую страшную цену люди платят за то, что не желают заниматься саморазвитием. Других денег у человека для Вечности нет. Это единственная валюта.

**Пояснение.** Мы проживаем реально *не более 15 минут в неделю*. Это то время, когда яблоко сочное, ветерок чувствуется всей кожей, любое утро — радостное и т. д. Остальное время мы «спим». Автоматически решая проблемы, общаясь и ни о чем не думая. Попытка увеличить время «бодрствования» приводит к тому, что у человека удлиняется жизнь в два-три-четыре раза. Он более социально успешен в единицу времени. В условиях «путешествия-тренинга», или проведения «тренинга с погружением», для его участников в неделю работы вмещается два-четыре месяца субъективного времени.

**Ведущий.** Не могу не отметить. Самый бесперспективный запрос, который никогда НЕ должен встречаться на тренинге у его участников: «Сделайте что-нибудь со мной и для меня!»

**Пояснение.** Обычно ему говоришь: «Давай я тебя научу. Ты сам с собой сможешь что-то сделать с собой полезное». Нет, это неинтересно. «Пойду, — говорит, — к другому. Он хоть и денег возьмет, но и сделает со мной что-то, он обещал». Да, ему обещают и «третий глаз» открыть, и зарядить «рубаху на успешность» в личной жизни, и помогают обрести друзей в постоянно действующем тренинге....

**Ведущий.** Давно, году примерно в 1997-м, я встретил замечательную книжонку. Я вам как пример креатива приведу ее название: «Во что одеваться и как себя вести во время Страшного Суда».

Блеск! Не надо даже внутри что-то писать! Купят за одно название. А теперь выполняем задание.

Пояснение. Во время Страшного Суда ни во что одеваться или как-то особенно себя вести не надо будет. Все произойдет так, как должно. Вероятно.

Ведущий. Когда я вам рассказываю притчи и исторические анекдоты, то имейте в виду, что их смысл чаще всего проходит мимо нас или не усваивается нами до конца. Это не беда, а всего лишь незнание некоторых реалий той жизни. Для примера разберем историю Иустина Философа (II век). Его допрашивает префект претория. Вопрос: «Какой образ жизни ты ведешь?» Он отвечает: «Христианин». Массовому читателю-слушателю ничего не ясно. В чем суть-то?

Пояснение. Префект претория — старший следователь по особо важным делам региона. «Какой образ жизни ты ведешь?», в смысле, какого Modus vivendi ты держишься? Если бы Иустин сказал: «Философ», то его бы отпустили, так как сам термин «философ» подразумевал то, кем человек является, каков его стиль жизни. Иустин сказал: «Христианин», то есть он назвал свой стиль жизни, точно так же могло звучать: «Разбойник», «Торговец» и проч. Тогда было так — какой стиль жизни ты выбрал, таков и ты. Надо ли удивляться обилию легендарных Личностей тогда? Это было время цельных, целеустремленных людей, которые не разменивали свою жизнь на суety и мелочи.

Это, так сказать, первый слой смысла. Есть еще второй и третий, которые касаются создания смыслов, наполнения ими жизни, целеполагания, умения служить идее, самореализовываться и одухотворяться.

Ведущий. Есть вещи настолько очевидные, что их невозмож но... заметить. Вот очередная история на эту тему. Такие истории можно сочинять и сочинять, повторять и повторять до бесконечности.

*Однажды к Седьмому Патриарху подошел незнакомец и попросил показать ему что-либо чудесное.*

*—Каждое утро восходит Солнце, осенью опадает листва с деревьев, — ответил Патриарх.*

*—Учитель, я вас не понимаю, что же здесь чудесного?*

*—Да все! И то, что каждое утро восходит Солнце, и то, что осенью опадает листва с деревьев, и то, что ты меня не понимаешь!* — воскликнул Седьмой Патриарх.

Или другая история:

Однажды Седьмой Патриарх прибыл вместе со своими учениками на гору Лу-Шань, чтобы полюбоваться восходом Солнца. Настоятель местного храма, сопровождавший его, обратился с просьбой прочитать проповедь монахам его храма.

*—Но что можно добавить к восходу Солнца?* — удивился Патриарх.

Пояснение. Мы «бодрствуем», то есть испытываем полноту ощущений в жизни, не более пятнадцати минут в неделю. Остальное время проводим в «дряме», не живем, а существуем. Примеры и истории помогают нам более ярко увидеть и осознать степень своего сна. Помогают! И не более того!<sup>6</sup>

<sup>6</sup> От редактора автору: «Про пятнадцать минут — третий раз уже в этой книге». От автора редактору: «И будет еще не раз. Что поделать? Приходится повторять по двадцать пять раз, чтобы дошло. Уже до меня все, что можно, дошло, а до них нет! Хоть плачь».

Ведущий. Вот история о том, что мы слушаем, КАК говорят, а не ЧТО ИМЕННО нам говорят. История из разряда дзенских.

Седьмой Патриарх всегда произносил свои проповеди шепотом. Однажды его спросили, для чего он это делает.

*«Вот странно, — подумал Седьмой Патриарх, — семьдесят лет я рассказываю свои проповеди, семьдесят лет меня спрашивают, почему я их рассказываю шепотом, но никто еще не спросил — о чем!»*

Пояснение. Обычно воспринимают не то, о чем говорят, а то, как говорят, каков ритм произнесения фраз, какие слова используются при этом. Фактическая сторона диалога остается как бы за рамками общения.

Ведущий. А вот вам и буддийская история. Как-то раз ученики застали дзенского Настоятеля у него в комнате поедающим курицу.

*— Учитель! Ведь вы говорили, что мясная пища не совместима с просветлением! — воскликнули они.*

*— Вот я вам ее и не предлагаю! — многозначительно ответил им Настоятель, с удовольствием доедая курицу.*

Пояснение. Слишком часто мы считаем, что если нам нельзя, значит, нельзя и никому. То есть свое поведение мы объясняем внешними факторами, а поведение других людей — их внутренними качествами.

Ведущий. Сказанное вами напомнило мне одну байку. Две рыбки в аквариуме, беспокойно плавая, о чем-то горячо спорят, ни на что не обращая внимания. Потом одна огорченно отплывает в угол. Побыв там какое-то время, о чем-то подумав, возвращается и говорит первой:

— Ну, допустим, что Бога нет... А кто тогда воду в аквариуме регулярно меняет? И кто корм бросает?

Пояснение. Вера в любые внешние или внутренние силы любого генезиса — дело глубоко личное и интимное. Покажи мне, как ты веришь, и я расскажу о тебе почти все. Это не преувеличение. Степень веры определяет Бытие, а следовательно, и быт, и Судьбу, и жизненный путь. А вообще-то, на самом деле, все совершенно не так, как в действительности.

Ведущий. Вы сюда пришли сами, и из этого факта я делаю вывод, что вы взрослые люди. Почему? Да потому, что зрелость человека определяется не отсутствием проблем, а умением переводить их в разряд задач и успешно решать.

Пояснение. Любая проблема — эмоционально-чувственная реакция, «располагающаяся» в правом полушарии и отвечающая на вопрос: «Что делать?» Задача — это исключительно логическое построение, «располагающееся» в левом полушарии и отвечающее на вопрос: «Как сделать?» Таким образом, переводя внимание и фокусируя его на чувствах и разуме, мы активно учимся более адаптивно проживать нашу жизнь. Все-таки лучше и точнее «фиксиря».

Ведущий. Напоминаю, что дал слово — крепись. Взял слово — держись регламента, установленного на тренинге.

Пояснение. Точность — вежливость королей и милосердие снайперов. Поэтому говорите только от своего имени и только по существу. Вас двадцать человек, каждый выскажет по пять минут — полтора часа у нас уйдет на это. Рационально?

Ведущий. Приведу вам только один пример в качестве иллюстрации к словам о том, что «красота спасет мир». Итак, вы идете по прекрасному саду. Аллея причудливо извивается, проходя между цветущих кустов плодовых деревьев и вдруг за поворотом вы слева видите огромный цветущий куст роз, а справа валяется дохлая кошка... К чему будет приковано ваше внимание?

Пояснение. Загадка великая. Объяснения у меня нет, так что сами поясняйте, как сможете.

Ведущий. В этой ситуации мне вспомнился один источник, близкий к индуизму. В нем была она фраза: «*Каков сам — таков лингам*<sup>7</sup>». Чем не первоисточник для доктора Фрейда?

Пояснение. Фраза используется как иллюстрация к поведению агрессивного участника, особенно если он демонстрирует поведение «доминирующего самца».

Ведущий. В замечательном фильме «Покровские ворота» есть в конце фраза:

— Мама, конечно, права: ты мальчиш카...

Пояснение. Ей вторит суфийский моралист: «Юность, увы, быстротечна. Старость, к сожалению, тоже не навсегда». Иллюстрация к тому, что все неечно, и тем более надо работать интенсивнее, а то состаримся на тренинге.

Ведущий. Все духовные люди говорят так: «*Настоящий архат не бывает богат*». То есть или ты «духовен», или ты состоятелен. Станный подход, не так ли?

<sup>7</sup> «Лингам» в индуистской философии/йоге обозначает мужской половой член.

**Пояснение.** В родовом сценарии многих людей, идущих в «духовность», в «эзотерику», стоит наказ: «*От трудов праведных не обретеши палат каменных*»; «*Горбом богат не будешь*»; «*Бедный, зато честный*». Естественно, при таком убеждении мотивация к успешности и состоятельности практически отсутствует. Собственная слабость трансформируется в силу духа. Иное дело, что все первоисточники говорят об обратном.

Суфийский шейх, поэт, Аль-Газали писал в XI веке: «*Аскетизм заключается не в отказе от роскоши и богатства, а в очищении сердца от всего, что ниже Всемогущего. Ницего, влюбленного в мирское, при всей его бедности, не назовут аскетом. А пророка Сулаймана — мир ему! — называют аскетом*». Он знал, о чем говорит.

**Ведущий.** Я призываю вас к тому, чтобы вы осознали очевидное: физиологию и анатомию никто не отменял. Для иллюстрации приведу один отрывок из повести «Там, где нас нет» Михаила Успенского:

—*Но мудрецы древности учат, что красота может быть и не наружная, она внутри человека...*

—*Внутри человека кишки, — мрачно ответил Жихарь и загрустил от бесспорной своей правоты.*

**Пояснение.** В человеке все должно быть в порядке, тогда ему проще будет решать задачи, переживать проблемы и поступать так, как он САМ находит необходимым. Есть такие хвори — психосоматические болезни, которыми медицина «брехзгует», хотя ими болеют более 85 процентов пациентов поликлиник и больниц. К этим болезням приводит неадаптивное поведение людей. К примеру, остеохондроз. Он и «плата за прямохождение», и отражение поведен-

ческой реакции, и проявление на физическом уровне родового сценария, и отражение Я-концепции. Помогать клиентам можно психологически, можно с помощью занятий телом, но лучше всего — комплексно.

**Ведущий.** Говорят: «Все истинное от избытка». Куда идет человек тогда, когда у него все есть, — это его истинное желание. Если ты поднимаешь голову к звездам, оторвавшись от полной кормушки, и не можешь отвести от них глаз — это истинное. Если ты голоден, но тебе нечем больше заняться и ты смотришь на них — это ничего не дает саморазвитию.

**Пояснение.** Управление событиями в жизни возможно при соблюдении правил:

- не брать (делать, давать, создавать) то, за что вы не в состоянии самостоятельно заплатить собой, как правило;
- платить за все, что получаешь от других (от жизни, от ситуации, проблемы), по возможности сразу, и полностью, и не торгуясь;
- платить лучше сразу, чтобы потом не расплачиваться;
- платить в той «валюте», которая ценится заимодавцем.

Четко отдавая себе отчет в «стоимости» желаний, соотносим ее с результатом: «Стоит ли игра свечей и что такое „пиррова победа“<sup>8</sup>». *Не забывай себя и голос веций не напрягай для жалобы пустой, С тобой такие происходят веции лишь потому, что ты такой...*

<sup>8</sup> Полководец Пирр победил римлян при Аускулуме (III век до н. э.) оставшись, в отличие от Рима, без войска и надежды на использование своей победы.

Ведущий. Есть одна история. Замечательная иллюстрация к тому, что, совершая чужие ошибки, платишь за них, как за свои. Цитата из «Рассказа о царевиче и семи визирях» из сборника «Тысяча и одна ночь».

