

И.Р. Абитов

## Здравый смысл против патологического стресса



*Статья посвящена новому методу психотерапии, разрабатываемому автором. В ней излагаются основные принципы данного метода, описывается технология индивидуальной и групповой работы с учащимися.*

В последнее время все более остро стоит вопрос о влиянии единого государственного экзамена на психическое состояние учащихся. С тех пор как был введен единый государственный экзамен, споры о том полезен он или вреден, не стихают. В этом году в Министерстве образования и науки РФ было решено снизить минимальный порог оценки по русскому языку, не раз обсуждалась возможность изменения заданий по литературе. Однако, данная форма контроля знаний, несмотря на все дискуссии, не отменена до сих пор. Исходя из сказанного, все мы вместе, преподаватели, учащиеся старших классов, родители, должны принять этот экзамен как данность. Тогда перед нами встают два психологических вопроса: как помочь школьнику психологически подготовиться к этому испытанию и как помочь школьнику в случае неудачи на ЕГЭ.

Прежде чем рассказать о методе, который я разрабатываю, я должен сделать несколько оговорок. Во-первых, метод, который я описываю в данной статье, я применяю для работы со студентами вузов и слушателями курсов переподготовки. Но, с учетом особенностей подросткового возраста, он может быть успешно использован в работе со старшеклассниками. Во-вторых, я совершенно осознанно вынес в заголовок статьи словосочетание «патологический стресс», а не использовал слово «стресс». Я не считаю, что нужно что-то делать с человеком, если он находится в состоянии стресса, поскольку понимаю под стрессом так же, как и Ганс Селье, который ввел этот термин в психологию и физиологию, «неспецифическую реакцию организма на любое изменение требований среды». Это значит, что любые изменения в нашей жизни вызывают у нас стресс. Тем более такое испытание, как ЕГЭ, к которому начинают готовиться с девятого класса и продолжают подготовку до самого дня экзамена. Нужно помочь человеку, если у него возникает патологический стресс или дистресс, который нарушает его целенаправленную деятельность, приводит к нарушениям функций организма (нарушениям сна, аппетита) и, в конце концов, может привести к развитию патологических состояний: невротических реакций или психосоматических расстройств.

Существует множество психологических методов работы с состоянием патологического стресса. Зачем же нужен новый ме-

**Абитов Илдар Равильевич** — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ЧОУ ВПО «Академия социального образования» (г. Казань), сертифицированный психолог-консультант, тренер, специалист по эриксоновскому гипнозу, создатель и ведущий курсов «Основы практической психологии» и «Диагностический инструментальный психолога».

*Основные методы работы:* эриксоновский гипноз, нейро-лингвистическое программирование, позитивная психотерапия, экзистенциальная психотерапия, провокативная психотерапия, когнитивно-поведенческая и рационально-эмотивная психотерапия.

*Целевая аудитория:* подростки и взрослые.

*Круг проблем:* проблемы взаимоотношений, кризисные ситуации, личностные и возрастные кризисы, патологические состояния (депрессия, тревога, агрессия, апатия и т. д.), проблемы самореализации и профессионального роста.

*Сфера профессиональных интересов:* психология кризиса и стресса, жизненные сценарии, невротические и психосоматические расстройства, психология иррациональных убеждений.

*Разработчик авторского метода психотерапии «Психотерапия здравым смыслом».*

*Автор 72 публикаций в научных и научно-практических изданиях, среди которых 4 коллективные монографии, 5 учебно-методических пособий, 4 статьи в журналах из списка ВАК.*



тод? У метода, о котором я хочу рассказать, есть несколько преимуществ. Первым преимуществом является то, что он является методом самопомощи и опирается на внутренние ресурсы человека. То есть, по существу, человек сам себе помогает, используя для этого метод, которому я его обучаю. Когда он осваивает все приемы, то ему больше не нужна моя помощь как специалиста.

Вторым преимуществом является легкость его освоения, все приемы, которые используются в этом методе, интуитивно понятны, для их использования не нужны специальные психологические знания. Многие люди интуитивно или методом проб и ошибок приходят к использованию данных приемов в своей жизни.

