

Институт Коучинга
Санкт-Петербург

Дипломная работа

**Сказка как способ работы с
неосознаваемыми установками и стратегиями**

Выполнила
студентка ВГ 4
Бочкова Елена

Руководитель
Кузнецова Татьяна

2007 г.

Содержание

1. Гипотеза
2. Введение
3. Терминология
4. Использование сказки в психотерапии и коучинге
5. Подходит ли тот метод для заявленной темы?
6. Практическая часть.
 - 6.1. Самостоятельная работа
 - 6.2. Индивидуальное консультирование
 - 6.3. Работа в мини группе
 - 6.4. Групповая работа
7. Выводы
8. Список использованной литературы
9. Приложения

1. Гипотеза

Метафорический образ является способом выразить ту часть, относящуюся к задаче, которую сложно описать на уровне логики. С помощью «раскручивания» метафорического образа в сказочную историю, бессознательная часть оформляется в конкретные стратегии и установки, имеющие отношение к задаче и в этом виде их возможно выявить и осознать.

2. Введение.

Первоначально у меня было две интересующие меня темы. Первая – исследовать, как личность руководителя *бессознательно* влияет на корпоративную культуру, на стандарты поведения в компании. Вторая – сказкотерапия. Способ объединить эти темы пришел, когда я пыталась ответить на вопрос потенциальной клиентки (она работала руководителем): «А как мы можем работать с бессознательными установками, если я их не осознаю и они лично мне не сильно мешают (но это не значит, что они полезны для компании)?»

Пытаясь ответить на тот вопрос, я сделала предположение, что с помощью написания сказки на заданную тему можно как раз исследовать и подкорректировать такие бессознательные стратегии и установки.

Я познакомилась с различными вариантами работы со сказкой, посмотрела, как используются сказки, истории, метафоры в различных направлениях психологии и педагогики.

В результате работы стала возникать некая последовательность действий, которую можно было применять в работе. Она включает элементы общепринятого подхода к написанию и анализу сказки, коучинг, арт-терапию.

Если первоначальный интерес был обращен на личность руководителя и бизнес - задачи, то потом фокус внимания стал шире, и задачи, с которыми мы работали, были уже из разных областей жизни.

3. Терминология.

Под словом «*сказка*» в этой работе я понимаю историю в самых различных жанрах. Это может быть непосредственно сказка, притча, басня, легенда, былина, сага, миф, анекдот, т.е. все, что использует метафору. Сказка может быть как волшебной, так и бытовой. Под волшебной сказкой я понимаю сказку, в которой фигурируют несуществующие в реальном мире существа и события которой укладываются в схему, описанную Проппом⁷. Пропп разложил сюжет волшебной сказки на действия, и доказывал, что все волшебные сказки эти действия в той или иной комбинации содержат, и объяснял, с чем это исторически связано.

Метафора - это особая форма мышления, образная мысль.

Согласно древнеиндийской традиции, образная мысль должна иметь три основных элемента:

- Поэтическую фигуру
- Смысл
- Настроение

Метафора задействует не только наше воображение, но и чувства, интеллект.

Использование метафоры фактически активизирует все психические системы человека – от ощущения до самосознания.

Среди свойств метафоры есть такие как:

- Парадоксальность. Благодаря этому свойству мы можем одно явление раскрывать через другое. Рассказывая историю, мы погружаем клиента в пространство образов, посредством которых он наблюдает собственную проблемную ситуацию со стороны и имеет шанс стать сценаристом ее продолжения.
- Самодвижение. Метафора обладает своей внутренней логикой, развивается, разворачивается по своим внутренним законам и, следовательно, обладает свойством самодвижения. Стоит только придумать образ, как он начинает жить и развиваться»¹

Метафора является той основой, на которой строится сказка. Метафора может включать в себя то, что с помощью логики и слов трудно или вообще невозможно передать. Поэтому для работы с бессознательными стратегиями и в ситуациях, в которых много неосознаваемого материала, мне кажется, это подходящий инструмент.

Сказкотерапия . В этой работе я понимаю под сказкотерапией комплекс приемов работы с клиентом с помощью

- а) рассказывания клиенту готовой сказки,
 - б) написания сказки терапевтом под задачу клиента,
 - в) написанием клиентом своей сказки с последующим ее разбором,
- описанный Зинкевич-Евстигнеевой в ее книгах, посвященных данной теме. В России профессиональным заведением, занимающимся исследованием и развитием данного направления, является Институт Сказкотерапии (СПб).

В книге «Проективная диагностика в сказкотерапии»³ предлагается следующая технология написания клиентом сказки.

Шаг 1. Создание комфортной среды

Шаг 2. Включение руки клиента (нарисовать что-либо, слепить, смастерить и т.д., т.е. полнить творческое задание, которое можно выполнить рукой)

Шаг 3. Приобщение клиента к информационному пространству метафоры (актуализация воображения)

Шаг. 4 Написание сказки.

Шаг 5. Анализ и интерпретация

4. Использование сказки в психотерапии и коучинге

По способу использования сказки есть два подхода: либо автором или рассказчиком является терапевт, коуч, тренер, учитель; либо клиент сам является автором. Для меня в рамках этой работы был интересен именно второй вариант.

Ниже я привела небольшую справку по использованию сказок и мифов в разных направлениях и подходах.

- В юнгианской аналитической терапии много места уделяется мифам. «Мифы представляют собой истории архетипических столкновений. Подобно своим предшественникам, современный человек продолжает оставаться мифотворцем, он вновь и вновь разыгрывает драмы тысячелетней давности, основанные на архетипических темах, и благодаря своей способности к осознанию может освободиться от их принудительных объятий»⁶.

Сказке, особенно неавторской, волшебной, в этом направлении тоже уделяется пристальное внимание. Например, Луиза фон Франц работала с этой темой, исследуя народные волшебные сказки и заложенный в них архетипический посыл. Согласно этому подходу сказки являются изначальными носителями неких архетипических историй. Мифы при этом носят более локальный территориальный характер (например, греческие мифы), а сказки – более общий, межконтинентальный и межрасовый характер.

Вообще в юнгианском анализе есть огромный пласт исследований, связанных с проявлениями архетипов в сказках и мифах. Упомяну здесь работы от Юнга до Джонсона и Эстес.

- Отдельно стоит упомянуть работ, связанных с исследованиями связи народных волшебных сказок и зашифрованных в них информации о прохождении инициаций. Большую работу в том направлении провел В.Пропп⁷.

- Сочинение сказок и историй также имеет некоторое сходство с методом активного воображения в том, что эта техника также призвана налаживанию отношения клиента с его бессознательными мотивами.

Кларисса П.Эстес пишет о своей практике в качестве психотерапевта: «Кроме того, я обучаю пациентов некоей разновидности мощной интерактивной практики, близкой к юнгианскому методу активного воображения; она тоже порождает сказки, которые в дальнейшем помогают прояснить душевные странствия моих клиенток... В большинстве случаев нам удается со временем отыскать направляющий миф или сказку, где содержатся все наставления, необходимые женщине в настоящее время для развития ее психики».⁷

- Сказки используются не только для лечения, но и для обучения. В сказкотерапии есть направление, связанное с дидактическими сказками, призванными облегчить процесс обучения за счет помещения обучающего материала в сказочную обстановку.

- В работе тренера и коуча сказки и метафоры тоже широко используются. Это объясняется мягким воздействием такого способа на человека. Обычно сказки подбираются и используются в рамках конкретной ситуации и под конкретную задачу.

- Милтон Эриксон широко использовал сказки и истории в своей практике. «В Европе сказки и истории сохранили популярность во многом благодаря практике юнгианского анализа, что же касается США, для американских психологов и психотерапевтов метафоры и истории Милтона Г. Эриксона стали настоящим

открытием.»⁵ Истории и сказки здесь используются больше как материал извне. Т.е. эти истории подбирает или сочиняет терапевт и дает клиенту по мере «надобности» исходя из терапевтической необходимости.

• Нарративная терапия оперирует такими понятиями, как нарратив (история), дискурс (система утверждений, практик). Отличительной особенностью данного подхода проявляется в следующих предпосылках:

- реальность социально конструируется

- реальность конструируется через язык (повседневная жизнь, то прежде всего, жизнь посредством языка, который люди разделяют друг с другом)

- реальность организуется и поддерживается через нарратив, историю (создание историй не просто касается жизни, то и есть человеческая жизнь)

- не существует абсолютных истин.