«Дошло до меня, что был один человек, который хотел увидеть в своей жизни Ночь могущества. И посмотрел он однажды ночь на небо и увидел ангелов, когда открылись врата небесные, он увидал, как всякая вещь пала ниц на своем месте. И, увидев такое, он сказал своей жене: „О такая-то, Аллах показал мне Ночь могущества, а мне было ниспослано, что, если я увижу ее и сотворю три молитвы, они будут исполнены. Я спрашиваю у тебя совета: что мне сделать?“ — „Скажи: «О боже, увеличь мне член!»“ — посоветовала жена.

И человек сказал это, и его член сделался точно тыквенная бутылка, так что этот человек не мог стоять, а его жена, когда он хотел ее познать, бегала от него с места на место. И муж сказал жене: „Что же делать? Ты пожелала этого ради своей страсти“. — „Я не хочу, чтобы он оставался таким длинным“, — сказала жена. И ее муж поднял голову к небу и молвил: „О боже, спаси меня от этого дела и освободи меня!“

И человек сделался гладким, без члена. И, увидев это, жена сказала ему: „Нет мне до тебя нужды, раз ты стал без члена!“ И ее муж воскликнул: „Все это от твоего злосчастного совета и дурного замысла! Было для меня у Аллаха три молитвы, которыми я достиг бы блага в это жизни и в будущей, и две молитвы пропали, осталась одна“. — „Помолись Аллаху великому, чтобы он сделал тебя таким, каким ты был раньше!“ — сказала ему жена. И человек помолился своему Господу и снова стал таким, каким был...»

Пояснение. Разруха начинается в голове! Не будем изобретать велосипед или расплачиваться за чужие ошибки, а возьмемся за дело, которое считаем своим мы, а не кто-то другой.

Ведущий. *«История учит, что все люди и все народы без исключения брались за ум не раньше, чем испробовав все другие варианты»* — это очень актуально. Для вас и вашей жизни.

Обсуждаем. Мнения? Ваш личный опыт? Ваши личные пути преодоления стереотипа в поведении и реагировании на однотипные ситуации, в которых также привычно не везет? Что в нас мешает нам принять перемены?

Пояснение. Ключевые слова — «**нам**» и «**в нас**». Очень важно, на что группа обратит внимание — на внешние факторы или на внутренние. Насколько перебор ситуаций характерен для лидера группы, для ее участников? Каковы пути преодоления стереотипа следования родовому сценарию они предлагают?

Ведущий. Давным-давно, в шестидесятые, все зачитывались чудесной вещью Рэя Брэдбери «Вино из одуванчиков». Он так зрило, прочувствованно описывал это вино, что на языке ощущался свежий и терпкий аромат сока одуванчиков, а ноздри щекотал горьковатый аромат жаркого лета, желтой пыльцы на носу, запах загорелой кожи... А как молоды мы были!

Потом я сходил в армию и на всю жизнь запомнил борьбу с одуванчиками. Им вину вменялось только одно — факт их существования. Перед приездом какого-то начальства всех свободных от дежурства погнали их рвать. Уничтожать, как вероятного противника. И то правда: сопка, битком набитая техникой, ракетными ком-

плексами, сборочными отсеками, — и желтеет. Видно может быть из космоса! Когда последний одуванчик был оборван и нас строем повели в казарму, то те, кто оборачивался полюбоваться на дело рук своих, начинали хохотать. И было над чем: среди желтеющих сопок, окружающих объект, «наша» секретная сопка выделялась свежей, зеленою травкой. Просто гении маскировки. Только визит начальства спас нас от прополки других сопок.

**Пояснение.** Только наше отношение к происходящему позволяет нам видеть в плохом — хорошее. Тяжкий труд на прополке, компенсирует то, что:

- труд не может быть наказанием;
- в запасе есть замечательная застольная, приличная и забавная история;
- солдаты получили навык относиться к неприятностям с юмором;
- получен практический навык принимать происходящее как данность, с юмором: «Кто в армии служил, тот в цирке не смеется».

**Ведущий.** К вопросу о целеполагании. Это всегда очень сложный вопрос. А вот и история. Жил-был обыкновенный человек. И мечты у него были самые обыкновенные: маленький, но свой домик, любящая и любимая жена, хорошие детишки. Он, к счастью, умел не только мечтать, но и работать не покладая рук. Он начал строительство дома, повстречал очаровательную девушку, она вышла за него замуж, а уже через полгода она внесла в дом, еще пахнущий стройкой первенца, еще через пару-тройку лет и второго ребенка.

Дети росли, ремонт смогли окончить на долгое время, деревья, посаженные в честь рождения детей, выросли, дети тоже. И вдруг ни с того ни с сего человеку стало одиноко. Даже непонятно почему. Его любила жена, любили дети, его они уважали, в доме было уютно, тепло. Все дороги были открыты перед ним и его семьей. А вот чего-то не хватало... И вот непогожим декабрем, в очередную оттепель, он вышел на балкон. На улице было то, что и погодой назвать совестно. Он осмотрелся вокруг и окрест. Человек надеялся увидеть свою мечту или хотя бы то, что за мечту можно было бы принять. Очень уж ему было тяжко.

Посудите сами. Мечта о доме превратилась в стены, крышу, паркет и т. д. Машина, которая давала ему мечту о свободе передвижения, оказалась стремительно теряющим в цене «железом». Даже брачное ложе он делил не с мечтой, а с любимой женщиной. С детьми та же самая история.

Постоял он на балконе. Замерз. Вернулся в дом, пошел на кухню, заварил себе крепкий чай с лимоном, и до него дошло. Нельзя мечтать о достижимом, так как мечты, которые сбываются, — не мечты. Поэтому надо жить мечтой о мечте.

Пояснение. Кормчий не стремится достичь Полярной звезды, но зато всегда попадает туда, куда ему надо. Имея недостижимую мечту, всегда по ней выстроишь успешное настоящее. Мечта — пропуск в будущее. Есть цель, и есть смысл. Это совсем разные вещи. Дом, жена, дети, машина... — цель. А мечта иметь еще не одну мечту — смысл, не побоюсь этого слова, Бытия (нестандартный ход, путь выхода из любой ситуации, адаптивность). Так воспитывается «шестое чувство».

# АДАПТИВНОСТЬ

Содержать воздушные замки — очень дорого.

**От автора — ведущему.** «Добро пожаловать в реальный мир!» — так приветствовали героя в фильме «Матрица». Тема адаптивности в нашем мире — тема успешного выживания, а *проживания* в социуме и в личной жизни. Адаптивность вовсе не означает, что мир сразу же становится бесконфликтным. Он остается прежним, но получивший новые навыки получает дополнительные шансы, если же их «нет», то он видит их везде, и прежде всего — в неудачах и неприятностях.

Процесс совершенствования — движение по пути индивидуализации.

Творчество предполагает свободу. Свобода заключается прежде всего в умении смотреть на события с различных точек зрения, в многообразии способов взаимодействия с миром. На этом пути встают психологические барьеры. Они как шоры, фильтры или линзы ограничивают искажают восприятие мира, что резко понижает возможности человеческой адаптации.

Ведущий. Осеню 2004 года был распространен доклад Всемирного банка (ВБ), посвященный тендерным и возрастным проблемам в России на протяжении последних пятнадцати лет. В этом документе говорится, что неприятная особенность демографической ситуации в России— колossalный, 12—15-летний разрыв между продолжительностью жизни мужчин и женщин... А большая доля сверхсмертности приходится на трудоспособный возраст. Исследователи сообщают, что основная причина неблагоприятной демографической картины кроется в так называемом психологическом суициде.

Пояснение. К тотальному ухудшению здоровья и преждевременной смерти приводит *избранный человеком стиль жизни*. То есть дезадаптация!

Ведущий. Руководствуйтесь фразой: «*У человека праздного досуга мысли воруют жизнь, в человеке суетливом истинная природа не в силах проявить себя. Поэтому добродетельный муж не может не ведать страданий тела и души и не может не быть вольным, как ветер и луна*».

Пояснение. Не суетись — и все успеешь. Будь внутренне спокойным — и вокруг всегда будут друзья. Если в вас внутри очаг спокойствия, вы не потеряете голову и не натворите такого, о чем потом придется вспоминать со стыдом. Для примера приведем заурядное явление жизни — скандал.

Вот пример из практики: «Однажды я проснулась от странных резких звуков, доносившихся из кухни. Они сопровождались разговором на повышенных тонах. Я подошла на цыпочках к двери и заглянула на кухню: пapa и мама ругались и били посуду. Панков-

ское поведение предков меня озадачило. Они для меня были образцом спокойствия. Пока я стояла раскрыв рот, скандал набирал обороты. И вдруг я увидела, как папа жестом остановил маму, готовую грохнуть об пол груду тарелок, и спокойно сказал:

— Слушай, если не трудно, возьми из раковины грязную посуду. Чего чистую переводить?

Меня это озадачило, маму тоже. У нее была выбита почва из-под ног. Она истерично засмеялась, умылась, обнялась с папой, и мы дружно стали наводить порядок.

С тех пор я поняла, что правильный скандал только вначале должен быть спонтанным. В конце он должен и обязан быть рациональным. Главное — спокойствие. Только личным примером родителей воспитываются дети, а не нотациями и чтением морали».

**Ведущий.** Гений в манипуляционных психотехнологиях Никколо Макиавелли давным-давно вывел формулу успеха. Она звучит так: «*Успех или неудача зависят от умения приспособиться к своему времени.*»

**Пояснение.** Неумение адаптироваться — вернейший путь в тупик. Неадаптивность, по сути, — стремление к тому, чтобы стать несчастным без посторонней помощи.

**Ведущий.** Федор Михайлович Достоевский писал: «*По-нашему, цел и здоров тот народ, который положительно любит свой момент, тот, в который живет, и он умеет понять его. Такой народ может жить...*»

**Пояснение.** Как вы смотрите на свою жизнь, таким боком, передом, задом она к вам и развернута. «Край» ситуации неприя-

тия жизни — кризис. Мимо него не пройдешь. Не наплюешь и на него «не забьешь». Он объективная реальность. И все. Надо активно действовать. Для изменения ситуации надо начинать со своего отношения к происходящему. Прошедшего не воротишь. Жизнь и так слишком коротка, чтобы сделать должное количество ошибок, а уж повторять их — непозволительная роскошь.

Ведущий. Времена не выбирают. Эти строки знают все, мы их цитируем, мы ими утешаемся, предполагая, что мы живем не в самые лучшие времена. Следовательно, нам, так же как древним грекам, кажется, что были времена максимально благосклонные к людям. В них можно было гармонично развиваться, обращать все внимание на тело и на душу... Золотой век, одним словом!

Так ли это? Мнения? Суждения? Были такие времена или нет? Итоги.

Пояснение. Вся практика жизни доказывает, что это не так — не было таких времен! А если и были, то подобные тепличные условия вряд ли могли способствовать духовно-душевному росту. Когда все хорошо — чего можно еще желать?

Задумаемся и поблагодарим наше время за то, что оно заставляет нас развиваться, умудряться мудростью мудрых, просвещаться и просветляться в меру своих потребностей.

Ведущий. Один мой наставник так говорил по поводу неумения радоваться тихой радостью: «*Покупая в магазине мясо для шашлыка или модную тряпку, вы радуетесь, как ненормальные. А тот факт, что вы вообще появились на свет и живете, не вызывает у вас никаких положительных эмоций. Когда вы проходите по дорожке, и*

*если на одной ее стороне цветущий куст магнолии, а на другой — дохлая кошка, то вы будете смотреть на кошку. Потрясающе!*

**Пояснение.** Рассеянное, ненапряженное созерцание прекрасного объекта позволяет вам ощутить вкус жизни, увидеть, сквозь тихую радость, в обыденном — прекрасное, дает возможность зафиксировать новые, полезные и приятные состояния, которые потом можно будет воссоздать. В процессе принятия себя такая улыбка более эффективна, чем в общении с другими. Она позволяет ощутить мир и свое место в нем.

Запишите на листке бумаги в столбик те понятия, которые у вас входят в «ценность —», и те понятия, которые входят в «ценность +». Таким образом вы ставите себе задачу по переходу с «минуса» на «плюс». Это принцип работы над своей Картиной Мира.

