

## Избранные упражнения для работы в группах

### Предисловие (от составителя)

Говоря честно, мне кажется, что все слова уже давно написаны. И загромождать мир новыми текстами – что-то вроде нарушения экологического баланса. Вроде как мусорить бумажками на улицах большого города. В этом смысле предлагаемый проект не имеет никакой ценности. С другой стороны, читая умные книжки, я до сих пор ловлю себя на еретической мысли – делать выписки, запоминать удачные "ходы" для упражнений. Особенно это безумное действие усиливается в период подготовки к проведению групповых занятий по гештальт-терапией с незнакомыми группами. Я всегда очень стараюсь. И заранее тщательно продумываю инструкции. Правда, как всем известно, "домашние заготовки" еще никогда не удавалось использовать, но душевного спокойствия они прибавляют.

Поэтому я решила заглянуть в свои записные книжки и конспекты, и собрать на память некоторые инструкции в виде "рабочей книги". Сейчас трудно сказать. Кто истинный автор большинства данных заданий. Иногда мне кажется, что они просто висят в психологическом воздухе, и наше дело – просто зачерпнуть и пользоваться. Про некоторые из них я точно знаю, что придумала их сама. Но это не дает абсолютно никакой гарантии их аутентичности. Часто мысль бывает настолько банальна, или настолько прекрасна, что приходит одновременно в большое количество голов. К тому же, где гарантия того, что "рожденное в муках" не есть просто воспроизведение ранее услышанного и затем хорошо забытого. Тем не менее, я планирую честно пометить те эксперименты, которые мне представляются "общественно известными" и те, которые, по моим представлениям, имеют автора, впервые придумавшего их.

Количество заданий явно избыточно, так как это не методическое пособие, а каталог. Вероятно, ни одно нельзя использовать "в чистом виде", но, возможно, они подтолкнут чье-то воображение к творчеству. В общем, тем, кому это понравится – приятного аппетита!!!

*Елена Петрова, СПб, сентябрь 2000 г.*

### "Королевство"

1. Вступление. Тренер объясняет, что это очень простая игра, в которую с удовольствием могут играть люди любого возраста и любых способностей. Она не требует от участников никаких специальных навыков или подготовки. В игре "Королевство" участвует вся группа, но каждый участник сможет сам выбрать и создать себе позицию в этой игре и попробовать сыграть в ней роль. Это не обсуждение. Достаточно просто дать предварительную информацию, но не дискуссию о том, что еще не произошло.

2. Структурирование группы. Тренер предлагает одному добровольцу из группы взять на себя роль короля или королевы. Следующим шагом Король и Королева выбирают трех или четырех человек первого ранга из группы и назначают их Министрами, Генералами, Слугами, Принцессами, Принцами и так далее. Каждый из этих выбранных людей в свою очередь выбирает одного или двух персонажей и дает им соответствующие роли. Количество выборов зависит от размера группы – если группа менее 20 человек, то оптимальным количеством выборов для Короля будет три (то есть Король может назначать трех человек). Соответственно, первые избранные могут назначить по два человека, которые в свою очередь могут выбрать по одному человеку. Важно, чтобы все

участники получили роли. После этого следует расположить "королевство" в пространстве и попросить людей самих по очереди назвать принятые ими роли, для того, чтобы все участники игры увидели первоначальную структуру своего государства.

3. Действие 1. Каждому участнику дается шанс изменить что-либо в "Королевстве" Участник игры может произвести любые изменения по своему усмотрению: изменить чью-то позицию в государстве, повысить или понизить кого-то в государственной иерархии, "убить" или "посадить в тюрьму" одного любого человека. Это выглядит примерно следующим образом: "Я назначаю Первого Министра Слугой!" и человек включается в эту роль. Очень важно прояснить изменения, которые происходят после каждого такого шага. После того, как все игроки сделали свои "ходы", каждый участник снова называет свою новую роль, чтобы стало очевидно, как изменилась структура государства.

4. Действие 2. Каждому игроку дается еще один шанс изменить свою роль в "Королевстве", действуя по тем же правилам. После этого структура государства установлена окончательно.

5. Обсуждение. В обсуждении тренер привлекает внимание участников к тому, что некоторые сохранили свою роль, другие понизили или повысили свою позицию или позицию своих партнеров. Затем тренер предлагает соотнести полученный опыт в игре с ситуациями реальной жизни и поднимает вопрос о возможностях социальных изменений. (Даниил Хломов)

### **"Старый заброшенный магазин"**

Упражнение с использованием воображения, управляемой фантазии. При его выполнении участники могут прикоснуться к тем аспектам своей личности, которые ранее не осознавались.

"Представьте себе, что вы идете вниз по городской улице поздней ночью. Что вы видите, слышите, чувствуете? Вы замечаете маленькую боковую улочку, на которой находится старый заброшенный магазин. Окна его грязные, запыленные. Но если заглянуть в эти окна, вы можете заметить какой-то предмет. Тщательно его рассмотрите. Отойдите от заброшенного магазина, идите, пока не вернетесь в город."

В паре или в малой группе опишите этот предмет, обнаруженный вами за окнами заброшенного магазина. Затем поговорите от имени этого предмета, от первого лица. Как Вы чувствуете себя? Почему Вы оставлены в магазине? Кто Вас оставил? На что похоже ваше существование в качестве этого предмета?