«Фридман и Коббс пишут, что человеку следует взять на себя ответственность за непрерывное конструирование себя как того, кем он хотел стать, поскольку у каждого есть выбор, какую «историю» считать своей. Авторы считают также, что необходимо «освежать» собственные истории», чтобы не оставаться в плену отживших иллюзий.⁵

Естественно, использование сказок и метафор гораздо шире, чем я описала выше. Я всего лишь перечислила то, что помогло мне в написании работы.

Если подытожить изложенную выше информацию, то сказки, мифы и истории широко используются в различных направлениях, но, как правило, это рассказывание и интерпретация уже «готовых» историй в терапевтических или обучающих целях. Создается впечатление, что направлений, где с клиентом работают над его личной историей, сказкой, мифом, слабо разработано и мало кем активно используется.

5. Подходит ли сказка для заявленной темы?

У меня было много сомнений, подходит ли выбранный способ, т.е. работа со сказкой, для выявления и трансформации подсознательных убеждений и стратегий, особенно связанных с деловой сферой.

- Первое сомнение было – а подходит ли этот метод для взрослых? Вот что я прочла у Зинкевич-Евстегнеевой «Термин «сказкотерапия» вызывает неоднозначную реакцию. У психологов и педагогов она имеет преимущественно положительную окраску. Деловые люди сначала воспринимают ее как некую несерьезную тему, и только узнав поближе, открывают поистине безграничные возможности метода. ... Сказкотерапию можно назвать «детским» методом потому, что она обращена к чистому и восприимчивому детскому началу каждого человека».¹

«Определим предмет сказкотерапии как процесс воспитания Внутреннего ребенка, развития души, **повышении уровня осознанности событий**, приобретении знаний о законах жизни и способах социального проявления созидательной творческой силы»¹. В контексте этой работы меня интересует именно повышение уровня осознанности событий.

- Второе сомнение – а, собственно, почему именно сказка? Индивидуальная работа в режиме диалога, без всяких сказок, тоже помогает повышению осознанности. Видимо, такое сомнение возникло не только у меня. «Возникает вопрос: если мы знаем истину, почему бы не назвать вещи своими именами и не работать с ними напрямую? Потому что в психотерапии, даже если психотерапевт понимает скрытые процессы, стоящие за проблемой клиента, самое трудное, по меткому замечанию И. Ялома – это «назвать зверя по имени». И метафора здесь – самое подходящее средство вмешательства».² Т.е. ключевым здесь является метафора. Почему? Потому что это язык бессознательного, а именно там лежит то, что мы не осознаем на логическом уровне.

«В чем же секрет метафоры, художественного образа, который позволяет ей играть такую важную роль в психологическом консультировании? Обратимся к Ю. Бореву, классику современной эстетики: «Художественный образ – форма мышления в искусстве. То иносказательная, метафорическая мысли, раскрывающая одно явление через другое...». И так, метафора – это особая форма мышления, образная мысль.

«Мэри Дэйли в своих философских работах использует термин «психологический атаквизм». Идея этого понятия заключается в преобразовании человеком окружающего пространства, в проявлении способности влиять на события. Инструменты влияния на реальность – метафоры. Согласно М. Дэйли, метафора – это функция слова, она сдвигает значение и соотносится с преобразующим действием. Порой метафоры изменяют значение не только слов, но и явлений окружающего мира. Если следовать той логике и дальше, то можно догадаться, что использование метафор влияет на нашу судьбу. А что значит «использовать метафоры» в нашем понимании? Сочинять сказки!

Сочиняя сказки о своей прошлой, настоящей и будущей жизни, мы метафорически описываем реальные события. Наш опыт показывает, что сказки, сочиняемые клиентами о своем будущем, очень часто сбываются... Похоже, создавая сказку, человек не только рассказывает о своих проблемах, Он, своего рода, программирует себя. Именно поэтому так важно для нас, чтобы сочиняемые клиентом сказки имели хороший конец».¹

Таким образом, метафора является более экологичным средством, чем работа с задачей только через логику. Второй плюс, который я нашла, также связан с экологичностью. Клиент сам, собственноручно пишет сказку, а потом сам принимает участие в ее анализе. Потому любой материал – его собственный. Наверное, это можно назвать «ответственностью за присвоение результатов работы». «Уж что придумалось то придумалось» и «консультант за бессознательное клиента ответственности не несет». Т.е.

человек осознает в процессе написания и анализа сказки, что весь материал его собственный.

- Третье сомнение. Сказкотерапия – это все-таки метод психокоррекции. Сказкотерапия, хотя и достаточно молодое явление, но у него уже установились и приемы работы, и подходы, и задачи. Я же искала всего лишь узкий инструмент для выявления и трансформации бессознательных моментов. Т.е. хотела взять из того подхода то, что мне нужно, естественно, с сохранением сути и жизнеспособности метода. Когда я стала ближе знакомиться с методом сказкотерапии, я поняла, что этот метод включает несколько вариантов работы с клиентом: то рассказывание ему «готовых» сказок и метафорических историй, это сочинение терапевтом сказок под конкретную задачу и наконец, самостоятельное написание клиентом сказки. Вот этот, последний вариант работы, я и взяла на вооружение. Считается что самостоятельное написание сказки возможно с уже продвинутыми клиентами. В работе со сказками как его предлагают специалисты Института Сказкотерапии (СПб) существует прописанная последовательность действий при анализе сказки. Я же искала для себя более живого и интерактивного общения с клиентом, но при этом используя процесс написания сказки.

- Сомнение четвертое. А что, если кто-то просто не умеет сочинять? Не то что сказки, а вообще ничего сочинить не может? Т.е. надо было понять, а есть ли у того метода ограничения. И вот какую информацию я нашла. «Сказки могут сочинять все, только у некоторых эта особенность лежит на поверхности, а у других ее нужно раскрыть в процессе психологической работы. ...Мы столкнулись интересными замечаниями авторов: многие говорили, что когда начинаешь писать, трудно остановиться. Преодолев однажды внутреннее сопротивление или недоверие к своим способностям, человек затем с легкостью сочиняет истории. ... У человека существует склонность к сочинению сказок и историй. И та склонность является адекватной, своеобразной его внутренней природе. Похоже, что сказка – это наиболее гармоничная форма обмена опытом. ...Способность к сочинению сказок сообразна природе человека. Более того, можно с уверенностью утверждать, что человек склонен сочинять истории с тем, чтобы глубже осмыслить собственный жизненный опыт и поделиться им с другими. Правда, способность к сочинению сказок у различных людей развита в разной степени. Однако она довольно легко поддается развитию, причем в любом возрасте; и этот процесс всегда связан с личностным ростом»³.

- Сомнение пятое. А насколько такой инструмент, как написание сказки, вообще управляем? Не получится ли так, что я попрошу написать сказку на тему отношения с подчиненными, а человек мне наваяет про что-нибудь другое? Конечно, с точки зрения консультирования, что идет «здесь и сейчас», с тем и надо работать, но хотелось бы понять, как можно обеспечить более высокую степень вероятности написания сказки именно на ту тему, с которой мы работаем. Т.е. управление неуправляемым (бессознательным). Пытаясь разобраться с этим сомнением, я выработала определенную последовательность действий, которая помогает развивать образ в сказку в рамках заданной темы, и далее, в индивидуальной и групповой работе проверяла эту последовательность на жизнеспособность.

- Сомнение шестое. А обязательно ли сказку писать? Может быть, ее можно просто рассказать? И на это сомнение я тоже нашла ответ у Зинкевич-Евстигнеевой: «Устная сказка существенно отличается от изложенной на бумаге: в ней меньше деталей, глубины,

и проективного материала. Поэтому сказку человек должен именно написать»³ Мой собственный опыт говорит о том же. История, просто выдуманная, как незаписанный сон, теряет много подробностей.

6. Практическая часть.

6.1. Самостоятельная работа.

Я люблю сказки и мифы, люблю сама сочинять истории. Наверное, поэтому метод работы со сказкой мне очень близок и интересен.

Первый раз опыт написания сказки как способа работы с затрудняющей ситуацией я получила в прошлом году. Это был диалог внутреннего ребенка с Вини - Пухом как субличностью, которая давала советы и помогала жить и радоваться жизни. Процесс получился спонтанным. Сначала я пыталась разобрать болезненную тему, сделала визуализацию и совершенно неожиданно пришел образ Вини-Пуха. И я с ним решила поговорить. Больше всего то напоминает метод активного воображения. Самым удивительным для меня было, что образ Вини-Пуха был совершенно самостоятельным, а наш внутренний диалог развивался сам по себе.