Третьим преимуществом является то, что этот метод включает в себя идеи и приемы, заимствованные из разных направлений и школ практической психологии. Например, в нем используются приемы когнитивно-поведенческой и рационально-эмотивной психотерапии, направленные на изменение деструктивных убеждений и способов мышления. Одним из основных принципов является принцип, заимствованный из нейро-лингвистического программирования, который гласит, что любое поведение и переживание целесообразно, то есть не существует поведения или переживания, которое не приносило бы человеку никакой выгоды. Если какое-то поведение или переживание мешает человеку, то нужно найти цель, которую он преследует с помощью этого поведения или переживания, и помочь ему научиться добиваться этой цели другими способами и средствами.

Еще один важный принцип — «принцип хороших наименований» — заимствован мной из позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана. Этот принцип постулирует, что за каждой проблемой стоит какая-то способность человека, которую он просто неправильно использует. Например, за депрессией стоит способность человека очень эмоционально реагировать на трудности жизни, за тревогой — способность заранее предчувствовать возможные трудности. Отсюда и способ работы: научить человека использовать свои способности во благо, например, тревожного человека нужно научить делить подготовку на маленькие шаги и каждый день, неделю, месяц делать по одному намеченному заранее шагу.

Что же такое «здоровый смысл» и как он может помочь в противостоянии патологическому стрессу? Целям нашей работы больше всего соответствует следующее определение здравого смысла из «Философского словаря»: «Здравый смысл — общее, присущее в той или иной мере каждому человеку чувство истины и справедливости, приобретаемое с жизненным опытом». В данном определении для меня наиболее важными являются два тезиса: 1) здравый смысл присущ каждому человеку; 2) здравый смысл приобретается с жизненным опытом. Отсюда делаем вывод, что у каждого есть ресурс для разрешения своих проблем

в виде здравого смысла и жизненного опыта, но не все умеют его использовать.

Впервые словосочетание «психотерапия здравым смыслом» использовал В.Д. Менделевич, назвав так свою книгу, изданную в 1992 году. Основной задачей психотерапии здравым смыслом является научить человека прислушиваться к своему здравому смыслу и пользоваться его подсказками.

Итак, как же работает психотерапия здравым смыслом? Начнем с того, что существует две формы психотерапии: индивидуальная и групповая. Алгоритм и приемы работы при разных формах психотерапии несколько отличаются. При индивидуальной работе обычно я начинаю с того, что показываю клиенту, что его эмоции и поведение зависят не непосредственно от ситуации, в которой он находится, а от того, как он ее воспринимает и оценивает. Этот прием разработан А.Эллисом в рамках рационально-эмотивной психотерапии и называется АВС-анализ. Я предлагаю отнестись к поведению и переживаниям людей как к математической задаче, в которой есть две известные переменные: 1) А — то, что объективно произошло (это могут быть поступки других людей, события, которые произошли с человеком); 2) С — поведение в ответ на событие А или эмоции, которые он испытывает после этого события. Нам нужно изменить поведение или эмоции, то есть С, но мы не можем изменить событие А, которое уже произошло или еще не случилось (если школьник обеспокоен предстоящим экзаменом). В формуле нам не хватает одной переменной, переменной В, она пока неизвестна. В — это то, что думает человек о случившемся, как он оценивает ситуацию. Далее для наглядности я приведу пример, который можно использовать при работе со школьниками. Учитель объявляет в классе оценки за контрольную работу, и ученик, который учится только на 4 и 5, узнает о том, что он получил тройку. Есть ли альтернативные варианты его реакции на это происшествие? Он может промолчать, обидеться на учителя за несправедливую, по его мнению, оценку и выйти из класса, не прощаясь с учителем, демонстрируя свою обиду. Он может начать спорить с учителем по поводу несправедливости оценки прямо на уроке. Он может дождаться окончания урока, подойти к учителю и сказать, что он не согласен с полученной оценкой и хочет ее исправить, попросить учителя дать ему дополнительное задание. Я задаю клиенту вопрос, почему возможны альтернативные реакции на одну и ту же ситуацию. Так мы приходим к идее о том, что на наше поведение и эмоции в первую очередь влияют наши мысли, оценки и убеждения. Далее я предлагаю клиенту представить свою ситуацию в виде формулы АВС, причем сначала мы указываем переменные А и С, а потом вместе находим В. Например, у ученицы 11 класса появилась сильная тревога после того, как учитель сказал ей, что если она будет заниматься так же по его предмету и дальше, то ЕГЭ она не сдаст. Переменная А, в этом случае фраза сказанная учителем,

переменная С — тревога и ее проявления (потеря сна и аппетита, трудности сосредоточения внимания и т. д.). Переменной В может быть мысль: «Он считает, что я не сдам ЕГЭ, значит, так и будет».