Через несколько минут "станьте собой" и вернитесь мысленно в тот же город. Подойдите к магазину, и еще раз рассмотрите предмет в окне. Видите ли вы в нем что-нибудь новое? Хотите ли что-нибудь сказать ему? (По Джону Стивенсу)

Вариант 1. "Представьте себе, что Вы прогуливаетесь по большому старому городу. Может быть, это знакомый Вам город, или воображаемый. На улице Вы можете найти предмет, унесите его с собой".

Вариант 2. ("Волшебный магазин") Вы турист, на экскурсии Вы находите "Волшебный магазин сувениров". Заходите в помещение, оглядываетесь. Первая помещение – старинная мебель, картины, лампы, люстры, зеркала. В другой комнате Вы

видите старинную посуду, ковры, утварь. В отдельной витрине – куклы, экзотические раковины, сувениры из экзотических стран. А в глубине небольшая комната, где сокровища букиниста. Какой-то интересный предмет привлечет Ваше внимание. Вы понимаете, что это сувенир, этот предмет – для Вас.

### **Работа с проекциями**

В группе выберите из числа игрушек одну. Подержите ее в руках, "вживитесь в нее. Затем – скажите несколько слов от ее имени. Эти слова могут отражать чувства, отвергаемые вами сейчас.

После этого верните игрушку на пол, наблюдайте за ней. Как она чувствует себя среди других предметов. Какие отношения складываются у нее с этими игрушками (предложено Ф.Перлзом).

### **Задания для "разогрева" группы и развития опыта контакта**

1. Группа делится пополам, две шеренги встают друг напротив друга. В парах, напротив друг друга, участники толкают друг друга, уперев ладонь в ладонь. Затем стараются перетянуть второго на свою сторону. Постараться сшибить другого с ног. Затянуть второго на свое место (поменяться с ним местами). После каждой смены заданий участники перемещаются в шеренге на одного человека, чтобы создать новые пары. Обсудить – каки действия были более успешны, какие стратегии были в разных заданиях.

2. В двух шеренгах – по команде ведущего, двигаться навстречу друг другу и невербально поприветствовать другого. После каждого контакта сдвинуть шеренгу на один шаг. В каждой новой пробе использовать новую форму приветствия.

3. В двух шеренгах. По команде ведущего "поконтактируйте" разными частями тела". Первый раз встречаются руки, во второй- спины, в третьей – ноги, в четвертой – носы, так далее... После каждого контакта пары меняются.

4. Встаньте напротив друг друга в паре или сядьте удобно так, чтобы ваши руки могли встретиться. Закройте глаза. По команде ведущего пусть ваши руки сначала найдут (1) друг друга, затем (2) познакомятся, (3) проявят симпатию, (4) потанцуют, (5) подерутся, (6) помирятся, (7) попрощаются. Всего задание занимает 5–7 минут. Обсудить чувства на разных этапах.

5. Встаньте напротив друг друга в паре. Дайте возможность рукам встретиться. Не сводя ладоней, сделайте несколько проб контакта. Первая проба контакта: Вы активны, ваш партнер совершенно пассивен, не уклоняется от контакта, не проявляет инициативы, самостоятельных движений не делает (как воск). Вторая проба контакта – вы активны, партнер активен, но не проявляет инициативы, и делает только движения, следующие за вашими движениями. Третья проба контакта: вы активны, партнер проявляет активность, делает движения, сопротивляясь любому вашему движению. Четвертая проба: Партнер активен, вы противодействуете любому его движению. Пятая проба: вы пассивны, партнер активен. Обсудите чувства, какая из ролей была более сложной, какая роль показалась привычной.

6. В паре встаньте, протянув руки ладонь к ладони, но не сводя их, оставьте между ладонями промежуток 5 мм. Ваш партнер начинает двигаться. Старайтесь двигаться следом за ним, не меняя расстояние между ладонями.

7. "Зеркало - 1". Расположитесь напротив вашего партнера. В течение 5 минут копируйте точно позу и ритм дыхания партнера. Затем партнер начинает говорить в течение 5 минут, Вы слушаете и продолжаете копировать. Затем садитесь на его место и продолжаете говорить, копируя позу и манеру речи.

8. "Зеркало - 3". В паре один из партнеров свободно двигается в течение 5 минут. Вы наблюдаете за ним, а затем показываете ему его самого. Повторяя основные этапы и формы его движения. Обсудить чувства, которые возникают при наблюдении такого "сокращенного" воспроизведения.

9. "Зеркало в движении" Два человека становятся один за другим на расстоянии трех шагов. Первый начинает свободно двигаться, исследует пространство. Второй следует за ним, повторяя все его движения, в течение 15 минут. Поменяться ролями. Это задание желательно выполнять в пространстве, где есть интересные предметы или сложный ландшафт. Например, на открытом воздухе.

10. "Движение и звук". Участники двигаются свободно в помещении и начинают каждый звучать на свой собственный лад. Затем находят пару, и не переставая "звучать", настраиваются друг на друга. Далее пары объединяются по этому же принципу в группы по 4 чел. В итоге вся группа стоит в кругу и "звучит" без слов. ( По Вадиму Каневскому)

11. "Скульптор и глина – 1". Кажется, этот эксперимент придумал Перлз, но возможно, что он просто переработал одно из упражнений тренинга Шарлотты Силвер. Скульптор и глина. Один из партнеров становится глиной, то есть он абсолютно пассивен, молчит и позволяет делать со своим телом все, что приходит в голову второму. "Скульптор" начинает формировать из "глины" руками портрет того человека, который перед ним, и сообщает ему об этом словами (вариант – лепит что-то отвлеченное). "Человек-глина молча слушает, отмечая свои переживания и фантазии"; после завершения эксперимента обсуждается опыт, и в том числе характер взаимоотношений между скульптором и глиной.