Более осознанно я использовала написание сказки после того, как познакомилась с первыми книгами по сказкотерапии. Тема касалась отношений между мужчиной и женщиной. Сказка называлась «Лягушка-царевна» (текст сказки в Приложении 1). Образ «лягушки» как основу для сказки я выбрала исходя из нескольких соображений. Во-первых, мне снился сон, в котором я была лягушкой. Во-вторых, в одном из холотропов пришел образ какого-то земноводного, толи жабы толи тритона. Но ни в первом, ни во втором случае я не разбирала значения этого образа. Написание этой первой сказки было просто экспериментом: «Интересно, а что из этого получится?» И образ лягушки вспомнился как раз из-за того, что пару раз он повторился.

Наблюдения по процессу написания.

- Сюжет разворачивался самостоятельно, практически без моего участия
- некоторые повороты сюжета были совершенно непонятными для меня. Понимаю, что надо так, но почему - не знаю. В сказке оказалось несколько совершенно неожиданных моментов, «белых пятен», которые заставили меня задуматься и которые я не смогла объяснить никак. Например, в конце сказки после счастливого финала вырвалась фраза «То, что должна была сделать любовь, сделал страх». Потянув за этот «хвостик», я через месяц вышла на страх повторить судьбу мамы и умереть в 36 лет, после замужества и родив детей, то есть реализовав себя как женщина. Во время написания сказки этого не было и в помине. И я никак не связывала этот страх со сложностями в отношениях с мужчинами. В процессе же написания эти моменты просто «выскакивают», заставляя удивиться и недоумевать – чтобы это значило.

Комментарии по анализу сказки.

- я уже написала выше, что в моей сказке мне попались «белые пятна», которые оказались мне совершенно непонятными, и оставили после себя недоумение. И осознание этих «белых пятен» пришло только через некоторое время, когда появились другие подсказки, и была проделана дополнительная работа по осознанию. Например, про страх, который завершил превращение лягушки в человека.

-повторно перечитывая сказку, обратила внимание на странности в поведении главной героини. Она не показывает себя. Вообще-то ощущение от ее отношений с «принцем» у меня до сих пор вызывает удивление. Отношения не на равных. Она владеет ситуацией, он – нет. Она молчит, ждет, наблюдает – он ничего не подозревает и открыт. Она производит впечатление ироничного, терпеливого, опытного, понимающего что происходит и как должны развиваться события наблюдателя. Он – ничего не подозревающего простака и новичка... Видимо, это отражает удобную для меня стратегию поведения с мужчинами.

- лягушку вынуждает начать действовать более активно безвыходность ситуации («ее место обитания уничтожается»)
- позитивное ощущение оставляет самоирония главной героини. Несмотря на не самую благополучную ситуацию, все-таки есть внутренний потенциал, на который можно опереться для выхода из ситуации. В жизни мне действительно это качество (способность увидеть смешное и забавное в ситуации) помогает.
- есть много моментов, связанных с внешней средой, со стечением обстоятельств или событиями, которыми она пользуется. С одной стороны, это говорит о «текучести», способности пользоваться возникающими возможностями, а с другой показывает зависимость от внешних событий и пассивность, когда она выбирает стратегию «ожидания благоприятного момента», который может и не настать. Правда, в сказке все получается.
- есть сильная склонность к интуитивным действиям, интуитивному пониманию партнера. И ожидание интуитивного понимания от партнера тоже.
- сам по себе образ лягушки - царевны вызывает ассоциации с чем-то фантастическим, когда внешнее и внутреннее совершенно не соответствуют друг другу (земноводное – человек). Она и потенциал свой реализовать не может сама, и остаться тем кем есть тоже не может. Самое верное слово – заложенный потенциал, требующий качественных изменений для своей реализации – стать другим существом. Если уж говорить совсем начистоту, то сказать, что этот образ я поняла до конца еще не могу. Во время следующих после написания сказки сессий холотропного дыхания у меня опять возникали образы лягушки.
- у Луизы фон Франц я нашла трактовку лягушки как мужского символа, в отличие от жабы как женского. Меня эта трактовка зацепила, потому что в моем воспитании было очень много мужской энергии, и очень мало – женской. Сейчас еще идет процесс самоидентификации себя с женским родом.
- еще один аспект лягушки – холодная кровь. Процесс моего «согревания» начался где-то полгода назад, и сейчас только разворачивается, поэтому образ лягушки очень подходит.

Сказка еще «в работе», специально не хочу с ней обращаться к внешней помощи, хочу довести осознание ее смыслов самостоятельно.

Еще хотела бы рассказать про другой опыт работы со сказкой. Сначала возникла тема, с которой я работала – лишний вес. Потом образ шкуры, в которую я одета. Вспомнилась сказка про девушку, надевшую звериную шкуру. Решила придумать свою сказку про такую шкуру. Причем в этом случае я решила не писать, а просто придумать. Приводить сказку полностью я здесь не буду. Приведу только комментарии к ней.

Комментарии к созданию сказки:

- сюжет также развивался спонтанно.
- тема близкая к физическим переживаниям и ощущениям тела, потому что переживания были физически ощутимыми. Когда я описывала героиню, одетую в шкуру, я очень хорошо это чувствовала на уровне тела
- в сказке получился ответ на вопрос, как снять шкуру. Пришло несколько символов: зеркало, соль для ванной, иголка с ниткой.
- после того как героиня сняла шкуру, она столкнулась с другой проблемой – ее настоящая кожа была настолько тонкой, неприспособленной в жизни и ранимой, что это стало на первых порах препятствием для ее передвижения в окружающем мире. С другой стороны это потом стало ее преимуществом.

Комментарии к анализу.

- эта сказка оказалась более похожа на работу с активным воображением. Скорость полета фантазии здесь гораздо выше, но при этом образы оформлялись сложнее, были более расплывчатыми, чем при написании рукой.
- очень ярко запоминается, если образ связан с реальными физическими ощущениями
- для меня образы, помогающие снять шкуру, ничего не сказали. С той сказкой я пошла к терапевту, и мы вместе разобрали значение символов зеркала, нитки с иголкой.
- сказка помогает увидеть обратную сторону желания избавиться от мешающего симптома. В сказке это чересчур ранимая, неоформившаяся кожа, для которой нужна защита в виде шкуры.
- сказка в конце показала и преимущество такой кожи – высокая чувствительность и помощь другим людям стать более чувствительными. Кожа для меня – это способ контакта с окружающим миром.
- сказку, как и сон, необходимо сразу фиксировать. Придумывание на ходу имеет свои недостатки – теряется много информации, нюансов, на первый взгляд неважных, потом их уже трудно воспроизвести.

Выводы по индивидуальной работе.

- В сказке может появиться материал, который будет осознан позднее, после того как будет получена дополнительная информация. Не все в сказке может быть расшифровано на момент написания и анализа
- Самостоятельная интерпретация сказки требует знаний в области работы с символами, снами, умению посмотреть на ситуацию со стороны, некоторой профессиональной подготовки.
- Сказка дает возможность увидеть бессознательные стратегии и ожидания. Глубина проработки сказки зависит от уровня подготовки человека в этой области. Однако в любом случае возможность взглянуть «со стороны» на свои стратегии самостоятельно сказка дает.

Что интересно, но и в первой и во второй приведенных сказках один и тот же образ – реальный герой под чужой шкурой.

6.2. Индивидуальное консультирование.

В этой части я опишу опыт написания и разбора сказки с клиентами.

В первом случае тема, с которой мы работали, касалась бизнеса: это молодая женщина – руководитель, ей было необходимо организовать систему в своей работе. Конфликт в том, что это означает делание одного и того же постоянно, а это надоедает.

Последовательность нашей работы.

Шаг 1. Озвучивание клиентом темы. Клиент просто описывает ситуацию, которую он хотел бы изменить.

Шаг 2. Мы вместе в формате коучинга делаем тему более четкой – что именно не нравится в сложившейся ситуации? Задача – более глубоко осознать причины возникшей ситуации и найти ключевое понятие, которое характеризовало бы ту ситуацию – «дать проблеме\задаче имя»

Шаг 3. Визуализация. Задача – увидеть образ, олицетворяющий ситуацию.

Шаг 4. «Включение руки». Нарисовать образ, возникший во время визуализации.

Шаг 5. Написание сказки. Клиент пишет историю про образ.

Шаг 6. Обсуждение и анализ сказки.

Эта последовательность возникла не сразу, но она легла в дальнейшем и в работу с группой.

Мои комментарии по работе.

