Тема

Конфликт творца и продавца

Студента: Врубляускене Марины
Руководитель: Данилова Марина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ
2. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ
2.1. ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ
2.2. ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОД
2.3. ПСИХОДРАМА
2.4. РАССТАНОВКИ
2.5. РОЛЕВАЯ ИГРА
3. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
3.1. «СТЕРВ И БАБОЧКА»
3.2. «ЗЛОЙ ГЕНИЙ ТОРГОВЛИ»
3.3. ЕЩЕ ОДНА ПРОЕКЦИЯ
3.4. «ПАУЧЬИ КАРТЫ»
3.5. «РАСТЯЖКИ»
3.6. ОПЫТ, ПОЛУЧЕННЫЙ НА «ШКОЛЕ КОРПОРАТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ»
4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ
5. БИБЛИОГРАФИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ

Тема моей дипломной работы очень важна для меня, потому конфликт Творца и Продавца длится в моей душе уже больше года, с тех пор, как я поняла, что мое призвание – быть тренером. Я, как об стенку, ударяюсь о необходимость уметь продавать. Себя и свои творения. И – «затык». Причем такой, что он начинает мешать и творческому процессу! Я захлебываюсь от восторга, выдав очередную идею, бросаюсь писать программу, вывешиваю ее на сайт и… Боюсь себе признаться, что уже ничего больше не хочу. Потому что за этим следует продвижение и продажа. Которые за меня никто не осуществит. Отвращение, страх и придумывание всяческих отговорок… И вообще, порядочные женщины себя не предлагают!!! И вы только не подумайте, что я хочу на вас денег заработать!!! Мотивация «делания» и удовольствие от креатива испаряются со скоростью света.
Результат плачевен. Я почти год веду тренинги и консультирую, но заработала на этом… даже считать не хочется. Зато «ниши» все, как на подбор, социально значимые: подростки, студенты, начинающие предприниматели. Чувство собственной важности растет с каждым днем. А может, это о безопасности? Они тоже только начинают, им тоже страшно…А я им – помогу. Мне важно разрешить в себе этот конфликт и интегрировать в себе эти две роли.

Опыт работы со студентами и клиентами, а также прошлый опыт работы на производственных предприятиях, где ситуация «бодания» между производством и отделом продаж очень распространена, подтверждает то, что моя проблема не уникальна, и решать ее можно на разных уровнях: как внутри человека, так и в рамках организации.

Нас семьдесят лет воспитывали в благоговении перед ГЕГЕМОНОМ и ТВОРЧЕСКОЙ ИНТЕЛЛИГЕНЦИЕЙ. И в презрении и зависти к ТОРГАШАМ. Я пятнадцать лет проработала бухгалтером в торговле и всегда этого… слегка стеснялась. Воспитание папы-инженера и мамы-гегемона! Да и к шефу, в совершенстве владеющему «искусством кройки и шитья», т.е. в любой ситуации и с кем угодно способному «скроить» существенный кусочек себе в карман, относилась с легким высокомерием. Я же выше этого! Я себе трудом заработаю. И будут это ТРУДОВЫЕ ДОХОДЫ, а не НАЖИВА. Я даже на рынке не торгуюсь: если цена устраивает – беру, если нет – ухожу. Вот еще, с ними связываться!

Давайте представим себе обобщенную, аллегорическую фигуру Творца. Это может быть высоколобый гений, в мозгу которого рождаются великие идеи об устройстве мира или великие сюжеты мудрых или глубоких книг, или еще что-то, непременно ВЕЛИКОЕ. Он счастлив самим процессом создания своих творений и точно знает, что когда они увидят свет – человечество тоже будет «осчастливлено». Это может быть земледелец, выращивающий потрясающий урожай, который по праву может считаться произведением искусства – и при этом необходим, жизненно необходим и ему, и всем вокруг. Это может быть «рукастый» умелец, этакий лесковский Левша, который, помимо подков для блохи, делает столько полезного для каждого! Он постоянно придумывает что-то новое. Без него люди бы до сих пор жили в пещерах или шалашах. В конце концов, обезьяна, впервые взявшая в руки палку, в каком-то смысле тоже Творец!
И как он, этот Творец, относится к Торговцу? В лучшем случае он его – терпит. И – боится. Он зависит от него и в глубине души – презирает и завидует. Потому что тот – ничего не создает! Он, как паразит, питающийся чужой кровью, так и норовит все скупить за бесценок и продать втридорога!!! Наглый, пронырливый манипулятор, играющий на струнах чистой души, для которого существует только одно божество: НАЖИВА! На-живом. На-жизни…

Теперь рассмотрим поближе Продавца. Предприимчивый, энергичный, знающий всех и везде успевающий Гермес. Основательный и твердый в своем слове купец. То напористый, то велеречивый торговец восточного базара, для которого торг – это ни с чем не сравнимое удовольствие, а покупатель, умеющий достойно торговаться – подарок и лучший друг. Гений коммуникации, видящий людей насквозь! Если бы не он – мы бы до сих пор варились в котле натурального хозяйства. Это ему, Продавцу, мы обязаны открытием и освоением новых земель и знакомством с новыми народами!
Как он относится к Творцу продукта? В лучшем случае - снисходительно, как к маленькому ребенку, который играет в свои игрушки. С раздражением, когда не находит у него того продукта, который может удовлетворить потребности покупателя, или когда слишком долго ждет товар. С презрением к неприспособленности, отстраненности Творца от реальной жизни, «витанию в облаках». Он уверен, что он – ХОЗЯИН ЖИЗНИ, ведь он никогда не останется без работы: всегда можно найти какого-нибудь Производителя, не рядом, так подальше.

Как замечательно бы было их подружить! Продавец чувствует то, что востребовано, строит мостик между покупателем и производителем, направляет творческую энергию партнера в нужное русло, подгоняет и подстегивает его, отсекает бесплодные идеи. Творец создает все новые и новые продукты, удивляющие своим качеством и нужностью людям! Работа в одной связке, на одну цель!

Если вернуться к личностному конфликту, то я понимаю, что только развитием навыков продаж здесь не обойтись. Теретически я прекрасно представляю себе все этапы процесса продажи и у меня был некоторый опыт в этой деятельности. Причина конфликта лежит гораздо глубже. В результате интеграции должен получиться не многостаночник-универсал, а некто третий, танцующий танец жизни во всех ее проявлениях и захваченный этим танцем. Ситуация выбора между ролями исчезает, когда эти роли станут двумя гранями одного кристалла.

Возможны два пути интеграции:

1. Проживание вытесненной роли Продавца. Если проживать роль продавца «снаружи», в реальной жизни, я подозреваю, что работа может затянуться на длительное время. Мне же важно ускорить этот процесс.
2. Психотерапия как способ исследования и изменения установок и ограничивающих убеждений, связанных с внутренним конфликтом. Но, если работа будет происходить только «внутри», это не принесет мне нужного изменения качества жизни.

Я предполагаю, что соединить эти два пути возможно с помощью интенсивной групповой работы. Поэтому я планирую создать и провести тренинг, участники которого получат возможность исследовать в себе роли Творца и Продавца и их конфликт, прожить их в группе и интегрировать в себе обе части своей личности. Для этого я буду работать с собственным конфликтом самостоятельно и с помощью психотерапевта, чтобы использовать полученные результаты и опробованные «на себе» методы в тренинге.

Таким образом, целью моего исследования будет гипотеза: ВОЗМОЖНА ЛИ ИНТЕГРАЦИЯ ДВУХ СОЦИАЛЬНЫХ РОЛЕЙ, ТВОРЦА И ПРОДАВЦА, БЕЗ ПРОЖИВАНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ВЫТЕСНЕННОЙ РОЛИ (ПРОДАВЦА)?

2. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ.

2.1. ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ.

Состояния Родителя, Взрослого и Ребенка свойственны всем людям. В каждом человеке сохраняется та маленькая личность, какой он был в свои три года. В нем присутствуют также и его собственные родители. Они представлены в мозгу записями реальных переживаний тех внутренних и внешних событий, наиболее значительные из которых произошли в течение первых пяти лет жизни. Существует и третье состояние, отличающееся от первых двух. Первые два состояния названы Родитель и Ребенок, а третье – Взрослый. Создатель теории трансактного анализа Эрик Берн подробно описал их в книге «Игры, в которые играют люди». Томас А. Харрис внес значительный вклад в развитие этой теории: он представил целью психотерапии и воспитания изживание детской установки «Я не в порядке» и «освобождение» Взрослого. Клод Штайнер внес свой вклад в теорию Берна тем, что ввел понятие структурного анализа второго порядка: он рассмотрел Эго-состояние Ребенка как совокупность трех частей: Родитель в Ребенке (Приспособленный Ребенок, сформированный в соответствии с требованиями родителей), Взрослый в Ребенке (Маленький Профессор, исследующий все вокруг) и Ребенок в Ребенке (Естественный Ребенок, эмоции и энергия которого перехлестывают через край).

Родитель – это записи впечатанных, неоспоримых внешних событий, воспринятых личностью от рождения до пятилетнего возраста, преподанная родителями концепция жизни. Мать и отец интернализуются в Родителе в виде записи сказанного и сделанного ими по наблюдениям ребенка. Сюда также входят правила и убеждения, которые, хороши они или плохи, записываются как безусловная истина. Запись родительских приказов – совершенно необходимое средство для выживания, как в физическом, так и в социальном смысле. Многие из этих указаний подкрепляются такими дополнительными императивами, как «никогда», «всегда» и «никогда не забывай, что». Является ли Родитель тяжелым бременем или благом, зависит от его соответствия настоящему, от того, был ли он пересмотрен и приведен в соответствие с современными требованиями Взрослого.

Ребенок – это записи внутренних событий (переживаний) в ответ на внешние события, в основном, на мать и отца, от рождения до пяти лет (эмоциональная концепция). Поскольку маленькая личность не имеет запаса слов в период наиболее важных ранних переживаний, то большая часть ее реакции проявляется в чувствах. На основании негативных переживаний, вызванных не всегда понятными ребенку требованиями, ограничениями и наказаниями, он рано заключает: «Я не в порядке». Но есть и светлая сторона: в Ребенке процветают творчество, любознательность, желание исследовать и узнавать, стремление потрогать, почувствовать и испытать, а также записи удивительно свежих чувств первых открытий.