После того как мы выявили переменную В, нам нужно найти альтернативную мысль или убеждение, которые помогут изменить реакцию на более конструктивную. Для этого мы проанализируем имеющееся убеждение и проверим, соответствует ли оно реальному положению дел. Действительно ли учитель считает, что ученица не сдаст ЕГЭ? В действительности учитель сказал, что ученица, по его мнению, не сдаст ЕГЭ, если не изменит свое отношение к его предмету. Для чего он это сказал? Скорее всего, для того чтобы стимулировать ученицу к более внимательному отношению к его предмету. Теперь выводим новую формулировку: «Для того чтобы успешно сдать ЕГЭ, мне нужно больше внимания уделять этому предмету».

Следующим шагом будет составление плана конкретных действий, которые нужно предпринять для того, чтобы подготовиться к сдаче ЕГЭ. Например, возможно, нужно позаниматься с репетитором, выделить по одному часу каждый день для занятий данным предметом.

Очень важным этапом работы является тренинг прогнозирования, или антиципационный тренинг. В.Д. Менделевич, работая с пациентами, страдающими неврозами, обнаружил, что большинство из них прогнозируют только благоприятный или только неблагоприятный исход ситуации. В первом случае они оказываются не готовы к негативному исходу, с которым могут столкнуться, во втором случае они обращают внимание только на негативные стороны ситуации и не замечают положительных изменений. В.Д. Менделевич предлагает своим клиентам запомнить и использовать в качестве девиза фразу: «Надейся на лучшее, готовься к худшему». В работе с клиентом мы обсудим несколько возможных исходов данной ситуации, в том числе и неблагоприятный. В случае, который мы начали анализировать, я предложу ученице представить себе, чем может закончиться ситуация со сдачей ЕГЭ. Мы обсудим каждый из вариантов исхода. Особенно подробно остановимся на нежелательном исходе. Я использую прием «прививка против страха», предложу клиентке рассказать, что будет, если она не сдаст ЕГЭ, что может случиться самого плохого. Я буду расспрашивать ее до тех пор, пока мы не доберемся до того, что пугает ее больше всего. Возможно, в анализируемом случае ее пугает то, что она не получит высшего образования. Далее я попрошу ее вспомнить людей из круга ее знакомых и родных или известных личностей, которые не имеют высшего образования, и рассказать немного о том, как они по ее мнению живут, страдают ли они от отсутствия высшего образования. Цель этого действия — помочь клиенту осознать, что его страхи больше связаны со значением, которое он придает определенной ситуации, чем с объективной ее опасностью.

Следующий этап работы предполагает проверку и закрепление полученных результатов. Для этого я использую технику, заимствованную из нейро-лингвистического программирования. Я прошу представить себе, что прошел год и клиент видит перед собой себя, но на год старше. Я прошу представить себе, как он выглядит, в каком месте находится. Затем предлагаю задать вопрос самому себе, более опытному, справился ли он с проблемой, которая беспокоит клиента сейчас. Если да, то, как ему это удалось. Далее я прошу представить себя через пять лет и проделываю ту же процедуру. Это дает возможность, во-первых, обратиться к своей собственной интуиции, во-вторых, использовать оптимизм, который может отказывать в ситуациях повышенной значимости, насыщенных негативными эмоциями, такими как страх, тревога, гнев, подавленность. В-третьих, это дает возможность взглянуть на себя как бы со стороны, дистанцироваться от проблемы. Для этой же цели я использую такой нехитрый прием: я прошу клиента представить, что у него есть друг или знакомый, о котором он знает, что у того точно такая же проблема. Я спрашиваю клиента, что бы он подсказал этому другу или знакомому, что бы предложил сделать, если бы захотел ему помочь.

Прежде чем перейти к описанию использования психотерапии здравым смыслом в групповой работе, сделаю одно вводное замечание. Основное отличие работы с группой от индивидуальной работы заключается в целях вмешательства. Если в случае индивидуальной работы основная цель — это коррекция состояния или поведения и обучение приемам самокоррекции, то при работе с группой основной целью является профилактика.

