

АВР: РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИНГОВ ВТОРОГО (ПРОДВИНУТОГО) УРОВНЯ

Перевод с английского при поддержке Дома Друзей в Москве (quakers.ru)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к переводу на русский.	5
Предисловие к изданию 1982 года.	6
Предисловие к изданию 1990 года.	7
Повестки дня и процесс внутри Проекта "Альтернативы насилию".	10
Специальное вступление для фасилитаторов (Джозеф Пакетт).....	10
Введение: Структура и использование этого пособия.....	14
РАЗДЕЛ А: МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ.....	18
Перечень всего необходимого для планирования семинара	19
Стиль обучения и власть группы. (работа команды и групповая динамика)	21
Терапия и семинары по Проекту АН: Есть различие!	23
Мозговой штурм.....	24
Консенсус и процесс выработки группового решения:	
Решение - главный вопрос семинара.....	26
Обратная связь.....	27
Аквариум.	29
Исследование силового поля.	31
Техника для точного определения проблемы.	31
Управляемое размышление.....	32
Вопросы, журналы и письма.....	33
Написание писем.	33
Написание журнала.	34
Составление вопросов.....	34
Слушание и диалог.....	36
Темы для концентрических кругов.....	37
Клермонтский диалог.....	40
«Мини консультации» («мини»). <i>(диалог в парах)</i>	41
Непрерываемое время в группах.	41
Напоминание командам Проекта АН.	42
Ролевые игры: Вариации на тему.	43
Прикосновения как часть тренинга Проекта АН.	44
РАЗДЕЛ Б: ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ СИЛА.....	47
Преобразующая сила в этом семинаре.....	48

РАЗДЕЛ В: ПОВЕСТКИ ДНЯ	49
Повестки дня: Руководство по составлению повестки дня	49
Образцы повесток дня. (девять занятий по 2,5 часа каждое)	53
Часть первая: Формирование и постановка целей	53
Часть вторая: образцы повесток дня.....	54
Образец повестки дня: гнев.....	54
Спид: специальная экспериментальная повестка дня.	54
Образец повестки дня: общение.....	56
Образец повестки дня: страх.....	57
РАЗДЕЛ В: ПОВЕСТКИ ДНЯ (Продолжение).	
Образец повестки дня: прощение.....	58
Образец повестки дня: мужчина – женщина.	58
Образец повестки дня: власть/сила.	59
Образец повестки дня: стереотипы.	60
Образец повестки дня: преобразующая сила.....	61
Часть третья: незаконченные дела и закрытие.....	62
Сокращенные повестки дня.	63
РАЗДЕЛ Г: УПРАЖНЕНИЯ	66
Активное слушание.....	67
Ассертивность.	69
Ваяние.....	71
Включение.	73
Восприятие. (по методу хайакавы).....	75
Восприятие, основанное на частичном знании.	77
Высказывания.....	80
Дискриминация женщин.	82
Договор с собой на будущее.	84
Думайте и слушайте.	85
Женщина.....	86
Заботливая конфронтация.....	89
Захват силы.....	94
Злоупотребление /привязанность к наркотикам	95
Изображение телом.	97
Конструируем собаку.....	99
Линии жизни.....	102
Личное пространство.	104
Маски.	106
Миссис мамбли становится серьезной.	109
Мозговые штурмы.....	110
Творческие решения.....	110
Как не делать то, что я решил не делать.....	111
Стереотипы мужественности и насилие.....	112
Насилие / ненасилие.	112
Наклейка.	114
Наставления детства.....	115

Обмен картинками.	116
Оригинал и копии.....	117
Перераспределение власти.....	119
Попался! (так же известно как «Не смей!»)	121
Преимущества групповых решений.	125
Проекция.....	128
Процесс признания.....	131
Раздражители.....	133
Разноцветные кружочки.....	134
Решение проблемы через «цель / желание»	136

РАЗДЕЛ Г: УПРАЖНЕНИЯ (Продолжение)

Символы силы.	137
Создание символов из глины.	139
Создание стереотипов (Лаборанты, болотные птицы и водолазы).	140
Соприкосновение.	142
Сила.	144
Ссоры.	146
Ступени к прощению.	148
Схема.	151
Ты сказал / я сказал.	152
Управление конфликтами.	154
Упражнения по консенсусу.....	156
Консенсус «осьминог».	156
Флагшток.	156
Секретное место.....	157
Факты / чувства мужчины или женщины.....	158
Цели / приоритеты.....	160
Определение личностных целей.	160
Определение приоритетов среди наших целей.	160
Что есть разновидность насилия?.....	162
Шестиэтапная модель разрешения конфликтов.....	164
Медиация (посредничество).....	165
Эмпатия (сопереживание).....	168
Я – сообщения.	169
Версия: «я - сообщения» по кругу.	171
Я хочу – нет, нельзя.....	172

РАЗДЕЛ Д: ЧТО ПОДДЕРЖИВАЕТ НАШЕ СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ ВМЕСТЕ

Настройки.	1756
Настройки - "кнуты".....	176
Другие настройки.	177
Представимся друг другу.	178
Игры в имена.	178
Биографии.	179
Что между нами общего.	180
Интервью в трех вопросах.....	180

Развлекалки.....	181
Утверждение и закрытие.	183
Плакаты с положительными высказываниями.....	183
Пирамида утверждения.	184
Подарки.....	184
Немного помощи от моих друзей.	185
Брось клубок.	186
РАЗДЕЛ Е: БЕСЕДЫ, ВОПРОСЫ, И ЦИТАТЫ	187
Вступительная беседа.	1878
Консенсус.	190
Гнев.....	192
Страх.	197
Прощение.....	201
Власть/сила.	205
Стереотипы.	207
РАЗДЕЛ Ж: ФОРУМ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА АН.....	211
Форум участников Проекта АН: Внесите свою лепту.....	2112
Гнев, ярость и общение:.....	213
Синдром билли бадда.....	213
Беседа о гневе.	216
Разрешение: Зачем оно нам, и как его давать	218
Вступительные беседы: Размышления о конфликте, наблюдении, и	222
других интересных вещах	
На тему динамики взаимоотношений между полами.....	223
Как следовало поступить Бернарду Гетцу?.....	225
РАЗДЕЛ З: РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ	230
Табличка частоты использования букв.	231
(для использования с упражнением «Преимущества групповых решений»)	
Различные стили выражения асертивности.....	232
О ненасилии.....	235
О ненасилии: Цитаты по преобразующей силе.....	238
Описание события для упражнения «восприятие»	244
Вопросы по Преобразующей силе.....	245
Шестиэтапная модель разрешения конфликтов.....	246
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение А: образец договора с тюрьмой	247
Приложение Б: отчет о проведении семинара.	251

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРЕВОДУ НА РУССКИЙ.

С каждым годом проект Альтернативы Насилию – Москва пускает всё более глубокие корни. Этому способствует растущий опыт фасилитаторов и контакты с организациями и отдельными людьми, которые с большим интересом откликаются на эти семинары. Издание Руководства Проекта АН по проведению тренингов второго уровня — важный шаг в развитии проекта. Мы надеемся, что ведущие Проекта АН найдут в этом пособии много ценного для себя.

Выпуск этого пособия стал возможен благодаря вкладу многих людей. Мы признательны Наташе Журавенковой, Глебу Красновскому, и Галине Орловой за перевод пособия; Раффи Афтанделяну — за смысловую редакцию (сверка перевода с оригиналом); Наташе Трахтенберг и Ольге Тишиной — за редактирование пособия. Мы также благодарны Лене Лазаревой, Марине Таривердиевой, Тане Лукацкой, Анне Грасенковой за их вклад. Большое спасибо ведущим из списка рассылок Проекта АН (AVP-Listserv), которые прояснили отдельные неясности в оригинале. Если мы забыли упомянуть кого-либо, приносим наши извинения.

Об использовании пособия.

Как отметила одна московская ведущая, семинары Проекта АН - "это песня". Им присущи стихийность, живость, и органичность. Сколько существует ведущих, столько же и разных стилей проведения семинаров. И нет ни одного семинара, который походил бы на другой. Поэтому мы предлагаем Вам рассматривать это руководство как набор предложений, подсказок, идей для проведения семинаров второго этапа.

Один из важных моментов в проведении этих семинаров — умение понять желание группы и работать по предложенной ею теме. Для этого требуется творчество. Часто ведущие на семинарах второго этапа придумывают новые упражнения или предлагают новые сочетания уже существующих упражнений, чтобы работать по выбранной теме. Так что не рассматривайте это руководство как книгу, где написано о том, "как надо" или "только так и не иначе".

Поскольку это издание является переводом, многие упражнения и тексты Несут на себе отпечаток американской жизни. "Обрусение" этого пособия является дополнительной задачей настоящих и будущих ведущих. Например, многие цитаты по ненасилию в разделе 3 (Раздаточный материал) взяты из специфических источников, и это может показаться непривычным русскоязычному человеку. Другими примерами являются упражнения "Женщина".

Желаем успеха всем, кто будет пользоваться этим руководством! И мы приветствуем обратную связь: все идеи и предложения для усовершенствования этого пособия.

Мы выражаем благодарность Дому Друзей за финансирование проекта перевода и издание этого пособия.

Проект "АН-Москва", март 2000г.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ИЗДАНИЮ 1982 ГОДА.

Мы рады предоставить вам возможность познакомиться с пособием второго уровня по Проекту «Альтернативы Насилию». В 1975 году, откликаясь на просьбы заключённых в тюремной системе штата Нью-Йорк, несколько человек, участвовавших в мирных и социальных проектах Нью-Йоркского Годового Собрания Религиозного Общества Друзей (Квакеров), начали проводить семинары по навыкам ненасильственной жизни и ненасильственных действий в тюрьмах. Из такого маленького источника выросла организация, которая проводит семинары разных уровней как в тюрьмах, так и в обществе в целом в ряде штатов.

Базисный курс был разработан ранее, в значительной степени, в той же форме, которая используется и сейчас. В то время ощущалась потребность в таком семинаре, который бы строился на концепциях и навыках, представленных в базисном семинаре, и давал бы участникам шанс обрести глубокое понимание и практику. Отвечая на эти потребности, Проект АН разработал семинар продвинутого уровня, для которого несколькими годами позже было подготовлено и распространено учебное пособие. Однако опыт проведения таких семинаров привел людей, работающих в проекте АН, к мысли, что нужны кардинальные изменения. Комитет по Образованию взял на себя задачу планирования нового семинара и написания этого нового исправленного пособия.