Взрослый – это запись информации, приобретенной, начиная с десяти месяцев, путем исследования и проверки (восприятие жизни через мышление). Информация Взрослого накапливается в результате осознания ребенком того, что реальная жизнь кое-чем отличается и от «преподанной концепции» Родителя, и от «прочувствованной концепции» Ребенка. Взрослый формирует «продуманную концепцию» жизни на основе сбора и анализа информации. Взрослый является неким компьютером, который выдает решения после обработки информации, полученной из трех источников: Родителя, Ребенка, а также той информации, которую накопил и накапливает сам Взрослый. Другая функция Взрослого состоит в вероятностной оценке. Если благодаря ней он проявляет бдительность относительно возможных проблем, он также может разработать решение,

чтобы встретить эти проблемы, когда они придут.

Как эти Эго-состояния проявляются в ролях Творца и Продавца?
Творец – это, безусловно, в первую очередь, Маленький Профессор. Это тот, для кого самым важным является вопрос: «А что, если?!» Он любопытен и активен. Эрик Берн впервые исследовал состояние Я под названием Маленький Профессор в работах, посвященных интуиции. Да, конечно, интуиция в творчестве – это именно его инструмент. Этот малыш – генератор идей и энергии.
В процессе создания Продукта к работе также могут подключиться: Естественный Ребенок, привносящий в процесс творчества чувства и эмоции; Заботливый Родитель, учитывающий потребности потенциальных покупателей продукта; Взрослый, привносящий структурность и технологичность. Приспособленный Ребенок будет стараться заслужить своим творением похвалу и одобрение.
Какова отрицательная роль этих состояний для Творца? Если верх возьмет Маленький Профессор, работа рискует никогда не завершиться: ведь так интересно добавлять в нее все новые и новые решения, рассматривать ее с самых разных точек зрения! Естественный Ребенок может захлебнуться в своих чувствах и переживаниях, постоянно мешая приступить, наконец, к ДЕЛАНИЮ. Заботливый Родитель может привести к удобному для всех, практичному, но совершенно не оригинальному продукту, каких на рынке миллионы. Взрослый может сделать работу сухой и занудной, постоянно перепроверять каждую точку и запятую. Но самую главную опасность представляет Приспособленный Ребенок, выступающий в роли Большого Свина. Все страхи, запреты, ярлыки, ограничения и предписания – это его епархия: «А если это никому не нужно?», «Если не можешь сделать лучше всех – вообще ничего не делай!», «Да кому это интересно? Сиди и не высовывайся!», «Тупица и лентяй!!!», «Ты должен…», «Ты не можешь…», «Никогда нельзя…»
Как ни странно, но талантливый Продавец – это тоже во многом Маленький Профессор, поскольку он активен и изобретателен. Его любопытство позволяет ему делать самые неожиданные ходы. Естественный Ребенок наполняет процесс продажи энергией и эмоциональной живостью. Заботливый Родитель тепло интересуется потребностями и чувствами покупателя. Взрослый исследует рынок и оперирует фактами. Приспособленный Ребенок будет стараться понравиться покупателю.
Отрицательное влияние Маленького Профессора может сказаться на том, что он забудет о потребностях покупателя или о своей выгоде, увлекшись каким-нибудь новым «ракурсом» продукта. Естественный Ребенок раним и может «закатить истерику». Заботливый Родитель будет готов уступать во всем, лишь бы покупателю было хорошо и удобно. Взрослый не сможет вступить в «танец продажи», оставаясь холодным и беспристрастным. Большой Свин влезет со своими наставлениями и руганью: «Я их всех сделаю!», «Все хотят тебя обмануть и на тебе нажиться!», «Вечно ты тормозишь!».

По моему мнению, как в индивидуальной, так и в групповой работе, в первую очередь важно «разобраться» с ограничивающими убеждениями, навязанными нам Большим Свином, поскольку конфликт Творца и Продавца во многом, если не во всем – это его заслуга.

2.2. ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОД.

Ф Перлз в своей книге «Гештальт-подход» описал внутренний (невротический) конфликт личности и путь его разрешения следующим образом: «Вы можете заметить на собственном опыте, что если внимание разделено между двумя объектами интереса, вы не

способны должным образом сосредоточиться ни на одном. Если два объекта одновременно требуют нашего внимания или если объект интереса смутен, мы переживаем замешательство. Если нашего внимания требуют две несовместимые ситуации, мы говорим о конфликте. Если конфликт постоянен и кажется неразрешимым, мы рассматриваем его как невротический.
Невротик утерял (если он когда-либо располагал ею) способность организовывать свое поведение в соответствии с необходимой иерархией потребностей. Он буквально не может сосредоточиться. В терапии он должен научиться отличать множество потребностей друг от друга и в каждый данный момент времени иметь дело с одной из них. Он должен научиться обнаруживать свои потребности и отождествлять себя с ними, научиться в каждый момент быть полностью вовлеченным в то, что он делает, оставаться в ситуации достаточно долго, чтобы завершить гештальт и перейти к другим делам.»

Каким же образом с помощью гештальт-подхода можно найти способ интеграции ролей Творца и Продавца?

Отыгрывание особенностей характера.

Слова выражают лишь малую толику того, что человек пытается сказать. Многие из них, особенно ключевые слова, требуют уточнения и дополнения, если вы хотите, чтобы они были совершенно понятны в их уникальном значении в контексте. То же самое можно сказать и о самом человеке и его понимании самого себя и других людей. Представьте себе, например, что человек хочет быть добрым, но не может, потому что его опыт требует оставаться всегда хитрым и расчетливым. Ему необходимо понять, как он лично представляет себе доброту, хитрость и расчетливость. Он мог бы привести примеры, когда он сам или другие люди проявляли доброту. Скажем, он может вспомнить, как однажды не стал отчитывать рабочего.
Когда он отыграет свой образ доброты, этот образ, возможно, будет существенно отличаться от его первоначального представления. То же может произойти и с определениями хитрости и расчетливости. Для одного человека хитрость ассоциируется с осторожностью животного, для другого - с паранойяльной настороженностью. Рассматривая отвлеченный смысл слова, мы никогда не поймем его контекстуального значения – слово живет своей собственной жизнью. Овеществление слова уводит от его практической функции – это более или менее эффективный способ обращения к процессу, который остается живым и постоянно меняющимся. Отыгрывание является одним из способов сохранять слово живым. Сохранение связи между речью и действием предполагает изменение и рост. В этом случае человек не будет чувствовать себя обреченным испытывать только какие-то определенные чувства.
Метафоры, которые описывают человека – это один из самых богатых источников информации о нем. Индивидуальное значение метафоры, как и слова, нужно исследовать, и отыгрывание весьма плодотворный способ сделать это.

Отыгрывание полярности.

Отыгрывание полярности – это тоже драматическое воплощение человеческого характера, но в данном случае речь идет о двух противоположных чертах характера – "ангельской" и "дьявольской"; большой и маленькой и т.п. Здесь могут участвовать также два противоположных направления действия – оставаться и уходить, говорить или молчать. Такое расщепление внутри одного человека может привести к раздвоенности или смятению, а может и приблизить к достижению желанной цели – избавлению от неопределенности.

Итак, человек "утверждает" то, что кажется ему победной стороной характера, при этом побежденная или подавленная сторона отправляется на задний план с чувством вины, унынием, истощением и другими саморазрушительными настроениями. Усилия, затраченные на "порабощение" или замалчивание подавленных черт характера, – обречены. Эти черты неожиданно заявляют о себе самым нежелательным образом, как и любые другие силы, которые насильно отправляются на задний план. Непризнаваемый "дьявол" будет неожиданно возникать везде, к большому замешательству и неудобству "ангела". Потребуется особая бдительность, чтобы предотвращать нежелательное появление "дьявольской" энергии, даже в ее "ангельских" проявлениях. Хуже того, отказ от " дьявольской" энергии лишает человека веселости и может отобрать у "ангела" ту ловкость, которая ему нужна, чтобы добиваться успеха.
Основное требование в работе с полярностями – восстановить контакт между противоположными силами. Тогда каждая часть станет полноправным участником борьбы, и они будут не разобщенными сторонами, а союзниками в поисках лучшей жизни. Когда контакт между ними установлен, человек неизбежно обнаруживает, что противоположные "полюса" имеют свои достоинства и во многом компенсируют друг друга. Восстановленная связь между полярностями гарантирует человеку больший выбор в жизни.
Гештальт-терапия предполагает естественную саморегуляцию, а это означает, что каждая часть личности может быть "услышана". Она не устанавливает диктатуру, а поворачивается в сторону содружества всех частей характера, которые составляют индивидуальность человека. Диктат одной части возникает в ответ на сильное давление, как, например, родительские требования, и тогда деструктивная часть уходит в фон. Если человек причастен к разным аспектам своей натуры, а не отправляет их на задний план, ему не нужны "репрессивные меры", чтобы подавлять нежелательные проявления. Целостность человека опирается на включение, на структуру, а не просто специализацию. Можно много говорить о пользе личной диктатуры, решительности, целеустремленности. Это нелегкий путь, и хотя многие люди успешно справляются с этим, потери бывают слишком велики – повальная амбивалентность, вредные предубеждения, стремление к упрощенным решениям.
Один из распространенных методов работы с полярностью – диалог между полярными частями. Полярности принимают разнообразные формы, как маски в античном театре, где каждый черта характера стоит особняком. При отыгрывании этих характеристик человек может позволить каждой части говорить в полный голос и полностью выражать свою индивидуальность.

Фантазия.

Фантазия – это большое достояние в жизни человека. Она уводит нас далеко за пределы окружающего мира и происходящих событий. Иногда фантазии бывают детскими и навязчивыми, как сны наяву, а порой могут иметь такую громадную силу и остроту, что становятся важнее реальных жизненных ситуаций.
Если человек даже в мечтах не хочет разжигать себя, то оказывается в двойной блокаде – он боится своих чувств или событий и даже своей тени. Такой фантазер воспроизводит только "скелет" событий – без агрессии, сексуальности и любых других проявлений, которые заставляют чаще биться его сердце. Когда же фантазии всплывают в терапевтическом опыте, обновленная энергия не знает границ и может дать новый ход ощущениям человека.

Фантазирование в терапии служит четырем основным целям: 1) контакту с неприемлемыми событиями, чувствами и личными качествами; 2) контакту с отсутствующим человеком или незавершенной ситуацией; 3) исследованиям

неизвестного; 4) исследованиям новых или незнакомых аспектов самого себя.