Тренинг «Психотерапия здравым смыслом» продолжается два дня по восемь астрономических часов каждый, численность группы составляет от 6 до 15 человек. В работе с группой я активно использую метафоры: рассказы, притчи, максимы («крылатые выражения» и афоризмы). Первый день начинается со знакомства, после которого я обращаю внимание членов группы на изречение Станислава Ежи Леца, написанное на доске: «*Оказавшись на дне, я услышал стук снизу*». Эти слова являются девизом первого дня тренинга. Я предлагаю членам группы поделиться мыслями и ассоциациями, которые у них возникают, когда они видят эту фразу.

Одним из действенных инструментов психотерапии является юмор. Он помогает по-другому посмотреть на ситуацию, снимает с нее ореол драматичности и катастрофичности. Следующее упражнение направлено как раз на то, чтобы использовать чувство юмора для противостояния патологическому стрессу. Я позаимствовал его в НЛП, называется эта техника рефрейминг, или смена рамок. Я прошу членов группы вспомнить какую-нибудь неприятную ситуацию, воспоминания о которой до сих пор способны испортить им настроение. Я предупреждаю членов группы, чтобы они не брали для работы на этом уп-



ражнении трагических ситуаций, таких как смерть близкого человека, развод, серьезная болезнь. Затем прошу найти фразу, которую они проговаривают про себя, когда вспоминают эту ситуацию. Далее прошу запомнить эту фразу или записать. Затем говорю, что сейчас я буду читать фразы, в которых будет пропущен конец. Их задача продолжить фразы, которые я буду им читать, той, которую они запомнили. Произносить их нужно будет про себя. Вот несколько примеров фраз, которые я читаю участникам тренинга: хор ветеранов поёт: «...»; девочка говорит своей кукле: «...»; мужчина произносит тост: «...» и т. д. Основная цель этого упражнения — разорвать связь между деструктивным убеждением, которое формулируют в виде фразы участники тренинга, и ситуацией, в которой это убеждение возникло. Обычно это упражнение сопровождается смехом или улыбками. После его завершения следует короткое обсуждение того, что чувствовали члены группы, когда его выполняли.

Для того чтобы научиться управлять своими эмоциями, нужно знать, как они проявляются внешне и как ощущаются в теле. Для этого мы делаем следующее упражнение. Начинается оно со сбора словаря эмоций. Все члены группы называют эмоции, которые они знают. Когда словарь из 10–15 эмоций собран, я прошу членов группы назвать, как каждая из них проявляется внешне и как ощущается в теле. Все это записывается на доске. Следующий этап упражнения начинается с того, что каждый член группы не глядя вытягивает листок бумаги с названием одной из эмоций. Когда все вытянули по одному названию, группе дается одна минута на подготовку, после чего один из членов группы должен без использования слов показать эмоцию, написанную на его листке. Задача других членов группы определить по внешним признакам, какую эмоцию он демонстрирует. Основная цель этого упражнения — научить распознавать свои эмоции, поскольку одной из причин психосоматических расстройств является неспособность узнавать и выражать свои эмоции.

Следующее упражнение направлено на развитие диалектического мышления. Это тип мышления, который позволяет видеть ситуацию с разных сторон, сохранять созерцательную позицию в любой ситуации. Для этого упражнения я подготавливаю три конверта, в каждом из которых находятся листки бумаги (по количеству участников тренинга). На первом этапе выполнения упражнения я предупреждаю участников группы, что сейчас каждый из них вытянет не глядя из первого конверта по одному листку. На каждом листке описана ситуация, которую большинство людей оценили бы как негативную, очень неприятную. Например: «Вы провалили важный экзамен», или «Вы поссорились с лучшим другом (подругой)». Каждому участнику дается три минуты. За это время каждый должен найти три положительных последствия данной ситуации. По истечении трех минут участники зачитывают ситуации, описанные на их листках, и положительные последствия, которые они записали.

Участник может, например, сказать, что положительным последствием проваленного экзамена будет возможность познакомиться с девушкой (если участник юноша), которая хорошо знает предмет и может его по этому предмету «подтянуть».