12. "Скульптор и глина - 2". (А) Это подготовительный этап: 3 минуты наблюдать друг за другом, исследование и подготовка. (Б) "Скульптор" лепит из второго то, что он хочет, чтобы тот второй стал, например, чтобы тому стало хорошо, или какое-то другое пожелание и намерение. (В) Получившаяся поза – человек стоит или двигается. Осознает себя. Обсуждение опыта во время работы и опыта пребывания в построенной позе, выражение чувств, и сообщение о своем понимании получившихся поз, то, что ассоциируется с жизнью.

Пусть "А" сделает руками из "В" свой страх, как скульптуру, в соответствии с эскизом, не используя при этом головы. Это потребует фантазии и находчивости. Как, например, пантомимой изобразить щупальца. Запрещается использовать для иллюстрации вспомогательные предметы – все качества этого существа должны быть показаны телом. После построения скульптуры, которая может двигаться, "А" описывает "Б", как надо действовать, чтобы нанести вред человечеству, прорепетирует. Пусть "В" из роли ужасного существа слегка наметит свои действия по отношению к "А", прикоснется к нему, но не в полную силу (начало раскрытия ретрофлексии), и "А" начнет проигрывать свой опыт жертвы. После этого пусть "А" сам сыграет роль своего ужасного существа, начав копировать пантомимой то, что делал "Б", по отношению к какому-то предмету – желательно поддерживать интенсивность и поощрять к разнообразию именно двигательных и иррациональных (странных и неприемлемых в обычной жизни) способов контакта, доделывая в воображении невозможное (например, разрывая до атомов...) , до

тех пор, когда появится чувство тепла и силы. Пусть "А" проживет в воображении свою судьбу, которая предназначена ему после контакта (соприкосновения) с устрашающей фигурой ("Б" может запустить фантазию, прикоснувшись точно в соответствующих местах. Следить, чтобы не было дополнительных инициатив со стороны "Б"). Результатом этого действия может быть релаксация, наступающая после контакта со своей собственной ужасной проекцией. (Например, ужасный инопланетянин съел до кусочка нашего героя...) Общее время эксперимента – 5-7 минут.

Эксперимент повторяется в той же паре, со сменой ролей.

После исследования в паре делается следующее действие: "Встреча инопланетян на межпланетной станции". Это завершающая часть. Сначала каждый остается в своей паре. "А" и "Б" в роли своих страшных фигур контактируют друг с другом только теми средствами, которые есть в распоряжении этих фигур. Взаимодействуют свободно, с телесным контактом. Возможно в этом контакте на время поменяться ролями (познакомиться). Эта часть постепенно превращается в пантомиму-игру по типу воинственного танца. После этого все вступают в контакт со всеми. Завершение в кругу – показать свое движение, то, которое вы нашли благодаря этой проекции. Заключение – обсуждение в парах опыта, в том числе опыта необычных форм контакта, которые стали доступны благодаря проекции. Вернитесь в своим устрашающим фигурам, осознайте движение, поэкспериментируйте с этим движением как с новой метафорой "движения по жизни". В обсуждении стоит обратить внимание, что можно отказаться от "атрибуции" первоначальной проекции и сосредоточиться на новых телесных и двигательных ощущениях и опыте, без оценки смысла "мистических ассоциаций" Нацеленность – присвоение витальной энергии иррациональных проекций и проработка интроектов, ограничивающих физическую активность. (Елена Петрова).

### **Работа с предметами-метафорами в группе**

Группа располагается вокруг большого числа разнообразных предметов, которые обычно играют бытовую роль. Участникам предлагается выбрать предмет из числа лежащих перед ними в центре группы. "Этот предмет должен символизировать в каком-то смысле ваше состояние и ваш опыт в данный момент". Те, кто выбрал один и тот же предмет, объединяются в малые группы.

В малой группе расскажите о том, какие именно материальные свойства данного объекта иллюстрируют или по аналогии передают эти особенности вашего личного опыта, "почему он - это вы" . Следите за точностью описания. Следите за тем, чтобы именно целостность, то есть все качества и свойства предмета нашли свое отражение в психической реальности. Обязательно отметьте не только "позитивные" черты предмета, но и "негативное". Другие участники группы отмечают и сообщают свои наблюдения о том, как выполнено это задание, что было говорить легко и что сложно.

В обсуждении обратить внимание на различия проекций. После этого сделайте следующий круг обсуждения. "Что вы узнали нового о себе благодаря пользованию метафорой-предметом, какие материальные, функциональные свойства метафоры позволили вам осознать в себе это" (Елена Петрова).

## "Метафоры чувств"

Вариант 1. Участникам группы предлагается описать себя в качестве растения. Опишите, где оно растет, какая обстановка вокруг, какая почва, какой вид, есть ли цветки, как взаимодействует с солнцем, с стихиями.

Вариант 2. Опишите себя в качестве природной стихии, какого-то явления.