1) Контакт с неприемлемыми событиями, чувствами или личными качествами. Интересно, что человек может фантазировать, достигая освобождения без всякого действия. Этому есть две вероятные причины. Первая состоит в том, что хотя фантазия и является занятием пассивным, она может сопровождаться действием или вызывать его. Так формируется динамическое ядро опыта. Вторая причина эффективности фантазии заключается в том, что возвращение и ассимиляция чувств – это путь к развитию, несмотря на то, что все может не происходить по-настоящему. Если человек переживает ужас и преодолевает его, значит, впоследствии он будет меньше бояться чувств, возникающих в реальной ситуации – ужас становится не таким опасным, как раньше. Если человек позволяет себе плакать во время фантазирования, он будет меньше избегать переживаний, вызывающих у него слезы. Фантазия может приводить к высвобождению сексуальных ощущений или гнева. В этом случае эмоции получают выход и принимаются как часть эмоциональных реакций в обычной жизни.

2) Контакт с отсутствующим человеком или незавершенной ситуацией. Фантазия часто становится дорогой назад к прошлому, усиливая переживание. Родителей уже может не быть в живых, первая любовь давно живет в другом городе, с другом юности потеряна связь. Но даже актуальная ситуация может быть слишком травмирующей, если обращаться к ней напрямую. Фантазия становится неоценимой, когда она воспроизводит реальность в безопасном варианте.
Часто незаконченные дела бывают связаны с людьми, которые уже не так значимы. Они умерли, уехали, давно расстались с нами, не имеют никакого отношения к нашей жизни и прошло слишком много времени, чтобы вернуть старые связи.

3) Исследование неизвестного. Незавершенное дело – это не все, к чему можно адресовать фантазию. Исследование неизвестного в фантазировании может быть даже важнее, оно помогает лучше сориентироваться в жизненных сложностях, подготовиться к будущим поступкам и обострить чувствительность в целом. Фантазия может быть генерирующей силой, которая развивает бдительность и мобилизует. Спонтанность может считаться непременным условием нормального существования. Многие события жизни человека требуют интенсивной концентрации, и неслучайно. Спонтанное действие, возникающее в результате чувственного исследования возможностей и альтернатив, происходит скорее от знания, нежели от прихоти человека.

4) Исследование новых или неизвестных аспектов личности. Еще одна цель фантазирования – исследование качеств характера человека и того, как эти качества соотносятся с другими аспектами его жизни.

Домашняя работа.

Едва ли нескольких дней тренинга достаточно для личностного роста. Это хорошо лишь для мобилизации. Некоторые вещи требуют развития за пределами тренингового зала. Дело в том, что множество новых возможностей, не затронутых в работе группы, могут появиться только с реальным жизненным опытом. Задача состоит в том, чтобы научить участников почувствовать собственную готовность жить. Всегда лучше самому быть создателем своей жизни, даже если поступок оказывается ошибкой, но ошибкой, которая определена, принята и ясно осознана.
Принимая важные решения, человек рискует "вынести за скобки" из реальной жизни опыт, полученный в процессе тренинга. Однако у него остается большой выбор при совершении менее значимых поступков.

Легко предположить, какого рода протест может вызвать подобная домашняя работа. Представление о том, что идеальное развитие человека не требует усилий – всего лишь прекрасные мечты. Но сгладить протест поможет самостоятельный выбор участником задания для себя.
Домашняя работа должна составляться в соответствии с конкретной "конфликтной зоной" участника. Это поведение распространяется на его будущее, оно основано на его опыте в рамках тренинга, но проникает и в область, которая требует новых форм поведения. Специфика заданий не ограничена. Возможности всегда зависят от человека, и в этом случае он всегда оказывается перед лицом того, что блокирует в самом себе и не хочет осознавать.
Домашняя работа – практически неизбежное продолжение тренинга, потому что происходящая при этом мобилизация всегда имеет приложение в реальном мире. В противном случае тренинг будет просто развлечением – интригующим и волнующим, но находящимся в стороне от реальной жизни, как книга или спектакль. Если такое случится, то тренинг будет скорее способствовать формированию страха перед развитием, чем самому развитию.

2.3. ПСИХОДРАМА.

Психодрама - метод групповой психотерапии, основанный на действии, - была разработана и впоследствии развита Дж.Л.Морено (урожденный Якоб Морено Леви, родившийся в 1889 году в Бухаресте).
Психодрама является методом групповой психотерапии, в котором используется сценическая форма действия и драматургическая лексика. Сам Морено считал психодраму методом, позволяющим проживать жизненные ситуации и выходящим далеко за рамки психотерапии. В этом методе он выделял пять основных элементов:
Протагонист - участник, находящийся в центре психодраматического действия, который в течение сессии исследует некоторые аспекты своей личности.
Директор - тот, кто вместе с протагонистом определяет направление процесса и создает условия для постановки любой индивидуальной драмы. Директор выступает в роли “терапевта”.
Вспомогательные (или дополнительные) “я” - участники группы (или ко-терапевты), которые играют роли значимых в жизни протагониста людей, тем самым способствуя развитию драматического процесса.
Зрители - часть группы, не принимающая непосредственного участия в драме. Даже те члены группы, которые прямо не участвуют в драме, тем не менее остаются активно и позитивно вовлеченными в процесс и потому получают от психодрамы и удовольствие, и пользу.
Сцена - в большинстве случаев пространство в помещении достаточно просторном, чтобы там могли происходить некоторые физические перемещения, хотя в Биконе Морено построил более сложную сценическую площадку, которая была специально рассчитана на разыгрывание драмы на нескольких разных уровнях.
Классическая психодрама состоит из трех стадий: разогрева, драматического действия и шеринга. Каждая из них представляет собой полный и автономный психодраматический процесс.
Это форма групповой психотерапии, в которой техника наполнена действием. Члены группы не сидят в кругу на стульях, обсуждая жизнь и собственные проблемы. Жизнь приносится в комнату и драматически разыгрывается участниками группы, распределившими между собой роли в этой драме. Происходящее действо разнообразно, живо и наполнено весельем. Для решения проблемы используются креативность и спонтанность группы.

Лидера группы или терапевта принято называть “директором”, поскольку психодрама представляет собой драматическую форму терапии. Она использует традиции и язык театра; группа работает в “психодраматическом театре”. В этом театре есть сцена, в идеале подсвеченная лампами, которые могут изменять цвет, яркость, а при необходимости выключаться. Иногда группа превращается в зрителей, иногда — в актеров, играющих полученные роли. Места для сиденья, роль которых часто выполняют обычные диванные подушки, “разбросаны” по комнате. Здесь не применяют настоящих театральных декораций, а весь реквизит состоит из нескольких жестких стульев, ящиков, одеял и того, что в нужную минуту попадется под руку.
Обычно в психодраме не бывает формальных зрителей; любой член группы может стать активным участником драмы, перейдя от роли наблюдателя к центральной роли протагониста. Психодрама — это форма групповой психотерапии, которая не может допустить пассивного наблюдения. Эмоциональная энергия, креативность и честность драмы способны вовлечь в нее любого, кто следит за ее развитием.
В арсенале директора есть несколько технических приемов, которые помогают ему оказывать протагонисту необходимую помощь. Вот они:

1. Обмен ролями, во время которого протагонист играет “другого”, тогда как вспомогательное “я” выступает в роли протагониста. Такой обмен вносит определенный вклад в психодраматический процесс и дает возможность другим участникам группы получить представление об отношениях протагониста со значимыми для него людьми через сценическое ролевое разыгрывание этих отношений. Он позволяет протагонисту взглянуть на мир глазами другого человека и, находясь в его роли, услышать собственную реакцию (которую в этот момент воспроизводит вспомогательное “я”) на окружающую действительность. Это переживание может оказаться очень сильным, желанным и обладать терапевтическим эффектом. Кроме того, очень полезным может стать обмен ролями, так как помогает протагонисту развить самоконтроль, если он испытывает сильные или даже неистовые чувства по отношению к другому человеку. В результате такого обмена протагонист пребывает в альтернативной роли, что развивает его самоконтроль и дает возможность получить о себе более объективное представление. Обмен ролями - это путь, который выводит человека за привычные ограничения эгоцентризма .

2. Дублирование - технический прием, состоящий в присоединении к протагонисту другого члена группы, который с этого момента становится активным участником драматического действия, находится в непосредственной близости от протагониста и получает необходимые ключи к его бессознательному через телесное восприятие, точно, даже синхронно повторяя каждое его движение и каждую позу. Функция дубля заключается в том, чтобы поддержать протагониста и помочь ему выразить актуальное физическое состояние и реальные чувства. Развивая эмпатическую связь с протагонистом, дубль может выразить его мысли и чувства, которые возникают в ходе психодраматической сессии или которые тот в себе подавляет. Произнесенные вслух по крайней мере один раз, эти мысли и чувства могут быть протагонистом приняты (в этом случае он повторяет сказанное дублем, перефразируя и подбирая более привычные для себя слова и выражения) или отвергнуты - если он не считает их подходящими (в каждом случае дубль подхватывает характерные для протагониста мысли и фразы, тем самым лучше его узнавая).
Такие ситуации могут помочь протагонисту переформулировать то, что было сказано прежде: “Нет, не так, а вот так...” - и дают ему возможность расширить и углубить представление о самом себе. Спустя какое-то время протагонист может обнаружить, что утверждения дубля гораздо больше соответствовали реальному положению вещей, чем казалось раньше.

3. “Сверхреальность”. Когда она появляется в психодраматическом действии, на сцене возникают такие ситуации и события, которые никогда не происходили, не произойдут и не могут произойти. Одна из самых сильных сторон психодраматического процесса заключается в сценическом воплощении таких ситуаций, позволяющих испытать связанные с ними страхи, эмоции, фантазии и желания. Да и сами по себе переживания, возникающие в “сверхреальности”, можно считать реализацией одной из самых уникальных терапевтических возможностей психодрамы.

4. Психодраматическое зеркало - ситуация, когда в какой-то момент психодраматического процесса протагонист находится поодаль и со стороны наблюдает развитие действия, в котором его место занимает другой участник. Этот технический прием дает возможность протагонисту повысить степень объективности при осознании своих отношений с окружающими.