Материалы, представленные здесь, разрабатывались путем длительного процесса работы и обсуждения комитетом, а затем на семинарах фасилитаторы и друзья делились опытом и вкладом со многими членами сообщества Проекта АН. Многие материалы, включённые в это пособие, – новые. Но мы также сохранили многие старые упражнения, и основывались на той работе, которая была проделана для старого пособия. И как заключительный этап этого процесса - двое членов комитета, Джанет Люго и Эллен Фландерс, собрали затем все наработки, весь опыт и составили это исправленное пособие.

Мы бесконечно благодарны Стиву Левински, без чьей ценной начальной работы над новым пособием Второго Уровня, пришлось бы потратить гораздо больше усилий; а также Стивену Эмануэлю, Эсквайру, Президенту Корпорации «Эмануэль Ло Аутлайнз», находящейся в городе Нью-Рочелль, штат Нью-Йорк, который щедро предоставил нам доступ к использованию бесклавиатурного наборного устройства и других приспособлений для выпуска книг, без которых данное пособие в его настоящем виде никогда бы не было выпущено.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ИЗДАНИЮ 1990 ГОДА.

Прошло семь лет с тех пор, как вышло в свет предыдущее издание этого пособия. Проект АН сейчас гораздо старше, мы надеемся, мудрее и, конечно, деятельность его стала более обширной, чем раньше. Кажется, что зерна Проекта АН были принесены ветром, и некоторые ответвления Проекта АН (как заметил один английский гость, «вероятно, больше, чем известно кому бы то ни было») появляются везде, подобно диким цветам весной. Программы, смоделированные полностью или частично Проектом АН, процветают ныне на севере - до восточной Канады, на юге - до самой Флориды, на западе - до штатов Калифорния и Вашингтон (интерес проявляет и штат Аляска), а также на востоке - до Англии, где Кингстонская Группа Друзей, занимающаяся семинарами, использует материалы Проекта АН в своих программах, по проблеме запугивания в школах. Несколько новых и усовершенствованных упражнений, помещенных в этом пособии, вышли из этих программ, особенно из тех, которые разработаны в Сиэттле, Вирджинии/ штат Мэриленд и в Кингстоне – на – Темзе. Хотя эти и подобные организации формально не присоединены к Проекту АН Нью-Йоркского Годового Собрания, но есть ощущение, что мы все являемся единым сообществом, и международное собрание уже находится в стадии планирования.

У нас Проект АН продолжает работать в сообществе, где, по нашему ощущению, необходимо, в конечном счете, наше самое большое влияние, а также в тюрьмах, где особенно остро чувствуется потребность в наших семинарах. Мы ожидаем, что в 1990 году нам удастся провести, по крайней мере, 200 трёхдневных семинаров в тюремной системе штата Нью-Йорк. Мы могли бы проводить гораздо больше семинаров – некоторые учреждения имеют списки «ожидания», в которых записано более 600 желающих участвовать в семинарах по Проекту АН, – если бы у нас было достаточное количество обученных добровольцев с достаточно гибким расписанием, чтобы справляться с превратностями тюремного режима. На данном этапе мы бы делали гораздо меньше, чем делаем сейчас, если бы не помощь фасилитаторов из среды заключенных. Они - наш драгоценный источник. Они привнесли в Проект АН потрясающую энергию, творчество и понимание, рождённое из их собственного опыта, в чем многие фасилитаторы, живущие на воле, не могут состязаться с ними. Трудно оценить долг Проекта перед фасилитаторами - заключенными.

Все, кто будет пользоваться этим Пособием, найдут здесь несколько ценных упражнений, которые задумали и разработали эти фасилитаторы.

Получив информацию от всех этих жизненно важных источников, мы имеем теперь такое большое количество нового материала и такое большое количество пересмотренного в свете приобретенного опыта старого материала, что новое издание Пособия Второго Уровня является существенно улучшенным по сравнению с предыдущим. В нем - много новых упражнений и четыре новых тематических раздела: Прощение, Мужчина – Женщина, Трансформирующая Энергия и особая экспериментальная повестка дня по СПИДу – предмет особой

озабоченности в сегодняшних тюрьмах и в обществе. Пятый новый раздел разрабатывается по теме: "Семейные отношения". В любой момент, в ответ на потребности участников какого-либо семинара, могут быть разработаны и другие темы. Мы хотим ещё раз поблагодарить корпорацию «Эмануэль Ло Аутлайнз» в городе Ларчмонт, штат Нью-Йорк, и корпорацию «Тайм – Уорнер» за использование их технических в издании предыдущего пособия Проекта "Альтернативы насилию".

Мы выражаем глубокую признательность Тресту нью-йоркского Сообщества за распечатку этого пособия, за грант, который позволил нам решиться на публикацию материалов, используя свой компьютер, а также за оплату издания этого Пособия. Корпорация «Тайм – Уорнер» через Волонтерскую Грантовую Программу также ежегодно выделяет средства для этих целей.

Эта публикация – наше новое предприятие - не была гладкой, и возникавшие проблемы были причиной значительной задержки подачи материала в печать. Мы приносим извинения всем тем в сообществе Проекта АН, кто так долго ждал это новое издание Пособия Второго Уровня, и всем тем, кто нас поддерживал и кто сделал возможным выход в свет этого пособия. Подобно всем проектам "Альтернативы Насилию", это пособие - результат усилий многих людей. Мы выражаем особую благодарность Джо Пакетту за его щедрый дар компьютерных знаний, а также дар письма, за его ценный опыт. Также мы выражаем благодарность Джанет Луго и Эллен Фландерс за многочасовой труд по написанию, набору текста, редактированию, перечитыванию копии и исправлению. Без их ценного вклада выход в свет этого пособия не был бы возможным.

Примечание. Как и большинство начинаний «комитетов», публикацию этого пособия осуществляло несколько человек; им пришлось неустанно разбирать невероятное количество материала, который в течение длительного времени собирала невероятная группа людей, фасилитаторов Проекта АН. Мы благодарим всех фасилитаторов, во первых, за разработку и апробирование материалов, имеющихся здесь. Сделать это было непросто, и заслуги этих людей трудно переоценить. Мы также благодарим многих людей, которые непосредственно не работают в проекте АН: Митча Пфеффера, служащего в компании «Релайт Бизнес Системз», за советы и помощь и доктора Мили Кларка из государственного университета города Баффало за предоставление компьютера, когда нужно было отформатировать и распечатать проектные копии, а также за большую техническую помощь. Кроме того нам нужно поблагодарить Джанет Луго и Эллен Фландерс за то, что они затратили массу энергии для выхода в свет этого пособия, что само по себе было очень трудной задачей. Прodelав немалую работу, я чувствую себя в праве сказать об этом. Просматривая свои телефонные счета и подсчитывая часы, проведенные глубокой ночью в консультациях по поводу разнообразных трудностей, неизбежно встречающихся в таком проекте, я понял, что мне необходимо выразить личную благодарность – и я беру на себя право высказаться от имени всех участников проекта АН: мы выражаем коллективную благодарность Джанет Луго за то, что она сделала больше, чем кто либо другой в проекте АН (и гораздо больше, чем нам следовало мы могли просить) для того, чтобы стало возможным это издание Пособия Второго Уровня и последующих изданий.

ПОВЕСТКИ ДНЯ И ПРОЦЕСС ВНУТРИ ПРОЕКТА "АЛЬТЕРНАТИВЫ НАСИЛИЮ".

Специальное вступление для фасилитаторов

(Джозеф Пакетт)

Повестки дня являются неотъемлемой частью семинаров "Альтернативы Насилию". На самом деле, без повестки дня мы бы оступались в темноте и натывались бы друг на друга, вероятно, создавая ситуации насилия между собой. Без повестки дня мы бы не знали, с чего начать – или куда идти – или где закончить. Само собой разумеется, что любому семинару нужно иметь повестку дня. Наличие повестки дня подразумевает ещё и наличие ясных целей. Конечно, нам следует знать, что мы надеемся получить в результате каждого семинара: ненасилие, неправда ли?

Как "тренерам", которые работают с другими людьми, нам нужно это знать, об этом, прежде чем мы начнём планировать какой-либо семинар. То есть, мы идем в группу людей – чаще всего абсолютно незнакомых – и представляем материалы, которые, *как мы знаем*, могут переделать этих незнакомцев из группы кровожадных дикарей в заботливое сообщество любящих и нежестоких людей. Или, если нам везёт, мы можем начать с небольшой группы заботящихся друг о друге людей, которые хотели бы обнаружить дополнительные инструменты, с помощью которых можно бороться с насилием в окружающем их мире. И в том и в другом случае мы приступаем к любому семинару, имея собственные предубеждения, и нет смысла обманывать самих себя или друг друга по этому поводу. Мы подходим к семинарам с уверенностью в том, что наш Внутренний Свет светит ярко. Мы подходим к этим семинарам, зная, что у нас есть довольно много ответов, несмотря на то что мы говорим всем участникам, что у нас нет готовых ответов на семинарах, но что мы надеемся помочь людям найти свои собственные ответы. Мы приносим довольно много своего на семинары.

Ещё очень важно, что мы приносим на семинары по Проекту "Альтернативы насилию" свою собственную *скрытую повестку дня*, которая у всех у нас есть. Я бы исследовал эту скрытую повестку. Я бы сказал, что все фасилитаторы нуждаются в прочтении своей скрытой повестки дня при полном сиянии своего внутреннего света... Прочтите её громко, прочтите её внимательно, прочтите её честно. Может, вам будет интересно узнать, что наши *скрытые* повестки дня в значительной степени вмешиваются в заявление повестки дня, которые мы представляем на семинары. Подумайте о том, как мы общаемся с другими - друг с другом, например, – и задайте вопрос, подходим ли мы к каждой грани нашей жизни с позиции ненасилия. Спросите себя, подходим ли мы к *большинству* граней нашей жизни с позиции ненасилия. Спросите, подходим ли мы даже к семинарам по Проекту "Альтернативы насилию" с этой позиции, или наши скрытые повестки дня мешают нам быть ненасильственными в том пространстве, которое мы определили как «ненасильственное»: это семинар по Проекту АН.