### Работа с иррациональными проекциями (проекция страха)

Известно, что дети и иногда взрослые описывают свои переживания "страха" в форме ужасных фигур, которые мало похожи на реальность. Само содержание этих образов отражает нечто витальное, до-рациональное. Они похожи на персонажей детских страшных сновидений. В то же время эти образы "заряжены энергией". Эксперимент позволяет вступить в контакт с "витальными" компонентами иррациональных "ужасных" фантазий.

а) Нарисуйте самое ужасное инопланетное существо, какое только можно себе представить - как если бы вы были дизайнером фильма ужасов в Голливуде.

б) (в круге). Расскажите, какая она, эта самая ужасная фигура инопланетянина, что она делает особенно опасного для человека. В рассказе сосредоточить внимание на том, как движется и что конкретно делает эта фигура (плюется ядом, разрушает когтями и так далее, спросите – а что еще он умеет делать)

в) После этого выберите себе пару, где будут участники "А" и "Б".

#### 13. "Звучащая скульптура".

В парах с незнакомым партнером. Выбрать роль пассивную или исследователя. Исследователь становится со спины, пассивный – это среда, на движения исследователя отвечает любыми звуками без слов.

#### 14. "Зеркало-группа".

В кругу один человек показывает движение. Вся группа синхронно двигается за ним, повторяя движение, не отставая. (Это упражнение может быть использовано для утреннего разогрева группы, в форме игры с физическими упражнениями).

#### 15. "Контакт в пространстве".

Для всей группы, освоение пространства, материального и группового. "В этом эксперименте осознавайте все, что с вами происходит, эмоции, желания, как вы с ними поступаете, желания реализовываете или нет..." (А). В группе, закрыть глаза, двигаться, осознавая, с чем вы в контакте, как вы ощущаете себя, как взаимодействуете с окружающим миром, какие фантазии вы начинаете контактировать, как возвращаетесь к контакту здесь и сейчас. (Б). Открыть глаза. Двигаться, взаимодействовать только с объектным миром, не вступая в контакты с людьми, что привлекает Вас, как вы можете контактировать с объектами или избегать контакта. (В). С открытыми глазами, молча взаимодействовать с людьми, вступая в контакт, если есть желания, и выходя из контакта. (Г). С закрытыми глазами, продолжая двигаться, вступать в контакт или уходить от контакта, как вы взаимодействуете с самим собой и с другими людьми в этой ситуации... (Д). Остановиться, с закрытыми глазами, побыть в контакте с тем, с кем вы сейчас оказались в паре, молча, если пары нет найти ее. (Е). Открыть глаза, молча постоять, сохраняя позу, продолжить контакт с этим человеком с открытыми глазами.

Отметить изменения, которые произойдут в вашем контакте, когда вы увидели, кто ваш партнер. (Ж). С тем, с кем вы оказались в паре, поделиться впечатлениями. После этого найти еще одну пару – и в группах по 4 человека обсудить весь ход эксперимента.

#### 16. "Групповая проекция - 1".

Группа вся целиком строит из себя групповую скульптуру: транспортное средство. Каждый человек, по очереди, выходит на середину, называет, какая он "деталь автомобиля". Затем пристраивается к уже существующим деталям. Конечно, автомобиль может выйти без колес и с тремя рулями, это вполне возможно. Пусть получившаяся фигура (транспортное средство) попытается двигаться, существовать в пространстве. После завершения эксперимента обсудить, кто какую функцию взял на себя, какие функции остались "невыполненными". Как это проявляется в жизни группы.

(Вариант инструкции: вместо транспортного средства создается животное. При обсуждении можно обратить внимание, что умеет делать это животное, какие условия нужны для его существования и так далее).

#### 17. "Африка".

Участники группы представляют, что все они волшебным образом переместились в Африку, причем каждый стал либо животным, либо растением, либо элементом ландшафта. Далее система может спонтанно организоваться, и каждому участнику стоит попробовать в своей роли устроить свою жизнь наиболее подходящим образом. Задание выполняется без слов, в течение 5-7 минут.

#### 18. "Разговор телом".

Работа в группе 3-4 человека. Выбрать часть своего тела, которая кажется самой привлекательной, которая самому себе нравится. Сделать презентацию (по аналогии с тем, как делается презентация новых товаров) для этой части тела. Слушатели задают вопросы и высказывают пожелания. Затем то же самое сделать по отношению к части тела, которая не нравится в самом себе более всего (представляется проблемной).

#### 19. (вариант).

В паре с партнером сделать презентацию части своего тела (отвергаемой или одобряемой). Затем партнер делает презентацию вашей части тела публике, в то время как Вы просто демонстрируете ее.

#### 20. "Диалог между двумя частями тела".

Работа в парах. Выберете две части своего тела – любимую и нелюбимую, организуйте диалог между этими частями.

#### 21. "Боюсь-хочу".

В паре с партнером. 10 мин говорить фразы, каждая из которых начинается со слов "Я боюсь..". Не стоит развивать тему. Партнер поддерживает темп выполнения и не позволяет говорить более одной фразы на каждую тему. После этого продолжить в течении 10 минут монолог, каждая фраза начинается с "Я хочу...". После завершения поменяться ролями.