5. Закрытие (или завершение) - процесс, во время которого сценическое действие с разыгрыванием жизненных ситуаций и конфликтов протагониста завершает свой полный цикл. Структуру психодраматической сессии можно описать следующим образом: она часто начинается с проблем сегодняшнего дня и актуальных переживаний протагониста. В процессе развития драматического действия разыгрываются сцены из прошлого протагониста (вплоть до самого раннего возраста). На последней стадии драмы, перед ее завершением, процесс может вернуться к повторению начальной сцены, актуальной для настоящего времени. Однако на сей раз протагонист вносит в нее определенные коррективы под влиянием новых эмоциональных переживаний и интеллектуальных инсайтов, возникших в процессе драмы.

Дж.Л.Морено считал психодраму наукой, которая ищет истину драматическим способом: “Одна из ее задач заключается в том, чтобы научить людей разрешать свои конфликты в микрокосме мира (группы), свободном от конвенциальных рамок, через отыгрывание своих проблем, амбиций, фантазий и страхов. Она предполагает максимальную вовлеченность всех присутствующих в исследование актуальных конфликтов в том виде, в котором они существуют, дополняя свое исследование ранними впечатлениями и воспоминаниями”.
Роли не рождаются из человеческого “я”; наоборот: из ролей может появиться “я” - эти слова Морено прямо относятся к развитию личности: каждый из нас - прежде всего человеческое существо, которое принимает на себя какие-то роли, проигрывает их и в целом представляет собой некую ролевую матрицу. Смысл, который вкладывает Морено, в слово “Я”, совершенно отличается от понимания Платона или смысла, который вкладывала в это понятие средневековая западная философия, имея в виду некоторую изначальную сущность, некий зародыш, из которого со временем возникают и развиваются все человеческие роли. Вместо этого, по мысли Морено, “Я” человека появляется как результат проигрывания целой совокупности ролей, а вовсе не служит для нее основой.
Морено как-то сказал, что перед тем, как из множества ролей возникнет “Я”, человек представляет собой совокупность множества частей. Понятие, которое Морено называл “ролью”, имело прямое отношение к выражению идентичности, неотделимой от контекста, то есть от матрицы межличностного взаимодействия. Прежнее понятие “Я” в смысле “эго” (ego) в его изречении уступило место новому понятию “я” - в смысле self. В его понимании человека можно представить в виде определенного набора ролей, напоминающего театральную труппу, состоящую из актеров с самым широким ролевым репертуаром. Иными словами, с точки зрения Морено, человеку было бы правильнее называться не “я”, а “мы”.

Во всяком случае, идея о том, что человек представляет собой набор ролей (или частей), является очень динамичной. Если взять последовательность временных срезов, то в каждый момент мы не только можем считать себя сложной совокупностью ролей (частей), но с течением времени роли, которые нам приходится играть, расширяются, углубляются, постепенно исчезают из репертуара, “засыпают”, временно отходя на второй план, или умирают совсем. В этом смысле мы являемся не множеством, а скорее сообществом, Вавилонской башней, мифологическим пространством, в котором можно обнаружить любые персонажи и всевозможные существа, находящиеся на разных стадиях развития. Одни из них постоянно общаются между собой, другие ведут уединенный образ жизни; кто-то только-только появился на свет, а кто-то уже умирает. Здесь затеваются интриги и происходят ссоры, уходят в отшельники и партизаны, бушуют страсти, а иногда случается так, что на какой-то миг вдруг наступают покой и согласие. Короче говоря, каждого из нас (это один из самых любимых образов Морено) можно считать группой.
Этот способ мышления дает возможность для психодраматической работы в особом ключе. Такая психодрама называется интрапсихической. Вероятно, эту разновидность психодрамы легче всего можно понять, рассматривая ее вместе с другими, которые не берут за основу ту или иную теорию личности, а через призму той или иной теории по-разному “фокусируют” проблему.
Существует вид психодрамы, в которой протагонист принимает одну главную роль и ведет ее через всю драму. Он (или она) может меняться ролями сколько угодно, но каждый раз возвращается к своей исходной роли. Например, если содержание драмы связано с отношениями протагониста-мужчины со своими родителями, то ее главным героем и центральным персонажем является сын. Драматический процесс может переходить от текущих событий к событиям прошлого и событиям, которые имеют отношение к будущему. Он может содержать множество сцен, но так или иначе их общей канвой останутся отношения между родителями и сыном. Как правило, такой тип психодрамы заимствует некоторые условности театра, которые соблюдаются при постановке рассказа или современной драмы: рассказывается история, вспоминаются какие-то события из личной жизни, устанавливаются декорации, перечисляются действующие лица (отец, мать, братья, сестры и т.д.), и - в апофеозе - катартическое извержение чувств. Такая психодрама может быть сыграна несколько раз в соответствии с разным восприятием отношений протагониста со значимыми для него лицами из его окружения. Для одной и той же сцены может существовать несколько разных версий, соответствующих переживаниям разных персонажей, но пока протагонист живет в мире своих иллюзий, может казаться, что его драма больше связана с реальным социальным контекстом. Такой тип психодрамы относится к миру интерперсональной (межличностной) реальности.
Второй тип психодрамы называют иллюзорным (если не бредовым), сюрреалистическим и фантастическим (как бы присущим фантазии). Это не обязательно драма сна, хотя она может быть использована в качестве модели, но это обязательно психодрама, в которой законы повседневной жизни заменяются законами фантазии. Все роли протагониста, в отличие от ролей окружающих его людей, оказываются проекциями его воображения. Здесь, как и в психодраме сновидения, протагонист обменивается ролями с каждой частью своей фантазии, при этом предполагая, что он сам тоже является частью фантазии. Во сне и в фантазии “Я” личности перестает быть реальным, и, чтобы докопаться до истины, необходимо исследовать все стороны и грани образной картины, всплывающей в человеческом воображении. Конец сюрреалистической психодрамы (независимо, был ли сон дневной или ночной) совпадает с концом всего сна. Этот тип психодрамы относится к миру, который Морено называл “сверхреальностью”. Можно подумать, что здесь психодрама служит метафоре.
Интрапсихическую психодраму можно представить себе как социометрию действия, исследующую личность как группу. Она направлена на то, чтобы выделить все роли и

внутренние голоса, внутренние части и персонажей вместе с тенденциями их развития, периодически смещая акцент с одного на другое в общей картине, которая существует в данный момент времени в личности как группе. Цель интрапсихической работы состоит в раскрытии всех субличностей, начиная с поверхности и постепенно проникая через все слои в самую глубину, как это удается геологу. Этот тип психодрамы принимает как непреложную данность концепцию составной личности, ее множественности и сгруппированности (здесь имеются в виду исходные роли, которые предшествуют “Я”) и может применяться для работы с подгруппами, существующими внутри большой группы, и определения групповых целей и интересов.
В отличие от многих психодрам, посвященных реальным межличностным отношениям, характер действия в интрапсихической драме может иметь тенденцию к стилизации, так как многие внутренние роли еще не успели проявиться в личном стиле протагониста: по существу они представляют собой потенциальные роли, возникшие из культурных “консервов”, - воображаемые или взятые из литературы, наблюдений и массовой культуры - и могут иметь почти аллегорическую внешность.
Интрапсихическую психодраму можно поставить в форме социометрии.
Социометрическая картина имеет место вокруг каждого персонажа нашего внутреннего мира. Каждый персонаж, попадая в центр, собирает вокруг себя значимых для него других персонажей внутреннего мира. Это можно себе представить в виде схемы, напоминающей ядерную социограмму.
Социометрия - это метод, позволяющий понять структуру группы. Директор, проводящий интрапсихическую психодраму, постоянно изучает и поддерживает на соответствующем уровне искусство владения социометрией, необходимое для исследования структуры внутреннего мира протагониста. Движение от ролевого хаоса к определенности представляет собой значительный шаг вперед в ценностной ориентации. Установление соответствия между ролями-персонажами является оценкой и суждением, а наименования этих ролей, часто возникающие в результате вопросов, вспомогательных действий и определенных “препятствий”, - этическими и эстетическими достижениями. Во время этого процесса происходит движение протагониста от роли адвоката к роли скульптора.
В качестве адвоката протагонист, используя обмен ролями, озвучивает и наделяет характерными жестами свои внутренние роли-части. Как скульптор он должен сделать шаг назад, собрать весь свой ансамбль и придать ему форму, которая бы структурировала его внутренний мир. При таком смещении роли от адвоката к свидетелю протагонист оказывается в зеркальной позиции. Именно так Морено говорил о протагонисте, находящемся в положении наблюдателя, “перед зеркалом”.
Трудно переоценить важность этой роли протагониста. В соответствии с некоторыми религиозными учениями, только достигнув вершины духовной зрелости, можно распознать в себе эту роль внутреннего свидетеля. Психологи называют эту роль “наблюдающим эго.
На этой роли-части концентрируется разогрев для следующей сцены, в которой протагонист превращается в социометриста и начинает наводить порядок в своем внутреннем мире. Время отношений с толпой или бандой подошло к концу; пришла пора с ней разобраться и как-то ее упорядочить. Завершился процесс прослушивания всех голосов, наступило время ими управлять.
Выше использовались два образа: один был взят из сферы искусства - “скульптура”, “художественная лепка”, а второй - из политики - “управление”. Может быть именно здесь, где встречаются политик и скульптор, рождается то самое “Я”, которое становится лидером всего сообщества, лидером по природе, способным распознавать голоса, потребности и жажду действия каждого его члена и принимать необходимые меры для достижения согласия. Фактически этим “Я” может стать протагонист/социометрист, то есть роль-персонаж, которую нам следует создать. Эта роль не может быть ни частью проблемы, ни мятежным партизаном, она должна быть такой, чтобы все, даже самые

далекие и одинокие голоса, которые раздаются среди нас - у нас внутри, - могли почувствовать, что их услышали.
Для Морено роли, которые мы принимаем в жизни (и которые определяют наше поведение), принадлежат к трем измерениям.
социальные роли, выражающие социальное измерение;
психосоматические роли, выражающие физиологическое изме¬рение;
психодраматические роли, выражающие психологическое измерение, измерение “я сам”.
Морено продолжает:
“Но личность умоляет о воплощении в гораздо большее количество ролей, нежели то, что ей доступно для проигрывания в жизни... В каждом человеке на различных стадиях развития присутствуют множество различных ролей, в которых он хочет активно проявляться. Именно вследствие активного давления, которое эти расщепленные человеческие единицы оказывают на внешнюю официальную роль, часто возникает чувство беспокойства”.