Я участвую в семинарах по Проекту АН, чтобы учиться. Во мне много насилия, и я знаю об этом. В данный момент я вовлечен в целый ряд таких взаимоотношений, которые по своей природе являются насильственными и вредными. Я знаю это, потому что я слышал, какое определение давали насилию во время мозговых штурмов, во время обсуждений, слышал то, что стояло за словами, произносимыми вслух. Таким образом, может быть, без помощи других я никогда не увидел бы едва уловимые виды насилия, которыми я пользуюсь. Если я не могу видеть это, то я не могу с этим ничего сделать. Если моей *настоящей* повесткой дня является ненасилие, то мне нужно работать с насилием в моей собственной жизни – не сохранять его навсегда, а улучшать ситуацию; не игнорировать это насилие, а работать над ним. Если я искренне верю в ненасилие, тогда моим долгосрочным проектом будет мое становление как ненасильственного человека. Стать таким человеком, каким, по моему представлению, я должен быть – это долгосрочный проект. Я не совершенен; я только притворяюсь таким, чтобы не ранить чувства людей. Я не знаю всех форм, которые насилие может принять, потому что я не знаю всего – к моему большому удивлению – хотя я бы очень хотел знать всё. Что я *действительно* знаю, так это то, что я слышал много определений насилия, данных участниками семинаров по Проекту АН. Я также слышал о большом разнообразии форм, которые может принимать насилие. Представьте моё удивление, когда размышляя над словами, записанными во время мозгового штурма, я понял, что большая их часть применима ко мне. Вообразите мой ужас, когда я обнаружил, как трудно различить *власть* и силу личности в моей собственной жизни. Подумайте об этом. Мне пришлось признаться самому себе в том, что в некоторых случаях я употреблял власть, потому что был уверен в своей правоте, в то время как мог бы довериться процессу (веру в который я декларирую), оказав помощь другим в обретении их собственной внутренней силы. Конечно, чтобы узнать все это о самом себе, мне действительно нужно было *слушать* то, что говорилось на семинарах. Мне пришлось учиться распознавать свои *собственные* повестки дня, свои *собственные* нужды. И часто – значительно чаще, чем мне хотелось бы признать – частью моей повестки дня было достижение *власти*.

Я признаю: песня сирен власти – это мощная песня, привлекательная мелодия. Однако она также оглушительная и, рискуя смешать метафоры, скажу, что она – ослепительно яркая. Это значит, что она мешает мне слушать своим сердцем и видеть своими глазами. О наслаждение **властью!** Оно так ласкает, успокаивает и чарует! Оно также мешает мне увидеть свое собственное насилие, не позволяет мне видеть и слышать то, что мне необходимо видеть и слышать, чтобы учиться. И если другие очарованы этой красивой песней сирен, я не имею права осуждать.... Я сам был их жертвой. Я осознаю, что долгие годы жизни под властью других привели меня к подсознательной вере, что мне нужно иметь власть для того, чтобы быть целостной личностью. Я понимаю, что моя реакция – это естественная, человеческая реакция и что власть – это то, что правит миром. Могу ли я обвинять других, если они тоже хотят быть частью той силы, которая определяет судьбы?

У этого есть и другая грань. В конечном итоге власть, является насильственной по своей природе. Я не могу в одно и то же время иметь власть и быть

ненасильственным. Много раз я слышал, что люди говорили: власть – это насилие. Могу ли я игнорировать это часто повторяющееся сообщение? Могу ли я сказать в свое оправдание, что, поскольку у меня благие намерения, моя власть – хорошая? Я думаю, что нет. Я думаю, что если я честен с собой, то я должен признать верность старого, как мир, высказывания: *Всякая власть портит, а абсолютная власть портит абсолютно*. Я могу принять то, во что я выбираю верить, когда я слышу, сказанное другими, и я не обязан верить в справедливость чего-либо лишь потому, что многие так сказали. Однако я не могу отвергнуть то, что подтверждено моим опытом, что мой разум воспринимает как правду и с чем едина моя душа. Я не могу отказаться от истины, что власть – неприемлемая повестка дня для семинара по ненасилию. Мне нужно признать, что власть в руках людей – это зло, и что обретение внутренней силы всеми, с кем я разделяю пространство на этой планете, является единственно приемлемой формой силы, с которой я могу жить.

Так же как я видел власть в качестве одной из моих собственных *скрытых* повесток дня, я видел власть в качестве скрытой повестки дня у других, как у команды тренеров, так и на семинарах. Она принимает разнообразные формы, и очень часто её трудно увидеть, но присутствие ее ощутимо. Вспоминается множество примеров, когда фасилитаторы бывают настолько заняты попыткой монополизировать внимание, что мешают своим коллегам по команде проводить упражнения; или фасилитаторы обременены «ответственностью» настолько, что открыто *отвергают* других членов команды; или они настолько убеждены в своей «правоте», что занимают абсолютистские позиции по тем вопросам, которые они не имеют право решать; или они так озабочены своей собственной повесткой дня, что они отказываются выслушать обратную связь от участников проводимых ими семинаров. Нет, никто из нас не совершенен. Да, для того, чтобы люди росли, им должно быть дано позволение совершать ошибки, быть близорукими в некоторых случаях.

Однако если мы не делаем честного усилия, чтобы следовать повестке дня Проекта «Альтернативы Насилию», которая представляет собой коллективную мудрость, и определена как принципиальная цель Проекта АН, то я не верю в то, что мы готовы проводить семинары, в которых мы предстаём перед другими, кто *будет* искать и принимать наше лидерство и брать с нас пример. Моя точка зрения заключается в том, что в каждой повестке дня семинаров по Проекту АН есть несколько основных моментов. Это – принципы ненасилия в духе любви и сотрудничества: существует мнение, что конструктивное творчество делает больше для смягчения насилия, чем удар кирпичом по голове; обретение внутренней силы означает возможность отпустить «контроль» и принимать – читай «доверять» - процессу, поддерживая порядок, достаточный для обеспечения прогресса. Практикуя активное слушание, мы учим других. Используя наш процесс с другими и между собой, вновь и вновь поддерживая друг друга, мы растём вместе. Пребывая в заботливой конфронтации друг к другу, чтобы достичь целей, определенных совместно. Признавая, что можно воспользоваться внутренним светом другого человека, чтобы вновь зажечь наш собственный. Признавая, что мы сами должны быть столь же активно вовлечены в постоянный процесс роста в направлении истинно ненасильственного мира, насколько мы ожидаем и от обучаемых нами

людей. И признавая, что наша «миссия» заключается в помощи другим осознать ценность и весомость каждой личности. Всё это кажется мне частью одного и того же: мы делимся знанием о преобразующей силе, знанием о той всеобъемлющей доброте, которая существует внутри, снаружи и вокруг всякого создания.

ВВЕДЕНИЕ: СТРУКТУРА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТОГО ПОСОБИЯ.

А. Структура Семинара Второго Уровня.

Семинары Второго Уровня по Проекту АН имеют следующую стандартную структуру:

Часть 1. Формирование общности, единства интересов в группе, определение целей и групповое решение

В любом семинаре по Проекту АН успех во многом зависит от построения сообщества, формирования единства, общности внутри группы. Людям нужно познакомиться друг с другом и чувствовать себя комфортно в процессе совместной работе. Им также нужно восстановить суть того, что они получили на семинарах Базисного Уровня. Обычно бывает так, что не все проходят один и тот же семинар Базисного Уровня. Некоторые участники уже знакомы друг с другом, а другие - нет. Вот почему следует уделить серьезное внимание созданию единой группы.

Понятие Преобразующей Силы следует ввести заново. Преобразующая Сила является основой семинаров Продвинутого уровня, так же как и Базисного. Люди будут углублять свое понимание Преобразующей Силы на протяжении всего семинара. Как дыхание, Преобразующая Сила не должна постоянно осознаваться частью сознания, но в то же время она не должна отсутствовать. Участники семинара заглянут глубже в себя, чтобы понять свои индивидуальные цели, подумают об исследовании тех, которые покажутся им важными на данном семинаре. Затем они будут работать над тем, чтобы соединить эти цели с целями других. В дальнейшем группа решит, какая тема или круг тем будут в центре внимания Второй ступени данного семинара. Такой опыт принятия группового решения, когда все вовлечены в процесс, является важным моментом этой части.

Иногда решение о том, что будет находиться в центре внимания, принимается заранее. В этом случае команде фасилитаторов все равно следует помочь участникам определить их личные цели в рамках выбранной темы.

Часть 2. Сфокусируем внимание на теме, которую выбрала группа.

Группа выберет тему, которой она уделит основное внимание. Обычно темой обсуждения становится то, что мешает ненасилию, то, в чем группа видит особый смысл и что создает трудности для нее, например страх, гнев, власть, общение, отношения между мужчиной и женщиной и другие. Список выбранных тем увеличился и продолжает расти, отвечая запросам групп, участвующих в семинарах по Проекту АН.

Предусмотрено несколько примерных повесток дня, концентрирующих внимание на темах, над которыми работали в Проекте АН. Однако группа не

ограничена в своем выборе только этими темами. Если группа остановится на другой теме или предпочтет комбинацию нескольких тем, то команда фасилитаторов (если она чувствует себя способной на это), может решиться и сделать предметом обсуждения более соответствующую запросам группы повестку дня. Если ваша команда поступит так, то, пожалуйста, пришлите в Комитет по Образованию эту повестку вместе с отчетом о том, как прошла работа, чтобы ознакомить с этой повесткой других, и, может быть, в будущем она появится в новом издании этого пособия.

Часть 3. Незавершенные дела и закрытие семинара.

Когда семинар приближается к этому моменту, команда будет ясно представлять себе, над чем группе следует продолжать работать дальше. И оставшееся время она посвятит разрешению возникших запросов, а затем постарается удачно завершить работу семинара.

Б. Уроки, вытекающие из полученного опыта: изменения и предложения, внесенные в это пособие.

Это пособие не повторяет материал Базисного курса. В то же время члены команды возможно посчитают полезным обращаться к Базисному пособию по многим вопросам, каким, как беседы о Преобразующей Силе, процесс, игры, закрытие и так далее. Часто бывает полезно знать, над какой повесткой дня работало большинство участников базисного семинара. И те упражнения из пособия Базисного уровня, которые не выполнялись ранее, могут быть использованы на семинарах Второго уровня.

Учитывая, что в проекте АН участвует много творческих людей, едва ли нужно говорить, что следует побуждать фасилитаторов создавать свои собственные упражнения и использовать упражнения, не включенные в повестку дня. Напоминаем еще раз: пишите о ваших новых упражнениях в Комитет Образования.

Те, которые находятся в центре внимания участников семинара Продвинутого Уровня трудные, и по поводу многих из них в Проекте АН имеются разногласия. (Камнями преткновения стали такие темы, как гнев, прощение). Мы думаем, что нам удалось разработать такую структуру, которая позволяет людям, несмотря на разногласия, работать по этим темами так, чтобы получать от этого пользу. Мы поднимаем важные вопросы и помогаем людям искать собственные ответы.