- Ключевое понятие, или имя проблемы, оказалось «система». С точки зрения клиента система – это делать одно и то же постоянно, и это надоедает. Во время визуализации возник образ шкафа с папками. По моим наблюдениям, часто между сформулированным ключевым понятием и образом, возникающим во время визуализации, может на первый взгляд не быть ничего общего.

- С точки зрения сказкотерапии визуализацию делать не нужно. Однако я ввела ту часть, потому что это дает очень интересный материал для дальнейшей работы. Во время визуализации приходит образ, который потом можно взять за основу метафоры. Или же возникает уже законченная метафора задачи\проблемы, олицетворяющая ее.

- «Включение руки», с точки зрения техники сказкотерапии – это способ активизировать работу правого полушария, включить творческую часть, которая поможет дальше писать сказку. Безусловно это так. Но если рассматривать это как звено цепочки по развертыванию образа, то рисование образа, возникшего во время визуализации, одновременно с активизацией творческого начала помогает дополнить образ. Очень часто во время рисования образа после визуализации «вдруг» добавлялись новые неожиданные элементы. Например, в данном случае к шкафу с папками возник образ рабочего места за компьютером и девушки. На вопрос, что ключевое на рисунке был ответ – девушка. То есть в процессе рисования и последующего обсуждения рисунка идет трансформация образа и возможно смещение фокуса внимания на другие объекты

- в нашем случае сказка напоминала перечень действий, необходимых для систематизации работы, и в первую очередь это касалось помощника, который возьмет на себя рутинную работу. Вот комментарий клиента: «Когда рисовала папки в шкафу, поняла, что не хочу это делать сама».

- Последующая наша работа касалась обсуждения конкретных шагов, что необходимо сделать чтобы найти такого человека и передать ему дела.

-среди минусов, который назвал клиент, было по его ощущению недостаточная проработка сказки. Что осталось еще много зацепок из сказки. В этом некоторая громоздкость методики – в рамках одной часовой консультации невозможно глубоко проработать весь материал.

Во втором случае клиентка пришла с темой совмещения работы и личных интересов. Заявленная тема для консультации прозвучала так: «работа мешает мне жить».

Выяснилось, что ситуация на работе мешает заниматься тем, что интересно. Цель – понять, как поступить в данной ситуации.

Мои комментарии по работе:

- работа с этой клиенткой по времени была гораздо позже, чем в первом случае, поэтому в этот раз я учла все моменты, которые были раньше. В начале мы уделили достаточно большое время осознанию убеждений, связанных с темой. Причем пошел интересный ассоциативный ряд – клиентка описывала рабочее место буквально, описывая фрагменты обстановки рабочего места и интерпретируя, что это может значить. После этого мы провели визуализацию, нарисовали образ ситуации. Логической связи между образами первой части (обстановка рабочего места) и образом визуализации (дорога, трава) не было.

-следующая часть нашей работы – написание сказки на основе образа, полученного в визуализации. Сказка получилась совершенно неожиданной, короткой, и на первый взгляд никакого отношения к образу не имеющая, короткая и заканчивалась вопросом.

- интерпретировали сказку мы с помощью психодрамы. Расставили все значимые фигуры сказки и проиграли их по очереди. Пришло понимание, что работа занимает достаточно незначимую часть в жизни клиентки, практически не влияя на остальные части, и что есть гораздо более значимые фигуры.

Выводы по индивидуальной работе с клиентами:

- в работе, особенно в последней части, когда мы интерпретировали сказку, возникло ощущение, что этот способ работы с задачей дает гораздо более глубокий материал, чем было заявлено на этапе формирования цели консультации. При этом ответа на поставленный в начале вопрос может и не быть в явном виде.

- я отметила, что образы на разных этапах работы могут быть не связаны друг с другом, они могут быть самостоятельны на каждом этапе. Хотя та последовательность шагов, которую я предполагала, подразумевает создание и «раскручивание» именно одного образа. В каких-то случаях это получается, в каких-то нет. Возможно, при переходе от одного упражнения к другому мне следует уделить больше внимания тому, чтобы развивать именно первоначальный образ.

1.3. Работа в мини группах

В данном разделе я привожу опыт использования сказки в мини-группах (по два-три человека). По моим субъективным ощущениям, работа в таком формате дает самую большую отдачу.

Группа А. Тема встречи была посвящена желаемым отношениям. Группа состояла из трех человек, из них двое профессионально подготовленные, одна участница никакого отношения к психологии не имела.

Тема первого участника – налаживание более гармоничных отношений с партнером.

Тема второго участника – поиск партнера.

Мои комментарии по процессу.

- в принципе, шаги, касающиеся формулирования цели, визуализации и рисунка, мало чем отличаются от формата индивидуальной консультации.

- после того как каждая сказка была написана и озвучена участниками в общий круг, изменилась энергия группы. Появилось какое-то волшебное ощущение, очень гармоничное и красивое. Такое ощущение, что рассказывание сказки меняет атмосферу, погружает в «пространство без границ», где все возможно.

- во время рассказывания видно и слышно, что некоторые повороты сюжета для автора удивительны и непонятны.

- в результате работы выяснились следующие ошибки в организации процесса в группе:

а) предполагалось, что анализ сказки каждый делает самостоятельно, отвечая на предложенные вопросы. Самостоятельно выявить стратегии и установки, не совсем очевидные из сюжета, для неподготовленного человека сложно. Для того нужен консультант. Однако сделать первичный анализ можно и самостоятельно.

б) У одной из участниц первоначально возникли проблемы в самом начале, ей трудно было начать писать, потому что, как оказалось, есть множество ограничений: «Как писать? Кто может быть главным героем? Как должен развиваться сюжет?» В дальнейшем я учла это, вставляя небольшой теоретический блок непосредственно перед написанием сказки.

Группа Б. Группа из 2 человек. Все участники профессионально подготовлены. Тема работы у каждого была индивидуальна. План ведения группы в Приложении 2.

Тема первого участника – исследовать причины упрямства в ситуации, когда что-то не получается

Тема второго участника – страх перед началом нового дела, связанного с работой.

Мои комментарии по процессу.

- первые шаги вплоть до написания сказки перекликаются с тем, что я изложила ранее
- за счет подготовки участников анализ сказки был сделан подробно и дал много материала для обсуждения и дальнейшей работы. В этой группе кроме выявления стратегий мы поработали с образами и символикой, аналогично работе со снами.
- я опять наблюдала тот же эффект – когда участники вслух зачитывают сказку, меняется атмосфера. Становится более доверительной, открытой, способствующей более глубокой работе. В случае индивидуальной работы этого эффекта нет, вернее, он гораздо менее выражен..
- такой формат работы (мини группа) позволяет ведущему не просто организовывать пространство для взаимодействия участников, но и самому принимать участие в обсуждении, уделять время для анализа ситуации каждого участника, вести глубокий шеринг.
- сложность, с которой я столкнулась – сложно синхронизировать процесс по времени написания сказки у разных участников.
- еще одна сложность – сказка дает так много материала, что в рамках одной встречи все то проработать невозможно. Либо требуется серия встреч, либо дополнительная самостоятельная проработка участником.

6.4. Групповая работа

В рамках дипломной работы прошел тренинг «Счастливые отношения». Дизайн тренинга я привожу в Приложении 3.

Целью тренинга было формирование образа желаемых отношений и осознание установок, которые мешают эти отношения воплотить. Тему отношений участники выбирали самостоятельно.

Количество участников – 9 человек.

Были заявлены следующие темы:

- отношения с дочерью
- отношения с мужем
- отношения с самой собой, с миром
- отношения с потенциальным партнером
- трудности с налаживанием новых контактов

Первая часть тренинга, посвященная осознанию желаемых отношений, была проведена с помощью описанной выше техники, естественно, с учетом групповой работы. Вторая часть была посвящена работе с трансформацией убеждений.

Мои комментарии по процессу.

- формулирование ключевого понятия, которое лежит в основе задачи \проблемы вызвало много вопросов. Возможно, это связано с тем, что такое задание для неподготовленных участников слишком сложное и его требуется разложить на более мелкие задачи.
- из 9 участников 2 не написали сказку. В первом случае это было отсутствие мотивации на работу и внутреннее сопротивление («мне лень писать», «ничего не хочу делать»). Во втором случае участница не хотела раскрываться перед другими участниками, поэтому

отказалась записывать свою сказку. Но в обоих случаях отказ писать сказку не был связан с физической невозможностью ее написать.

- в том процессе, который был проведен, сказку зачитывали только в паре друг другу. Судя по наблюдениям, как шла работа в парах, и по результатам анализа и выводам, которые делали участники, и по тому, как изменилась энергия в группе, сказка позволяет участникам раскрыться, дает возможность проявиться внутреннему ребенку, при этом делая атмосферу доверительной и открытой.