Как отмечал Морено, наши взрослые роли являются слиянием аспектов, связанных с социокультурными и частными или личными переживаниями нашей жизни. Безусловно, роли Творца и Продавца – это социальные роли. С них можно начать в интрапсихической психодраме. Естественно, что в процессе появятся и другие роли, актуальные для протагониста.
Также имеет смысл поставить фантастическую психодраму, где на сцену выйдут Творец, Продавец, Покупатель, Продукт, Деньги и другие персонажи.

2.4. РАССТАНОВКИ.

С помощью своего способа делать семейные расстановки Берт Хеллингер разработал высокоэффективный метод групповой терапии, который в простой и сжатой форме претворяет в терапевтическую практику его идеи о порядках любви и его философию терапии о системно-обусловенных проблемах и системных решениях.
В центре внимания находятся при этом два концентрированных пространственно-временные образа. Один из них, представляет собой прошлое вплоть до момента проведения расстановки, - это тот внутренних образ который освобождает. Первый - это пространственная инсценировка запечатленного в душе человека образа системы, частью которой он является, то есть индивидуальная метафорическая квинтэссенция всей семейной и индивидуальной истории (историй). Базовым утверждением, отправной точной здесь является следующее: то место в системе, которое мы в этом образе занимаем по отношению к другим, решающим образом определяет наши чувства и действия.
Второй образ - это внутренний образ - решение или образ - будущее системы, который отвечает порядку любви, в нем у каждого члена рода есть соответствующее ему хорошее место, и этот образ, если вобрать его в себя и дать ему подействовать, обладает целительным действием на чувства и поступки как отдельного человека, так и системы в целом.
Принцип проведения расстановки прост: один участник группы, далее называемый протагонистом, в зависимости от исходной ситуации и постановки проблемы выстраивает внутренний образ своей нынешней или родительской семьи или, может быть, систему клиента. Среди участников группы он выбирает исполнителей на роли членов системы, расстановку которой он делает, и в соответствии со своим внутренним образом ставит их на то или иное место. Он также выбирает человека на роль себя самого. Затем участники расстановки по очередности сообщают, что они чувствуют на этом месте. Терапевт может попросить двигаться участников расстановки, и они следуют за тем, что диктует им роль. В заключении групповой терапевт, принимая во внимание обратную информацию со

стороны исполняющих роли об их чувствах на новом месте, в большинстве случаев через несколько промежуточных ступеней (которые часто представляют собой важные с терапевтической точки зрения промежуточные шаги) формирует образ-решение, в котором у всех, включая тех, кто был в свое время исключен из системы, есть хорошее место. Терапевт определяет уже сам какому участнику, какое место нужно занять в этой расстановке, а также диалог между протагонистом и участниками, исполняющими роли.
До начала расстановки системы выясняют, кто принадлежит к данной системе, а также (в основном во время расстановки), какие лица освободили в системе место или являются исключенными. Кроме того, расспрашивают о решающих событиях таких, как смерти, самоубийства, расставания и разводы, несчастные случаи и случаи инвалидности.
Описания характеров и оценки поведения здесь, напротив, неважны. Они отвлекают от главного.
Протагонист расставляет свою систему, полностью ориентируясь на свои ощущения, так, как он, согласно своему внутреннему образу, видит отдельных людей по отношению к друг к другу. Внутренний образ проявляется только во время расстановки. Так что нужно забыть все, что наметили заранее. Протагонист только указывает место, никаких жестов, никаких фраз, никаких направлений взгляда.
Расстановка имеет силу, когда мы отфильтровываем лишнюю информацию, персонажей, оставляя только главное, иначе внимание рассеивается, мы уходим от проблемы и не можем найти и почувствовать решение.

Метод расстановки можно использовать не только для решения семейных, супружеских проблем, но также, работая с самыми различными психическими расстройствами, типа депрессии, тревожных расстройств, работая с психосоматикой (бронхиальная астма, панические атаки, заболевания щитовидной железы и другие). Болезнь ставится в расстановку как фигура. Можно делать расстановки для организации, например, решая конфликтные ситуации или какие-то сложные вопросы. При этом цель организации добавляется как фигура.
Расстановка может проводиться в группе или индивидуально. Если работать этим методом индивидуально, то роли клиент обозначает с помощью пар тапочек или ковриков. Терапевт помогает при этом клиенту, вставая в тапочки (на коврики) и исполняя различные роли.
В особых случаях в расстановке могут участвовать и учреждения, предприятие, профессия или другие важные области, которые имеют для клиента большое значение.
Если у кого-то две родины, например, если родители родом из разных стран, или если у клиента две профессии, тогда терапевт расставляет обе, чтобы обе добились своих прав и находились в хорошем балансе.
Могут быть такие фигуры в расстановке, как любовь, деньги и самовыражение, другие элементы расстановки: боль, страх, вина.
Терапевт сохраняет нейтральную позицию в процессе расстановки, внимательно следит за процессом, устанавливая причину симптома, семейного переплетения. В начале расстановки он вместе с протагонистом наблюдает за движением фигур, строит гипотезы, предлагая протагонисту ввести в расстановку того или иного члена семьи. После чего терапевт действует директивно, создавая образ-решение, помогая протагонисту вести диалог с участниками процесса. При этом протагонист имеет выбор принять, найденное терапевтом решение или нет.
Решающе важно в этом процессе с большим вниманием воспринимать высказывания участвующих и руководствоваться ими. При этом, в сомнительных случаях терапевт больше полагается на свои собственные наблюдений, особенно если невербальное поведение участников противоречит их высказываниям. В течение всей этой фазы тот, кто расставлял систему только наблюдает и в ответ на вопросы дает дополнительную информацию. Когда найден хороший образ-решение, его приглашают занять свое место.

После начальной расстановки в большинстве случаев через несколько промежуточных ступеней и со многими пробными расстановками и изменениями в совместном интерактивном процессе участников под руководством терапевта разрабатывается расстановка-решение, целительный образ. Включаются те, кто был исключен из системы, а также другие лица с особыми судьбами (например, рано умершие родители родителей). Руководитель группы всегда внутренне объединяется с теми, кто был "исключен из системы". Нередко отсутствуют нужные сведения, что затрудняет продвижение вперед или делает его невозможным.
Когда человек увидел свое решение, будет достаточно, если он вберет в себя этот образ, и будет действовать дальше. Он должен дать пройти времени. Это похоже на целительный процесс, который протекает медленно, а потом вдруг становится хорошо. Это гипотеза, и здесь, конечно, есть сомнения, потому что экспериментальная база еще слишком мала. Но можно проверить по результатам.
Никто больше в его системе меняться не должен. Ему также не следует никому говорить, что кому-то следовало бы занять другое место. Весь процесс изменения происходит только благодаря запечатленному в душе образу. Иногда может оказаться полезным рассказать членам семьи развитие расстановки. Но без комментариев: вот так это было, и вот такой был результат.
Если родители привели в порядок систему в себе, это оказывает непосредственное влияние на детей, хотя им тоже никто ничего об этом не говорит. А что здесь действует - так это порядок и признание в душе. Признак хорошего решения - это когда у каждого есть свое хорошее место. Если человек остался должен что-то еще, это, конечно, нужно привести в порядок. Для некоторых бывает хорошо зарисовать образ-решение. Подробности часто забываются.

2.5. РОЛЕВАЯ ИГРА.

Использование ролевой игры как образовательной и тренинговой технологии является частью более широкого набора техник, известных под общим названием «моделирование и игра». Это техники, цель которых снабдить участников упрощенной репродукцией реального или воображаемого мира (моделирование) либо структурированной системой соревновательной игры, которая включает в себя изучаемый материал (игра).
Многие виды моделирования включают в себя процесс принятия решений участниками, вовлекают их в общение и переговоры друг с другом. Эти участники привносят в изучаемую систему человеческий фактор, и от них требуется отреагировать на ситуацию способом, который будет определяться тем, как они понимают свои позиции, мотивы и установки – иными словами, их видением своей роли внутри системы. Ролевая игра – это особенный вид моделирования, который фокусирует внимание на процесс межличностного взаимодействия людей. Она придает особое значение функциям, исполняемым людьми при различных обстоятельствах.
Идея ролевой игры, взятой в своей простейшей форме, состоит в обращении к кому-либо с просьбой представить себя в конкретной ситуации либо себя, либо другое лицо. Затем игроков просят вести себя соответственно тому, как они ожидали бы от этого человека. В результате они узнают нечто об этом человеке и/или ситуации. По сути говоря, каждый игрок выступает как часть социального окружения остальных и демонстрирует шаблон, в рамках которого они могут апробировать собственный поведенческий репертуар или изучить взаимозависимое поведение группы.
Эта обманчиво простая концепция порождает большое количество альтернативных подходов. Например, играющие могут проигрывать роли воображаемых людей, реальных лиц или самих себя. Они могут обнаружить, что играют совместно с одним или несколькими людьми, которые точно так же разыгрывают разнообразные роли – в том

числе играя себя или даже играющего.
Ситуации могут быть простыми и сложными, знакомыми или незнакомыми. Их можно описать в деталях или предоставить фантазии играющего роль. Действие может разыгрываться в полном объеме и продолжаться дни напролет; оно может быть представлено отдельным фрагментом и длиться несколько минут. При этом обучение, на которое собственно направлена игра, может быть непосредственным или опосредованным; оно может быть связано либо с участием в действии, либо с его наблюдением. Конечной целью обучения может быть развитие навыка или умения, или это может в большей степени носить характер сенсибилизации или смены установки. Следовательно, в конце ролевой игры может оказаться достаточным удостовериться, что занятие приведено к разумному завершению; с другой стороны, может оказаться, что ведущему следует потратить время на разъяснение группе смысла происходившего, или же возникает необходимость повторить игру, чтобы поупражняться в каком-либо модифицируемом поведении.
В своем тренинге я планирую использовать этот метод в конце работы, чтобы дать возможность участникам попробовать себя в новой, интегрированной роли.

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

3.1. «СТЕРВ И БАБОЧКА» (сессия психотерапии).