У команды фасилитаторов может возникнуть желание повесить на стене основные правила, как это делалось во время проведения Базисного семинара, чтобы участники вспомнили их. Команда может также повесить чистый лист, озаглавленный «Вопросы, оставшиеся без ответа». Участники семинара смогут написать на нем любые вопросы, которые у них возникли и на которые команда предпочитает не отвечать тотчас же. (Часто бывает, что ответы на такие вопросы будут найдены в процессе последующих занятий семинара) В конце семинара команда может просмотреть эти вопросы и

остановиться на тех из них, которые требуют серьезного обсуждения.

Большая часть семинара Продвинутого Уровня посвящена проблемам и трудностям. Однако не допускайте, чтобы весь семинар был поглощен этими вопросами. Неточная цитата из книги Филиппа Хэлли «Чтобы не пролилась невинная кровь», в которой рассказывается об одной деревне во Франции, где нашли свое спасение тысячи евреев во время нацистской оккупации, звучит примерно так - «Проявите интерес к добру». Не будьте сторонниками насилия. Найдите великодушных людей. Приглядитесь к ним повнимательней. Найдите радость и благословение жизни. Пусть вас вдохновят те, кто чувствует, что жизнь - это драгоценный дар. Вы сами испытаете величайшую радость, доступную человеку. Обязанность помогать другим - это трогательная, нежная обязанность. Есть так много способов, которые помогают выполнить ее - поднять бровь, произнести слово и т. д. Не отвечайте колкостью на колкость. Удивительно, как много вы сможете сделать, если научитесь тому, как это делается.

Структура пособия.

Это не первое пособие, которое опубликовано авторами Проекта АН; во многом оно повторяет структуру предыдущих пособий. Однако стоит упомянуть о некоторых изменениях.

1. Во всех пособиях по Проекту АН центральными являются разделы, где говорится о групповом процессе, описываются упражнения и рассказывается, как их проводить. Со временем упражнения, которые имели относительно простые цели, развились в нечто большее. Мы научились использовать их как технические приемы для выполнения одновременно нескольких задач. Например, упражнение «Концентрические круги» ранее использовалось только для совершенствования навыков общения и слушания. Позднее мы обнаружили, что при тщательном структурировании тем это упражнение можно использовать также и для усиления самооценки: оно помогает людям увидеть, над чем им следует работать, помогает продемонстрировать им, что у них есть способности необходимые для работы над своими проблемами, помогают обрести столь необходимую и часто отсутствующую внутреннюю уверенность в своих душевных и умственных качествах, позволяющих использовать эти способности.

Эти и другие упражнения, которые так легко адаптируются, переведены из упражнений в технические приемы и теперь включены в это пособие наряду с другими заметками о групповом процессе. *Смотри, например, раздел А: «Методы, которые мы используем»*

2. Как мы уже сказали, семинар Второго уровня и новое пособие по его проведению не повторяют того, что было ранее в Базисном семинаре и в пособии по нему. Но по-прежнему в семинарах Второго уровня Преобразующая Сила занимает центральное место. И поэтому в новое издание пособия Второго уровня включается *раздел Б: «Преобразующая Сила»*. Переработанное и обновленное издание, предлагающее, как углубить первоначальное представление о Преобразующей Силе, полученное на семинарах Базисного

Уровня. В пособии центральное место занимает новая повестка дня, целиком посвященная Преобразующей Силе, которая рассчитана на 3 семинара.

Ряд хорошо знакомых приемов, используемых на различных стадиях семинара, собран в один раздел, название которого определяет их общие черты:
Раздел Д: «Что поддерживает наше стремление быть вместе».

Как и в пособии Базисного уровня, здесь есть *раздел Ж: - Форум участников Проекта АН*. Там содержится объявление: «Каждый может внести свою лепту, свои «2 цента». Есть предложения и старые, и новые. Если у вас есть идеи, есть что-то, что вы можете положить в общий котел. Мы планируем отвести специальное место для информации о Форуме участников Проекта АН в бюллетене Вестчестера - Ферфилда, который называется «Преобразователь» и который будет раздаваться всем участвующим в Проекте. Пожалуйста, присылайте ваши идеи по этому поводу в Комитет по Образованию на имя Фрэда Фойхта или Джанет Луго.

Заметки о стиле и языке, обозначающем пол. Как всегда, мы столкнулись с трудностями, стараясь избегать постоянных указаний на мужской или женский род местоимений и в то же время не слишком усложняя язык. Сделать это успешно нам не совсем удалось. Мы выбрали такой простой способ: употребляем местоимения мужского и женского рода в главах и в упражнениях поочередно. Если в первом случае мы употребляем местоимения: он, его, ему, то во втором - она, ее, ей.

Раздел, в котором содержались цитаты, отсутствует. Несколько цитат имеется в разделе 3 «Раздаточный материал»: *О насилии* и *О прощении*. Мы собираемся издать специальный буклет, содержащий цитаты, несколько позже.

РАЗДЕЛ А: «МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ»

ПЕРЕЧЕНЬ ВСЕГО НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМИНАРА.

Что делать перед каждым семинаром:

1. **Подготовьте предварительную повестку дня** для команды и сделайте ксерокопию для каждого ее члена.
2. **Сделайте достаточное количество ксерокопий раздаточного материала, который может понадобиться** (он указан ниже) для всех участников семинара:

Руководство к работе с понятием «Преобразующая Сила; полный объем (А4) и краткая аннотация (размер «визитной карточки»). Обе работы есть в пособии Базисного Уровня.

О ненасилии (*цитаты*).

Различные Стили Выражения Ассертивности

Табличка частоты использования букв (*Преимущества групповых решений*).

Набросок к портрету (*Факты /чувства Мужчины или женщины*)

Инструкции для группы (*Маски*).

Основные принципы разрешения межличностных конфликтов (полный объем и краткая аннотация. *Шестиэтапная модель разрешения конфликтов*).

Инструкции для групп, занимающихся подготовкой собственных ролевых игр (в пособии Базисного Уровня).

Описание события (Упражнение «Восприятие».)

Собрать материалы: (Может понадобиться что-то одно или все из перечисленного ниже)

Типографская бумага.

Фломастеры (в большом количестве, разных цветов. Идеально, если их хватит всем участникам).

Клейкая лента.

Блокноты черновой бумаги и (или) неиспользованная бумага для принтера.

Карандаши (по одному на каждого участника).

Ручки (по одной на каждого участника).

Легко приклеивающиеся бирки для написания имен.

Легко приклеивающиеся разноцветные точки (*для упражнения «Разноцветные кружочки»*)

Глина (для упражнения «Создание символов из глины.»).

Коричневая бумага.

Шарф (для развлечения).

Большие мячи (для развлечения).

Камера (для развлечения).

Клубок ниток или веревочек (для упражнения «Брось клубок»).

Музыкальный инструмент.

4. Обо всем ли договорились с учреждением?

(См. Приложение а: образец договора с тюрьмой, приложение А)

Уточнены ли фамилии тренеров?

Установлено ли время для каждого занятия?

Была ли объявлена и согласована с тюремным начальством дата проведения семинара? Было это сделано вовремя, так, чтобы заключенные успели записаться?

Подготовлен ли список участников в соответствии с инструкцией?

Приготовлен ли администрацией учреждения список участников для фасилитаторов?

Подготовлены ли администрацией учреждения комнаты, есть ли достаточное количество стульев, столов, есть ли доска, мел, вентиляторы (в летнее время) и любое другое оборудование, которое может понадобиться.

(Не забудьте подумать и об удобном месте для «летучки»)

Все ли приготовлено для отдыха команды и участников (будет ли возможность пить кофе, прохладительные напитки и т.д.)?

Есть ли договоренность, чтобы членов команды из заключенных (если не всех участников семинара), пересчитывали во время еды?

Организована ли еда для команды?

Получено ли разрешение на использование видео оборудования?

5. Завершены ли приготовления для команды?

Спланированы ли все встречи членов команды, включая также занятия, посвященные созданию команды фасилитаторов вместе с местными членами команды, до начала семинара?

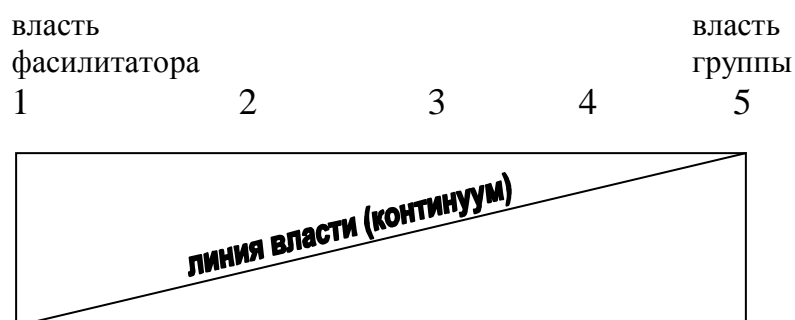
Сделаны ли необходимые приготовления для размещения членов команды недалеко от места проведения семинара?

Организована ли ежедневная доставка транспортом членов команды до учреждения в котором проводится семинар?

Существуют ли средства для оплаты проезда членов команды к месту проведения семинара и для оплаты еды, если она будет организована не в самом учреждении?

СТИЛЬ ОБУЧЕНИЯ И ВЛАСТЬ ГРУППЫ.

(работа команды и групповая динамика)



Изображенная выше диаграмма линии власти (континуум) между фасилитатором (или другим лидером) и группой может помочь оценить стиль руководства и увидеть основы той власти, которая обычно проявляется на разного рода встречах, семинарах и встречах команды, а также в нашем движении по линии власти от той точки, где мы сейчас находимся, туда, куда мы стремимся дойти.

Далее следует описание, как соотносятся позиции власти фасилитатора и группы в каждой из пяти пронумерованных точках при движении вдоль линии власти:

Фасилитатор намечает цели, планирует повестку дня, не получает обратной связи, или он планирует осуществить корректировку каких-то стереотипов поведения.

Фасилитатор намечает цели, планирует повестку дня, получает обратную связь, но это приводит лишь к незначительным изменениям, ставит задачи, связанные с корректировкой стереотипов поведения, но при этом может быть достаточно гибким и уступчивым.

Фасилитатор предлагает повестку дня или просит ее прокомментировать, поощряет обратную связь по повестке дня и разным видам деятельности, у него есть определенные цели, и он побуждает группу определить другие.

Фасилитатор схематично в общих чертах определяет цели работы, группа планирует повестку дня, и обратная связь естественно вырастает из группового процесса, задачи, связанные с изменениями стереотипов поведения, развиваются и изменяются по мере того, как развивается группа.

Группа устанавливает цели, повестку дня и задачи; взаимодействие между членами группы происходит открыто, и каждый может включиться в этот процесс. Фасилитатор здесь является консультантом или «одним из членов».