На втором этапе я даю инструкцию о том, что сейчас я попрошу их повторить то же самое действие с другим конвертом. В нем находятся листки, на которых описаны ситуации, которые большинство людей оценили бы как положительные, очень приятные. Например: «Вы выиграли крупную сумму денег» или «Вы подружились с очень богатым и влиятельным человеком». Задача участников тренинга на этом этапе за три минуты найти три негативных последствия описанной у них на листке ситуации. Далее все повторяется, как на первом этапе. Например, участник, который «выиграл крупную сумму денег», может сказать, что обязательно найдутся люди, которые знают о его выигрыше и им срочно нужны деньги в долг.

Третий этап упражнения начинается с того, что я предупреждаю участников тренинга, что сейчас я попрошу их вытянуть не глядя по одному листку из третьего конверта. На каждом из них приведена фраза, которая является социальным штампом или предубеждением, разделяемым большинством людей в нашем обществе. Например: «Всегда надо выполнять обещания» или «Умные люди лучше приспосабливаются к условиям современного мира». За шесть минут участникам тренинга нужно найти три аргумента, подтверждающих истинность утверждения, записанного на их листке, и три аргумента, опровергающих это утверждение. Далее все повторяется, как на первом и втором этапах упражнения. Участник, на листке которого написано «Всегда надо выполнять свои обещания», может сказать, что согласен с этим утверждением, поскольку люди доверяют больше тем, кто выполняет свои обещания, и не согласен с ним, поскольку выполнение обещания может навредить тому, кому оно давалось, если обстоятельства резко изменились.

Далее участники группы обсуждают, какой из этапов упражнения им давался легче. Выявляются «оптимисты» и «пессимисты». Затем следует последнее задание. Вспомнить из своей жизни одну ситуацию, которую участник оценивает как отрицательную, и одну, которую он оценивает как положительную. В течение следующих пяти минут участникам нужно найти два положительных последствия отрицательной ситуации и два отрицательных последствия ситуации, которую они считают положительной. При зачитывании последствий этих двух ситуаций участники могут не оглашать содержание самих ситуаций, если не хотят этого делать.

После окончания упражнения я рассказываю группе притчу.

*Давным-давно в одной деревне жил старик, у которого была прекрасная лошадь. И так хороша была эта лошадь, что люди приходили издалека, только что-*



бы посмотреть на неё. Они говорили хозяину, какое это благословение — иметь такую лошадь. — Может, оно и так, — отвечал он, — но даже благословение может быть проклятием.

*И вот однажды лошадь убежала.*

Люди стали сочувствовать старику, говоря, какая его постигла неудача.

— Может, оно и так, — отвечал он, — но даже проклятие может быть благословением.

Пару недель спустя лошадь вернулась. Но не одна. Она привела с собой двадцать одну дикую лошадь. По закону края все они стали собственностью старика. Он разбогател.

Соседи пришли поздравить его с такой удачей:

— Ты и впрямь благословен!

— Может, оно и так, — отвечал он, — но даже благословение может быть проклятием.

И вот несколько дней спустя единственный сын старика попытался объездить одну из диких лошадей. Она сбросила его, и сын сломал ногу. Соседи пришли поспешишь старика. Несомненно, на него было наслано проклятие.

— Может, оно и так, — отвечал старик, — но даже проклятие может быть благословением.

Неделю спустя через деревню проезжал царь, собирая всех здоровых мужчин на войну. То была страшная война, и все, кто ушел из той деревни за царем, погибли.

И только сын старика уцелел, потому что нога его была сломана и его не призвали.

До сих пор в той деревне говорят: «То, что кажется благословением, может быть проклятием. То, что кажется проклятием, может быть благословением».

Следующее упражнение начинается с того, что я напоминаю участникам тренинга сюжет фильма «Достучаться до небес». Человек идет в больницу для обследования и узнает от врача, что он смертельно болен и ему осталось жить ограниченное время. Дальше я прошу представить себя на время на месте этого человека. Врач говорит, что у каждого из участников тренинга остался год жизни. Этот год каждый из них проведет без болей и в ясном сознании. Через год наступит смерть. Участникам тренинга дается время на то, чтобы подумать и записать десять вещей, которые они обязательно сделают за этот год. По истечении десяти минут каждый участник зачитывает то, что он записал. Комментировать то, что говорит участник, другим участникам группы запрещается. После того как все зачитали написанное, наступает второй этап упражнения. Я прошу участников представить, что они снова пошли к врачу с результатами анализов и обследований, и он сказал им, что, к сожалению, болезнь развивается быстрее, чем он предполагал, и остался всего один месяц. Я прошу из списка с десяти пунктами выбрать три вещи, которые они бы обязательно сделали за оставшийся месяц. Далее каждый участ-

ник озвучивает, то, что он выбрал. Далее я прошу написать список того, что может помешать реализовать эти планы (2-5 пунктов), и для каждого препятствия возможный способ его преодоления.