Что мне мешает заниматься активными продажами? Необходимость продавать себя, не дожидаясь спроса. Я натыкаюсь на запрет: предлагать себя – это плохо. Кто это говорит? Он похож на грифа: лысая голова и хищный клюв. Его зовут СТЕРВ. От слова «стервятник». Он появился, когда меня в 2 года отвели в ясли. Он заботится о моей безопасности, заставляя делать меня то, чего ждут окружающие (воспитательница). Он помогает избежать наказания. У него хриплый, шипящий и каркающий голос. Он не дает мне делать то, что может не понравится взрослым. Я должна соответствовать ожиданиям, иначе меня накажут. Питается он кроликами: моими идеями, которые я «рожаю» в обильном количестве. Он оставляет в живых только тех кроликов, которых я произвожу из страха наказания, тех, которые от меня требует институт и начальство. Он заставляет меня генерировать идеи непрерывно. Если я не накормлю его идеями, он будет пить мою кровь. Он мечтает охотиться на дичь на воле, в степи, но слишком привык к сытой жизни и не хочет ничего делать для своего освобождения. Он во мне, как в зоопарке: чувствует себя спокойно и сыто. И уверен, что мне без него не справиться. Он действительно мне необходим для «дисциплины» творчества, он заставляет меня творить.
Это похоже на кадр из фильма «Полосатый рейс», где девушка проходит вдоль открытых клеток с тиграми и раскидывает им куски мяса: нате, ешьте! Только меня не трогайте. Что мне хочется сделать? Вцепиться в кусок мяса с другой стороны от тигра и тянуть его на себя. Азарт и радость от игры. Радость от игры… Когда я ее испытывала? Когда в детстве танцевала перед родителями и гостями, а потом перед подшефными первоклассниками: мне все равно, понравлюсь я им или нет, мне все равно, хотят ли они на меня смотреть. Я импровизирую на ходу и я получаю наслаждение от своего танца. Эта часть меня носит имя БАБОЧКА.
Положив на обе руки эти части, я медленно их соединяю и в моих ладонях они превращаются в горячий шар, оплетенный светящимися нитями и бегущими огоньками. Это – радость и постоянное изменение, он каждую секунду меняет свой цвет. Поместив его в себя, я обретаю центр тяжести, как «неваляшка». Возникает состояние центрированности.
Оказалось, что во мне нет дуального разделения на Творца и Продавца (Продавец вообще вытеснен). Это два Творца, но один работает для безопасности, а другой – для удовольствия. Причем первого заботит сам факт появления идеи, это является результатом, а процесс ее воплощения моего Стерва совершенно не интересует. Для Бабочки же главный результат – радость от процесса, упоение импровизацией, ДЕЛАНИЕ без ожидания какой-либо награды. Синтезом работы этих двух частей будет выдача идеи Стервом и ее воплощение Бабочкой.
Для того чтобы сделать продажи творческим, а не натужным процессом, мне важно научиться получать от него такое же удовольствие, как от танца, игры. Отпустить важность результата, т.е. факта покупки. Выдвинуть на первое место удовольствие от того, как я двигаюсь, что я делаю, как я говорю. Превратить презентацию в «танец». Лето – это хороший момент для тренировки этого состояния: существует общепринятое мнение, что летом продажи тренингов фактически невозможны, поэтому о результате можно не думать.

Для проигрывания на тренинге негативной роли, налагающей запреты и ограничения и создающей страх процесса продажи, я предполагаю сделать следующее:

1. Выявить ограничивающие убеждения и страхи с помощью «паучьих карт» (способ работы с ними я опишу ниже).

2. Выбрать из них самые значимые и выписать крупно на один лист.
3. В «броуновском движении» по залу высказывать их каждому встреченному человеку.
4. Предложить участникам выразить свое состояние в движениях, танце.
5. Нарисовать полученный образ.
6. Обсудить его в парах.

3.2. «ЗЛОЙ ГЕНИЙ ТОРГОВЛИ».
(самостоятельная процессуальная работа)

Раздумывая, как применить метод расстановок на моем тренинге, я обратилась за помощью к специалисту по расстановкам. Мы решили попробовать расставить вдвоем мои образы Творца и Продавца. Он попросил меня наделить нас ролями, не называя их, и определить в пространстве комнаты наши места. Я, естественно, взяла роль Творца как наиболее проявленную для меня. Поставила Продавца лицом к двери, а сама встала у окна, глядя на его спину. Когда он начал разворачиваться ко мне, я ощутила некоторое беспокойство. По его просьбе мы начали медленно приближаться друг к другу. В какой-то точке мое тело стало как будто наливаться свинцом, меня потянуло вниз, на пол, я не могла больше сдвинуться с места и попросила остановиться. Взглянув на партнера, я увидела в нем своего бывшего шефа, с которым проработала десять лет. Он – прирожденный торговец и гениальный манипулятор, умеющий добиться своего, используя любые способы: от прямой угрозы до слез. С ним у меня сложились очень непростые отношения: он и поддерживал меня, и использовал, и открывал душу, и неприкрыто манипулировал, и любил, и ненавидел. Я со временем втянулась в игру и начала отвечать тем же, испытывая к нему одновременно уважение, жалость, сочувствие, раздражение на него и на себя, временами – ненависть, страх, брезгливость и отвращение. Много раз я пыталась прервать эти служебно-неслужебные игры, и каждый раз он находил крючок, на который я «велась», а потом, поняв, что меня «сделали», мстила ему по-своему за каждую такую неудавшуюся попытку. Филигранная и продолжительная школа манипуляции! Цена, которой мне удалось прервать эти «игрища», использовав подвернувшийся случай, была очень дорогой и для меня, и для него.
Когда я озвучила увиденный мной образ, мой партнер решил на этом прервать процесс. Мне потребовалось длительное время, чтобы восстановиться и найти силы для продолжения разговора. Обсуждая полученный опыт, мы решили, что метод расстановок в таком виде для работы с субличностями в группе применять не стоит. В расстановках проявляются реальные люди из «системы» протагониста и провести этот процесс в группе со всеми не представляется возможным. Расстановки можно использовать в индивидуальной работе для «снятия» проекций с социальной роли.
В группе я решила дать задание каждому найти для себя в зале место для Творца и для Торговца, занять это место, чтобы почувствовать его энергию, а затем найти третью точку, где обе эти энергии будут максимально усвоены нужным для участника образом. Такой процесс представляется мне более безопасным и контролируемым, но, конечно, группа для него должна быть очень хорошо «разогрета».

«Завершить гештальт» с шефом я решила самостоятельно, используя процессуально-ориентированный подход Арнольда и Эми Минделлов, чей семинар по работе с взаимоотношениями я недавно посетила. Я мысленно всмотрелась в образ этого человека и выбрала то, что привлекло мое внимание в эту минуту. Это оказался большой рот с полными, влажными, яркими губами. Вглядываясь в него, я поняла, что он выражает собой жадность, стыдливую и чувственную одновременно. Я постаралась прочувствовать этот сигнал, медленно повернулась вокруг и нашла в пространстве направление, вектор этого переживания. Отметив начальную точку (№1), где я стояла, я начала двигаться в

этом направлении, мне захотелось издавать урчащие и чавкающие звуки, мое тело стало извиваться, и перед моим мысленным взором появилась змея с раздвоенным языком. В точке, где образ змеи сменился образом заклинателя змей с дудочкой, мне показалось нужным остановиться (точка №2). «Став» заклинателем, я поняла, как во мне и в шефе проявляется «нелокальный» характер этого знака: это с одной стороны, контроль над своими желаниями и чувствами, а с другой стороны – игра на желаниях и чувствах других. В жизни это проявлялось следующим образом: я могу противостоять манипуляциям, только постоянно контролируя себя. И, в свою очередь, могу получить власть над этим манипулятором, используя его чувства и желания.
Какая часть меня нуждается в том, чтобы видеть этот знак? Часть, стремящаяся к силе, власти, контролю. Поворачиваясь в разные стороны, я нашла направление, которое притягивает эту часть меня. Начав двигаться в эту сторону, мое тело напряглось, плечи развернулись, позвоночник превратился в жесткий и прямой металлический шест.
Я отметила место, в котором движение завершилось (точка №3), и вернулась к самому началу, к первой точке. Из нее я начала двигаться сразу к третьей точке, минуя вторую. Моя спина осталась прямой, но напряжение в ней исчезло, появилась гибкость, грация, походка стала слегка танцующей, дыхание – свободным. Сущность этого маршрута я определила для себя как спокойную, осознанную и в то же время свободную, играющую силу.

Исследовав свои убеждения, которые проявлялись в этих отношениях, я сделала следующий вывод: власть, получаемая путем контроля над собой и другими, приносит постоянное напряжение и боль: тому, кто контролирует и тому, кого контролируют. Настоящая же сила подобна танцу, в котором ведет то один, то другой партнер, спонтанной игре, которая дает свободу и легкость.
Но, не прочувствовав всю горечь контроля, сложно сознательно отказаться от власти, освободиться от страха, что тебя «переиграют».
Поместив образ жадности и чувственности в виде рта в левую руку, а образ заклинателя змей в другую, я медленно соединила их и увидела в своих ладонях танцующее маленькое пламя. Огонь был горячий, но не обжигающий. Вобрав его в себя, я ощутила восходящий поток воздуха, проходящий сквозь мое тело.
«Привязывая» этот опыт к своему конфликту Творца и Продавца, я понимаю, что в моих попытках продажи было слишком много неосознанного желания полностью контролировать процесс и страха не получить результата, слишком мало игры и спонтанности. Страх потери контроля лишал меня возможности вести себя естественно, а страх этого страха почувствовать себя беспомощной отбивал всякое желание заниматься продажами. Я опять прихожу к тому же, что и в работе с субличностями Стерва и Бабочки: к танцу, игре, удовольствию.

Для тех, кому интересно попробовать это упражнение на себе, я приведу инструкцию, полученную на семинаре Минделлов. Сразу скажу, что я не совсем четко ей следовала, но суть процессуальной работы как раз и заключается в том, чтобы идти за своими собственными процессами, изучать и наблюдать их.