Когда мы хотим знать, насколько эффективно мы работаем, всегда стоит задать

себе следующие вопросы:

На какой точке линии власти, по нашему мнению, мы сейчас находимся?

На какой точке линии власти по нашему мнению, каждому из нас следовало бы находиться?

Как мы можем в дальнейшем передать группе, с которой мы работаем, более широкие полномочия?

Одна из основных целей любого семинара по Проекту АН - помочь самой группе продвигаться (насколько возможно!) к точке «5». Однако движение по направлению к этой точке не будет постоянным: оно будет колебаться. По мере приобретения опыта работы на семинарах АН в группах, у них усилится тенденция принимать на себя управление этим процессом. К моменту участия в семинаре Второго уровня любая группа будет готова взять больше власти. Опыт показывает, что где-то в середине пути на семинаре Второго уровня руководство процессом присваивается группой. Фасилитаторы могут воспринять это как бунт: группа откажется от повестки дня фасилитаторов и будет настаивать на своей собственной. Появятся новые вопросы, которые покажутся действительно важными для группы. Эмоции могут быть очень сильными. Может произойти конфликт внутри группы или между командой и группой; или может просто показаться, что вновь возникший вопрос слишком важен как для того, чтобы отказаться от его обсуждения или обсуждать его в рамках уже составленной повестки дня, так и, наоборот, включить в нее. Когда такое случается, то это значит, что власть потеряла свою устойчивость. Следующие указания могут помочь вам справиться с этим:

Правило № 1. *Не паникуй!* Это повод не для паники, а для радости, это знак того, что семинар проходит успешно. Происходящее означает, что участники глубоко вовлечены в работу и что процесс обретения ими власти прошел успешно.

В таком случае для фасилитаторов правильная реакция (только такая реакция может иметь успех!) – отложить в сторону подготовленную повестку и постараться помочь группе составить свою повестку, ту, которой будет отдано предпочтение и по которой группа будет работать. В этот момент команда фасилитаторов играет роль группы поддержки. Не преуменьшайте значения этой работы и не забывайте о ней. Она очень важна, и группа уверена, что вы с ней справитесь. Вам нужно:

а) быть уверенным, что каждый, кто хочет быть услышанным, услышан, что ни один человек или маленькая группа не подавляют других. Чтобы сделать это, полезно использовать следующие приемы:

Когда нет необходимости в аргументации, но чувства и ощущения каждого должны быть услышаны, пусть каждый из образующих круг участников говорит по очереди. Образец дает один из членов команды, ведущий это упражнение. Можно также использовать опыт Квакерского Собрания, когда порядок выступления произвольный, но между выступлениями - молчание.

Там, где дискуссия влечет за собой спор или конфликт, используйте технику упражнения «Аквариум» (*Смотри в этом разделе*).

Там, где один человек или маленькая группа по-видимому, пытается подавить волю всей группы и навязывает ей свою повестку дня, ***вы можете (и должны!) блокировать эту «силовую игру»***. Чтобы это сделать, во-первых, ***никогда не спорьте с «рвущимися к власти»***. В противном случае, вы выступите как «деспотичный властелин,»злюка», а рвущиеся к власти будут выглядеть как законные представители угнетенных, предпринимающие благородные усилия для того, чтобы отнять эту власть у угнетателя.

Вместо этого ***доверьтесь мудрости и знаниям группы***. Власть, которую пытаются захватить, по праву принадлежит группе, и она будет знать, как поступать в случае, если ей предоставить это право. (На самом деле, способность участников продвигаться вдоль линии власти удивит как вас, так и их, не говоря уже о рвущихся к власти, и это будет сильным обучающим опытом для всех.). Поэтому вне зависимости от того, что потребуют желающие взять власть, ***предоставьте возможность всей группе принять решение*** и не двигайтесь в каком-либо направлении без него.

Б) Проведите «закрытие», когда выяснится, что группа смогла принять коллективное решение. (Например, в форме кратких, четких ответов на вопросы: « Чему мы научились ? Как мы чувствуем себя сейчас?»)

3. Когда обсуждение закончено и новая повестка дня выработана ко всеобщему удовлетворению, вероятнее всего, будет еще одно колебание маятника власти. Группа, которая взяла власть, будет настойчиво стремиться вернуть ее фасилитаторам, чтобы реализовать повестку дня. Хотя группа показала, что она в состоянии сформулировать повестку дня, она, скорее всего, недостаточно опытна, чтобы реализовать ее без какой-либо методики, которую может предложить команда. Команда должна добровольно и с готовностью на этом этапе еще раз принять власть, чтобы на практике завершить работу над поставленными перед группой задачами. Подобные колебания могут повторяться в групповом опыте до тех пор, пока вся группа или некоторые ее члены сами не станут членами команды и будут обладать полномочиями, присущими статусу фасилитатора (и которые, безусловно, отличаются от власти, присущей статусу участника).

ТЕРАПИЯ И СЕМИНАРЫ ПО ПРОЕКТУ А Н.

Есть различие!

Проект Альтернативы Насилию дает возможность поделиться мыслями и чувствами, которые возникают у участников семинара, когда поднимается вопрос о трансформации насилия. Слишком глубокое погружение в личную проблему кого-нибудь из членов группы может затруднить осуществление этой цели и может быть губительным для этого участника, если он почувствует себя

человеком, который напрасно раскрылся. Иногда, когда в группе возникла доверительная обстановка, кто-нибудь из ее членов может рассказать о болезненном, личном опыте с таким напряжением и глубинной нуждой, что может заставить группу остолбенеть.

Вот пример. Одна женщина рассказала о том, как она была изнасилована, когда ей было двенадцать лет, и как она уговорила мужчину не сбрасывать ее с крыши. Этот рассказ, казалось, мог бы подтолкнуть других вспомнить их собственный опыт. Вместо этого несколько членов группы вступили с говорившей в диалог, в то время как большинство слушателей погрузилось в молчание. Затем женщина удалилась и чуть позже выразила ведущему фасилитатору свое беспокойство, что ее бросили одну на произвол судьбы.

Принимая решение поддержать или нет эту дискуссию, психотерапевт может попытаться найти в репликах говорящей намек на то, что она выразила желание изменить что-то в себе. Ведущий семинар по Проекту АН может попытаться уловить, следовала ли остальная часть группы за рассказывающей в то время как она делилась тем, что произошло с ней. Если да и если команда чувствует, что это уместно, то группе можно помочь поделиться своим опытом. Если нет, то вот несколько предложений, как можно получить от отдельного члена группы поддержку для общего группового процесса:

Прежде всего следует признать глубину чувств.

Затем ведущий может поддержать рассказывавшую за ее смелость и за доверие, когда она делилась таким сильным опытом с группой, и спросить у участников, которые до этого молчали, хотят ли они высказаться.

Ведущий может выразить огорчение по поводу того, что этой проблеме невозможно противостоять и невозможно решить ее здесь и сейчас, но при этом заметить, что зачастую в жизни человека происходят события, которые способны помочь ему. Другие члены группы могут позднее подойти к рассказывавшей, чтобы помочь ей; и она может обнаружить, что, выразив словами свои чувства, она помогла себе в решении своей проблемы.

Иногда особенно нуждающийся и уверенный в себе участник семинара может занять у группы слишком много времени для обсуждения своих проблем. Тогда для блага одного участника и всей группы необходимо подчеркнуть, что Проект АН не является программой групповой терапии, что его ведущие не являются психотерапевтами и они не настолько квалифицированы, чтобы проводить занятия по терапии.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ.

Мозговой штурм - основополагающий и неотъемлемый технический прием, который используют на всех наших семинарах с определенной целью: дать возможность, всей группе свободно предлагать свои идеи; получить по возможности наибольшее количество идей; помочь людям развивать их идеи и совершенствовать их на основании идей других участников. Эта техника также дает возможность команде предлагать свои идеи.

То, что представляется далее, - это общее описание мозгового штурма как технического приема. (Для того чтобы больше узнать о конкретных упражнениях, основанных на технике мозгового штурма, *смотрите «Мозговые штурмы» в разделе Г этого учебника.*)

Многие группы уже привыкли к мозговому штурму, поэтому судите сами о том, сколько времени вы хотите потратить на вводное занятие. Большинство участников семинара Второго Уровня уже приобрело опыт работы в режиме мозгового штурма и познакомилось с этой концепцией. Для таких групп достаточно всего лишь краткое напоминание правил. Однако иногда программы семинаров для объединенных людей, живущих в каком-то населенном пункте сочетают как элементы Базисного семинара, так и семинара Второго Уровня, а в группу также могут быть включены и участники, которые еще незнакомы с мозговым штурмом. Для них ниже следует подробное описание упражнения, которое обычно используется во время первого мозгового штурма на Базисном семинаре.

Опишите процесс: Каждый должен высказать свои идеи по теме упражнения (например, насилие \ ненасилие, подходящие ситуации для ролевых игр и т.д.). Эти идеи будут записываться без корректив или оценок, независимо от того, согласны ли с ними другие люди в группе. Если кто-нибудь не согласится с той или иной идеей, он может высказать противоположную идею, и обе следует записать на бумаге без комментариев.

Начните мозговой штурм. Чаще всего полезно работать двум членам команды вместе, когда один записывает, а другой выявляет идеи. Тот, кто записывает, должен стараться сформулировать высказанную идею как можно короче и продолжать работать до тех пор, пока все участники не будут удовлетворены, что все их идеи записаны.

Запишите акроним на доске

И - Идеи записаны - сформулируй их кратко

D - Для оценок время еще не пришло

E - Если идей больше - выигрывают все

И - Идеи других - ключ к собственным идеям

Затем вы можете, если хотите, дать группе простое задание, показать, что такое мозговой штурм на примере упражнения с половиной колоды игральных карт.

Важное условие. Команда может и должна внести свой вклад. Ей очень важно убедиться в том, что все существенные идеи записаны. Если группа сама не предложит их, тогда это **должна** сделать команда. Например, когда проводится мозговой штурм по вопросу "Что такое насилие?", команде нужно убедиться, что сюда включено психологическое, социальное насилие, а также насилие со стороны общественных институтов, таких как школа, армия и т.д. (Смотри *«Что такое насилие? (II)» мозговой штурм и паутина»* в пособии по Базисному курсу Проекта А.Н.).

Обычно после мозгового штурма команда подводит итоги, а затем следует обсуждение, в котором принимает участие вся группа. Во время подведения

итогах члену команды следует отметить некоторые противоречия и сказать о том, что для нас является важным в семинарах Проекта АН.