- у каждого участника своя скорость написания сказки, поэтому часть успевает написать всю сказку в тот отрезок времени, который отведен на упражнение, часть не успевает. Необходимо учесть момент «незаконченности процесса» при последующих процессах работы со сказкой. Например, ввести вопрос «О чем могла бы быть концовка?» «Почему не успел ее написать?» «Как это может быть связано с заявленной темой?»

- для того, чтобы переключить сознание на «сказочное мышление» для интерпретации результатов, необходимо ввести дополнительные процессы, например, разбор перед анализом своей сказки включить совместный учебный разбор какой-то известной сказки

- есть ощущение, что сказка как инструмент требует больше времени и на подготовку к ее написанию, и на ее анализ, чем я думала первоначально. На сегодняшний день делаю вывод, что использовать сказку в тренинге как инструмент можно, но сложно, это требует определенных навыков и от ведущего и от участников, требует много времени. Это как ты покупаешь ма-а-а-аленький приборчик («последнее слово техники в своем роде»), а к нему получаешь трехкилограммовую инструкцию по использованию.

7. Выводы по работе:

- Сказка действительно помогает выявить неосознаваемые стратегии и установки в поведении, в том числе связанные с деловой сферой. Потому я могу сказать, что моя гипотеза подтвердилась.
- Сказка является экологичным способом, позволяющим клиенту увидеть теневые аспекты и взять за них ответственность
- Сказка может дать информацию гораздо более глубокого содержания, чем первоначально заявленная тема. В этом и ее преимущество, и сложность использования.
- Написание сказки требует много времени на подготовку клиента и время, и специальные навыки для интерпретации результатов. Поэтому в ряде случаев этот способ может быть громоздким и неудобным.
- Работа в группе повышает общую энергию процессов, дает возможность познакомиться с большим количеством возможных вариантов решения задачи, получить обратную связь и поддержку от участников.
- Сказка – это замечательный способ самоисследования, однако в некоторых случаях необходима профессиональная помощь для расшифровки отдельных символов. В этом один из минусов подхода.
- В сказке бывают «белые пятна», то есть символы, образы, действия, которые на данном этапе (на момент написания сказки) клиент может не осознать.

В целом же, основной вывод, который я сделала для себя: метафорический образ, образное мышление - это удивительное по красоте и глубине явление, живое и несущее в себе глубокий смысл, иногда больший, чем человек способен выразить словами, и сказка далеко не единственный способ работы с этими образами.

8. Список используемой литературы

1. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева «Основы сказкотерапии»,
2. Р.П. Ефимкина «Пробуждение спящей красавицы: психологическая инициация женщины в волшебных сказках» Речь 2006 СПб
3. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е.А. Тихонова «Проективная диагностика в сказкотерапии»
4. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко «Практикум по креативной терапии» Речь, Творческий Центр «Сфера» Москва, СПб, 2001
5. Н.К. Радина «Истории и сказки в психологической практике» Речь, СПб, 2006 г.
6. В.Зеленский «Базовый курс аналитической психологии» Когито-Центр. Москва, 2004.
7. К.П. Эстес «Бегущая с волками» София, Киев, 2006
8. В. Пропп «Исторические корни волшебной сказки»
9. М. Паркин «Сказки для коучинга», Хорошая книга, Москва, 2007
10. Л. ф. Франц «Психология сказки. Толкование волшебных сказок»

9. Приложения

Приложение 1.

Сказка Лягушка-царевна

Жила-была лягушка-царевна. Жила она на болоте ждала принца. Принц не ехал, а без него она превратиться в царевну не могла. Ожидание затягивалось. Болото надоело. Беда в том, что если знаешь свой потенциал, трудно просто быть и ждать. Была бы она обыкновенной лягушкой, ловила бы мух, квакала, нашла себе жаба, женилась бы давно. А она ни туда, ни сюда. Ждет, все надоело, горечь. Какие принцы в нашем болоте? Да и как он поверит в меня? Вообще раздавит сапогом, или поймает, зажарит и съест, нынче французская кухня в моде. Вот и вся сказка.

Но вдруг, в какой-то из дней, случилось неожиданное. На болото приехала делегация то ли ученых, то ли политиков. Приехали осматривать места. Болото собрались облагораживать. Лягушка поняла, что пришли большие перемены. Старой жизни каюк, пора шевелиться и самой уже поискать своего принца. Она поскакала в след за приезжими посмотреть, где водятся люди.

Прискакала она к большой дороге. Машины с ревом носятся, того гляди задавят и никакой короны не спросят. Вдруг останавливается машина, высовывается рука. Ну, лягушка на нее прыгнула. Ее внесли в машину, и начала она осматриваться. Темно. Музыка тихо мурлыкает. За рулем – водитель. Едет, посматривает на Лягу, молчит. Тут он начинает с ней говорить, но явно как с предметом. «Понимаешь, Лягушечка, даже и не знаю, что это со мной. В детстве лягушек ловил, скармливал. А тут как что-то остановило меня, говорит – возьми эту Лягу. Ну и что я с тобой делать буду? На кой ты мне?» Лягушка промолчала. Все-таки человек за рулем, еще от шока врежется во что-нибудь, зачем такой грех на душу брать?

Долго-коротко ли, приехали они в город. Ну, он как водится, завернул лягушку в платочек и домой отнес. Говорит, заведу тебе аквариум, будешь там жить. Ну, квартира нормальная, жить можно. Все не болото, а там посмотрим. И стали они жить-поживать. Днем лягушка сидела в аквариуме (при людях), а ночью или когда никого не было, выходила погулять. Кстати, начались трансформации. Говорить стыдно, но она как монстр из фильмов ужасов, периодически то руки вдруг как начинают расти, то морда меняется. Короче, оборотень. И все это бабушкины сказки, что шкурку надо то сбрасывать, то натягивать. Фильмы про монстров этот процесс описывают более естественно.

Так и жили. По вечерам он приходил домой. Пересказывал ей, что было на работе. Она внимательно слушала, постепенно выяснила, какой он человек, чем живет. И что такое - жить среди людей. И почему именно он остановился ее забрать. Надо было разобраться. Все знают – если лягушка заговорит не с тем, то все ее чары пропадут, и она вообще может навсегда остаться непонятно кем. Потому и молчит наша лягушка. А как поймешь? Не анализ же крови ему делать на сходство ДНК с Габсбургами? И вот счастливый случай представился. Шла подготовка к большому торжеству. Наш герой был вице-президентом большой компании. Получил назначение и празднует. Повел в ресторан всех своих коллег. Лягушка потихоньку забралась в карман пиджака и поехала с ним.

Президент оказался дядькой в возрасте, вполне приличным и ...?, но немного слишком эксцентричным. Лягушка об том знала из отчетов своего милого. Она потихоньку вылезла

из кармана и прошлепала в туалет. Едва успела залезть в кабину, как пошла метаморфозы. Первый раз они прошли полностью. Посмотрела на себя в зеркало – осталась довольна. Платье только пришлось визуализировать, получилось что-то зеленого цвета, облегающее и переливающееся, в общем, для вечернего приема вполне подходящее.

Теперь надо было сделать самое важное – проверить, принц ли он. Если принц – выдержит и поверит, если нет – упадет в обморок. Придется скорую вызывать, нашатырь, первая помощь, все дела.

Она дождалась, пока он вышел покурить, вышла сзади, тронула за плечо. Он обернулся, обалдел. И было от чего – красивая, эффектная. Плюс было еще что-то, что приобретается только годами сидения на болоте и ожиданием принца. Короче, было от чего обалдеть, и при вечернем освещении сделало свое дело. Короче. Появление было эффектным, она осталась довольна.

Теперь – объяснение, но сначала – познакомиться.

- Привет! Ты меня помнишь, мы учились вместе в школе!

- Нет, я вас вообще не помню! А как вас зовут?

- ... Мне надо вам сказать что-то очень важное

- Что-то случилось?

- Не пугайтесь так, пожалуйста! Ничего не случилось, просто это немного необычная история. Он заметно нервничал. Неужели не тот? Впрочем, взять себя за руку он позволил, и отвести к скамейке около пальм тоже.

- Видите ли.. Вы в сказки верите?

Шок на лице. Все-таки мужчины очень нервные существа.

-Ну, так верите? Она старалась быть терпеливой и мягкой. А он немного пришел в себя и начал вглядываться в ее лицо, при этом морщась, как будто мучительно что-то припоминая.