Заканчивается это упражнение притчей.

Человек пересекал поле, на котором спал тигр. Обнаружив тигра, человек побежал со всех ног. Тигр за ним. Подбежав к обрыву, человек стал карабкаться по склону, уцепился за корень дикой лозы и повис на нём. Тигр фыркал на него сверху. Дрожа, человек посмотрел вниз. Там стоял другой тигр.

Только корень лозы удерживал несчастного. Две мышки, одна белая, другая чёрная, вылезли из норки и потихоньку стали грызть корень. Окружённый со всех сторон опасностями, человек стал осматриваться, и увидел неподалёку кустик земляники с одной единственной спелой ягодой. Держась одной рукой за корень, другой он потянулся и сорвал землянику.

*Какая же она была сладкая!*

Основная цель этого упражнения — создание иерархии целей, препятствий, которые могут возникнуть на пути к их достижению, и способов преодоления этих препятствий.

Далее следует обсуждение того, что каждый из участников группы получил в этот день.

Первый день тренинга заканчивается следующей притчей.

Жила-была одна лягушка. Как-то она запрыгнула случайно в колею на разбитой проселочной дороге. Колея была такая глубокая, что лягушке никак не удавалось выбраться. Она выбилась из сил, но ничего не получалось. Вокруг собрались ее подружки, пытались помочь ей, но безрезультатно. К вечеру они с грустью разошлись по домам, размышляя о том, что к утру, бедняжка обязательно погибнет под колесом проезжающей машины. Проснувшись, все кинулись к дороге и увидели, что лягушка прыгает на воле, целая и невредимая. «Как тебе это удалось?» — спрашивали ее подружки. «Ничего особенного, — ответила лягушка. — Я увидела, что приближается грузовик. Шутки шутками, но у меня был только один выход — поскорее выбираться».

Второй день тренинга начинается с круга приветствия. Участники делятся тем, с какими чувствами они пришли в этот день на тренинг. Далее я записываю на доске фразу на латинском языке: «*Aut viam inveniam, aut faciam*», рядом с ней записываю ее перевод на русский язык: «Или найду дорогу, или проложу её сам». Это — девиз второго дня тренинга. Члены группы обсуждают, какие мысли приходят им в голову, когда они видят эту фразу.

Одной из причин развития патологического стресса является низкая самооценка и неспособность находить в себе внутренние ресурсы для преодоления жизненных трудностей. Следующее упражнение направлено на формирование положительного отношения к себе и поиск внутренних ресурсов. В инструк-



ции к этому упражнению я прошу участников группы вспомнить все свои сильные стороны и качества, все то, что они в себе любят и ценят, что вселяет в них чувство уверенности и может помочь в трудной ситуации. На это им дается пять минут. По истечении этого времени каждый член группы садится лицом ко всей группе и рассказывает о своих достоинствах. Я заранее предупреждаю участников, что в рассказе нельзя упоминать недостатки. После того как участник закончил свой рассказ, другие члены группы добавляют по очереди достоинства, которые они в нем заметили, но он их не назвал. После того как последний член группы заканчивает упражнение, происходит обсуждение вопросов: трудно ли было рассказывать о своих достоинствах? Трудно ли было говорить о достоинствах других людей? Что давалось труднее? Что мешает говорить о своих положительных качествах и положительных качествах других людей?