Упражнение на квантовом дворе (внутренняя работа с партнером):

1. Выберите прошлые отношения, которые уже не существуют, о которых вы хотели бы знать чуть больше. Вспомните первый сон, опыт или какие-то ранние воспоминания, касающиеся отношений, которые внезапно всплывают в памяти прямо сейчас и опишите их вашему партнеру.
2. Закройте глаза, дышите, расслабьтесь и затем в этом измененном состоянии пустого сознания внимательно вглядитесь в этого человека в вашем воображении, заметьте, что в

этом человеке захватывает ваше внимание. Если существует несколько таких моментов, позвольте вашему внутреннему разуму выбрать тот один, который заигрывает с вами прямо сейчас. Внимательно всматривайтесь в этот заигрывающий знак до тех пор, пока не выяснится то, что он выражает собой. Сделайте пометку на бумаге, назовите его №1 и выразите его в кратком виде.
2.1.Теперь прочувствуйте этот заигрывающий знак, или сигнал, медленно повернитесь вокруг и прочувствуйте то направление, которое вам кажется правильным в этом переживании. Пойдите в этом направлении, чтобы понять его значение более полно. Пометьте это направление на бумаге.
2.2.Узнайте, каким образом проявляется нелокальный характер этого заигрывающего знака, т.е. каким образом он является частью вас или какого-то другого человека. Связан ли этот заигрывающий знак с вашим первым воспоминанием, переживанием или сновидением, о котором вы упоминали раньше?
3. Какая часть вас нуждается в том, чтобы видеть этот заигрывающий знак? Для кого этот заигрывающий знак наиболее полезен? Опишите эту часть вашему партнеру и проиграйте ее. Проигрывая, прочувствуйте ее, затем поворачивайтесь в разных направлениях (или в разные стороны) до тех пор, пока вы не найдете направление, в котором следует двигаться или которое вас притягивает. Пойдите в этом направлении, пытаясь понять его значение или смысл. Пометьте это направление на бумаге, его значение или смысл, сделайте его набросок и назовите №2.
4. Теперь положите что-нибудь на пол, чтобы пометить вашу начальную точку (или нарисуйте ее на листе бумаги). Затем прочувствуйте состояние в этой точке и пойдите в направлении №1. Затем из точки, где вы остановились, прочувствуйте состояние и пойдите в направлении №2. Положите что-нибудь на пол, чтобы пометить вашу конечную точку. Теперь вернитесь в самую начальную точку и пройдите из этой точки в конечную/самую последнюю точку. Пройдите этот маршрут или путь несколько раз до тех пор, пока не почувствуете его значение или сущность. Проделывая это, используйте свое ясное внимание, чтобы схватить даже самые крошечные значения, видения, чувства, которые возникают в то время, когда вы движетесь. Постарайтесь прочувствовать их сущность, основной смысл. Это и есть Большое U. Сделайте пометку о смысле и направлении этого U-пути и назовите его U. Это и есть ваши временные убеждения, присутствующие в этих отношениях.
4.1. Представьте, как использовать это Большое U в этих отношениях.
4.2.Каким образом проявляется нелокальный характер №1, №2 и U? Являются ли они вами, другими или никем не являются?
5. Теперь исследуйте «дух» ваших отношений, т.е. процесс осознавания, происходящий на заднем плане. (Есть один способ проделать это. Поместите заигрывающий знак №1 в одну руку и наблюдателя №2 в другую, затем ощутите свое тело и дух, который нуждается в обоих). Дайте название этой осознанности или природному чутью, интуиции внутри вас.
6. Представьте, что вы разделяете с другим человеком (даже если его уже нет рядом с вами) ваши открытия, 1, 2, U и ваш дух и проиграйте взаимодействие с этим человеком с вашим партнером).

В эту же ночь после процессуальной работы мне снится сон, что я – мужчина, спортсмен на медкомиссии перед крупными международными соревнованиями. Мне говорят, что по международным стандартам я могу в них участвовать только в том случае, если мне отрежут кисть левой руки. Поколебавшись, я соглашаюсь, и мне ее сразу за этим же столом отрезают. Боли я не чувствую. На столе я вижу свою настоящую, женскую кисть. Следующий эпизод происходит в помещении, где находится множество знакомых мне людей. Я вижу себя в образе моей знакомой, которая входит, держа себя за левую руку без кисти. Она, т.е. я, рассказывает историю про соревнования, все охают и сочувствуют, а потом советуют обратиться в клинику и пришить кисть обратно. Я с ужасом вспоминаю,

что не положила кисть в холодильник, и теперь пришить ее невозможно, она испортилась. Третий эпизод происходит через некоторое время в этом же помещении. Я захожу туда и спрашиваю об этой своей знакомой. Мне рассказывают историю про кисть и сообщают, что эта девушка покончила с собой. Я в ужасе просыпаюсь и вспоминаю, что перед сном в свою левую руку поместила чувственность и желания.
На следующий день я разобрала этот сон с психотерапевтом. Суть его в том, что я в деловой ситуации, нацеленной на выигрыш, результат, веду себя как мужчина и сознательно отсекаю свою женственность. И даже не забочусь о том, чтобы иметь возможность к ней вернуться. Но мое подсознание говорит о том, что я готова к изменению этой себя (самоубийство), к выстраиванию другой модели. Да, это опять о том же: об использовании своей женской энергии в деловой сфере.

3.3. ЕЩЕ ОДНА ПРОЕКЦИЯ.

(самостоятельная процессуальная работа)

В последнее время, работая над собой, я заметила, что мне часто снится еще один человек из «прошлой жизни». Я когда-то восхищалась его раскрепощенностью и детской непосредственностью, умением создать праздник «на пустом месте», гибкостью его тела и искусством импровизировать в танце. Восхищалась и слегка завидовала. Его характер имел явную истероидную и нарциссическую акцентуацию, поэтому он старался постоянно вызвать у меня это восхищение, без похвалы и комплиментов он впадал в депрессию и старался «потоптаться» на моей самооценке, цепляя меня за самые больные места. Я была сильнее в другом: в хладнокровии и самоконтроле, в практицизме и ответственности. Так мы провели пять лет, выясняя, кто же из нас «главнее»: непрекращающаяся борьба самолюбий с переменным успехом. Но сейчас он пришел в мою память как человек, владеющий двумя искусствами: торговли и танца. Я видела в реальной жизни его работу с покупателями: это действительно было похоже на танец, причем не солирующий, не манипулятивный, а действительно партнерский. Потребности клиента как будто бы становились его потребностями, он старался учесть каждый нюанс, каждое слово пришедшего к нему человека. Обстоятельства сложились так, что четыре месяца нам пришлось работать вместе. Он пытался (скорее, по должностной обязанности, чем по собственному желанию) научить меня своему искусству, но по-своему: ругая и унижая за каждую оплошность.
Итак, после его третьего «визита» во сне, я решила поработать с его образом так же, как с образом бывшего шефа. Первая деталь, заигрывающий знак, который появился у меня перед глазами – это его черная футболка. Пока я вглядывалась в нее, она превратилась в гибкую и грациозную черную кошку. Выбрав направление, в котором она меня зовет, я начала двигаться. Моя спина постепенно ссутулилась, и я превратилась в маленькую девочку, скованную и согнутую, которой сказали, что она не умеет танцевать. Мне захотелось заплакать и спрятаться. Я нашла новое направление и в конце этого пути стала девочкой, танцующей на стеклянном шаре. Он тяжелый и скользкий, я балансирую и переступаю, мои руки порхают, как крылья, вся фигура вытянулась в струнку. Это очень похоже на мои отношения с хозяином черной футболки: увлекательно, но очень трудно, нельзя расслабиться ни на минуту, нужно постоянно балансировать, чтобы не скатиться со скользкого шара, и я почему-то обязательно должна сама двигать этот шар, бороться с его тяжестью и инерцией.
В направлении «Большого U», т.е. напрямую от начальной точки до конечной, мои движения приобрели кошачью грацию и пластику. Гибкая и чуткая, я осторожно и вместе с тем уверенно ступала по ковру. Я сама стала черной кошкой.
Обдумывая полученный опыт, я пришла к выводу, что эти отношения были даны мне, чтобы я укрепила свою силу за счет гибкости и чуткости. Прямолинейный контроль

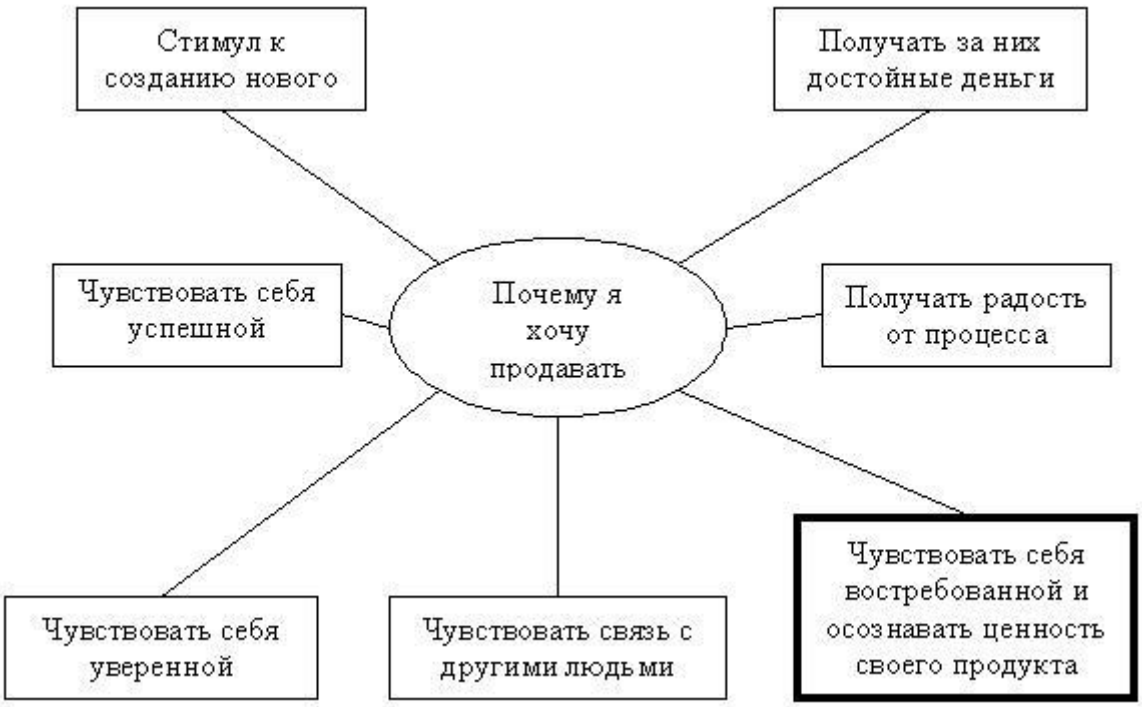
сменился кошачьей интуицией: когда, в какой момент и что я могу сказать и сделать. И еще я приобрела «мозоль» в страхе критики, она меня не может уже так сильно задеть. И еще кошка – безусловный «№1 во Вселенной». Остается лишь помнить об этих качествах, занимаясь продажей себя.