Мозговой штурм используется и как первый шаг, когда мы делаем выбор. Смотри, например, подзаголовок **Насилие/ Ненасилие** в упражнении *Мозговые штурмы*, *Раздел Г: Упражнения* в этом пособии.

КОНСЕНСУС И ПРОЦЕСС ВЫРАБОТКИ ГРУППОВОГО РЕШЕНИЯ: РЕШЕНИЕ - ГЛАВНЫЙ ВОПРОС СЕМИНАРА.

На этом семинаре мы надеемся достичь осуществления одной важной задачи — поднять на новый уровень умение людей принимать групповые решения, когда не игнорируются нужды и мысли какого-нибудь члена группы. Это отправная точка в освоении понятия «ненасилия». (Однажды кто-то нам сказал, что если мы этому не научили людей, то мы их не научили ничему, что связано с ненасилием.)

Общепризнанным методом для достижения этого является консенсус или какой-то его вариант. Однако это не такой простой метод. Для его освоения требуется прочный фундамент - общие ценности, групповая солидарность и время, чтобы научиться успешно решать задачи. Он бессмыслен, если люди не проявляют искреннего интереса к этой проблеме и упрямо защищают свою, порой совершенно необоснованную точку зрения. Но опыт работы над трудным вопросом в такой группе, которую, казалось бы обсуждение раскололо на непримиримые группировки, а на самом деле, группа находит приемлемый для всех выход, приводит к невероятно сильным проявлениям чувств и является очень ценным. Такой результат нельзя запрограммировать, но все-таки иногда такое случается. Но даже если этого не происходит, усилия по обучению тому, что такое консенсус и осознание важности того, что никто не должен быть исключен из процесса, когда вырабатывается общее решение, являются ценными.

Чтобы дать возможность группе приобрести навыки вырабатывать групповые решения, мы просим участников выбрать, на чем следует сконцентрировать внимание во время работы семинара. Мы пытаемся избежать двух подводных камней: принимать слишком простые решения, лежащие на поверхности, или тратить больше времени и энергии на выработку решения, чем оно заслуживает. На первых занятиях мы отводим определенное время на то, чтобы люди решили, каковы на этом семинаре их индивидуальные нужды и цели. (*Смотри «Образцы повесток дня», раздел В.*) Затем мы работаем над соединением индивидуальных нужд и целей в групповом решении. Многим командам нравится объяснять принципы консенсуса и затем давать группе реально испытать это на себе, выполняя упражнения «Консенсус Осьминог» или «Секретное место». Любое из них сможет помочь людям понять, что значит

стоять в стороне или иметь позицию, не совпадающую с мнением других. Затем группа обсуждает, на чем следовало бы сконцентрировать свое внимание. Задача фасилитатора - незаметно подвести группу к выбору такой темы, с которой команда смогла бы справиться. Часто бывает так, что у группы возникает какая-то комбинация тем, которые кажутся связанными между собой; у одной группы родилось понятие стереогнев-боль. Некоторые группы предлагают совершенно новые темы, и тогда у команды появляется задача разработать новый семинар. Повестка дня "Преобразующая Сила" (*смотри раздел В*) явилась ответом на такого рода просьбу. Команда прямо на месте придумала несколько новых упражнений, которые сейчас включены в это пособие.

Не всем командам удобно так работать. Некоторые из них используют систему голосования по темам, которые стали важными для группы, и затем, убедившись в том, что все темы охвачены, фасилитаторы отводят каждой определенное время пропорционально числу голосов, отданных за эту тему. Этот метод также учитывает цели и потребности каждого, он менее ценен, чем обучение пониманию значимости каждой личности. Однако какой бы метод ни был использован, главное то, что бы поставленные цели были достигнуты.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ.

Одним из важных компонентов того, что мы делаем на семинарах по Проекту АН, является следующее: мы даем людям обратную связь и с ее помощью учимся. Помогать друг другу сделать свою работу как можно лучше - это часть нашей задачи. Многие упражнения требуют этого. Каждое семинарское занятие следует заканчиваться летучкой, когда каждый член команды дает обратную связь другим членам и в то же время получает ее от них. Тут никто не является "экспертом" и никто не освобождается от необходимости совершенствоваться. Однако не просто дать и не просто получить обратную связь. И в том и в другом случае это искусство.

Как дать обратную связь:

Начните с сильных сторон. Установите точно, что было позитивного. Никогда не забывайте хвалить. Поддерживайте друг друга, давая людям знать, что все хорошее, что они делают, не остается незамеченным.

Затем переходите к тем вещам, которые нуждаются в улучшении. Опять будьте конкретными. Помните:

Говорите, осознавая ценность другого человека и то, как ему трудно конструктивно реагировать на критику.

Нужно описывать поведение, а не вешать ярлыки. Будьте объективными, не стремитесь осуждать.

Предлагайте возможные пути для совершенствования, давая конкретные предложения. Говорите в предположительной манере, не будьте категоричны. Не навязывайте никаких предложений.

Просите, чтобы люди отреагировали на ваше предложение. Оставьте возможность принять предложение, изменить его или отказаться от него.

Придерживайтесь основной проблемы, не увлекайтесь запутанными

описаниями истории вопроса и не ожидайте отрицательной реакции со стороны другого человека.

Как получить обратную связь.

1. Помните, что мы все должны многому научиться и что мы всегда можем совершенствоваться. Мы также можем ошибаться. Наши критики тоже могут ошибаться; но даже ошибочные критические замечания могут тем не менее, быть полезными. В крайнем случае, они могут показать нам, что сейчас мы не достигли успеха в общении с этим человеком, а это приводит к более эффективным подходам.
2. Если А дает Б враждебную обратную связь или такую обратную связь, которая способна ввести в заблуждение, Б следует помнить, что обратная связь существует, по крайней мере, так же весомо об оценке А самого себя, как и о его мнении о В. Если вы на месте Б, не принимайте это близко к сердцу.
3. Каждый человек является последней инстанцией, если речь идет о том, что ценно в нем, что не может быть изменено и что не следует менять. Критика, направленная на все самое хорошее в человеке, должна быть отвергнута. С другой стороны, некоторые вещи очень трудно изменить. Мы все должны признавать несовершенство свое и других. Давайте пытаться учиться жить с этим.

Критерии для обратной связи в упражнениях (или ситуациях), которые требуют ассертивности там, где могут быть трудности :

1. Общение на вербальном уровне.

- Были ли утверждения ясными и по существу вопроса?
- Были ли высказывания твердыми, но не враждебными?
- Относились ли к другому человеку доброжелательно, с уважением и вниманием?
- Отражали ли высказывания точно цели говорящего?
- Допускали ли утверждения возможность эскалации конфликта?
- Если утверждения включали в себя объяснение, то было ли оно кратким, или скорее было похоже на ряд оправданий?
- Чувствовался ли в высказываниях сарказм, звучали мольбы, жалобы?
- Был ли другой человек назван виновником тех неприятных ощущений, которые испытывал говорящий?

2. Общение на невербальном уровне.

- Был ли визуальный контакт?
- Звучал ли голос нормально - достаточно громко, но не крикливо? Была ли речь выразительной, не звучала ли монотонно? Были ли паузы, чтобы

- другой человек не чувствовал себя перегруженным?
- Говорил ли человек уверенно, без нервных жестов или неуместного смеха?

АКВАРИУМ.

Это очень полезная техника для глубинного исследования важного, но вызывающего разногласия вопроса. Она дает возможность открыто обсудить разногласия и конфликты, (реальные и потенциальные) и предоставляет механизм, с помощью которого могут быть выражены, услышаны и согласованы противоположные точки зрения и позиции каждого. Она стимулирует обсуждение и дает возможность поделиться своими взглядами на проблему, способствует рождению новых точек зрения в результате восприятия проблемы всей группой и приводит к единству группы, когда это важно.

Четверо участников семинара одновременно оказываются «рыбками» в Аквариуме. Это - те, кто добровольно согласился высказаться по обсуждаемому вопросу. Остальные участники – наблюдатели, и сидят они так, чтобы вокруг говорящих образовался круг, т.е. «Аквариум». Традиционно наблюдатели образуют такой круг; но работающие в Проекте АН решили, что лучше использовать другое расположение. Мы сажаем «рыб» - добровольцев в один конец комнаты спиной к стене, а наблюдателей группируем полукругом, лицом к добровольцам.

Таким образом, никто из наблюдателей не будет находиться позади «рыб», и «рыбы» не будут ощущать дискомфорт оттого, что за ними наблюдают люди, которых они не видят. Наблюдатели же, в свою очередь, не будут чувствовать дискомфорт оттого, что они находятся сзади и оттого, что они не слышат людей, которые предполагают, что их слушают.

«Аквариум»- это свободно развивающийся процесс без придуманного заранее конца (финала) и, будучи приведенным в действие, он может длиться до тех пор, пока люди не завершат исследования данного вопроса, или пока время не иссякнет.

Так как "Аквариум" вероятно потребует полного внимания группы в течение сравнительно большого промежутка времени, то упражнение следует использовать только тогда, когда исследуемый вопрос является достаточно важным для группы, чтобы затраченное время и внимание были оправданы.

Последовательность:

1. Выбирать «рыб»-добровольцев можно двумя способами, и фасилитаторы до начала упражнения должны решить, что им больше подходит.

А. Первый способ.

Объявить тему и пригласить «рыб»-добровольцев войти в "Аквариум" без подготовки, без предварительного обдумывания темы;

Б. Второй способ.

Выбрать заранее из участников тех, кого особенно интересует обсуждаемый вопрос или кто может внести в дискуссию особый вклад, и попросить, чтобы они согласились вначале быть добровольцами в этом упражнении. Таким образом, у них будет какое-то представление об их роли, и они смогут обдумать то, что они хотели бы сказать.

В любом случае в самом начале нужно выбрать трех «рыб».

2.Объяснить цель упражнения и попросить группу расположиться полукругом и занять свои места.

3.Объяснить правила:

А) Три из четырех стульев, стоящих в центре, - для «рыб»- добровольцев. Каждый доброволец будет говорить о том аспекте обсуждаемой темы (например, злоба, сила, создание стереотипов и т.д.), который кажется ему особенно значимым и четко сформулирует причины, дающие основание считать его таким значительным.

Б) После того как каждый доброволец во вступительном слове сформулировал свою позицию, они продолжают дискуссию между собой.

В) Наблюдателям, сидящим полукругом, нужно слушать и наблюдать, но, пока они сидят на своих местах, они не должны прерывать обсуждение своими комментариями или вопросами. Однако наблюдатели могут попасть в Аквариум и стать «рыбами» двумя способами:

- Наблюдатель может занять четвертый (пустой) стул, находящийся в Аквариуме, и включиться в разговор, который уже ведут три "рыбы"; или
- Наблюдатель может вмешаться в дискуссию «рыб», дотронувшись до плеча одной из них. Это послужит сигналом , что он хочет заменить эту «рыбу» в Аквариуме. «Рыба», которую прервали, покидает Аквариум, а наблюдатель занимает ее место.