- Верю!

- Это очень хорошо! Она обрадовалась. Помните про Лягушку – царевну?

- Про Царевну-лягушку?..

- Ну, можно и так! Помните?

- Да!

- Ну вот. Я – это она. Это я у вас дома жила. И это меня вы выбрали.

Он заметно побледнел, но до обморока не дошло.

- Да вы дышите, дышите! Все хорошо! Ничего в том страшного, такое просто редко случается. Вероятность – 0,00001%.

- Но почему со мной?!....

Она на него внимательно посмотрела и сказала:

-Вот и я думаю – почему с Вами? Но не мы выбираем, за нас иногда судьба решает. Ну так что, по всем законам, вы должны представить меня коллегам.

Он встал, немного пошатываясь, взял ее за руку и повел в зал. Немного срывающимся голосом представил: «Это моя подруга». Она улыбалась, с удовольствием знакомилась, легко входила в контакт и вообще чувствовала себя хозяйкой вечера. Иногда ловила немного ошалевший взгляд его. Но в целом все прошло выше всяких похвал. Вечер подошел к концу, и тут он сделал большую ошибку. То ли ошалел от впечатлений, то ли выпил больше чем надо, но он сделал ту самую ошибку, которую до него совершали все принцы. Он решил, что все уже свершилось, и так будет всегда. Когда она собралась уходить, он схватил ее за руку.

- Ту куда, стой!..

- Отпусти, пожалуйста, мне надо уйти! Метаморфозы еще не закончились, я не могу в том образе больше находиться.

- Это что значит?

- Ну, подумай сам!

- Нет, я не хочу тебя терять! Ты должна остаться! Каким же я был дураком, что в упор не видел то, что было у меня под носом несколько недель!

- Если ты меня сейчас не отпустишь, будешь еще большим дураком!

- Нет!!!

Тут процесс пошел ускоренным темпом, видимо волнение и напряжение сыграли свое, она выдернула руку и убежала. Дождалась в укромном месте окончания метаморфоз. Из-за того, что процесс сбился, что-то нарушилось. Нет, ничего не сбилось. Все всегда известно и идет своим чередом. Возвращаться к нему уже нельзя, остается обратно на болото. Лягушка поморщилась, но что поделаешь. Решила воспользоваться своими способностями и перенеслась обратно. Там все было тихо, только появились какие-то экскаваторы. Впрочем, сейчас была глубокая ночь и они молча стояли и ждали, когда придут люди и оживят их.

Опять болото!

Теперь осталось только ждать. Сколько можно? Сотни лет, десятки попыток! Принцы повывелись. Гены что-ли ослабли? То в обмороки падают, то вообще глазам не верят. У этого хотя бы интуиция работает, да и фантазии хватает. Ладно, будем надеяться на лучшее.

Прошла неделя. Экскаваторы оживали каждое утро, с грохотом и лязгом вершили свое дело. Все местные звери разбежались. Болото медленно, но верно умирало. Лягушка была в задумчивости. Он не появлялся. Неужели опять осечка? И куда ей теперь? В кунсткамеру, что ли попроситься? Это больше похоже на ритуальное самоубийство во благо науки. А ни до какой науки ей дела не было. Хотелось жить и быть счастливой. Но с болота надо было уходить. Она в задумчивости собрала все свои вещи. А их было не так уж много. И вдруг прямо над ухом раздался скрежет. Дерево рухнуло и накрыло ее кочку. Послышался крик. Вдруг ветки раздвинулись, чьи-то руки вынули ее, в лицо ей начали дуть, встревоженный знакомый голос спрашивал: «Ты жива? Та как? Тебя не задело?»

Он! Он! Узнал! Нашел! Среди всего болота, всех этих кочек!!! А да интуиция! Ай да он! Немного скрипучим голосом ответила: «Нормально!» и вдруг поняла – она человек! Все! Завершено. Страх сделал то, что должна была сделать любовь. Процесс завершен. Теперь она – ТА САМАЯ!

Она посмотрела ему в глаза и совершенно успокоилась – это был ОН.

А где-то на заднем фоне маячил перепуганный водитель экскаватора и плаксивым голосом голосил: «Я когда дерево валил, ну не было там никакой бабы, ну я же видел!... Ну откуда она там взялась-то?.. Вот ведь на мою голову свалилась... Ну что за день?!...»

Happy end! ☺

Приложение 2.

Тренинг личностного роста, участники – профессионально подготовлены, знакомы друг с другом. Количество участников – 2 человека.

Что	Цель	Как	Время, мин	Инструкции и Комментарии	Комментарии по ходу тренинга
Презентация моя	Увеличить мотивацию рассказом о предыстории и возникновении тренинга	Все – в кругу. Я рассказываю.	3	Добрый вечер. Тема тренинга - выявление неосознаваемых стратегий с помощью сказки. Эта тема возникла как результат сшивки двух тем: работа со сказкой, метафорой, образами и как показать человеку, например руководителя, его бессознательные стратегии и его влияние на компанию, если он это не осознает. То есть нужен был мягкий способ выявить и показать человеку бессознательные стратегии и поведенческие установки.	Реакция – скука. Людям не интересно слушать об этом. Сократить до вводных фраз о себе и теме тренинга.
Цели участников	Снятие запроса, более четкое понимание участником задачи	В круг	5	Расскажите немного о той теме, с которой вы хотели бы поработать. Спектр тем может быть самый разный – от ситуаций связанных работой до личной жизни.	Каждый из участников обозначил задачу, с которой он собирался работать
Формирование метафорического образа	Более глубокое осознание участником на рациональном уровне причин возникновения ситуации и формулирование «имени» метафорического образа проблемы	В паре	5 + 5	Теперь объединитесь в пары. Один участник работает, второй – помогает ему вопросами. Ваша задача: найти то ключевое понятие, которое может охарактеризовать эту ситуацию или проблему. Это может быть слово, или словосочетание, или конкретная фраза, которая включает в себя суть вашей ситуации. У вас есть по пять минут на одного человека.	В результате участники сформулировали не «имя» метафорического образа, а установку. Необходимо подкорректировать инструкцию.

Шеринг	Понимание, как изменилась тема + общее пространство	В круге	3	А теперь поделитесь тем, что у вас получилось. Назовите свое ключевое понятие, которое вы нашли.	В мини-группе шеринга не получилось, потому что в ходе упражнения все было проговорено вслух и вкруг.
Рожаем метафорический образ	Создать метафорический образ проблемы, который включает не только рациональную, но и эмоциональную и чувственную часть	Визуализация Индивидуально	10	А теперь найдите себе в этом зале место, где вам будет удобно. Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза. Обратите ваше внимание вглубь себя. Почувствуйте ваше дыхание. Как воздух ритмично входит и выходит из вас. Почувствуйте свое тело. Начиная со ступней ног, пройдите по всему телу. Стопы, икры, колени, бедра, живот, попа, спина, грудь, руки, шея, голова, лицо. Почувствуйте каждый мускул на вашем лице. Если где-то чувствуете напряжение, отпустите его. Еще раз глубоко вздохните. А теперь вспомните ваше ключевое слово. С чем оно ассоциируется? На что похоже? Какой у него вес, цвет, вкус, запах, какой он на ощупь. Рассмотрите его внимательно, постарайтесь почувствовать его так, как вам было бы комфортно. Когда вы будете готовы, осторожно возвращайтесь в эту комнату и открывайте глаза.	Метафорические образы получились не соответствующими предыдущим рациональным выводам, но энергетически заряженными и несущими в себе больше информации
Фиксируем результаты.	Осознание образа на логическом уровне	В паре	3+3	Сядьте в пары и поделитесь тем, что пришло во время работы. У вас есть по 3 минуты на человека	Участники описали образы и те эмоции и чувства, которые они вызвали. Видимо, в инструкции стоит проговаривать про эмоции.
Включен	Активизир	Индивиду	15	Следующее задание	Упражнение надо