### **"Психологический магазин"**

Представьте себе, что Вы прогуливаетесь в незнакомом городе, и попали в волшебный магазин. Это Психолавка. Здесь продают личные качества и способности людей. И валюта здесь тоже особая. Хозяин лавки принимает в качестве платы те

человеческие качества и способности, которые ему кажутся ценными. Вы можете попытаться выменять себе что-нибудь ценное в обмен на то, что у Вас имеется в избытке, или то, что осталось в прошлом, или то, с чем не жаль расстаться. Продавец в этом магазине предлагает Вам то, что может Вам пригодиться в дальнейшей жизни смелость, чувствительность, силу, здоровье, карьера, дружба, успех. Он попросит что-то в обмен. Вы можете торговаться. При выполнении этого задания может быть построен эксперимент в реальном пространстве группы, в этом случае добровольцы могут стать продавцами.

### **"Работа со сновидениями" (смотри также здесь)**

Фриц Перлз предложил для работы со сновидениями технику "идентификация с образом сна". Он предложил человеку, который работает со своим сном, "играть роль" персонажа из сна, двигаться и говорить от его имени.

1. Расскажите сон от первого лица. Выделить наиболее "энергетизированные" элементы сна. Последовательно идентифицироваться с каждым "объектом" из сна, произнести монолог. Возможна организация диалога между элементами сна. Найти проекцию этих отношений в "дневной" жизни (это действие называется "челнок").

2. Выберите фрагмент сна и нарисуйте его. В паре выберете 2 "персонажа" из сна. Вылепите из партнера, как из глины, одного из персонажей вашего сна. Это может быть движущаяся скульптура. Повзаимодействуйте с этой фигурой, действуя от имени второго персонажа. Поменяйтесь ролями – теперь вы сами сыграете ту роль, которую играл ваш помощник, он сыграет второго персонажа вашего сна. (Елена Петрова).

3. "Диалог снов". Работа со сном в малой группе. Нарисуйте иллюстрацию для сна, который приснился вам когда-то. Пусть это будет два или три предмета. В паре выберете из каждого рисунка по одному "персонажу". Пусть каждый из вас в роли своего персонажа проведет диалог с персонажем из сна другого человека. Проведите диалог между этими фигурами, осознайте, как и с кем этот же диалог мог бы иметь место в жизни (Елена Петрова).

4. "Антисон". Работа в парах. Расскажите сон последовательно. Выберите и запишите списком все существительные, прилагательные и глаголы. Найдите антоним (противоположность) для каждого слова. Расскажите новую историю (сон), который состоит из этих новых слов, вашему партнеру. (Даниил Хломов).

5. Работа в группе. Участник рассказывает сон. Каждый из слушателей выбирает одного "персонажа" и делает рисунок. Затем в парах проиграть роли этих персонажей, как вариант – сделать диалог между выбранными персонажами. Осознать, какие ваши чувства оказались отражены в этом сне (Елена Петрова).

6. Работа в группе. Выбрать фрагмент сна, рассказать и построить из предметов и людей пространство сна. Попробовать как можно было бы существовать в это пространство, какие осознания. Стоит при этом заменять собой по очереди участников, которые "исполняют роль" разных персонажей сна и действовать ( в том числе говорить) от их имени.

## Работа с именем (смотри также здесь)

Имена, которые записаны в документах, отражают родительские ожидания, направленные на ребенка, культурный и исторический фон, часто историю рода или историю страны. Кроме "официального" имени человек несет детские и "особенные" имена. Те, которыми его называли в детстве родственники и родители, как его называют сейчас близкие люди или враги.

Для исследования стоит обратить внимание на само имя и его значение, варианты имени(в том числе имя, когда он был ребенком), прозвища. Предлагается несколько вариантов экспериментов, которые могут активизировать чувства, связанные с именем и ассоциированных с именем отношений в первоначальной семье.

Разные варианты экспериментов, выделяя разные фигуры, позволяют фокусироваться на разнообразных аспектах одной большой темы. Нет смысла делать их подряд, – но стоит выбрать подходящий для данной сессии.

Вспомните имена, которыми Вас называли в детстве. Кто дал Вам эти имена, в каких обстоятельствах Вас называли тем или иным именем. Кто называл. В каких обстоятельствах. Какие чувства Вы испытываете, когда думаете об этих именах. Как чувства есть у Вас к этим людям сейчас.

Вспомните детские имена и прозвища. Какие чувства они вызывали. Выберите наиболее яркие. Вспомните "детские" ощущения и назовите себя сейчас этим прозвищем. Какие чувства и кому выражало это имя. Как к Вам относились те, кто давал это имя или прозвище. Проиграйте сценки с вашим партнером.

Какие у вас сейчас есть прозвища или ласкательные имена. Как вы их получили. Какие области жизни они затрагивают.

Есть ли разные имена сейчас дома и на работе. Если да, с чем это связано. Какие у вас сейчас варианты имен. В каких ситуациях вас так называют, когда вы так представляетесь, кому, где. Какие чувства у вас ассоциируются с этими именами. Какие отношения с этими людьми.

Вспомните ваши имена в разные периоды жизни. Вспомните отношение к своему имени в разные периоды жизни. Как оно менялось. Гордились ли вы, любили свое имя, или были периоды негативного отношения. Связь изменений в жизни, в том числе кризисов, и отношения (выбора) имен.

Какая связь имен и отношения к своему полу. Ваше имя – были ли случаи, когда вас называли именем, не соответствующим вашему полу, или которое вызывало насмешки.

Как выбирали Ваше имя родители. Что вы об этом знаете. Их ожидания. В честь кого. Какое символическое значение вашего имени, что оно значит в переводе, что оно значило для Вас в разные периоды жизни.