Г) Любая «рыба», которая уже сказала все, что хотела, может покинуть Аквариум в любой момент и присоединиться к наблюдателям.

Д) Если дается ограниченное время, объявите об этом сразу.

4. Начинайте. Дайте обсуждению в Аквариуме идти своим чередом или остановите его, когда закончится намеченное время. Пока все еще остаются на своих местах, начните дискуссию по теме, которая обсуждалась в «Аквариуме» и попросите наблюдателей задавать вопросы любым рыбам; тем, кто выступает в этой роли сейчас или бывшей «рыбе», а также делать свои комментарии.

5. Когда обмен мнениями между наблюдателями и рыбами естественным образом оказался исчерпанным, фасилитаторы приглашают всех обратно в круг для общих кратких выводов и обсуждения. Вот несколько подготовленных вопросов:

- Что мы узнали в процессе дискуссии о предмете обсуждения?
- Что нам нужно еще выяснить и обдумать?
- Какие особенности заметили мы в манере людей обмениваться своими мыслями и выражать свои чувства? Какие способы были наиболее эффективным? Какие наименее эффективными?

(Полезно написать свои комментарии на бумаге во время обсуждения этого упражнения).

ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВОГО ПОЛЯ.

Техника для точного определения проблемы.

Этот метод является развитием процесса, использованного в Упражнении по Стратегии (*смотри учебник по Базисному Курсу Проекта АН*). Он дает возможность проанализировать все аспекты проблемы и продумать шаги по ее преодолению. Он особенно полезен в том случае, когда группе нужно помочь спланировать свои действия, чтобы изменить трудную ситуацию.

Последовательность:

1. Раздайте каждому участнику бумагу и карандаши.
2. Попросите каждого участника определить, какая у него есть проблема, над которой он хотел бы поработать.
3. Пусть все действуют по следующему плану:

А) Напишите два заголовка: Силы, которые помогают. Силы, которые сдерживают. Укажите соответственно под каждым заголовком силы, которые помогают решению проблемы, и силы, которые препятствуют ее решению. Подчеркните те из них, которые вам покажутся наиболее важными.

Б) Напишите еще раз каждую "сдерживающую силу", которую вы отметили, и напишите под ней все возможные действия, которые вы можете предпринять, чтобы устранить или уменьшить влияние этой силы.

В) Напишите еще раз каждую "помогающую силу", которую вы отметили, и напишите под ней все возможные действия по укреплению этой силы. Затем подчеркните те написанные вами действия, которые кажутся вам потенциально самыми эффективными.

Г) Затем составьте список материалов, людей и других доступных ресурсов, которые помогут выполнить подчеркнутые действия, и спланируйте последовательность шагов, которые вы предпримете.

Когда вы работаете над этим, помните, что *устранение "сдерживающих сил" есть более эффективный метод, чем усиление позиций "помогающих сил"*, так как укрепление позиций "полезных сил" ведет к усилению "сдерживающих

сил", увеличивая их сопротивление. Самое лучшее в данной ситуации – это преобразовать "сдерживающую силу" в "помогающую". Очень эффективно, когда вы работаете сразу с двумя видами сил.

Д) В конце перечислите альтернативные способы, с помощью которых, по вашему мнению, можно осуществить выбранный вами план действия.

УПРАВЛЯЕМОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ.

Некоторые упражнения в разделе Г этого Пособия включают в себя Управляемое Размышление. Этот прием рассчитан на то, чтобы помочь людям прикоснуться к своему прошлому опыту и глубоко спрятанным в душе чувствам, возникающим в связи с конкретными темами, которые имеют непосредственное отношение с целями упражнений. На самом деле, Управляемое Размышление – это техника, польза от которой не ограничена этими целями. Она может быть использована как мощная настройка, которая дает людям иметь возможность принимать решения и определять или изменять приоритеты и цели в любой области их жизни, а также в любом деле находить более конструктивные и эффективные решения. Эта техника требует руководства фасилитатора и предварительного обдумывания темы размышления, процессом которого фасилитатор должен будет руководить. Ниже дается пример процесса Управляемого Размышления, посвященному ненасилию и индивидуальным целям каждого участника.

(В тексте, который далее выделен курсивом, главной темой является ненасилие. Перепишите его так, чтобы он соответствовал главной теме, выбранной вами.)

Последовательность:

Спокойным и мягким голосом фасилитатор дает следующие указания. (Помните о паузах, которые нужно делать там, где стоит многоточие, чтобы дать людям время сосредоточиться и поразмышлять.)

1. Когда мы концентрируем наше внимание на важном для нас воспоминании из нашей жизни и на том моменте, когда разрешение ситуации ненасильственным путем имело бы важное значение, помните, что это время принадлежит вам, и вы размышляете над событием из своей жизни, которое выбрали сами, и в той манере, которая подходит именно вам. Некоторые из нас облачают ощущения в образы, другие - в слова, некоторые - в чувства, кто-то – в идеи, кто-то – в звуки, - даже с помощью запаха и прикосновения. Люди различны. Заметьте ваш стиль и особенности вашего способа познания собственного опыта.
2. Сядьте удобно, так, чтобы ваше тело не привлекало вашего внимания. в течение пяти или десяти минут.

Закройте глаза. Если ваше положение кажется вам неудобным, перемените его.

Если в вашем сознании есть какие-то чувства, попросите их подождать

несколько минут: вы вернетесь к ним потом.

Если у вас есть какие-то мысли, которые целиком поглощают вас, попросите их отступить на время: вы чуть позже вернетесь к ним.

3. Обратите внимание на ваше дыхание. Если мысли или чувства все еще беспокоят вас, заметьте их и вернитесь еще раз к осознанию вашего дыхания. Попросите себя вспомнить о том моменте, *когда вам было бы полезно найти альтернативу насилию. Возможно, вы бы захотели отметить следующее: Где вы находитесь... что вы делаете...находится ли кто-либо рядом с вами?... когда это происходит?... каковы ваши чувства...каково ваше окружение?... каковы ваши нужды?... поддерживает ли вас кто-нибудь?... просили ли вы о поддержке?... важно ли для вас общение?...чего вам не хватает?... чему бы вы хотели научиться...* Вернитесь в настоящий момент. Откройте глаза.
4. Если нужно, фасилитатор теперь может попросить участников поделиться своим опытом в группах по пять человек в каждой. (Как всегда, будет уважаться право пропустить очередь).
5. Краткое заключение

ВОПРОСЫ, ЖУРНАЛЫ И ПИСЬМА.

Часто во время семинара у команды может появиться желание дать больше времени, чем было намечено, на размышление. Для этого среди прочих форм существует написание журналов и писем. Обе эти формы применимы, конечно, в том случае, если участники достаточно грамотны.

НАПИСАНИЕ ПИСЕМ.

(Смотри семинар «Женщина/ мужчина»).

1. На **первом** занятии семинара людям обычно раздают ручки и бумагу и просят описать, какими они были в подростковом возрасте, включая такие детали, как рост, вес, цвет волос, внешность, наступление половой зрелости, первую менструацию, или поллюцию во сне, тревоги и огорчения, свойственные подросткам, важные события, взаимоотношения с членами семьи, взаимоотношения с противоположным полом и с тем же самым полом, домашними животными, первый поцелуй, первый опыт физической близости. Это, конечно, личные записи (Если есть время, можно с пользой для всех обсудить в маленьких группах то, чем люди захотят поделиться.)
2. На **последнем** занятии участников просят написать письмо тому подростку, каким они когда-то были. Затем их просят рассказать о чем-то, что было с

ними, причем только то , что они сочтут нужным.

Замечание. Этот метод, если удобно, можно применять на других семинарах с другими главными темами, составив вопросы, соответствующие данной тематике.

НАПИСАНИЕ ЖУРНАЛА.

Эта методика особенно хороша, если ей возможно уделить какое-то время на разных этапах семинара. Хорошо, если в течение всего семинара вы сможете обратиться к написанию журнала хотя бы один или два раза. Тогда участников семинара можно попросить продолжить вести свои журналы после того, как закончится семинар.

Предложения для проведения занятия:

- Свободное написание того, что приходит на ум (поток сознания).
- Записывайте все ваши мысли даже те, которые невозможно допустить. Используйте сокращения и не волнуйтесь по поводу правильной пунктуации. Вернитесь к этому позже и посмотрите, что получилось.
- Камни, по которым переходят реку вброд - перекрестки найденных дорог.
- Диалог с людьми, с которыми у вас сложные взаимоотношения.
- Диалог с чем-то еще, что создает трудности: общество, ваше тело, вы сами: найдете путь к восстановлению гармонии и установите связь со всем миром.
- Ваши перспективы на будущее с конкретными деталями.
- Священные моменты в вашей жизни, когда вы соприкасаетесь с вечным, достигнете глубин. Опуститесь на глубину. Погрузитесь в воды вашей жизни. Отметьте это радостное событие.
- Просите Бога услышать вас.

Написание журнала может помочь установить контакт с нашими прототипами. Оно помогает раскрыть причины нашего развития в прошлом и может способствовать прогрессу в будущем. По своей природе мы – рассказчики, но наша культура не побуждает нас к этому. Написание журнала помогает нам раскрыть скрытые сокровища нашей жизни.

СОСТАВЛЕНИЕ ВОПРОСОВ.

Составление вопросов ведет свое начало от давнишней квакерской практики, которой пользуются, чтобы просмотреть, учесть и оценить весь опыт, накопленный как организацией, так и каждым человеком. В центре внимания традиционно на духовной уровень и духовные стремления, а также практическая деятельность и образ жизни, которым придают большое значение в формировании духовного развития. Эти вопросы могут издаваться Годовым или Месячным Собранием квакеров, и на них официально отвечают и отдельные Друзья, и все Собрание.

На Семинарах Второго Уровня участникам предлагается составить вопросы для того, чтобы учесть и суммировать все, чему они научились, как выросли духовно и над чем им надо еще работать. Обычно это происходит в конце всего семинара или в заключительной части одного из занятий. Это позволяет каждому участнику сосредоточить внимание на том, чему он научился на этом семинаре, и соотнести эти уроки со своим жизненным опытом. Когда список вопросов уже составлен группой, он может быть использован как основа для всестороннего обсуждения опыта семинара и для создания возможности использования этого опыта.