Следующее упражнение называется «Герб и девиз». Оно мне встречалось в разных тренингах. Для его выполнения в группе из 15 человек потребуется 4 — 5 упаковок фломастеров и по два альбомных листа для каждого участника (один из них может быть использован как черновик). Цель этого упражнения в тренинге «Психотерапия здравым смыслом» — выявление участниками тренинга своей жизненной миссии, то есть ведущей цели, осознание своих ведущих мотивов и ценностей, то есть того, для чего данный человек готов прикладывать большие усилия, того, что он особенно ценит в жизни. Начинается упражнение с того, что я предлагаю участникам группы вспомнить времена, когда у всех людей благородного происхождения были свои семейные гербы и девизы. Далее я предлагаю представить себя на месте дворян 17–18 века и изобразить с помощью карандашей или фломастеров свой личный герб, а над гербом надписать свой девиз. Я прошу участников работать над рисунками так, чтобы другие участники тренинга не видели, что именно он изображает. Когда работа окончена, каждый участник сдает мне свой рисунок. После того как все рисунки собраны, я вывешиваю их на доске и предлагаю всем участникам группы угадать автора каждого рисунка. Для этого я предлагаю проанализировать, что изображено на каждом из гербов, о чем говорит нам девиз, и представить себе, кому из участников группы может принадлежать этот рисунок. После окончания упражнения я раздаю рисунки их авторам.

После окончания упражнения я рассказываю притчу, которая называется «Мудрый вопрос».

*Однажды одному профессору предложили прочесть лекцию для огромной аудитории — более тысячи человек. Он согласился. Но вместо лекции сразу же задал слушателям вопрос:*

*— Кто я?*

*Смущенные студенты не знали, что ответить. По тихоньку, осмелев, они начали высказывать предположения: «Профессор?.. Человек?.. Мужчина?.. Учё-*

*ный?» Кто-то особенно наглый даже сказал, что профессор — никто. Но на все предположения профессор лишь молча улыбался и отрицательно качал головой. Когда предположения закончились, студенты спросили у профессора, знает ли он сам ответ.*

*Тот широко улыбнулся и сказал:*

*— Друзья, как вы все верно заметили, у каждого из нас много ролей: друг, отец, сын, профессор, мужчина — всё это лишь наши роли, но не мы сами. Отметая их одну за другой, может статься, что мы окажемся, как верно кто-то заметил, никем. Но для вас я был, как минимум, человеком, задавшим вопрос, и человеком, знающим ответ. А это уже само по себе ценно. Не правда ли? Запомните, друзья, чтобы не оказаться пустым местом с множеством ролей, нужно действовать, задавать вопросы и знать ответы. И почаще спрашивайте сами себя «Кто я?». Тогда даже если на самом деле вы — никто, вас будут слушать тысячи людей, которые этим вопросом пока ещё не задавались.*

Для выполнения следующего упражнения необходимо подготовить по десять маленьких листков бумаги для каждого участника тренинга. В инструкции я прошу участников на каждом листке бумаги написать занятие, которое доставляет им удовольствие. После того как все выполнили это задание, я прошу расположить листки перед собой так, чтобы наверху оказались занятия, которые приносят самое большое удовольствие, а ниже — те, которые приносят меньшее удовольствие. На оборотной стороне листка в верхнем левом углу нужно записать его ранг (место). На следующем этапе я снова прошу разложить листки перед собой. Но теперь листки нужно расположить так, чтобы наверху оказались самые доступные, внизу — самые труднодоступные способы получения удовольствия, нужно записать ранг (место) листка в верхнем правом углу. Далее нужно перевернуть листки и отобрать те из них, на которых записаны малые ранги (с 1 по 5). Это те занятия, которые доставляют достаточно много удовольствия, при этом являясь достаточно доступными. После этого каждый участник группы называет те занятия, которые он отобрал. И отвечает на два вопроса: «Часто ли он использует эти занятия для получения удовольствия?» и «Если нет, то почему?».

После выполнения упражнения я рассказываю притчу «Секрет счастья».

*Один торговец отправил своего сына узнать Секрет Счастья у самого мудрого из всех людей. Юноша сорок дней шёл через пустыню и, наконец, подошёл к прекрасному замку, стоявшему на вершине горы. Там и жил мудрец, которого он искал. Однако вместо ожидаемой встречи с мудрым человеком наш герой попал в залу, где всё бурлило: торговцы входили и выходили, в углу разговаривали люди, небольшой оркестр играл сладкие мелодии и стоял стол, уставленный самыми изысканными кушаньями этой местности. Мудрец беседовал с разными людьми, и*

юноше пришлось около двух часов дожидаться своей очереди.