Теперь посмотрите на список: вошло ли понятие «Жизнь» с вашей точки зрения в столбец «ценность +»? А если нет, то почему?

**Ведущий.** В среде преферансистов есть целый блок советов-присказок. Одна из них гласит: *«Плачь больше! Карта слезу любит»*. Вам это ничего не напоминает? Обсуждаем.

**Пояснение.** Вызывание жалости к себе — одна из самых любимых игр людей, которые не желают взять на себя даже малую часть ответственности на себя. Можно еще вспомнить присказку «неизлечимо больного» из кинофильма «Операция «С новым годом»: он все время повторял: «Вам-то хорошо!..» После чего излагал повод, по которому кому-то было «хорошо». Нас учит все вокруг!

**Ведущий.** Практика показывает, что сплошь и рядом простые задачи оказываются трудными. Как это: «Научиться любить себя?

Что теперь, плевать на всех, на детей-родных-близких-друзей и Уголовный кодекс? Теперь что, можно потакать себе во всех слабостях, жалеть себя и оберегать от сложностей жизни?» Нет, нет и еще раз нет!

Пояснение. Истинная любовь к себе — любовь заботливая и требовательная, это высшее уважение к себе. Человека, которого мы уважаем, мы не станем попусту жалеть, не станем оберегать от сквознячка, не станем потакать его слабостям! Вы уверены, что он — сильный, достойный, умеет управляться с трудностями. Полюбить себя надо не как слабое, больное и беспомощное дитя, а как сильного, уверенного в себе, уважаемого СОБОЙ(!) человека.

Ведущий. Эдвард Деминг, основатель всеобщей стандартизации, изрек замечательную фразу «Выживание — дело добровольное».

Пояснение. Жесткий постулат, но правдивый. То, как мы выживаем, — показатель внутреннего комфорта, успешности, самореализации и многого иного. Чтобы жить, а не выживать, есть два принципа:

- 1) «со мной поступают так, как я сам же и разрешаю», то есть я сам ответственен за то хорошее и плохое, что есть в моей жизни;
- 2) «то, что происходит со мной, то происходит для меня», то есть любая ситуация — обучающий процесс, а не пакость, неприятность, беда.

Именно так жизнь обучает нас ситуациями, неприятностями, тревогами и невзгодами. Когда их количество превышает терпимый

уровень, есть шанс начать жизнь по-другому, по-новому, иначе и более успешно.

Ведущий. В книге В. Годгивза «Реальность в ладонях» есть такая фраза: *«В этом мире не так уж трудно выжить, друзья, — просто не доставляйте другим неприятностей, или, уж если вам придется делать другим неприятности, делайте такие, которые от вас ожидают»*.

Пояснение. Нас, как правило, близкие и ближние воспринимают не во всей полноте, а как некую иллюзию, на которой, как на «невидимой футболке» (Эрик Берн), написан некий девиз. Например: «Я бедная. Мне плохо!», «Живу, как умею», «Дай я сам все сделаю», «У кого нет коня, садись на меня!» Как только мы меняемся, особенно сразу после тренинга, то тут же у нас автоматически меняется и девиз. Для спящего сознания собеседника мы становимся опасными чужаками. Он от нас ждет чего-то невообразимого. Следовательно, если вы желаете сохранить социальные связи, то старайтесь быть такими, как все. Или ждите неприятностей.

Ведущий. Игорь Губерман в своих «Гариках» отметил одну особенность бытия и быта:

«Не забывай себя и голос вещей не напрягай для жалобы пустой.

С тобой такие происходят вещи лишь потому, что ты такой!»

Возражения. Замечания? Мнения? Суждения? Обсуждаем тему: «Я сам творец всего хорошего и плохого в своей жизни». И главная тема: «Кто я? Если со мной происходит ТАКОЕ...»

Пояснение. Для лучшего взаимопонимания (Кто такой? Какой такой? Для чего?) были созданы визитки. Это чрезвычайно удоб-

ная рационализация светской жизни. Согласно обычаю, на то количество визитов, которые полагалось сделать в Рождество и на Пасху не хватило бы и сорока часов, а так — визитка на поднос и дальше. Иногда разнос визиток поручали слугам. Они встречались в условленном месте и обменивались ими. Условности — страшная штука. Зато помогают быть адаптивными и в жизни и любых ситуациях.

Ведущий. Вспомним «Троих в лодке...» Джерома К. Джерома: «*В данном случае у меня были все признаки болезни почек (в этом нельзя было ошибиться), включая главный симптом: «апатия и непреодолимое отвращение к всякого рода труду»*. Так у кого из нас тоже такая болезнь? Кстати, врачи для оказания первой и неотложной помощи у нас в группе есть?

Пояснение. Помогает на время поднять тонус в уставшей от избытка необходимой информации группе. Особенно если зачитать продолжение, в котором говорится о целительной силе домашних средств лечения в виде порки. Обычно забавно всей группе.

Ведущий. Теперь вопрос на сообразительность и... в общем, сами услышите. Итак:

—Кто умнее, кошки или собаки ?

Мнения? Ответы? Обсуждаем. Отвечаю сам.

—Кошки... Однозначно. Почему? Да потому, что никто не видел кошек, везущих стаей каюра с грузом.

Пояснение. Эта загадка, как и другие приемы, помогает участникам группы снять напряжение, почувствовать себя более сплоченными, улучшает атмосферу в группе.

*Ведущий. Великий Комбинатор говорил: «Ловить такие мизерные шансы не в моем характере». И добавлял: «Всегда так — миллионное дело приходится начинать при ощущительной нехватке денежных знаков».*

*Пояснение. Мешают сомнения. Комбинатор знал четыреста относительно честных способов изъятия денег у населения, но кормили его ИДЕИ! Есть идея — есть средства для ее реализации. Деньги и люди всегда даются / находятся только под идею.*

*Ведущий. О страхах видимых и невидимых. Одного китайского чиновника одолевали беды и страдания. Посоветовали ему люди пойти к мудрому даосу. Дошел он до него и поведал о своих бедах и несчастьях. Даос выслушал и сказал:*

—Дело твое непростое, поэтому иди ко мне домой, там как раз гостит Смерть, вот и спроси ее.

—А как я ее найду?

—В доме чан с водой, а в нем она и сидит.

На самом деле даос снадобье готовил, а для него надо было настоять воду на черепе. Вошел чиновник в дом, заглянул в чан, а даос, тихонько пришедший следом за ним, говорит глухим голосом:

—Ведомо мне все, что с тобой происходит, но для тебя все беды окончились. Я заберу у тебя твою жизнь.

Чиновник перепугался и как закричит:

—Не надо. У меня на самом деле все хорошо! А если что и приключается, так это только на пользу, да и от суеты отвлекает!

Выскочил чиновник из дома рад-радешенек. И теперь, если что и приключается с ним, то он обычно говорит:

— Да разве это беда или несчастье? Вот у даоса в доме гостит всем бедам беда!

К слову. А проблем-то у него стало гораздо меньше.

Пояснение. Все дело в «точке сборки», в отношении к тому, что происходит у нас в жизни, а также в том, что все неважно пред лицом смерти. Все познается в сравнении.

Ведущий. Я вам сейчас для примера приведу японское стихотворение из цикла «Мои маленькие радости». Это стихотворение посвящено тому, что выпал снег, а никто не смотрит на него, не любуется, а суетится впустую:

*Им бы сейчас  
Попивая сакэ, любоваться  
Дивной картиной —  
Нет, бродит зачем-то народ,*

*Топчет на улице снег.* Пояснение. То, что не зафиксировано сознанием, или переводится в сферу бессознательного, или теряется, проходит без пользы мимо. Даже в традиционном обществе, где любованию явлениям природы обучают с двух-трех летнего возраста. Что же говорить о нас? Поэтому европейское общество и наверстывает упущенное — активно и некритично внедряет восточные психотехники. Оно хочет «остановить мгновенье», зафиксировать то состояние, которое человек получает одномоментно.

Ведущий. К вопросу о преодолении стереотипов в мышлении и поведении. Вот вам история. За достоверность не ручаюсь, но красавая. Прямо легенда!

Жил-был непобедимый воин, который всегда показывал свою силу. Он вызывал на бой всех богатырей и всегда одерживал победу. Однажды он услышал, что в горах живет непобедимый отшельник, Мастер рукопашного боя. Отправился богатырь к нему, чтобы доказать всем, что сильнее его в мире нет. Добрался богатырь до хижины отшельника, увидел его и удивился. Старик как старик, довольно живой и ловкий, делает дыхательную гимнастику, стоя на большом камне. Не богатырь. Пришедший боец заговорил первый:

—Так это ты и есть тот самый непобедимый? Да ты не сможешь сдвинуть даже вон тот камень.

—Внешность обманчива. Ты знаешь, кто я, и знаешь, зачем ты сюда пришел. Каждое утро я такой камень разбиваю головой. Сегодня, на твое счастье, я только принес этот камень, но разбить его еще не успел. И если ты хочешь меня вызвать на поединок, то разбей его для начала головой.

Богатырь подошел к камню и со всей дури стукнул лбом о камень (стандартный ход, путь в тупик), после чего свалился без сознания. Отшельник вылечил его, взял в ученики и долгие годы учил его редкому искусству побеждать неожиданными для соперников ходами (нестандартные решения, выход из тупика).

Пояснение. С возрастом человек все больше бьется о стереотипы, навязанные ему им самим, обществом, семьей и родовым сценарием. Некоторые пытаются упорным трудом, усилиями, преодолеть внутреннее и внешнее сопротивление за счет достижения самодостаточности, «непривязанностью» к делам рук своих. Не в виде «наплевать», а в виде внутренней свободы и комфорта. Такой процесс является целью духовно-этических, гуманистических и

религиозных учений, помогающих человеку стать внутренне свободным и ответственным за себя.

Ведущий. Внимание! Притча: «На суд Божий явились два человека. Один еле живой, бледный, умирающий, а другой — радостный, цветущий, пышущий здоровьем. „Что ты делал?“ — спросил Бог у первого. „Всю жизнь усмирял свое тело, умерщвлял себя во имя твое“ — отвечает тот. „Для чего?!“ — спросил Бог. И получил ответ: „Чтобы не умереть!“

Поинтересовался Бог у второго, чем же он занимался. „Всю свою жизнь я очень боялся смерти и посему заботился исключительно о теле своем“. Бог не мог полюбопытствовать о цели: „Чтобы не погасла жизнь в теле моем“. Тогда Всевышний сделал вывод: „Оба вы хотели одного — жизни и ушли от нее, один только в неживой дух, ибо умертвил тело, другой — в мертвое тело, ибо забыл обо всем, кроме своего тела. И оба вы мертвы. Но если бы вы постигли, что дух и плоть — одно целое, оба были бы вечно живы и радостны. Помыслы ваши были бы высоки и чисты радостью моей!“».

Пояснение. Любые, даже самые хорошие качества, будучи употреблены не для дела, оказываются не добродетелями, а пороками. Сами по себе качества нейтральны, и только находясь среди людей, их можно раскрыть во всем их величии.

К ним надо добавить искренность. Такую, какую вы можете увидеть у сиамского кота, идущего в атаку. Они гораздо меньше нас, мы и тяжелее, и сильнее, однако отступаем. Мы в их искренности и уверенности в своей правоте не сомневаемся — вот и побаиваемся. В данном случае искренность — безоглядность и уверенность. Никаких «Попробую», в этом слове уже заложено поражение. Только «Сделаю!».

Ведущий. « *Что такое жизнь ?*»

Обсуждаем. Варианты? Мнения? Суждения? Мысли?

Подведение итогов: «*В какой-то мере вы все правы. С большой буквы жизнь — это труд. Разный, всякий, трудный и легкий. Но труд — по преобразованию мира и себя.*»

Пояснение. Примерно пятьсот лет назад в Европе началась Реформация; основными ценностями новой религии были объявлены бережливость, аккуратность, умеренность и то, что «спасение» зависит от наличия искренней внутренней веры. Огнем и мечом в массовое сознание внедрялась простая и глубокая мысль: «*Работать — значит молиться*». Только трудясь, мы можем проявить в себе образ и подобие Еgo, а значит, выявить в себе все лучшее и все замечательное, что скрыто в каждом из нас.