ие руки	овать работу правого полушария	ально		называется «включение руки». Возьмите бумагу, карандаши или краски и изобразите тот образ который вам пришел. У вас есть 15 минут на эту работу.	делать быстрее. 10 минут достаточно.
Анализ рисунка.	Отслежива ние динамики изменения образа после визуализац ии, осознание этого процесса и своих эмоций	В кругу	10+10	Расскажите о своем рисунке. Какие чувства он вызывает? Что происходило в процессе рисования? Изменился ли образ или остался прежним? Может- быть в процессе работы что-то удивило или озадачило.	Пришла к выводу, что после визуализации можно сразу сделать рисунок, а потом общий шеринг на два процесса.
Теория про сказку	Снять ограничива ющие убеждения участников по поводу страхов перед написанием сказки (не могу, мне не дано, как выбрать героя, что может, чего не может происходить и др.)	Я рассказываю в круг.	5	Следующее упражнение связано с написанием истории. О чем хотела бы рассказать заранее. 1. Вообще придумывание и фантазия – это природосообразная способность человека. Т.е. это свойственно человеку в любом возрасте. У некоторых эта способность более активна, у некоторых менее. 2. Второй момент – особенность придумывания такова, что сюжет живет своей жизнью. Автор не выдумывает его, а просто дает ему возможность появиться на свет. Ваша задача – просто записывать то что приходит.	
Разминка	Дать возможность потрениров	История по кругу.	5	Сейчас для разминки мы сделаем с вами маленькое упражнение. Это будет коллективное сочинение	Подъем энергии, сюжет изменился самым неожиданным способом. Я

	аться в сочинении			истории. Я начинаю, первую фразу, следующий человек продолжает историю. Например, «Жила была маленькая девочка с большими ушами»	использовала это как пример что в сказке может происходить любые попороты сюжета.
Написани е сказки	Получить материал для дальнейше й работы.	индивиду ально	20	А теперь мы с вами напишем сказку. Найдите себе удобное место, возьмите бумагу, ручку. Положите рядом рисунок. Кто будет главным героем в вашей сказке? Может быть их будет несколько? Расскажите про них историю. В вашей истории могут происходить самые невероятные вещи, появляться новые совершенно неожиданные персонажи и делать непонятные и странные вещи. Просто доверьтесь тому, что идет. Наблюдайте за всем происходящим как бы со стороны и записывайте. У вас есть полчаса на эту работу. Если не знаете с чего начать, то как обычно начинается сказка «Жили-были».. «Однажды ..»	Много времени. Один участник написал за 10 минут. Вторая участница сказку не дописала. Сократить время до 15 минут.
Анализ сказки.	Осознание той информации, которую несет сказка	пара	20+20	Сейчас мы поработаем со сказками. Сядьте в пары. Ваша задача рассказать сказку партнеру, а потом ответить на вот эти вопросы: 1 блок. Какие чувства и эмоции вызывает эта сказка? Что в ней удивляет, озадачивает? Какова главная идея сказки? Чему эта сказка хочет научить своего хозяина? 2 блок. Выделите ключевые понятия или фигуры в сказке? Что они	Процесс поплыл за счет того, что участники попросили меня тоже более активно участвовать в процессе. Подъем энергии. Образы сказки неожиданные для самих участников. Недостаточно управляла групповым процессом – у одного из участников появилось раздражение, которое я проигнорировало и которое потом

				<p>значат для автора? С чем ассоциируется?</p> <p>3 блок. Как все что вы выявили, соотносится с вашей жизнью? Как это связано с вашим запросом в начале тренинга?</p> <p>У вас есть 15 минут на каждого.</p>	<p>вылилось в плохое самочувствие и недовольство. Однако после некоторой работы пришло осознание причин раздражения. Идет очень глубокий материал, на первый взгляд гораздо глубже заявленной в начале темы. Необходимо лучше проработать процесс анализа.</p>
Шеринг		В круг	5	Поделитесь, что вы выносите для себя из этой работы?	

Приложение 3.

Тренинг «Счастливые отношения»

Цели и задачи – увидеть свои стратегии поведения, связанные с отношениями, овладеть инструментами выявления и трансформации ограничивающих убеждений на практике

Что	Цель	Как	Время, (мин)	Инструкция и Комментарии	Результат
Презентация	Рассказать про цели тренинга	Представление тренеров, план тренинга и техники, связанные с творчеством (Л+К)	11-00: 11-05 (5)	Меня зовут Лена. Мы с Катей тренеры, коуч-консультанты. Рассказ о себе.	Интерес, внимание, есть еще напряжение
Знакомство	Собрать ожидания, познакомится друг с другом, повысить уровень доверия	Представление участников (назовите свое имя), запрос на участие (и что вас сюда привело, причина) К+Л	11-05:11-15 (10)	Чего хотят от тренинга, зачем пришли на тот тренинг. Какие отношения вы хотите изменить? м\ж, р\д, д\р, друзья	Сформировалось несколько групп по темам: взаимоотношения с детьми, отсутствие партнера, взаимоотношения с собой
Принятие правил группы	Снять напряжение, сформировать ожидания по процессу и формату работы	Л говорит, К пишет	11-15:11-20 (5)	На ты, По имени Конфиденциальность Стоп Централизованность перерывов С перерыва – без опозданий. Штраф – шоколадка. Говорить только про себя Здесь и сейчас Мобилы – без звука Максимальная активность	Правила приняты без возражений, интерес и энергия есть, по ходу задавались вопросы, напряжение меньше.
Сбор ожиданий/опасений	Еще понизить напряжение, собрать ожидания и опасения	К спрашивает, Л записывает	11-20: 11-25 (5)	Давайте озвучим, какие есть ожидания, какие результаты от тренинга вы хотите	Было проговорено несколько опасений, атмосфера стала более свободной

				получить, ваши опасения. Может быть был предыдущий опыт участия	
Разминка	Поднять энергию, лучше познакомить участников	Мячик. Инстр. Кидая мячик, назвать один факт о себе, который никто не знает. Задача – чтобы каждый назвал мин 3 факта. Лена – озвучивает и передает Кате. Катя – кидает в народ.	11-25:11-35 (10)	Мячик тайных фактов: (круг). Давайте познакомимся поближе. Сделаем то с помощью такого упражнения. Сейчас мы будем кидать мячик. Тот, кто мячик поймал, называет какой-то факт о себе и кидает мячик дальше. Например, Я даю мячик Кате и говорю: я люблю рисовать цветными карандашами.	Подъем энергии.
Ключевой образ.	Лучше осознать причины проблемной ситуации, сфокусировать запрос.	Работа в паре.	11-35:11-50 (15)	Найдите себе пару. Ваша задача – понять, что же главное в тех отношениях, которые вы хотите иметь, в чем их суть? И это главное выразить одним-двумя словами. Например, это может быть нежность или уважение. Работа будет попеременно, сначала один участник, потом – другой. Задача второго партнера в то	Инструкция я воспринимается с трудом. Видимо, процесс надо дробить. Например, сначала выявить убеждения, связанные с темой, а потом - выявить общую для этих убеждений идею, «что стоит за». Больше

				<p>время – внимательно слушать и задавать вопросы, которые помогут человеку найти то главное слово. Выберете, кто будет первым. У вас есть 7 минут на каждого участника.</p>	<p>времени на эту часть работы.</p>
Шеринг	<p>Контроль хода процесса со стороны тренера, участники за счет проговора еще лучше осознают свою тему</p>	В кругу	11-50:11-55 (5)	<p>А теперь расскажите, какие ключевые слова для своих отношений вы нашли.</p>	<p>Энергия повысилась, интерес</p>
Визуализация Лена –	<p>Сформировать образ, включающий не только рациональный, но и эмоциональный и чувственный окрас</p>	Индивидуально	11-55:12-05 (10)	<p>Сейчас мы с вами сделаем еще одно упражнение, которое поможет лучше понять образ желанных отношений.</p> <p>А теперь найдите себе в этом зале место, где вам будет удобно. Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза. Обратите ваше внимание вглубь себя. Почувствуйте ваше дыхание. Как воздух ритмично</p>	<p>Начитывать текст немного медленнее в части, непосредственно касающейся визуализации</p>

				<p>входит и выходит из вас. Почувствуйте свое тело. Начиная со ступней ног, пройдите по всему телу. Стопы, икры, колени, бедра, живот, попа, спина, грудь, руки, шея, голова, лицо. Почувствуйте каждый мускул на вашем лице. Если где-то чувствуете напряжение, отпустите его. Еще раз глубоко вздохните. А теперь вспомните ваше ключевое слово. С чем оно ассоциируется? На что похоже? Какой у него вес, цвет, вкус, запах, какой он на ощупь. Рассмотрите его внимательно, постарайтесь почувствовать его так, как вам было бы комфортно. Когда вы будете готовы, осторожно возвращайтесь в эту комнату и открывайте глаза.</p>	
Включение руки	Активизация работы правого полушария +	индивидуально	12-05:12-15 (10)	А теперь возьмите бумагу, краски, пластилин, карандаши и	У одного участника сначала сопротивление «не

	закреплени е результатов визуализац ии			любые подручные средства и изобразите тот образ, который к вам пришел. Ваша задача – максимально полно выразить все ощущения, которые были во время визуализации.	могу нарисовать этот образ».
Шеринг	Получить обратную связь от участников , осознание материала визуализац ии и рисунка	В круг.	12-15:12-30 (15)	Расскажите о своем рисунке. Какие чувства он вызывает? Что происходило в процессе рисования? Изменился ли образ или остался прежним? Может быть в процессе работы что-то удивило или озадачило.	Больше времени уделить анализу результатов работы с рисунком. Возможно, сделать это в паре.
Перерыв 10 мин			12-30:12-40 (90 +10)		
Разогрев:	Тренировка способност и фантазирова ть, снятие ограничени й перед написанием сказки	Сочинение общей сказки по кругу. Лена - говорит	12-40:12-50 (10)	Инстр. Сейчас мы потренируемся сочинять историю. Для этого встаем. Первый участник говорит первую фразу будущей сказки. Второй – продолжает сюжет, развивает по своему желанию». Например, я начинаю. «Жила-была девочка,	Одой участнице очень тяжело давалось придумать фразу. Группа помогала. Повышение энергии.