Как вы себя чувствуете с вашим именем среди толпы (среди других). Отношение к тем, у кого такие же имена, чувствуете ли вы себя хорошо или у вас возникают негативные чувства, когда есть еще люди с такими же именами. Если Ваше имя уникальное – как вам среди тех, кто носит обыкновенное имя.

Если бы вы выбрали себе имя заново – какое бы вы выбрали второе имя и почему, что оно могло бы символизировать. Какие есть доводы для сохранения старого имени. Какие резоны для выбора нового.

### **Варианты представления в начале группы**

Участникам предлагается написать 10 вопросов, по тем темам, на основании которых они оценивают другого человека. Затем каждый из них вслух отвечает в кругу на эти вопросы о себе самом. В парах обсудить, какие чувства вызвало это упражнение. (Даниил Хломов)

Разойтись по парам. В парах 1 минуту сидеть молча, затем каждый 3 минуты говорит о себе, что хочет, затем 5 минут расспрашивать друг друга, познакомиться. Затем в кругу представить партнера, говоря от первого лица, от его имени. Сообщить о чувствах в группе и о намерениях.

В парах молчать, затем беседовать. Потом в группах по 4 чел – представиться от имени своего партнера, говоря от первого лица. Другие участники малой группы могут задавать вопросы, на которые надо отвечать, даже если нет информации. Обсудить впечатления, в том числе чувства, когда вас представлял от первого лица другой человек.

Участники представляются, по кругу. При этом к своему имени каждый участник добавляет каждый раз еще по одному слову или словосочетанию, например, на темы "Мое настроение", "Моя мечта", "Мое самое большое достоинство", "Предмет моей гордости", "Что я умею делать лучше всего" и т.п. Следующий участник повторяет все сказанное предыдущим "от первого лица", затем добавляет свое сообщение. Таким образом повторяется от 1 до 5 предшествующих высказываний. При неточности воспроизведения "автор текста" имеет право поправить говорящего, восстановив собственный текст.

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг. Каждый по очереди делает шаг к центру круга и произносит свое имя тремя разными способами, сопровождая его произнесение движением. После каждого варианта "представления" по сигналу ведущего вся группа синхронно делают шаг к центру и повторяют имя, манеру произношения и движение. Сам участник при этом остается на месте, слушает и наблюдает.

Придумать метафору своего состояния. По кругу называть имя и метафору. Последующий повторяет всех тех, кто говорил до него. Копируя сказанное точно, говоря от первого лица, в том числе, по возможности, повторяя интонацию и позу.

### **Отдельные задания из числа предлагавшихся на учебных группах**

#### **"Похвала"**

В тройках. Один человек хвалит себя за что-то в течение 3 минут, второй записывает все слова. Третий наблюдает. Наблюдатель отмечает и сообщает после завершения 3 минут – чем было хвалиться легко, чем затруднительно. Как распределялась энергия. Потом второй, который выслушивал, буквально по тексту зачитывает первому эти слова, то есть хвалит этими словами "от себя". "Я тебя хвалю за то-то..." далее по тексту. Тот, кто наблюдал, дает обратную связь – что было труднее воспринимать из уст другого, что легче. Когда я хвалюсь – значит, за что-то хвалюсь. За то, за что меня недохвалили другие. Это вариант исследования ретрофлексии и профлексии. Тема похвалы – это могут быть направления, по которым я не получил достаточного одобрения.

И тогда вопрос. Перед кем из реальных людей я хотел бы похвалиться и получить одобрение, но не могу. И почему (Даниил Хломов).

#### "Рыбки-актинии"

Группа делится на две приблизительно равные части. Одна половина из них представляет себя актиниями, другая половинка рыбками. Рыбки могут плавать между актиниями. А могут хватать или не хватать, удерживать или отпустить. Удерживать сколь угодно долго, захватывать еще одну. Рыбка может вырываться или оставаться. Актинии не могут сходить со своего места. Они пятками приращены к полу. Действие выполняется 10-15 мин. После чего актинии и рыбки меняются ролями. Обсуждение – кем было легче – рыбкой или актинией, хотелось ли хватать и удерживать, хотелось ли быть схваченным и удерживать, кто остался не захваченным, кто никого не захватил (Даниил Хломов).

#### "Три степени доверия"

Группа делится на 2 равные части. Одна половина группы становится в круг, закрывает глаза и берут друг друга за руки. Люди из второй половины располагаются у них за спинами. Первая степень доверия: те, кто находятся внутри, падают наружу. Те, кто снаружи, удерживают на каком-то расстоянии. Вторая степень доверия: то же самое, но не держась за руки. Третья степень доверия: люди во внутреннем кругу поворачиваются наружу с закрытыми глазами, на 180 град и падают лицом наружу. При каждой пробе люди в наружном круге меняются местами. (Даниил Хломов)

### **Некоторые эксперименты для развития навыков терапевта**

#### "Слепой пациент и немой терапевт"

Работа в группах из 3 человек. Пациент рассказывает в течение 5 минут свою проблему. Терапевт может реагировать на нее только прикосновениями к телу пациента (так как пациент ""слепой", жесты и знаки на расстоянии не воспринимаются). Наблюдатель описывает особенности контакта, как распределялась энергия. Обсудить чувства терапевта.(Елена Петрова).