Советский Союз, тоже внедряя идею труда, но не как этическую, а как моральную, проиграл в соревновании идей. Труд в идеале должен быть следствием внутреннего убеждения, а не принуждения. Если труд является этической категорией, то человек «не таскает кирпичи, зарабатывая на жизнь, а участвует в создании храма, славящего Бога». В силу такого отношения к труду все протестантские страны живут лучше, чем традиционно католические (Италия, Испания), а те, в свою очередь, живут несколько лучше, чем православные (Украина, Белоруссия).

Ведущий. Опять мои любимые китайцы. Сюй Сэнмо как-то заметил: «*Слишком начитанный человек дуреет от книг. Стоит только у него спросить совета, и он ответит заемными словами*».

Пояснение. Как показала практика, круглые отличники редко добиваются выдающихся успехов в социуме. Впрочем, столь же

его редко добиваются «двоечники» и вечные «троичники». Оптимальны и адекватны жизни «хорошисты». Они умеют полностью использовать те знания, которые располагают. Причем они эти знания употребляют в смешных дисциплинах. Об этом есть куча анекдотов. В них студент великолепно сводит неизвестный ему вопрос со скучными, но твердыми знаниями, которые имеются в наличии.

Главное различие между тем, кто заучивает-зазубривает, и «хорошистом» только в одном. Первый умеет прекрасно использовать знания в условиях жесткой структуры, в условиях определенных правил «игры». «Хорошист», который сдает свои посредственные знания на «хорошо» и «отлично», гораздо лучше подстраивается под ситуации, под неструктурированные события. То есть он лучше адаптирован к условиям жизни.

Его реакция связана с особенностями поставленной задачи, с точностью ее понимания и с особенностями типа личности. Выбор из нескольких похожих, но не равноценных вариантов — одно из проявлений интуиции. А она дана всем, но развита неравномерно. Как умение петь: один хорош для Большого театра, другой для кружка самодеятельности, а третий плох и в подземном переходе. Так и интуиция.

# ОТНОШЕНИЯ, ОТНОШЕНИЕ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Не суди ближнего, пока не побывал на его месте.

*Поучения отцов, 2:5*

**От автора — ведущему.** Чем все люди занимаются все время? Правильно. Выяснением отношений и взаимоотношений. Эта тема бесконечна и в произведениях искусства, и в литературе, и в учебниках по психологии, и в жизни.

Отношения — необходимый элемент взаимосвязи всех явлений, происходящих в нашей жизни. Без него мы бы не состоялись никак индивидуумы и даже как представители рода *homo sapiens*. Клод Леви-Стросс, основатель сравнительной антропологии, считал, что первобытные люди смогли выжить, прежде всего, благодаря своей способности находить общий язык, умению выстраивать взаимоотношения, умению не терять голову во время катаклизмов, а вовсе не благодаря агрессии, использованию орудий труда или объему головного мозга. В отличие от приматов, в ранних человеческих обществах активно использовался принцип групповой деятельности-

ти. Для них характерной чертой была готовность «поделиться» добытыми ресурсами.

Все это могло осуществляться только благодаря тому, что наши предки могли выстраивать взаимоотношения буквально в том виде, который описал Владимир Владимирович Маяковский: «*Я гайки делаю, а ты — для гаек делаешь болты!*» Взаимность есть основа любых соглашений.

Если не удовлетворяется важнейшая потребность в социальных связях, то есть имеет место изоляция (в силу самых разных причин), наступает одиночество. Тогда человек начинает задумываться о своей ненужности, несостоительности и невостребованности, ему в голову приходят мысли о суициде.

В случае удовлетворения потребности в общении и в отношениях с себе подобными человек развивается и самореализуется. Общение помогает расширить сознание за счет общения с новыми идеями, суждениями и мыслями, человек получает необходимые новые навыки успешного проживания. Подлинные отношения включают в себя не только перенос и проекцию, но и радости, и страдания, которые люди испытывают в связи с реальными событиями в жизни. Обмен эмоциями, чувствами, мыслями, состояниями и информацией составляет ткань равноправного контакта. Это понятие динамическое, так как в процессе общения психика преобразуется разнообразно и разносторонне.

Переоценить значение отношения к явлению, проблеме, задаче, человеку, работе и проч. — невозможно.

Ведущий. Приведу одну историю. Как-то раз Шерлок Холмс с коллегой летели на воздушном шаре. Их унесло далеко от знако-

мых ориентиров. Наконец удалось приземлиться. Вблизи оказался человек, местный житель.

—Где мы находимся?

—Вы находитесь на борту воздушного шара, который только что коснулся поверхности земли.

В это время порыв ветра увлек шар обратно в небо.

—Черт бы побрал этих проклятых математиков! — заявил Холмс.

—А как вы догадались, что он математик?

—Только математики способны произносить верные, но в то же время бесполезные истины!

**Пояснение.** Общение без эмоций, чувств, состояний — обмен информацией, обедняющий и дискредитирующий отношения и общение. Нет энергоинформационного обмена. Хочешь, чтобы тебя услышали, — прибавь благожелательности в структуру речи. Кстати, именно так выглядит профессиональная деформация личности у узких специалистов. Достаточно вспомнить, как часто специалистами делались попытки редукционировать феномены человеческой истории в соответствии с психопатологическими категориями. Христа объявили параноидальным мазохистом, а святых — сексуальными невротиками.

Им все тяжелее сказать: «*Извини, но я этого не знаю*» или «*Я был не прав. Извини пожалуйста!*»

Ведущий. Оптимизм (от лат. «наилучший») и пессимизм (от лат. «наихудший») — два противоположных взгляда на мир, два противоположных подхода к событиям, информации, проблемам. На тему правильного взгляда на мир размышляли поколения философов, от Платона до Дж. Сэлли. То, что они не могли прийти к об-

щему знаменателю, означает, что прав агент Малдер с его фразой: «*Истина где-то рядом*».

Пояснение. Если начать вспоминать жизнь, то сколько событий, которые мы считали изумительными (двадцать порций мороженого), оказывались отвратительными (две недели в постели с ангиной в разгар лета)! Бывало и наоборот: «*Не было бы счастья, да несчастье помогло*»... Оптимизм необходим! Он помогает увидеть на кладбище не крестики, а плюсики. Пессимизм тоже необходим. Он помогает «заземляться». В случае перекоса мы развиваемся однобоко.

Главное в оптимизме то, что вы сами берете ответственность за себя, тогда как при пессимизме вы стараетесь «повампирить», вам хочется, чтобы вас ободрили, похлопали по плечику или погладили по голове. «*Истина рядом*» — встанем рядом с проблемами и посмотрим на них критически. «*Все фигня, кроме пчел, — сказал медведь. — Дай пчелы, если вдуматься, тоже фигня*». Все проходит. Вечны только мы и наше отношение к происходящему.

Ведущий. Кто-то мимоходом как-то обронил фразу, которая запомнилась, а потом и вовсе застряла в мозгах, как мотивчик: «*Любовь помогает убить время, а время помогает убить любовь*». Хлестко. Остроумно. Бесперспективно. Зло. А из этого коктейля ничего по-настоящему хорошего не вырастет.

Пояснение. Есть вещи, которые мы никогда не прекратим делать, даже если нам объявят, что завтра наступит Судный день. Это не работа, не общественная деятельность, не приятели, не баня и не секс. Мы никогда не перестанем любить своих детей и семью. По сути — это единственная поддержка. Психологические службы тут бессильны. Обязательно.

Дополнительно ведущему. Стоит особо подчеркнуть, что именно: «Сейчас у каждого из нас (но никак не у всех вместе — я это особо подчеркну — именно у каждого по отдельности) есть возможность либо вырастить стойкое поколение своих детей, либо вырастить нежизнеспособное поколение».

Ведущий. Во время первого плавания Тура Хейердала на судне «Ра» была обезьянка, любимица экипажа. На третьей неделе плавания она захандрила, и кто-то из членов экипажа устроил ей домик в ящике из-под бананов. Она уединялась на сорок минут в день, и опять стала веселой и беззаботной.

Пояснение. Каждому человеку необходимо выделять в своей жизни пространство и время, когда он может побыть ГАРАНТИРОВАННО один. То есть его покой не будет никем без его желания нарушен. Важное правило! Оно поможет вам успешно восстанавливаться.

Ведущий. Я приведу вам пример того, как, правильно поставив вопрос, вы получаете то, что хотели. Пример жизненный, а в ней нас учит все. Читаю книгу в стиле fantasy, а в ней по сюжету добрый молодец допытывается у Бабы Яги о месте, где скончана Кошечка смерть.

—...место, где погибель его запрятана, никому не покажу и всячески охранять буду.

—Это, бабуль, не проблема. Зачем нам знать, где его погибель? Это лишнее. Нам достаточно знать, где ее нет...

Пояснение. Как видите «Нет», в определенном контексте есть не что иное, как «Да». Достаточно, если вы будете смотреть на про-

исходящее с точки зрения «ценность +». Кроме того, очень важно уметь выстраивать диалог.

Ведущий. Приведу легенду об Ибн-Сине. «Всю жизнь он лечил больных людей, и число их не уменьшалось. Его призывали в города, умоляли посетить деревни. Деревень на его пути было много, и он не успевал осматривать всех больных. И тогда он предложил: «Пусть каждый больной житель деревни возьмет в руки по веревке, а другие концы этих веревок возьму в свои руки я. И по натяжению веревки, по теплу ее и дрожанию я буду определять болезни того, кто держит свой конец».

В одной деревне была хитрая женщина. Она ничем не болела и решила испытать Ибн-Сина. Она взяла свою кошку, которая недавно окотилась, спрятала ее за пазухой, привязала к ее лапе веревку, а другой конец подала Ибн-Сине. «Сейчас мы проверим, вправду ли он такой хороший врач», — хихикала она.

Ибн-Сина называл болезни людям и наконец дошел до женщины с кошкой. Он на секунду удивился, еще раз потрогал веревку и сказал: «Эта женщина пять дней назад принесла семерых котят. Очень истощена. Ее нужно срочно напоить молоком. Других лекарств ей не надо».

**Вывод.** В те времена не было Медицины, как точной науки, зато были Врачи. И больные — точно так же, как и сегодня. Только тогда обманывали Врача, а сейчас пытаемся обмануть приборы. И хихикаем.

Ведущий. Когда Иисус сказал: *«Кто из вас без греха, бросьте камень»*, — никто не бросил. Святые библейские времена! Замеча-

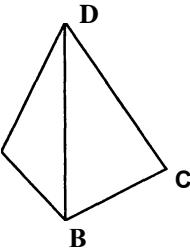
тельное и романтическое время. Людям было достаточно сказать, что вы грешны, и они этот факт они тут же признавали. В наше время все наоборот. Чтобы остановить толпу, Христу надо было бы уже говорить: «*Кто из вас грешен, тот пусть и бросит камень!*» Все бы сложили камни. Каждому времени свои подходы.

Пояснение. Читайте на здоровье старые книги и афоризмы мудрецов, цитируйте их, но помните, что они из другого времени и то, что они писали, не всегда понимается нами правильно. Плюс — трудности перевода. Очень тяжело перевести оригинал, проще написать новый текст из разряда «типа того».

Ведущий. «*Все в мире — одна вещь. Обыкновенные люди не знают ее истинного имени...*» — так гласит текст из Гуань Инь-цзы (VII век) Китайцы именовали его Дао, мы же, после Нагорной проповеди — Любовью. Это и загадка, и отгадка, и процесс, и результат развития всего и всех.

Пояснение. Разговор у нас пойдет об отношениях и любви гетеросексуальной. Я сейчас изобразжу схему графически. Тот, кто проще воспринимает объяснения визуально, не будет обижен. Она имеет три компонента: страсть (A), близость (B), обязательства (C) и может быть изображена как основание пирамиды с верхушкой (D).

Страсть характеризуется тягой к безрассудочному влечению наперекор всему. Близость — ощущение интимности, душевной связи с партнером, симпатии, дружественности. Обязательства могут быть долгосрочные («Я тебя буду любить долго»). И краткосрочные («Я тебя сейчас



люблю навсегда»). Нарисуйте на листке пирамиду. Близость, страсть и обязательства сочетаются в разной степени и формируют один из семи видов любви:

- только близость (B) — симпатия, дружба;
- только страсть (A) — безрассудное увлечение, страсть, секс;
- только обязательства (C) — любовь как выполнение долга;
- страсть (A) + обязательства (C) — бессмысленная любовь;
- близость (B) + страсть (A) — романтическая любовь;
- близость (B) + обязательства (C) — дружеская любовь;
- близость (B) + страсть (A) + обязательства (C) — совершенная любовь (вершина пирамиды (D)).