В тренинге я не вижу возможности качественно поработать с процессом каждого. Поэтому негативные и позитивные проекции с роли Продавца я решила «снять» следующим образом:

1. С помощью «мозгового штурма» создать список возможных и встречаемых участниками в жизни ролей Продавца.
2. Каждому участнику я предложу выбрать из этого списка те роли, которые наиболее свойственны ему и те, которые ему хочется привнести в свою деятельность.
3. Каждый участник графически изобразит на бумаги свой репертуар ролей, выделяя те роли, которые у него проявлены излишне сильно, достаточно, недостаточно, и те, которые он хочет привнести.
4. После этого участники изображают тот набор ролей Продавца, который они хотят иметь в своем репертуаре через год.

3.4. «ПАУЧЬИ КАРТЫ».
(самостоятельная работа)

Я выбрала этот метод для того, чтобы поработать со своими ограничивающими убеждениями и верованиями по поводу процесса продажи.
Итак, что я хочу изменить в своей жизни? Важно очень точно сформулировать желаемое.
Я ХОЧУ С РАДОСТЬЮ ПРОДАВАТЬ СВОИ ТВОРЕНИЯ И ПОЛУЧАТЬ ЗА НИХ ДОСТОЙНЫЕ ДЕНЬГИ.
Ответы на вопрос, почему я этого хочу, я размещаю вокруг самого вопроса. Это должны быть спонтанные ассоциации, образы, символы, слова и другие переживания, приходящие из Бессознательного.



Наиболее сильной ассоциацией для меня оказалось чувствовать себя востребованной и осознавать ценность своего продукта. Ограничивающее представление, о котором говорит мне Бессознательное, можно сформулировать так:

Я НЕ ЧУВСТВУЮ СВОЮ ЦЕННОСТЬ И ЦЕННОСТЬ ТОГО, ЧТО СОЗДАЮ.
Далее я работаю с этой ассоциацией:

Здесь появилась деструктивная установка:
Я НЕ ЧУВСТВУЮ СВОЕЙ ЗНАЧИМОСТИ. Я НИЧЕГО НЕ СТОЮ!
Теперь я исследую свои верования и установки о продавцах и продажах:

Мои страхи, препятствующие изменению себя:

И, наконец, отношение общества к тем, кто занимается продажами:

Итак, я выявила ограничивающие убеждения, которые мешают мне достигнуть цели. Для того, чтобы создать почву для изменений, их нужно переформулировать, расширить контекст или дать новую интерпретацию. Важно, чтобы новые утверждения были сформулированы в позитиве, в настоящем времени или как уже существующие, не содержали частиц «не», были краткими, конкретными, эмоционально притягательными, включали меня и говорили об изменении себя, а не других.

Ограничивающие убеждения	**Новые утверждения**
Я не чувствую свою ценность и ценность того, что я создаю.	Я нужна Миру. Все, что я делаю, важно для него.
Я не чувствую своей значимости. Я ничего не стою!	Мир любит меня. Я верю в свою уникальность и ценность!

Ценность нужно доказывать.	Я открываю богатство своей души и мир принимает меня.
Я и мой продукт не выдержат конкуренции.	Я достойна той цены, которую называю!
Мне стыдно предлагать себя и свой продукт.	Я смело и честно заявляю о себе.
Я не смогу удовлетворить потребности покупателя.	Я – профессионал и я постоянно расту и совершенствуюсь.
Я боюсь критики.	Я открыта к сотрудничеству.
Я боюсь выглядеть навязчивой и нахальной.	Я настойчива и целеустремленна.
Я боюсь выглядеть корыстной.	Я знаю себе цену.

Резюмируя все новые утверждения, я составляю для себя позитивное верование:

Я ЛЕГКО И С РАДОСТЬЮ СОЗДАЮ И ПРОДАЮ СВОИ ТВОРЕНИЯ!

Я вижу себя в светлой аудитории, в красивом костюме. Передо мной – большое количество людей, которым я рассказываю о своем новом тренинге. Они слушают меня с интересом и восхищением. Маркер в моих руках уверенно порхает по флипчарту, дополняя мою вдохновенную речь записями и рисунками. Я нужна им, а они нужны мне.

Удивительно! Как только я дописала эту фразу, раздался телефонный звонок. Я получила приглашение для проведения подростковых тренингов осенью.

В тренинге это упражнение я планирую продолжить интрапсихической психодрамой: протагонист выбирает актеров на роли своих ограничивающих убеждений, своих ресурсов и своей цели. «Цель» становится в противоположном конце зала и зовет протагониста к себе. На его пути встают «ограничения», а за спиной – «ресурсы». Протагонист должен достичь «цели», при этом «ограничения» создают ему помехи, а ресурсы – поддерживают.

3.5. «РАСТЯЖКИ».

Для того, чтобы научиться торговаться (я всегда считала, что это ниже моего достоинства), я придумала себе «практику»: каждый день хожу на рынок. Столько положительных эмоций я давно не получала! Моя женская самооценка растет, как на дрожжах. Каждый из черноглазых виртуозов прилавка так искренне и восхищенно старается завладеть моим вниманием! Я учусь у них этому вдохновению.
В конце первого дня тренинга каждый из участников в минигруппах сформулирует для себя практическое задание на вечер, чтобы преодолеть свои страхи и убеждения.

3.6. ОПЫТ, ПОЛУЧЕННЫЙ НА «ШКОЛЕ КОРПОРАТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ».

В период написания диплома я прошла «Школу корпоративных тренеров» Ирины Топоревой. Оно велось на примере тренинга продаж и, кроме методических знаний, я

получила некоторые осознания по поводу своего процесса продажи. Я выявила две основные проблемы: недостаточная вера в себя и свой продукт и страх возражений, которые я воспринимаю как критику.
Три «кита», на которых держится процесс продажи, это:

1. Вера в себя.
2. Вера в продукт.
3. Вера в компанию.

Я уже писала о том, что недостаточно уверена в себе и своем продукте. Я чувствую себя новичком на рынке тренинговых услуг, способным, но недостаточно опытным. Возможно, поэтому и ищу социально востребованные или совсем новые темы – боюсь сравнения с «зубрами». Самое важное, чему мне нужно научиться – это перед тем, как предлагать свой продукт покупателям, «продать» его себе.
Я обязательно подниму эту тему на тренинге перед завершающей ролевой игрой, которая будет заключаться в следующем: каждый участник после подготовки должен будет презентовать свой продукт покупателям, роли которых будут играть остальные участники. Что касается работы с возражениями, то для меня было открытием, что возражения – это не критика меня и продукта, а скрытые потребности покупателя. И моя задача – их выявить и озвучить. Поэтому перед ролевой игрой я обязательно расскажу об этом, «соберу» с помощью «мозгового штурма» возможные возражения и мы выявим потребности, стоящие за каждым из них. Затем я дам упражнение в парах или «карусели» на работу с возражениями.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Выводы, полученные в результате самостоятельной работы и психотерапевтических сессий:

1. Легкость и удовольствие в процесс продажи мне помогут привнести телесные упражнения и танцы. Если раньше я в спортивном клубе предпочитала «потогонные» занятия, сейчас важно отдать предпочтение женственным и творческим, гармоничным и играющим программам. Важно также включать воображение во время занятий.
2. В процессе работы я сняла негативные проекции с роли Продавца и осознала уроки, преподнесенные мне их носителями. Они показали мне разницу между контролем и чуткостью, спонтанностью, и научили «держать удар», не терять себя в любых ситуациях.
3. Мой внутренний конфликт Творца и Продавца сменился сотрудничеством Творца и Директора. Творец олицетворяет вдохновение, легкость, игру как в создании, так и в продаже моего продукта, а Директор – внутреннюю дисциплину, трезвый анализ ситуации, умение держаться в русле намеченной цели и ориентацию на результат.
4. Я выяснила, что больше всего в продажах я боюсь критики своего продукта, т.к. не уверена в его ценности. Поэтому в первую очередь мне важно «продать товар самой себе»! Перед тем, как начинать продвижение нового продукта, я буду сама убеждать себя в его преимуществах.
5. Сейчас перспектива продажи тренинга, созданного на основе этой работы, не вызывает страхов и опасений и воодушевляет меня. Я уже влюблена в свой продукт и считаю его уникальным!!!
6. Ключевыми понятиями, позволившим мне интегрировать роли Творца и Продавца, явились легкость, спонтанность и гибкость.
7. Не все методы, которые я использовала для индивидуальной работы, подходят для группы. Поэтому я нашла пути, которые могут привести к нужному результату другим способом.

Все сказанное выше позволяет мне утверждать, что даже индивидуальная работа над интеграцией этих ролей уже принесла свои ощутимые результаты. Работа же в группе позволит усилить и сконцентрировать этот процесс за счет синергии. Мне не терпится поделиться своим опытом с будущими участниками тренинга, и моя уверенность и желание его продвигать будут главным подтверждением моей гипотезы и итогом этой работы.

БИБЛИОГРАФИЯ.

1. Эрик Берн. Игры, в которые играют люди – М.: «Лист-Нью», 1997
2. Томас Э. Харрис. Я – О'кей, ты – О'кей – М.: «Академический проект», 2004
3. Клод Штайнер. Сценарии жизни людей. – Спб.: «Питер», 2003
4. Ф. Перлз. Гештальт-подход, Свидетель терапии. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003
5. Ирвин Польстер, Мириам Польстер. Интегрированная гештальт-терапия. Контуры теории и практики. – М.: Независимая фирма «Класс», 1996
6. Психодрама: вдохновение и техника. Под редакцией Пола Холмса и Марши Карп. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997
7. Пол Холмс. Внутренний мир снаружи. Теория объектных отношений и психодрама. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999
8. Питер Феликс Келлерман. Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов. - М.: Независимая фирма «Класс», 1998
9. Материалы с сайта htpp:/psyonline.ru
10. Мори Ван Ментс. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. – Спб.: «Питер», 2002