### **Исследование прерываний контакта**

Клиент, терапевт и наблюдатель. Клиент говорит о своей проблеме, в течение 2 минут. Затем продолжает рассказ, используя только "слияние", 2 минуты. Терапевт поддерживает тему. Следующие 2 минуты – только интроекты, затем 2 минуты проекции, 2 минуты ретрофлексии и в финале 2 минуты свободно. Задача терапевта – поддерживать в каждый момент только один вид прерываний контакта у клиента. Наблюдатель может дать поддержку терапевту, если необходимо.

#### "Советник"

Работа в тройках. Терапевт работает с клиентом, рядом находится "советник". Каждые 2 минуты он кладет руку на плечо терапевта, и тот рассказывает "советнику" , какие чувства сейчас , как ему кажется, есть у клиента и что он сам, терапевт, испытывает в адрес клиента. После этого сессия продолжается.

#### "Аналитик и пациент"

Люди разделяются на пары в кругу, один аналитик-терапевт, второй – пациент Это ассоциативный эксперимент.

Тот, кто аналитик, дотрагивается до разных частей тела пациента. Пациент говорит первое пришедшее на ум слово. Задача – исследовать ассоциативный ряд пациента. (Даниил Хломов).

#### "Воспитатель"

В парах один – клиент, второй – играет роль родителя (учителя, воспитателя) Задача первого этапа: лаской, уговорами, поглаживаниями заставить другого человека принять максимально компактную позу, все спрятать, принять более зажатую позу.

После чего воспитатели меняются клиентами. Задача следующего "воспитателя" – как можно больше раскрыть, растопырить, клиента, чтобы он раскрыл ноги, руки, даже открыл рот, глаза, растопырил руки и вообще занял как можно больше места в пространстве. Обсудить переживания "воспитателей" и "клиентов". (Даниил Хломов).

#### "Исследование контакта"

Выполняется в паре. Один человек садится на пол. Второй становится у него за спиной, и последовательно выполняет действия, соответствующие основным механизмам прерывания контакта. (А) "сливается" с первым, синхронизируя дыхание, чувствуя как одно тело, (Б) принуждает первого принять некоторую заранее придуманную позу, возможно неудобную, (В) делает для первого то, что, как ему кажется, тот хочет получить, (Г) делает для первого то, что хотелось бы получить самому, (Д) и, наконец, делает первому то, чего никогда бы не подумал, что можно сделать! (по Владимиру Филипенко).

### **Исследование взаимодействия**

Один человек - кукла, второй – экспериментатор. Задача экспериментатора – исследовать возможности оперирования, обращения с телом куклы. Насколько далеко руки разводятся, насколько голова поворачивается. Кукла имеет право сказать "стоп". Задача – добиться от куклы "стоп", определить границы. Обсуждение нацелено на то, насколько был осторожен экспериментатор, боялся причинить боль или перейти границу, насколько была тревожна "кукла", говоря "стоп" раньше времени.

Вариант 1. Один кукловод и две куклы. Он может распределить свое внимание , просто поиграть с двумя куклами, может сделать композицию из них двоих сразу. 10 мин Куклы молчат и все делают. В обсуждении обратить внимание на развитие социальных чувств (зависть, ревность, ответственность за другого). (Даниил Хломов).

Вариант 2. Два человека садятся на пол, близко друг от друга. Рука одного из них – это игрушка для другого. Выполняется аналогично. После исследования одной руки экспериментатор играет с двумя руками. Обсудить выбор и конкуренцию между руками, было ли организовано взаимодействие и так далее.(Даниил Хломов).

Вариант 3. То же, но в группе три человека, и играющий пользуется руками сразу двух человек. (Даниил Хломов).

Вариант 4. Один человек – экспериментатор, второй – говорящая кукла. "Кукла" знает одну-единственную сказку (историю – готовую, которую хорошо знает, и задумывает заранее). "Кукла" придумывает на своем теле "кнопку" – одну-единственную.. Терапевт должен где-то на теле, пробуя прикосновения, пробуя прикосновения, найти эту кнопку, "нажать" ее и услышать историю. (Даниил Хломов).

Вариант 5. Один – музыкант, другой – музыкальный инструмент. Обращаясь разным способом с музыкальным инструментом, (то есть телом) , терапевт извлекает из

него звуки. Нацеленность упражнения - развитие навыков терапевта, в том числе более свободного общения с другим человеком, тренинг терапевтического контакта.

#### "Тарабарский язык"

В малой группе (3-5 человек) в течение 5 минут общаться на бессмысленном языке. Участникам предлагается максимально экспрессивно выразить свои чувства не только словами, но также мимикой и жестами.

#### "Благодарность"

Записать имена трех людей, которых вы точно любите и уважаете, которые для вас много сделали, которым вы что-то обязаны. В малой группе, по очереди, встаньте и поклонитесь первому человеку, второму и третьему, представив их перед собой. После чего те, кто наблюдают поклоны, говорят о впечатлении и разнице. В чей адрес более напряженное (исследование "нарциссической" составляющей, связанной с исследованием чувства). Признательность, признание ценности, благодарности другому человеку. Что является сложным для "нарциссической личности". (Даниил Хломов).

#### "Контроль-1"

Описать те зоны, которые я контролирую - голос, позу, движение лица, выражение лица, что в этом я должен контролировать и от каких патологических проявлений. После этого подумать, что произойдет, если контроль отпустить.

Реально отпустить контроль, наблюдать, что произойдет. Описать словами, что происходит, если я отпускаю свой контроль.