Что ни говорите, а психология — наука, мало уступающая математике.

Ведущий. Несколько человек нашли в степи астролябию и принесли ее Ходже, чтобы он объяснил им, что это такое. Он взял ее в руки, рассмотрел пристально со всех сторон, потом радостно рассмеялся, а потом заплакал. Когда его спросили о причине поведения, он ответил:

— Я смеялся от радости, что столько людей пришло ко мне за советом. А заплакал потому, что я не могу понять, что это вообще такое.

Пояснение. Хотите — ходите за советами, хотите — делайте все САМИ и для СЕБЯ. Любой советчик — тоже такой же человек. С собственными интересами и собственным опытом, а значит, и с мнением.

Ведущий. Как-то лорд Честерфильд, не помню точно, который из их благородного семейства, сказал: «Советы редко принима-

*ются с благодарностью. Те, кто больше всего нуждаются в них, реже всего ими пользуются».*

Вот тема размышления. «А почему? — А потому!» Обсуждаем. Какие мнения? Суждения. Выводы? Примеры?

Пояснение. Происходит такая ситуация по нескольким причинам: 1) нам кажется, что мы и «сами с усами» и способны все на свете превозмочь; 2) мы уже несколько раз обжигались на дурацких и неумных советах, а также на том, что они, доброхоты, тут же влезают в нашу личную жизнь «грязными сапогами». Иногда доброхоты-советчики попадают «в десятку», иногда городят откровенную чушь. Подумайте, вспомните, представьте себе: вы — взрослый, грамотный, трезвомыслящий человек, и не способны дать совет? Да такого быть не может! А почему не может? Все потому же... Чужую беду рукой разведу... Как взрослому признать свою некомпетентность? Это же, прежде всего, капитуляция перед своими проблемами. Тревога, неуверенность, маскируемый перед самим собой страх. Чаще всего суть — в плохо осознаваемом внутреннем конфликте: мы не видим «проблему» — мы видим «ситуацию, в которой нам стандартно не везет», потому что... (впишите сами 15 самых важных объяснений, но не больше, а то запутаемся).

Главное — озадачиться вопросом: «*Что во мне такого, что меня обманывают (не ценят, не любят, подставляют...)?*»

Ведущий. Для более эффективного проживания в нашем мире и в наше время желательно учиться рационально использовать время, которое тратится на всякую ерунду. Пример. Транспорт: «Глазки закрою... мысли разгоню... улыбнусь себе... расслабилась... думаю о приятном... надо выходить, смотрю и вижу: вокруг хмурые

лица, озабоченные лбы, усталые глаза, а ведь еще утро! А я такая... отдохнувшая, бодрая, способная горы свернуть!»

Пояснение. Пример того, как можно рационально использовать время себе на пользу. Вот уж точно: «*Все люди как люди! А я — красивая, здоровая, успешная и умная!*» Великолепная фраза для аффирмации для самовнушения!

Ведущий. В повести Роберта Шекли есть замечательные слова, высказанные престарелым доктором наук Фаустом: «*Неужели я потратил свои лучшие годы на то, чтобы в конце концов заменить собой огромный книжный шкаф с пыльными фолиантами? И это моя конечная цель?*»

Как видите — мысль глубокая. Так все же чем отличается знание от обучения? Обсудим. Какие мысли? Высказываемся!

Краткий разбор аргументов.

Пояснение. В. Годгивз совершенно справедливо указывал: «*Обучение не должно быть подготовкой к жизни. Оно уже должно быть самой жизнью!*». Вся практика жизни этому подтверждение. Иное дело, что еще в школе у нас у всех отбили тягу к обучению. И теперь, на тренинге мы восстанавливаем то, что недополучили.

Ведущий. Одно из прекраснейших свойств нашей жизни состоит в том, что невозможно искренне помогать другому, не помогая при этом себе самому. Парадокс? Разберем. Вспомните: были в вашей жизни такие случаи?

Пояснение. Наши действия всегда преобразуют нас. Если же у нас мотивация в виде помощи другим, то придется развивать в

себе такие качества, как терпение, сочувствие, умение наладить контакт, взаимопонимание, все то, что заставит нас вести диалог.

Ведущий. Вот как писал проникновенный Саади: «*Пусть же тот, кто не брезгует поднять упавшего, содрогнется при мысли о том, что когда-нибудь и он упадет, и никто не протянет ему руки, чтобы помочь ему подняться».*

Пояснение. Нужно ли оно? Милосердие — превыше всего: «*И милость к павшим призывал...*»

Ведущий. Хочу отметить, так, в качестве ремарки высказывание У. Джейка: «*Единственный грех, который мы никогда не простим друг другу, — это разница во мнениях по интересующему нас и важному для нас вопросу».*

Пояснение. Вспомните, как спорили по поводу экранизации какого-нибудь литературного произведения, или какого-то политического события, или чего-нибудь еще.

Ведущий. Каждый человек — проводник силы Любви. Но человек может стать и проводником иных сил — разрушительных, приводящих к страданиям и незддоровью. Только вы сами творите рай или ад, и только вы за это ответственны. Такая *свобода выбора* дана Творцом человеку. В этом смысле человек — творец.

В начале XX века русский философ Василий Соловьев разрешил вопрос, который мучил философов три тысячи лет. Этот вопрос звучал так: «*Может ли Всемогущий Бог создать камень, который Он не в состоянии сдвинуть?*» Соловьев ответил: «*Такой камень создан — это человек*». Если человек не захотел — никто ничего не сможет сделать!

*Пояснение. «Только вы сами решаете, здесь, на тренинге, будете вы работать или нет. Я, за ваши деньги, охотно могу дать вам побездельничать и поговорить о проблемах других людей».* Фраза-окрик в ответ на нежелание группы работать.

**Ведущий.** Игнатий Лойола, основатель ордена иезуитов, в XVI веке советовал некрепким в вере сознательно преувеличивать истинную крепость веры, призывал к экзальтации, совершенно справедливо считая, что «пока что-то изображаешь — учишься». В настоящее время на этой особенности психики основываются система Станиславского, психологические тренинги, трансовые психотехники, боевые искусства...

**Пояснение.** Как дидактический прием для группы, у которой ослаблено внимание, рекомендую им сказать: «*Притворитесь, что вы внимательно слушаете меня*». Срабатывает в 90% случаев. Кроме того, на тренинге, когда кто-то что-то заставляет себя делать, то у него получается лучше всех.

**Ведущий.** Улыбнитесь! Судя по всему, вы озадачились проблемой ПРАВИЛЬНОГО проживания своей жизни. Вот вам история о том, что правильное и полезное в жизни — не одно и то же.

В купе скорого поезда сидят строгий молодой человек в очках и с ноутбуком и священник благообразного вида. Молодой человек тут же включает компьютер и ну работать. Священник открывает кейс, достает бутылочку хорошего коньяка, лимон, еще чего-то и предлагает выпить по рюмке. Молодой человек, не отрываясь от дисплея, отказывается. Потом священник идет в вагон-ресторан, потом оказывается в соседнем купе, где очень весело, слышен жен-

ский смех. Юноша работает и на все предложения отвечает отказом. Когда довольный священник возвращается, то молодой человек его спрашивает:

—Скажите, я что, живу неправильно?

—Да нет, правильно. Но зря!

Пояснение. Сказка ложь, а потехе час. ВАМ надо обязательно выделять время и на отдых, и на глупости.

Ведущий. «*Мирские истины ограничены и противоречат друг другу. Они ведут к истинам всеобщим, но всеобщие истины не подчиняются порядку и ведут к тому, что не может быть упорядочено...*» Так учил Чжуань Цзы.

Пояснение. Считается, что победитель получает все. Исследования показали, что слишком активные, побеждающие в драках самцы, так же как и все время проигрывающие их, почти не интересуются самками. Самки им тоже не интересуются. Только «середнячки» испытывают к противоположному полу неизменный интерес. Исследования лишний раз напоминают нам о том, что не каждая победа стоит заплаченной за нее цены.

Только объединяясь, кооперируясь с себе подобными, можно чего-нибудь достичь. Лидер — бросовый материал эволюции. Он торит пути, претерпевает лишения, получает лавры, и его достижениями пользуются все остальные. Группа лидеров (а это давно известно, и даже не из закрытых источников) быстро теряла эффективность и гибла, даже в таких условиях, в которых могла бы выжить и работать группа средней подготовки.

Две трети мальчиков и девочек в возрасте до десяти лет предпочитают игры, в которых никто не проигрывает. Жажда соперничества

ства и конкуренции является компенсацией неуверенности в себе и низкой самооценки. Так считает Карен Хорни, и я с ней согласен.

Ведущий. Считается, что самый серьезный бизнес — русский. У нас самый неулыбчивый сервис, менеджеры, служащие. Мы хихикаем над улыбающимися «америкосами» и сто раз думаем перед тем, как улыбнуться незнакомцу. «Смех без причины...» — это о нас. Улыбки встречных — настораживают. Значит, что-то не так: одежда, аксессуары, выражение лица.

Пояснение. Первое правило международного бизнеса гласит — улыбайтесь! Бизнес не любит людей, обремененных проблемами, которые у них «написаны» на лице. Даже бывшие союзники — поляки в 74% случаев не хотели бы иметь дело с мрачными людьми. 58% уверены, что хмурые люди что-то скрывают, 68% не хотят с такими дружить, 56% — не хотят работать. 80% любой работы — это отношения, и если у вас нет возможности даже формально улыбнуться, то ваши дела... Такую нехитрую формулу вывел Дейл Карнеги и... не описал в своей книге. Хитрец!

Ведущий. У Вильяма нашего Шекспира в «Короле Лире» есть один пассаж: *«Вот так всегда. Как это глупо! Когда мы сами портим и коверкаем себе жизнь, обожравшись благополучием, мы притисываем наши несчастья Солнцу, Луне и звездам. Можно, правда, подумать, будто мы дураки по произволению небес, мошенники, воры и предатели вследствие атмосферного воздействия, пьяницы, лгуны и развратники под непреодолимым воздействием планет»*.

Пояснение. Человек — не игрушка в руках стихий. Он образ и подобие и сам решает «быть или не быть» игрушкой в руках Судьбы,

Рока, Фатума, Кисмета или Кармы. Но мы хотим знать мнение специалистов по изучению звезд или по изучению линий на руке. Они нам рассказывают наше будущее. Однако никакого жестко запрограммированного будущего не существует. Каждый сегодняшний поступок меняет будущее, формирует его. И если прогнозы астрологов, гадалок, психологов использовать как информацию для улучшения качества принятых нами решений, это и будет самое верное к ним отношение.

*Ведущий. «Есть такие, которые, находясь в дороге, не покидают дома. И есть такие, которые, покинув дом, не находятся в дороге»* — так цветисто выражались чаньеские философы.

Пояснение. Мы, извините, как канадские лесорубы: в лесу о женщинах, а с женщиной о лесе. И все помнят выражение: «Здесь и сейчас». Будем искать удовольствие и радость в малом. Что мешает вам насладиться бездельем? Привычка. И только! Если вы отдохнете, то сделаете гораздо больше. Чем заполнить день — решать вам. Но он не должен начинаться с будильника. На первых порах будете заставлять себя лениться — поваляться, чай-кофе в постель, совместные водные процедуры, совместная зарядка...

Американцы, известные трепетным отношением к здоровью, уверены, что для полного счастья необходимо занятие от души и для души. Займитесь чем-либо приятным: игра с кошкой, вышивание, выпиливание, склейка модели корабля с сыном, валяние на диване с книжкой, можно вместе пересмотреть семейный альбом — может, что-то стоит убрать в архив, а что-то достать. Главное — отдых. Все тревожные мысли активно отгонять «на потом», как ледокол расшвыривает льдины. Все должно происходить как в несколько замедленной съемке. Сбейте обычный ритм — у вас отдых.

Ведущий. Шир-Гаширим Раба говорил: «*Не относитесь к притчам пренебрежительно. Подобно тому, как при свете грошовой свечки отыскивается оброненный золотой или жемчужина, так с помощью притчи отыскивается истина*». Сказано в XIV веке, а современно! Желание быть здоровым похоже на веру в чудо. Вера без дел мертвa! Ваше желание работать и есть реализация вашей веры.