				хорошенькая но глупая.» «И решила эта девочка пойти прогуляться в соседние парк». То упражнение показывает, что сюжет сказки может в любой момент повернуть совершенно неожиданно.	
Теория	Снятие ограничений, подготовка к следующему процессу, понизить энергию перед написанием сказки	Я рассказываю, все в кругу	12-50:12-55 (5)	<p>Сейчас мы с вами сочиним сказочную историю про ваши отношения. Но сначала я вам дам несколько правил.</p> <p>1. Сочинение сказок – это природосообразное качество человека. То есть все люди умеют то делать, кто-то лучше, кто-то хуже.</p> <p>2. В сказке могут быть совершенно фантастические герои, и они могут делать совершенно невероятные вещи. Никакой понятной логики в сказке может и не быть, и то нормально</p> <p>3. Сюжет сказки живой.</p>	Понижение энергии, некоторое напряжение «Что, мы сейчас будем писать сказку?». Возможно, недостаток предыдущих упражнений для подготовки участников?

				<p>Ваша задача как автора – просто дать своей руке волю, чтобы она записывала то что приходит. Дайте сюжету родиться и развернуться так как он хочет.</p> <p>4. Если вы не знаете как начать, вспомните как начинаются обычно сказки. «Жили были» «В тридесятом королевстве» «Однажды»</p>	
Сочинение сказки	Получить материал для дальнейшей работы с темой, развить образ	Индивидуально, расседоточившись по залу	12-55:13-15 (20)	<p>Следующее наше упражнение займет 20 минут. Теперь найдите в этом зале место, которое подходит вам лучше всего. Садитесь. Возьмите в руки ручку. У вас уже есть образ идеальных счастливых отношений. А теперь напишите сказку про эти отношения. Выберите главных героев для вашей сказки. Попробуйте описать, что</p>	У двоих участниц возникло сопротивление. Одна говорит что не может себя заставить, другая- что не готова делиться своей сказкой с другими. Обе участницы – изначально слабо мотивированы на работу. По времени не получается всех синхронизи

				<p>происходит с вашими героями. Что они делают, куда идут, чего хотят. И опишите то в сказке. Там могут происходить невероятные вещи. Счастливого путешествия в волшебную страну.</p>	<p>ровать. Видимо, для групповой работы это нормально.</p>
<p>Обсуждение сказки в парах</p>	<p>Выявление бессознательных стратегий, установок, связанных с изначальным запросом и привязка к реальности</p>	<p>Блок 1. Какие чувства и ощущение оставляет после себя сказка? Что в ней удивляет, тревожит, цепляет больше всего? Какова ее главная идея? О чем она хочет рассказать автору? Блок 2. Какие ключевые, главные фигуры в сказке? Что они для вас значат? С чем ассоциируются? Как это связано с вашей жизнью? Блок 3. Как все что вы поняли, связано с вашей жизнью? Как сказка может вам помочь</p>	<p>13-15:13-45 (15+15)</p>	<p>Написать вопросы на флип-чарте пока они будут писать сказки.</p> <p>Выберете себе партнера, с которым вы еще не работали. И расскажите ему вашу сказку. Задача партнера - внимательно слушать и задавать уточняющие вопросы, если что-то в сюжете непонятно. Потом надо ответить на эти вопросы на флип-чарте. У вас есть 15 минут на одного человека. Потом вы поменяетесь.</p>	<p>Как оказалось, некоторые участники не успели дописать сказку. Надо включить в анализ вопросы, связанные с ненаписанной концовкой – «о чем это, что бы там могло быть?» Эмоции, слезы.</p>

		построить идеальные отношения в вашей жизни.			
Шеринг	Получение обратной связи от участников , создание одного пространства для осознаний	В круг.	13-45:13-55 (10)	Поделитесь впечатлениями те кто хочет. Самые главные открытия, осознания	Некоторое повышение энергии по сравнению с предыдущим процессом. Хотя у некоторых участников были болезненные осознания в процессе работы со сказкой.
Обед –		Раздатки перед обедом	13-55:14-45 (75 +50)		
Настройка на работу после обеда	Повысить энергию	Подвижная разминка	«Жираф, слон, крокодил. Пальма»	5	Повышение энергии
Информационный блок: ограничивающие убеждения	Повысить осознанность участников относительно ограничивающих убеждений	Теория: что такое, как появляются, зачем нужны, когда менять.	Тория про убеждения. Почему они нас ограничивают.	5	Некоторое падение энергии, не очень понятна структура текста. Надо более энергично и структурировано давать материал
Выявление ограничивающих убеждений	Выявить основные убеждения, связанные с темой.	Индивидуальная работа: сравнение идеального образа с реальным. Ответ на вопрос «Почему?»	Бумага и ручка. Вспомнить еще раз тему, с которой пришли. Найти в этом помещении 7 предметов и привести каждому по 1 объяснению: почему этих	3 + 15	У участников сначала сопротивление, потом они включились в процесс. Несколько участников смогли сформулировать

			отношений нет до сих пор. Записать. Например: вы подходите к оконной раме и горите: У меня еще нет этого, потому что я ... После выполнение – возврат на свое место.		овать только по три-четыре убеждения. Времени можно делать меньше
Выявление основного убеждения.	Осознание личных ограничений по данной теме, подготовка к следующему процессу	Индивидуальная работа	Выбрать самый весомый аргумент (который сложнее всего оспорить). Выписать отдельно на бумагу.	3	Судя по результату работы, мы дали недостаточно теории, потому что вместо ограничивающих убеждений у некоторых участников были сформулированы страхи.
Трансформация убеждения	Трансформировать убеждения, уменьшить зону его влияния	Работа в парах.	Выбрать первого в паре. Отдать партнеру лист с написанным убеждением, он должен держать этот лист перед собой (показать). Глядя на убеждение, сделать: 1. Поблагодарить убеждение за пользу и выгоды; 2. Объясните ему, что	33 (3+15+15)	Необходимо ввести больше информации по технике трансформации. Или проделать это подробно на примере. У некоторых участников просто не хватило умений для работы по переформулированию

			сейчас изменилось в жизни или в человеке, что оно уже не так хорошо, как раньше 3. Переформулировать его таким образом, чтобы оно помогало. Новое убеждение должно быть: - реальным, - вкусным, - сформулировано в позитивном ключе.		установки.
Шеринг	поделиться результатами, получить обратную связь по процессу	В кругу		10	Некоторое понижение энергии за счет того, что у некоторых участников не получилось довести работу до конца.
Вживление	Повысить энергию, закрепить результаты работы на символическом уровне	Индивидуальный ритуал, с привлечением группы в помощь	В любой психологической работе важно сделать первый шаг. Сейчас предлагаем вам для этого использовать энергию и поддержку группы через какое-либо важное для вас ритуальное действие. Ритуал символизирует собой готовность	45	Энергия повысилась, при этом у некоторых участников пошли очень яркие эмоции

			<p>впустить в свою жизнь новый опыт. Придумайте сейчас какой-то процесс, который будет символизировать ваш первый шаг к изменениям или готовность изменить ситуацию.</p>		
<p>Заключительный шеринг</p>	<p>Закрепить результаты тренинга, получить обратную связь</p>	<p>В кругу</p>	<p>Напомнить все этапы тренинга, спросить, что выносят для себя из работы.</p>	<p>10</p>	<p>Энергия выровнялась. Участники поделились личными результатами.</p>