Мудрец внимательно выслушал объяснения юноши о цели его визита, но сказал в ответ, что у него нет времени, чтобы раскрыть ему Секрет Счастья. И предложил ему прогуляться по дворцу и прийти снова через два часа.

— Однако я хочу попросить об одном одолжении, — добавил мудрец, протягивая юноше маленькую ложечку, в которую он капнул две капли масла. — Всё время прогулки держи эту ложечку в руке так, чтобы масло не вылилось.

Юноша начал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, не спуская глаз с ложечки. Через два часа он вернулся к мудрецу.

— Ну, как, — спросил тот, — ты видел персидские ковры, которые находятся в моей столовой? Ты видел парк, который главный садовник создавал в течение десяти лет? Ты заметил прекрасные пергаменты в моей библиотеке?

Юноша в смущении должен был сознаться, что он ничего не видел. Его единственной заботой было не пролить капли масла, которые доверил ему мудрец.

— Ну что ж, возвращайся и ознакомься с чудесами моей Вселенной, — сказал ему мудрец. — Нельзя доверять человеку, если ты не знаком с домом, в котором он живёт.

Успокоенный, юноша взял ложечку и снова пошёл на прогулку по дворцу; на этот раз, обращая внимание на все произведения искусства, развешанные на стенах и потолках дворца. Он увидел сады, окруженные горами, нежнейшие цветы, утонченность, с которой каждое из произведений искусства было помещено именно там, где нужно.

Вернувшись к мудрецу, он подробно описал всё, что видел.

— А где те две капли масла, которые я тебе доверил? — спросил Мудрец.

И юноша, взглянув на ложечку, обнаружил, что всё масло вылилось.

— Вот это и есть тот единственный совет, который я могу тебе дать: Секрет Счастья в том, чтобы смотреть на все чудеса света, при этом никогда не забывая о двух каплях масла в своей ложечке.

Далее следует обсуждение того, что участники тренинга получили в течение второго дня и всего тренинга. Каких целей достигли.

В заключение тренинга я рассказываю еще одну притчу.

Один ученик спросил своего наставника:

— Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?

— Вставай!

— А на следующий раз?

— Снова вставай!

— И сколько это может продолжаться — все падать и подниматься?

— Падай и поднимайся, покуда жив! Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы.

В данной статье я подробно описал метод, разработкой которого занимаюсь последние два года. Я не считаю его панацеей от патологического стресса. На мой взгляд, этот метод может быть еще одним полезным инструментом в арсенале психолога, работающего в образовательном учреждении или учителя, желающего помочь ученику справиться с психологическими трудностями. Довольно часто в индивидуальной и групповой работе я использую библиотерапию, то есть рекомендую прочесть книги, в которых содержатся идеи, развиваемые мною в рамках психотерапии здоровым смыслом. Кроме того, многие упражнения и техники, которые я использую в работе, описаны в литературе по психотерапии и практической психологии. Ниже я приведу список книг, которыми я пользовался при создании данного метода и из которых черпал идеи.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Бен-Иззи Д. Царь-оборванец и секрет счастья. — М.: Гаятри, 2005. — 208 с.
2. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. — Мн.: ООО «Попурри», 2003. — 112 с.
3. Если ты не осел, или Как узнать суфия. Суфийские анекдоты / сост. Константинов С.В., Смирнова Л.В. — СПб: ИД «ВЕСЬ», 2003. — 240 с.
4. Лелорд Ф. Путешествие Гектора, или Поиски счастья. — М.: Астрель: CORPUS, 2011. — 288 с.
5. Литерас Д.С. Луна неизменная. — М.: Гаятри, 2006. — 216 с.
6. Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П. Как победить стресс и депрессию. — СПб: Питер, 2011. — 288 с.
7. Менделевич В., Авдеев Д., Киселев С. Психотерапия «здоровым смыслом». — Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 1992. — 76 с.
8. Скрипюк И.И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. — СПб: Питер, 2005. — 176 с.
9. Пезешкиан Н. Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия. — 3-е издание. — М.: Ин-т позитивной психотерапии, 2006. — 160 с.
10. Притчи человечества / сост. В.В. Лавский. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. — 576 с.
11. Эскакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия. — Ростов н/Д: Феникс, 2012. — 427 с.