Пояснение. Понимаются и принимаются на свой счет только отстраненно-эмоциональные слова, заключенные в притчах. Именно такая форма изложения позволяет абстрагироваться от массы мелочей, которые мешают восприятию смысла притчи.

Ведущий. Давным-давно традиционный взгляд общества на роль женщины в обществе сводился к короткому: Kirche, Kuche, Kinder. То есть уделом женщины считались Церковь, Кухня, Дети. Масса народа не без основания считала, что такое отношение — унизительно. В какой-то мере это верно.

Давайте обсудим, так ли это. Ваши мнения? Суждения? Выводы? А если взглянуть на явление «шире»?

Пояснение. Действительно, если взглянуть шире — то в этой фразе высокая суть предназначения Женщины: Дух, Жизнь, Будущее. Об этом желательно помнить всем мужчинам. Всегда.

Ведущий. Однажды Пятый Патриарх прибыл с учениками на гору Шу-Лань, чтобы полюбоваться восходом Солнца. Но из-за трудности восхождения ему не удалось успеть вовремя. Поняв, что он уже опоздал, Патриарх заплакал.

— *Стоит ли так расстраиваться, — стали утешать его ученики, — завтра мы выйдем чуть раньше и успеем к восходу.*

— Да! Конечно. Разумеется, — ответил Пятый Патриарх, — но это будет совсем другой восход Солнца.

Пояснение. Именно так описывается состояние «сегодня и сейчас». То, что не успел сделать сегодня, завтра не догонишь. Все будет иное. И ты, и мир, и дело.

Ведущий. Лао-цзы учил: *«Забираясь по лестнице, ведущей на Небо, нет нужды перешагивать через ступени»*.

Пояснение. Необратимые изменения медленно и насовсем входят в структуру психики. Для того чтобы изменения внедрились насовсем или надолго, необходима регулярная работа ежедневно в течение сорока дней. Это и много и мало. На кону ваша хорошая жизнь.

Ведущий. Имея Великих Учителей, мы спокойно и греховно живем в меру, в которую сами себя испортили, называем это жизнью и стараемся при помощи «учений» современников продлить ее до бесконечности, попутно оживив бабушек и дедушек... Сие не бред — действительность. Не ценя себя, не принимая путей, которые нам заповедали Учителя, мы готовы продаться почти даром — кто бы что-то нам за нас предложил!

Пояснение. Ими заповедано: будьте сами себе светильниками! Из этого мы мало что усвоили. Зато усвоена позиция иждивенца — нас спасут (Амида-Будда), на себя возьмут наши грехи (Христос), рано или поздно мы все войдем в нирвану (индуизм)... В общем, каждый за себя — один Бог за всех. Позиция инфантильная: «Лучше большие неприятности потом, чем маленькие сейчас. Мол-

жет и пронесет». Бывает, что «проносит», в обоих смыслах, чаще — нет. Никто ничего вам бесплатно не даст, кроме как кусочка сыра.

Ведущий. В одной притче, особо популярной среди циников, скептически настроенный молодой человек спрашивает мудреца:

—Скажи, что бы ты выбрал, если бы тебе пришлось выбирать между Истиной и Богом.

—Конечно, Бога, который и есть Истина, — отвечает ему мудрец.

Пояснение. Как часто вы задумывались над тем, что мы по-настоящему ищем, когда пытаемся постичь/найти правду или истину?

Ведущий. Я абсолютно убежден, что праздновать нужно! Не зря литературовед и философ Михаил Бахтин писал: «*Отдых или передышка в труде сами по себе никогда не могут стать праздничными. К ним должно присоединиться что-то из сферы духовно-идеологической*».

Праздники объединяют людей, являются важными событиями в формировании общности людей как народа, группы, нации, источником общей радости, витаминами положительных естественных эмоций, в которых мы жизненно нуждаемся. Наверное, поэтому мы и любим праздники до самозабвения.

Пояснение. Праздники дают нам возможность не просто отдохнуть и расслабиться, а отдохнуть со смыслом. «Потехе — час» — обязательное для человека время, отводимое для отдыха.

Ведущий. Сейчас я, как китаец, скажу: «Жару в доме не следует устранять. Устраним раздраженность жарой, и ваше тело будет

*вечно находиться в прохладных покоях. Бедность не нужно гнать прочь. Прогоните обеспокоенность бедностью, и ваше сердце будет пребывать в чертогах радости и довольства»\*.*

Пояснение. Ничего нового. Измени свой взгляд на мир, и Мир изменит свой взгляд на тебя. Умно, мудро и достижимо. Пока тренинг — время насыщенное, располагающее к размышлению и философии, поразмыслите над вопросом: «*Как мне изменить взгляд на мир?*»

Ведущий. Блаженный Августин, один из отцов церкви, возносил к небесам молитву: «...даруй мне чистоту сердца и непорочность воздержания, но не спеши, о Господи». Он понимал, что если «сразу и целиком» снизойдет то, о чем он просит Бога, то он не выдержит — слишком кардинально ему придется меняться.

Пояснение. Сценаристы и режиссеры обожают помещать персонажи в такие ситуации — внезапное увеличение роста, умение читать чужие мысли, смена пола, удивительные способности. После этого смотрят на то, как персонаж будет выкручиваться.

Именно «выкручиваться», а не жить. В случае, который касается нашего внутреннего мира, при изменениях будут меняться структура психики, модель мира и этика. А вы должны не умереть, не сойти с ума, а жить. Что тяжело.

Ведущий. В «Поучениях отцов» говорится, что, «*когда твой враг падает, не радуйся, когда он споткнется*». Мудрые и своевременные

\* «Чертоги радости и довольства» — название дома ученого XI века Шао Юна, где собирались прославленные ученые и литераторы.

слова. Потому как даже если твой враг заслужил падения, то это целиком и полностью проблема ЕГО ответа перед Провидением (жизнью). А если ты злорадствуешь, то это уже будет НЕ ЕГО, а ТВОЯ ответственность. Ничего нового, только переменчивые события.

Пояснение. В трудностях надо быть товарищем, а не наблюдателем. Не завидуйте и не злорадствуйте! То, что с вашей точки зрения, правильно — всего лишь ваша точка зрения. Вспоминается диалог. Один мужчина говорит другому:

—Ты утверждаешь, что чем больше человеку дается, тем больше ему хочется?

—Да, конечно, и всегда!

—А тебе никогда не давали восемь лет с конфискацией?

Ведущий. К вопросу о том, что «раньше все было хорошо». Вот цитата из книги попа Сильвестра «Домострой», книга, которой руководствовались пару сотен лет в ведении домашнего хозяйства: «Если жена не слушается мужа, то он поучает ее плеткой, но лучше, если нет свидетелей, а наедине. И бьет не в лицо, а по уху и осторожно, чтобы кулаком не попасть в сердце, и лучше не бьет палкой и железным прутом... Лучше всего плеткой, это и больно, и действительно, и пугает, и полезно для здоровья».

Пояснение. Что-то дожило да наших времен — «без свидетелей», а что-то, к счастью, безвозвратно утрачено. А кто-то ностальгирует по той свободе и власти, которую имел мужчина над женой. Не думаю, что это устроит сейчас большинство людей. Времена, знаете ли, другие.

**Ведущий.** Кэнко-хоси в книге «Записки от скуки» писал: «Хорошо иметь в друзьях: во-первых, человека, который делает подарки; во-вторых, лекаря; в-третьих, мудрого человека».

**Пояснение.** Спустя восемьсот лет фраза актуальна. Если вам тоже хочется иметь друзей, то почему и им тоже того же не может хотеться? Доставьте им радость, и они доставят ее вам и Миру. Разве этого мало?

**Ведущий.** Когда отец известного в будущем фотографа Эдварда Стайкена увидел, что из пятидесяти отснятых снимков получился хорошо один, он сказал: «Сынок, это не для тебя. Смотри, сколько брака!» Но мать Эдварда расценила это по-иному: «Какая разница, сколько плохих? Этот один стоит остальных сорока девяты». Ободренный поддержкой и похвалой матери, Эдвард продолжил занятия фотографией, и теперь все галереи считают честью проводить его выставки у себя.

**Пояснение.** А часто мы так же ободряем своих близких? А детей? А самих себя? Вот и выходит из нас и из них то, что получается. А не то, что могло бы быть!

**Ведущий.** Странствующий монах пришел в деревню, переночевал и спросил, как пройти дальше. Ему сказали, что есть два пути. Длинный — безопасный и короткий, на котором сидит разбойник, который поклялся убить двадцать человек. Пока он убил девятнадцать. Монах пошел по короткой дороге.

—Зачем ты пришел, — обозлился разбойник. — Ты же знаешь, что я тебя должен убить!

—Я пришел освободить тебя от обета. Убивай меня.

Убийца страшно переживает. У него происходит катарсис, и он просится в ученики к монаху. Впоследствии он становится патриархом секты дзен.

Пояснение. Шансы есть у всех, только не каждый видит свой шанс.

Ведущий. Буду как библейский пророк. «*Истинно, истинно вам говорю! Поступайте осторожно... дорожа временем, потому что дни лукавы*».

Пояснение. Истраченные деньги, утраченное благополучие, пошатнувшееся здоровье можно вернуть, но потерянное время не вернешь никогда. Так что, помимо того, что желательно помнить, что жизнь коротка, надо обязательно иметь в виду, что повторять чужие ошибки — непростительная траты времени!

Приглядитесь — все на свете учит нас. Кто-то не понял вас — учитесь выстраивать диалог. Кто-то обидел — учитесь отпускать обиду!..

Ведущий. Приведу пример из очаровательного Карлсона: «Если человеку мешает жить только ореховая скорлупа, попавшая в ботинок, он может считать себя счастливым». Что нам может помочь? Конечно, модный «фэн-шуй». Это учение о гармонизации человека с миром, с его судьбой и его здоровьем. Помню фразочку: «Конечно, у меня еще долго не будет денег! У меня на полке тигр на западе стоит! А я, как дура, денег жду!»

Пояснение. Фэн-шуй — искусство, ему более пяти тысяч лет. В принципе, штука важная и полезная. Но когда рассовывают по углам кошечек-собачек-тигров-монеты с дырками... И как можно

искусство иной культуры запихнуть в 100-150 страниц? А большинство фэн-шуистов на таких текстах и обучается.

Вот они и воспринимают его как пособие по расстановке мебели и развеске подвесок и колокольчиков. У кого-то срабатывает. «Если веришь — можно закусывать». Таких расстановщиков мебели может спасти только вера и ничего более. Что же такое фэн-шуй? Это искусство, развивающее в человеке чувство гармонии и своего дома. Для этого надо думать самостоятельно: «А как НАМ будет в доме (нашем) хорошо и комфортно?» Думать надо САМОМУ, а не дяде, который видит вас в первый раз и сразу смотрит на стоимость проведенного ремонта и компас. Как только вы решите, как всем в доме будет комфортно, то реализуйте (совместно!) этот проект. Что-то передвинуть, что-то выкинуть, что-то переклеить, а что-то оставить. Совместный труд для совместной жизни творит с людьми чудеса!

# МАГИЯ СЛОВ И ВЫРАЖЕНИЙ

Бог сохраняет все:  
Особенно слова Прощенья  
и любви, Как собственный  
свой голос.

*И. Бродский*

**От автора — ведущему.** Магия слова — важнейшее достижение не только д-ра Фрейда, но и всей психологии в целом! Невозможно переоценить.

Магия слова существует. В зависимости от того, как и что мы говорим, у нас меняются обстоятельства жизни. Одно дело — бороться за снижение уровня бедности в своей семье, а совсем другое дело — делать все, для того, чтобы семья стала обеспеченнее. Скажете, что от перемены мест сумма слагаемых не меняется? Зря. Меняется, и еще как! Вот пример: одно дело — сказать о ком-то, что он «малый не дурак», и совсем другое дело — сказать, что он «дурак не малый».