#### "Контроль-2"

Работа в тройках. Провести сессию, затем обсудить – что клиент чувствует по отношению к терапевту, как к контролирующей фигуре. (Контрольный вопрос - какие патологические проявления пытается контролировать в себе клиент, и как старается использовать терапевта для усиления контроля).

#### "Молчание в группе"

Эксперимент для работы с молчанием. Инструкция: возьмите ручку и бумагу, записывайте все о чем молчите, все что придет в голову. В этой записи могут быть повторы, например. одно слово "трудно" или "зачем" Поработать в парах с полученным материалом в парах, отмечая свои чувства по поводу прочитанных слов, фрагментов текста. Это могут быть стыд, страх, радость удовольствие презрение., отметить для себя, если эти чувства являются токсическими. Чувство - это признак формирующейся фигуры, "гештальта", а токсическое чувство - признак фрустрации, что означает нарушенную потребность или голодную потребность. (Даниил Хломов).

#### "Зоны осознания"

Мир опыта может быть разделен на три зоны. Мир внешний (материальных объектов), мир внутренний (тело, его ощущения) и мир "средний" (фантазии, мысли). В паре в течение 10 минут говорить партнеру об осознании по трем зонам. "Сейчас я осознаю" осознание внешнего мира - начинать предложение словами "сейчас я осознаю" и заканчивайте его сообщением о непосредственном осознании ощущений, которые возникают в результате воздействия предметов внешнего мира, например, косметика пахнет, звук вентилятора избегать интерпретации или оценки, затем переключитесь на партнера, слушайте его. Затем то же проделать с ощущениями своего тела, осознайте свою позу, боль... Затем - средняя зона, сообщение об переживании тревоги о событии, мыслей о доме и так далее. После идентификации трех зон -

наблюдайте. куда ведет вас внимание, не связанное заданием сконцентрироваться на конкретной зоне. Начинайте "Сейчас я осознаю" и заканчивайте любым сообщением, к какой бы зоне - внешней, внутренней или вредней- это ни относилось. Можно обнаружить связи между зонами. Например осознать, что есть шум, вспомнить о том как шумит холодильник, почувствовать во рту вкус пищи и голод в теле (внутренняя зона).

#### "Комплименты-1"

Придумайте или вспомните комплимент, который вам в данный момент кажется наиболее "хорошим". Подумайте о том, какой бы комплимент вы хотели сами услышать в данный момент. В группе найдите глазами человека, которому, как вам кажется, подойдет выбранный вами "хороший" комплимент. Подойдите к нему и произнесите этот текст, не меняя его. Обсудить – что чувствовали, когда вам преподносился заранее подготовленный комплимент. Что вы чувствовали, когда выбирали человека. Что вы рассчитывали услышать. Как соотносится то, что вы услышали, и то, на что надеялись. Что это значит для вас.

#### "Комплименты-2"

Подумайте о том, какой бы комплимент вы хотели сами услышать в данный момент. В паре послушайте от другого человека этот текст... Что это значит для вас, какие чувства. Затем произнесите свой текст для второго человека. Что происходит с вами, когда вы даете другому "свой" комплимент? Какие чувства, когда вам дают "чужой" комплимент?

### **Варианты письменных заданий**

Напишите 3 фразы, которые начинаются со слов "Я должен...". Замените их на фразы, которые начинаются со слов "Я могу...", с тем же продолжением. В паре произнесите "с чувством" эти новые фразы. Осознайте, какие действительные чувства и потребности стоят за этими словами.

Напишите 7-10 фраз, в которых отражено то, что вы никогда не сможете. После этого работа в парах. После этого замените "я никогда не смогу" словами: "Я очень хочу". Обсудите и подумайте – какое желание за этим стоит на самом деле. Например: "Я никогда не буду воровать" это значит что я задавливаю свою зависть к людям, не позволяю себе завидовать тем, ко что-то имеет. "Я никогда не смогу убить – я никогда не позволю себе злиться". (Даниил Хломов).

Напишите 3 раза фразы, которые начинаются со слов: "Я не должен ...". Замените в этих фразах начало на "Я могу...". Подумайте, какую награду, психологическую или материальную, вы получали в детстве и получаете сейчас благодаря соблюдению этих долженствований. Осознайте, какое "наказание" вы понесете за нарушение, или какую плату придется платить, чем вы рискуете, если нарушите запрет. Этот эксперимент нацелен на исследование интроектов. (Елена Петрова).

### **Еще упражнения**

Найти черты, которые не нравятся, (3 положительные и три отрицательные) затем в кругу действовать, исходя из этих черт ("погадиться"), в парах обсудить, какие потребности были удовлетворены или обозначились при этом проигрывании.

Исследование проекции позитивной части себя. Выберите человека, которого точно уважаете, который для вас важен. Напишите его наиболее важные характеристики.

Зачеркните его имя, напишите свое. Осознайте, которые из этих характеристик действительно относятся к вам. (Даниил Хломов).

Выбрать метафору, которая символизирует состояние в данный момент. И метафору того, как хотелось бы, чтобы было. В паре с терапевтом, клиент работает с метафорой, изменяя ее маленькими "шагами", каждый из которых приближает к желаемому состоянию. После каждого шага, изменяющего метафору, клиент идентифицируется с получившимся предметом, и говорит о чувствах. Например, "камень в ущелье" может превратиться в "птицу в небесах".

Успешной работы !!!

По материалам <http://www.gestalt.sp.ru/>