Кроме того, полезно помнить высказывание из древнего китайского трактата «Гуань Инь-цзы»: «Зная облазны вещей, нет нужды

*веши отвергать. Положим, мы видим перед собой землю или быка, дерево или лошадь. В нашем сознании есть их имена, а реальность их уже забыта».*

Как вы говорите, так вы и думаете. Если у вас через фразу про-скакивают словечки: «типа», «как бы», «оба-на», то у вас именно такой стиль мышления, принятия решений, выстраивания диалога с окружающими вас людьми, с важным для вас делом и с Миром.

Магия слов особенно важна тогда, когда она определяет ваши жизненные цели и задачи, приоритеты, ценности, смыслы. Одно дело — разводить руками под рефрен: «*Что делать?*», и совсем другое дело, когда вы засучиваете рукава под бодрое и конструктивное: «*Как сделать?*» И не забывайте про паузы — они придают любым вашим словам особую значимость, мудрость, знание жизни.

Напоследок: «*Российский язык в полной силе и богатстве утверждается, переменам и упадку неподвержен*» (Михаил Васильевич Ломоносов).

Ведущий. «Глашатай колониализма», лирик Редьярд Киплинг описал, как он работает со словом: «*Слово — самый сильный наркотик, который использует человечество*». Каждому известно выражение: «Стоит мне только об этом услышать, как я...» Для психики, а значит, и для организма слова являются тем, что они означают именно для нас. Весь психоанализ стоит на обнаружении значений индивидуального Слова.

Пояснение. Теория помогает нам смириться с незнанием фактов. А хорошая теория подразумевает, что и без фактов хорошо — лишь бы был нужный результат! До конца не ясно, как информация — идеальное принимается и усваивается организмом... И ничего, усваиваем и пользуемся. Не все знают, что такое платонов-

ские «эйдосы», однако скажи «дерево» и все поймут, о чем речь. Разумеется, что «дерево» у каждого будет разным — дуб, пальма, бук, ель, гингко, но ведь они же деревья.

О субъективности в восприятии можно даже не говорить, как и о том, что у одного «слово» вызывает позитивные чувства, у другого оно же — негатив, у третьего... у сто тридцать девятого... Следствие: если «слова» вызывают такие переживания, эмоции, состояния, то почему нельзя использовать их с пользой для себя? Причем использовать самостоятельно. А теперь тренинг. Вспоминаем слова, которые на вас наиболее сильно действуют. Примеры. А какие слова для усиления их действия используете вы сами?

Ведущий. Неправда, что мужчина «любит глазами». Ему надо «вешать лапшу на уши»! Учтите, что мужчины возбуждаются от гласных. Широкие гласные (А, О, Э) более эффективны. Попробуйте сказать: «Послушай, дОрОгОй...», щедро выпевая гласные, и он посмотрит на вас совсем иначе, как после «Слышишь-ка, милый!» И будет более нежен, если «ПОймАет у ОфисА», нежели «ВСТРеТиТ С Работы». Подобная методика очень неплохо срабатывает тогда, когда женщине хочется убедить мужчину. Мужчины, впрочем, как и женщины, более слышат то, КАК говорят, нежели ЧТО говорят.

Не стоит злоупотреблять достижениями цивилизации, высказывая чувства посредством «мыла» или эсэмэсков. Иначе будет как у Онегина: «Не отпирайтесь, я прочел». Очень мило! Но должен откланяться. Где мои пальто и шляпа? Читается информация, а не чувства. Зато: «ДОвоОльнО! ВстАнЫтЕ! Я дОлжнА вАм ОбъясниТЬся!» И все — Онегин стоит столбом, громом пораженный. Пушкин был знаток обольщения.

*Я плавал в море, знаю сущу,  
Я видел свет и трогал тьму,  
Не грех уродует нам Душу,*

*А вожделение к нему.* (Игорь Губерман. «Гарики на каждый день».) Почему? Да потому, что мы себя не знаем, не любим, не ценим.

Ничего нового: *«Не судите, да не судимы будете: ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерой мерите, такою и вам будут мерить. И что ты смотришь на сучок в глазе брата своего, а бревна в твоем глазе не чувствуешь?.. Лицемер! Выйнь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата своего»* (Мф. 7,1—3,5). А все равно хочется вынуть сучок из глаза брата своего и прочитать ему мораль о пользе регулярного «умывания».

Ведущий. Приведу вам один диалог:

—Когда и как мы узнаем, что Бог простил нас?

—Тогда, когда мы так большие не поступаем даже под давлением обстоятельств. Нам такое в голову никогда снова не придет.

Пояснение. Слова «не придет» — вот ключ к ситуации. Прошлая жизнь рассматривается с новой точки зрения. И запрет теперь не внешний, а внутренний.

Ведущий. Кто-то язвительно заметил, что «жизнь — это праздник за накрытым столом, а некоторые сукины дети умудряются за ним умирать от голода и пессимизма».

Пояснение. Примерно пятьсот лет назад в Европе началась Реформация, которая «отражала чаяния нарождающейся буржуа-

зии». Основными ценностями новой религии объявлялись бережливость, аккуратность, умеренность и то, что «спасение» зависит от наличия искренней внутренней веры. Тогда буквально «огнем и мечом» вколачивались принципы отношения к труду: «*Работать — значит молиться*». Пора и нам, хоть иногда, так начинать думать.

У нас есть День весны и труда. «Примерим на себя» понятия «труд», «работа» и «пахота». Почувствуйте разницу. Равно как и разницу в словах «трудиться» и «ишачить»... «*Как вы яхту назовете, так она и поплынет*», — пел капитан Врунгель о том, как важны слова, которыми вы оперируете.

Ведущий. Я вам приведу одно определение, которое вы запишете/запомните, а после мы его обсудим: «*Совесть — это то, что должно мучить, если поступишь некрасиво, подло, низко или бесчеловечно*».

Ваше мнение? Мысли? Так оно или нет? Как по-вашему?

Пояснение. Ключевое слово «должно мучить» определяет ваше личное отношение к совести. Если не мучит, значит, и говорить не о чем. «Должно мучить» нас само по себе, а не потому, что «так нужно», «друзья сказали», «муж захотел», «ну нельзя же так!», «надо детям», «посоветовал экстрасенс»...

Есть только человек, его жизнь и его совесть. Он родился один, один живет внутри себя, умирает в одиночку и ответ перед Богом будет держать один. «Там» ссылка на обстоятельства принята не будет — каждый умирает в одиночку

Сделав законом личное, можно располагать себя в нем и нести ответственность перед Ним, не кривя Душой. Только в этом случае вы будете идти своей Дорогой, нести ответственность и не бояться

проявлять мотивированное нахальство, индивидуальность. Только тогда будете отвечать за свой дом, а не за всю страну или за жизнь соседа.

Ведущий. Вообще-то, когда я слышу слово «духовность», то моя рука тянется к пистолету. Это слово настолько затаскали, что спасу просто нет...

Пояснение. Рекомендуется в группе обсудить эту фразу, выявить, то, что большинство считает «духовным», и разобрать полученный материал по составляющим параметрам. Обычно в термин «духовное» включают такие понятия, как «честность», «долг», «доброта», «дружелюбие», «религиозность» и проч. То есть каждый под «духовностью» понимает качественно разные вещи. Основное остается за кадром: *«Самое духовное, что может сделать духовный человек для других людей, так это быть самим собой»*.

Ведущий. Каираимы, отдаленные потомки легендарных хазар, так говорят о благах, которые нам предоставляет мир: *«Бог даст, но домой не принесет»*.

Пояснение. Сказано очень емко, точно и для всех времен и народов. Мир (Бог) нам дает все, что мы только способны себе вообразить. Более того, он дарует нам даже саму возможность и способность мечтать и воображать! А нам все мало? Св. Иоанн Златоуст говорит, что не так беден тот, у кого ничего нет, как тот, кто хочет того, чего у него нет. Именно «хочет», а не «достигает» (зарабатывает, ищет, создает). Налицо — пассив, который в банковской сфере любого уровня, от личного кошелька до бюджета державы, означает крах, кабалу, долги, неприятности. Для того чтобы

«достичь», желательно обрести внутреннюю уверенность в том, что «Я могу». Именно «могу», а не «попробую», « рискну», «попытаюсь» и прочее.

Такова магия четко высказанного слова.

Ведущий. Вот исторический анекдот, связанный с именем Бенджамина Франклина.

Когда Франклин был членом Законодательного органа штата Пенсильвания, его беспокоила оппозиция и враждебность коллеги. «Я хотел завоевать его расположение, оказывая ему рабское уважение, но через некоторое время воспользовался другим способом. Зная, что у него в библиотеке есть очень редкая и интересная книга, я написал ему записку, выразив желание посмотреть эту книгу и попросив его сделать мне одолжение и дать мне ее на несколько дней. Он тут же ее мне прислал, и я вернул ее через неделю, выражав в записке свою признательность. Когда мы в следующий раз встретились в палате представителей, он стал разговаривать со мной (чего он раньше не делал) и вел себя крайне любезно; и впоследствии всегда выражал готовность оказать мне помочь, так что мы стали большими друзьями, и наша дружба продолжалась до самой его смерти».

Франклин ушел от позиции грубой лести и показного уважения, видимо, оно было ему тоже неприятно, он помог себе — проявил умение уважать себя и другого человека. Он в себе открыл «простое» — разница во взглядах происходит из-за неумения найти общую точку в мнении, а также он помог коллеге сделать доброе дело! Не каждый день это удается. Итог? Бенджамин Франклин стал президентом США!

**Пояснение.** Одно из прекраснейших свойств нашей жизни — то, что невозможно, искренне помогая другому, не помогать себе. Оказывая кому-то услугу, помочь, поддержку, мы помогаем в первую очередь себе. Успешность такой «самопомощи», прежде всего, зависит от нашей искренности. «Возлюби ближнего твоего, как самого себя(!)». В этом исток любого альтруизма — к себе и к другим.

«Тот, кто однажды сделал вам одолжение (добroe дело), охотнее сделает для вас еще одно, чем другой, кому вы сами сделали одолжение».

**Ведущий.** Конец года позволяет подвести итоги. Итоги настоящие, реальные, а не те, которые у вас были на прошлой неделе. Есть такое психологическое наблюдение: мы легче воспринимаем не истинное прошлое, а прошлое, рассматриваемое сквозь призму последних семи—десяти дней. Парадоксально, но мы так живем. Призма «последнего» временного переживания заслоняет от нас реальное прошлое.

Доходит до парадокса. Еду в поезде с дамой, работающей не на последней должности в нефтедобывающем регионе, в городе Усинске. Поездка шла под жалобы — жить стало хуже. Заинтересовался ее достижениями за последние 3—5 лет. Они с мужем поменяли две иномарки, купили себе и дочери квартиры в Москве, отремонтировали их. Каждое лето ездят в отпуск за рубеж. На вопрос о том, могла ли она такое позволить лет 10—12 назад, она не задумываясь, отвечает:

- Нет! Да вы что? Нет, конечно.
- А сейчас вы можете?

—Конечно, могу.

—То есть вы можете гораздо больше, а почему же вы считаете, что живете хуже?

—Денег сейчас у меня меньше...

И опять о своем: и муж в Москве, и денег нет.

**Пояснение.** Без фиксации на листке бумаги (вот она, магия записанного слова!) сложно подвести итоги прожитого-нажитого за период. Сядьте, посидите, повспоминайте, запишите итог. Что забудете — спросите у родных и близких.

Впоследствии имеет смысл отвести вечером 3—4 минуты для подведения итогов: «*А что я за сегодня сделал хорошего?*» Времени упражнение занимает мало, а вам помогает поставить «точку» в конце дня. Фиксация на реальных достижениях и победах повышает самооценку и позволяет приобрести навык саморегуляции.

**Ведущий.** А сейчас поговорим о причинах причины. Британский писатель Терри Пратчетт известен нам всем. Его перу принадлежат две роскошные темы — серия «Плоский мир» и сценарий к кинофильмам об инопланетянине по имени Альф. Все видели Альфа в магазине игрушек.

В книге «Безумная звезда» он написал: «*Ответ на подобные вопросы требует времени, которое не стоит на них тратить. К примеру, однажды на одной вечеринке знаменитого философа спросили: „Почему вы здесь?“ Ответ занял три года...*»

**Пояснение.** Аналогично обстоит дело и с нашими попытками узнать причину неприятностей: мы привычно забываем, что у той причины есть своя причина, которая, в свою очередь, имеет свою причину, и... до сотворения Мира. Безусловно, поиск причины —

очень интересное времяпрепровождение, но и довольно бессмысличное. До первопричины не докопаешься, а время, в течение которого можно убрать *насовсем* следствие, потеряно впустую.

Ведущий. Хмурым, промозглым утром, когда на улице пробки, лифты ломаются, а кофеварка варит то ли антифриз, то ли стрихнин, хочется наорать на любого человека, бросить камень потяжелее из окна в машину со сработавшей сигнализацией или вмазать со всей силы по хрупкому и хитроумному прибору. Вот только делать этого категорически НЕ стоит.

А как вы срываетесь? Ваши методы нейтрализации негатива? Насколько они для вас эффективны? Помогают? Что вы чувствуете в этот момент?

Пояснение. Проявление враждебности и агрессии в действиях не снимает стресс, а, наоборот, усугубляет негатив внутри, провоцирует сердечные приступы, гипертонию, головокружения. Так, к примеру, наливается кровью лицо начальника, орущего на подчиненных, — почти готовый инсульт. Прекращайте заводить себя. Вылейте на голову ведро холодной воды и попробуйте возлюбить себя. А там, глядишь, и к ближним будете относиться по-человечески.

*«Возлюби ближнего... или хотя бы не казни его в мыслях своих»* — вот ключевая фраза.

Ведущий. Велика сила магии слова. Я знаю человека, который только на основании одной фразы в книге «Территория» Олега Куваева научился пить в меру. Звучала фраза так: «Баклаков поднял кусок снега, бросил его в железную кружку, растопил. Дру-

гой кружки не было, он положил на нары влажный кусок снега, долил в кружку спирт, выпил... почувствовал, что ему еще хочется выпить, поэтому заткнул бутылку и спрятал ее под нары».

**Пояснение.** Этот человек выстроил модель и успешно ею пользуется: как только захотелось еще — отставить рюмку в сторону. Она уже лишняя. Кто-то скажет: «Банально!» Согласен. Но сработало же!

Ведущий. Редьярд Киплинг знал, как работать со словом. Он описал то, как работает со словом: «*Слово — самый сильный наркотику который использует человечество*». Раньше его сказал Иоанн Богослов: «*В начале было слово...*»

Теперь задание. Обычно онодается в тренингах, посвященным созданию слоганов компаний, личных девизов жизни, умению работать в условиях постоянного психологического давления и проч.

**Пояснение.** С библейских времен люди знают, что слово — нечто большее, чем простой звук или следующие один за другим буквы и слоги. Изначально любое слово считалось магическим заклинанием — оно было тесно связано с какой-либо вещью, предметом, событием или процессом. Тогда вопрос стоял жестко: выживет племя/прайд или нет, поэтому проблема точности термина была жизненно важна. До сих пор слова имеют над нами власть. Для психики и организма слова являются тем, что они субъективно означают. Иначе как бы маленькие черненькие буквочки могли заставить нас смеяться, плакать, ликовати или лезть в петлю?

Целенаправленно используя «слова», осмысливая свое отношение к ним, фиксируя состояние во время произнесения «слов» и моделируя их, мы можем создавать свои «магические» слова.

Ведущий. Приведу в пример цитату из «Рассказов» Вячеслава Пьещуха: *«...Особенно хорошо у нас с витанием в облаках. Скажем, человек только что от скуки разобрал очень нужный сарайчик, объяснил соседу, почему мы победили в Отечественной войне 1812 года, отходил жену кухонным полотенцем, но вот он уже сидит у себя на крылечке, тихонько улыбается погожему дню и вдруг говорит: „Религию новую придумать, что ли?“»*

Пояснение. Такие и им аналогичные грезы могут быть весьма опасны для психики. Уходя в выдуманный мир, человек тратит так много энергии, что начинает ощущать свои грезы как полноценную реальность, для достижения которой уже не надо предпринимать какие-то действия. Внедряя в сознание образы, создавая мечты, мы делаем первый шаг к реальному «перевоплощению», к реализации их в реальности.

# ЧТО-ТО ДАНО БОГОМ, А ОСТАЛЬНОЕ ДАСТ ТРЕНИНГ

Никакая нация не сможет достичь процветания, пока она не осознает, что пахать поле — такое же достойное занятие, как и писать поэму.

Б. Вашингтон

Вот я и закончил писать. Точнее, закончился текст. В книге, так же как и в проведении тренинга, важно вовремя поставить точку. Как говорят французы, «из-за стола надо вставать слегка голодным», а то если сегодня все переделаем, что на завтра останется?

Как обычно, любой автор в «последних строках своего письма» еще раз, для самых-самых рассказывает то, о чем написана данная книга. Я не исключение. Книга написана о том, что все в ней изложенное может написать любой мало-мальски грамотный специалист. В ней «точка сборки» иная. По этой книге и с текстами работать можно практически со всем, что встречается на тренинге или в мире. Но главное — работать по этому принципу в повседневной жизни.

Принципиальный подход к приведенным байкам, притчам, анекдотам и историям следующий. Их интерпретация всегда зависит от макрозадачи тренинга, от «точки сборки», которую создает в конкретной ситуацией ведущий тренер семинара/тренинга. Сама же рассказанная ведущим история или вскользь брошенная фраза, вовремя поданная реплика, пауза, сделанная кстати, — не более чем инструмент воздействия на участников тренинга, для суггестии, для более глубокой мотивации.

Одну и ту же историю можно и нужно интерпретировать самым различным образом, и это является темой специального и самостоятельного тренинга для ведущего. Так оттасывают мастерство, творческий подход к работе в тренинге, к общению с клиентом, так разстет профессионализм, происходит активная самореализация.

Приведу пример многоцелевого использования текста. Беру цитату наугад из бессмертного романа Ярослава Гашека «Похождение бравого солдата Швейка»:

*«...А жажда — это из-за жажды вчераиней. От нее не так просто отделаться. Я знал одного столяра, так тот в первый раз напился под новый тысяча девятьсот десятый год, а первого января с утра его начали мучить жажды, и чувствовал он себя отвратительно, так что пришлось купить селедку и напиться снова. С тех пор никто не может ему помочь, потому что по субботам он покупает себе селедок на целую неделю. Такая вот карусель...»*

Выводы из этого отрывка поучительны для любого практикующего психолога/тренера и многочисленны. Итак, историю можно использовать для иллюстрации:

- вреда от следования стереотипам сознания, тела, устаревших научных парадигм, общественных норм и правил;

- многоречивости (словесный понос) людей, в частности, Швейка, который не мог ничего рассказать, если не сопровождал рассказ примером, довольно забавным в единичном случае и надоедливым в массе своей;
- об умении вести диалог: подача материала, когда основная мысль упакована в увлекательный рассказ, почти всегда располагает к себе собеседника;
- об умении доходчиво донести до собеседника основную мысль посредством примера;
- того, что незатейливой историей, рассказанной пусть даже не к месту, можно снять напряженность в группе, в коллективе, перевести основное течение мыслей в другое русло и т. д. и т. п.

Дальше уже сами. Сами! Все многообразно, знаете ли.

Идеи и наработки, изложенные в тексте, могут быть с успехом применены для создания индивидуальных программ поездок, во время которых происходит обучение, всегда и все обязательно пригодится в жизни.

Расскажи мне, и я забуду; покажи мне, и я запомню; вовлеки меня, и я пойму.

Моей макрозадачей была и есть возможность вовлечения в процесс саморазвития тех, кому интересен личностный рост. Именно для этого и был задуман и осуществлен данный проект.

Искренне ваш, в пределах разумного, *В. Богданович*  
Санкт-Петербург, Ачинск, Москва, Абхазия

# **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, С КОТОРОЙ АВТОР РЕКОМЕНДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ**

Говорят, что в буддийских монастырях библиотеку располагали недалеко от туалетов. Таким образом наставники намекали на то, что и одно, и другое — вещи, безусловно, необходимые, но пользование ими занимает строго определенное и ограниченное время. Кроме того, как метко подметил Карл Густав Юнг: «Чтобы быть услышанными людьми в наши дни, глас вопиющего в пустыне должен звучать по-научному. Люди должны получить возможность утверждать, что сообщаемые им сведения есть результат научного исследования. Такое утверждение действует почти как доказательство». В силу этих причин я не могу не привести список литературы для самообразования.

1. Аверинцев С. С. Притча// Краткая литературная энциклопедия. Т. 3—5. М., 1971.
2. Басилов В. Шаманство у народов Средней Азии. М.: Наука, 1992.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Л., 1992.
4. Бессер-Зигмунд К. Магические слова. СПб.: Питер, 1996.
5. Богданович В. Я. Новейшая арт-терапия. СПб., 2004.
6. Богданович В. Н. Сто способов сказать «нет». СПб.: Золотой век, 2003.

7. Богданович В. Н., Беспалова К. В. Психологический календарь на 2006 год. СПб.: Невский проспект, 2005.
8. Богданович В. Н. Рифы эзотерики, или О чем молчат Учителя. М.: Когелет, 2001.
9. Богданович В. Н. Психокоррекция в повседневной жизни. СПб.: Респекс, 1995.
10. Богданович В. Н. Деньги: привлечение, удержание. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.
11. Богданович В. Н., Беспалова К. В. Все ответы на все вопросы. СПб.: Невский проспект, 2004.
12. Василенко Л. Магия: старое зло или новое благо? // Вопросы философии. 1994. №2.
13. Годгиз В. Реальность в ладонях. М., 1987.
14. Грановская Р. М., Крижанская Ю. С. Творчество и преодоление стереотипов. СПб.: OMS, 1994.
15. Гуггенбюль-Крейг А. Власть архетипа в психотерапии и медицине. СПб.: Б.С.К., 1997.
16. Гуггенбюль-Крейг А. Благо сатаны. Парадоксы психологии. СПб.: Б.С. К., 1997.
17. Доценко Е. Л. Психология манипуляции. СПб.: Речь, 2002.
18. Злотин Б., Зусман А. Месяц под звездами фантазии (школа развития творческого воображения). Кишинев, 1988.
19. Калинаускас И. Наедине с миром. СПб., 1999.
20. Косарев А. Философия мифа. М.: Университетская книга, 2000.
21. Магический кристалл: Сборник. М.: Республика, 1992.
22. Малиновский Е. Магия, наука, религия. М., 1992.
23. Морено Дж. Театр спонтанности. Красноярск, 1993.
24. Новак К., Каппони Т. Как всегда поступать по-своему. СПб., 1997.
25. Психология господства и подчинения: Хрестоматия / Сост. А. Черняховская. Мн.: Харвест, 1998.
26. Психология личности: Сборник. М.: Изд-во МГУ, 1982.
27. Психология человеческих проблем: Хрестоматия. Мн.: Харвест, 1998.
28. Ротенберг В., Бондаренко С. Потребность в поиске и ее смысл. Мозг. Обучение. Здоровье. М., 1989.
29. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. СПб.: Речь, 2001.
30. Технологии программирования судьбы: Хрестоматия. Мн.: Харвест, 1999.
31. Фопель К. Психологические группы: Материалы для ведущего. М.: Генезис, 2000.
32. Фопель К. Создание команды. М.: Генезис, 2002.

33. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1990.
34. Фромм Э. Человек для себя. Мн., 1992.
35. Хрящева Н. Ю. и др. Психогимнастика в тренинге. СПб.: Речь, 2002.
36. Шертоқ Л. Непознанное в психике человека. М.: Прогресс, 1982.
37. Шрейдер Ю. Наука — источник знаний и суеверий // Новый мир. 1969. № 1026.
38. Аи-Шахрастани. Книга о религиях и сектах. М., 1984.

**Виталий Николаевич Богданович**  
**ИСТОРИИ И МЕТАФОРЫ В**  
**ПОМОЩЬ ВЕДУЩЕМУ ТРЕНИНГА**

Главный редактор *И. Авидон*  
Технический редактор *О. Колесниченко*  
Художественный редактор *П. Борозенец*  
Корректор *А. Борисенкова*  
Директор *Л. Янковский*

Подписано в печать 05.07.2006. Печ. л.  
16. Тираж 3000 экз. Заказ № 3369

ООО «Издательство „Речь”»  
199178, Санкт-Петербург, а/я 96, издательство «Речь»,  
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63, [sales@rech.spb.ru](mailto:sales@rech.spb.ru), [www.rech.spb.ru](http://www.rech.spb.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ГУП «Типография «Наука»  
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12