Методика проведения:

1. Запишите на листе бумаги или на доске вопросы, подготовленные другой группой, которые будут служить образцом. Желательно, чтобы эти вопросы были к другой теме - не той, которая обсуждается на этом семинаре.
2. Объясните цель вопросов. Укажите на вывешенный список вопросов и объясните, что они - только образец и что группе нужно написать свои собственные вопросы о своем собственном опыте, полученном на этом семинаре.
3. Раздайте бумагу и карандаши для составления и написания вопросов.
4. Попросите участников посмотреть на вывешенные вопросы, подумать о главной теме этого семинара и написать похожие вопросы, которые охватывают следующее:
 - А) Что я стал/а осознавать на этом семинаре, из того о чем я не слишком задумывался/лась раньше и о чем, по-моему (или по нашему мнению), следует больше думать в будущем.
 - Б) Что я могу сделать, чтобы внести более серьезный вклад в жизнь общества? Что нам следует обсудить или сделать как группе или сообществу?
 - В) Что конкретно я могу и что мне следует делать для собственного роста?

Дайте группе 15-20 минут подумать и написать свои вопросы.

5. Попросите участников в кругу поделиться записанными вопросами, выбрав из них самые важные. Напишите их на листе бумаги.
6. Начните свободное обсуждение всех вопросов, руководствуясь намерением подняться до такого уровня вопросов, которые позволят прийти к консенсусу по поводу того, что важно на этом семинаре. С помощью группы и при ее согласии устраните повторения или объедините похожие вопросы в один. Устраните вопрос/ы, с которым/и участники группы не согласны, и добавьте новые, которые приходят на ум участникам после обсуждения тех, которые уже записаны.

7. Если позволяют условия и время, то список вопросов, составленный группой, следует размножить и раздать, чтобы каждый мог иметь их и размышлять над ними.

Примечание. Раньше вопросы, составленные группами на семинаре, сохранялись и рассылались другим группам в качестве примеров, которым можно следовать. Однако такая практика оказалась не особенно полезной. Польза от составления вопросов заключается в самом групповом процессе, направленного на то, чтобы их составить каждая группа должна основываться на своем собственном опыте и учиться на нем. Ранее приготовленные вопросы, если и используются сейчас, то только в качестве образцов, чтобы дать людям представление о том, что такое вопросы проблемного характера и какого рода вопросы могут быть ими стимулированы.

СЛУШАНИЕ И ДИАЛОГ.

На семинарах по Проекту АН мы придаем большое значение слушанию. Слушая, мы главным образом проявляем свое умение помочь советом. Внимательно слушать – это то, что обычно люди могут делать друг для друга и что действительно помогает. Это - способ проявления по отношению к людям уважения и внимания. Это то, что дает людям силы. Люди меняются, когда слушают. Они получают возможность разобраться в том, что происходит и что происходящее значит для них. Этот процесс помогает людям найти свой собственный путь.

Многие считают себя хорошими слушателями, и, конечно, люди часто проявляют это умение. Однако почти каждый может продвинуться на пути усовершенствования навыка слушателя.

Может быть, главное, что включается в понятие «хороший слушатель»- это способность освободить себя от своих собственных забот. Такое состояние чем-то близко посту; человек освобождает себя для того, чтобы в него смогло войти что-то хорошее. Во время слушания то хорошее, что должно войти, – это понимание ценности другого человека.

Упражнения, включенные в семинары по Проекту АН, дают людям возможность попробовать себя в качестве слушателя, участвуя в различных формах слушания. Иногда слушающего просят молчать, использовать только мимику и жесты, чтобы передать внимание и заботу. Если говорящий замолкает, то оба, и говорящий и слушающий, должны чувствовать себя в тишине комфортно: если сказано больше, хорошо, если меньше – тоже хорошо. Иногда слушающий задает такие вопросы, которые могут сделать говорящего более откровенным. Иногда от слушающего ожидают, что он перескажет то, что было сказано. Иногда в таком пересказе должно содержаться также восприятие слушателем чувств и переживаний того, кто говорил. Если слушающий говорит о том, что он услышал, то очень важно, чтобы у говорящего был шанс скорректировать свои слова в изложении другого.

Есть еще один навык слушания, о котором не говорится в этом учебнике. Он может быть назван «Использование своего собственного рассказа». Мы стараемся не делиться своим собственным опытом в процессе слушания (это один из наших запретов, «табу» в активном слушании). Тем не менее есть способы дать людям понять, что ваша собственная жизнь помогла вам стать чувствительным к их проблемам. Смерть родителей дает возможность прийти на помощь человеку, в тот страшный момент, когда его только что постигло горе. Один алкоголик может помочь другому алкоголику. И у нас у всех есть жизненный опыт, который углубляет наше понимание тех или иных проблем, даже если мы пережили их не в такой форме. Например, один из фасилитаторов по АН проводил семинар с несколькими проститутками. Они спросили у этой женщины-фасилитатора: «Как вы можете понять нашу жизнь? Вы же никогда не были проституткой.» Она ответила: «Да, не была, но я знаю, что такое боль. Мы можем прямо с этого и начать.» Они так и поступили. В последующих изданиях мы, вероятно, расскажем вам об упражнении, которое даст вам возможность, опираясь на свой жизненный опыт, стать хорошим слушателем.

Некоторые упражнения и техники в этом учебнике включают в себя навыки слушания. Это *Утверждения* (Раздел Д), *Концентрические Круги* и *Активное Слушание* (Раздел Г; смотрите также *Темы для Концентрических Кругов*, которые расположены ниже), и *Техники Диалога* («Клермонтский диалог», «Мини консультации» и «Непрерываемое время в группах.»)

ТЕМЫ ДЛЯ КОНЦЕНТРИЧЕСКИХ КРУГОВ.

Для описания всего этого упражнения смотрите учебник по Базисному уровню. В течение многих лет это упражнение изменялось от простого упражнения по обучению навыкам общения до упражнения, которое можно использовать, чтобы сконцентрировать внимание на теме семинара Второго Уровня или на любой другой теме, которая представляется важной для любого другого семинара, а также для того, чтобы показать людям позитивные отношения и навыки справляться с собой, которые у них уже есть, и сферы и навыки, над которыми им еще надо работать.

Для повышения самооценки.

1. Человек, которого я действительно уважаю и почему.
2. Некоторые способы, какими я выражаю уважение к себе.
3. Эпизод, когда я что-то сделал правильно, хотя я чувствовал некоторый страх.
4. Как я забочусь о себе самом или как поощряю себя, когда я чувствую такую потребность.
5. Что-то, чему я научился в своей жизни и что стало для меня важным.
6. Что-то, что я сделал и чем я горжусь.
7. Что-то, что я хочу сделать в этом году так, чтобы я мог гордиться этим.
8. Цель, которая у меня есть, и что-то, что я делаю для ее осуществления.

Гнев.

1. Случай из моей жизни, когда я не контролировал свой гнев, и это причинило боль мне и/или другим.
2. Момент в моей жизни, когда я контролировал свой гнев и смог преобразовать его в конструктивные действия.
3. Как я реагирую, когда другой человек выражает гнев по отношению ко мне.
4. Мне трудно справиться с гневом другого, когда.....
5. Мне легко справиться с гневом другого, когда.....
6. Случай из моей жизни, когда я использовал юмор или другие позитивные приемы, чтобы избежать гнева другого человека.
7. Способ, которым я выражаю свой гнев, не причиняя боли ни себе, ни другим.
8. Эпизод, когда Преобразующая Сила помогла мне справиться с моим гневом.

Отношения между мужчиной и женщиной.

1. Отношение между мужчиной и женщиной, которые я уважаю как ролевую модель и почему.
2. Мужчина или женщина, каким\ой я бы хотел подражать, когда был ребенком.
3. То, чего я, будучи ребенком, больше всего боялся, когда думал о себе как о взрослом человеке.
4. Случай из моей жизни, когда меня преследовали, эксплуатировали, мной манипулировали, принуждали к чему-либо из-за моего пола.
5. Момент в моей жизни, когда я эксплуатировал, я манипулировал, мое поведение было агрессивным, чтобы получить то, что я хотел, от человека противоположного пола.
6. Отношение, то или иное обращение, которое мне больше всего не нравится или которое меня возмущает в людях противоположного пола.
7. Отношение или обращение, которое я больше всего ценю в людях противоположного пола.
8. Проблема во взаимоотношениях с человеком противоположного пола, которую я так и не сумел разрешить, что привело к постоянному раздражению и неуверенности в себе.
9. Проблема с человеком противоположного пола, которую я разрешил так, что я этим горжусь.
10. Случай из моей жизни, когда Преобразующая Сила сыграла свою роль в разрешении проблемы или помогла мне восстановить отношение с человеком противоположного пола.

Прощение.

1. Случай, когда мне причинил боль человек, которому я доверял.
2. Как я поступаю, если обидели лично меня.
3. Событие из детства, когда я почувствовал, что меня простили.
4. Что-то, связанное с тяжелым моментом в моей жизни, когда мне было трудно прощать себя и других.
5. Что-то, чего я больше всего боюсь в себе и в другом.
6. Что-то, от чего я смог освободиться.
7. Что-то, что вызывает у меня активную защитную реакцию.
8. Что-то, за что я сам себя простил.
9. Когда я чувствую себя в чем-то виноватым, я...
10. Разница между тем, чтобы принять несправедливость и прощением кого-то, есть...
11. Для меня то, что должно произойти, прежде чем я смогу кого-то простить, это...
12. Когда я чувствую потребность простить, я могу быть открытым к Преобразующей Силе с помощью...

Сила. (Власть)

1. Происшествие, послужившее одной из причин моего участия в этом семинаре.
2. Момент в моей жизни, когда я чувствовал себя бессильным.
3. Инцидент, когда кто-то применил силу против меня, и я почувствовал себя раздавленным.
4. Момент в моей жизни, когда я обнаружил, что у меня было больше силы, чем я думал.
5. Случай, когда я использовал силу деструктивно.
6. Случай, когда я использовал силу конструктивно.
7. Случай, когда я поделился силой в группе, чтобы достигнуть то, что было бы трудно достигнуть одному.
8. Случай из моей жизни, когда мне нужна была сила, и она, казалось, пришла ко мне извне. (Если ничего не приходит на ум сейчас, то что-то может прийти позже. А пока вы можете просто высказать любые соображения по поводу этого вопроса.)

СПИД.

1. Случай, когда я сделал то, что мне нужно было сделать для себя, хотя я чувствовал страх.
2. Момент в моей жизни, когда я нуждался в чьей-то заботе.
3. Случай в моей жизни, когда я позаботился о другом человеке.
4. Момент в моей жизни, когда я потерял того, о ком заботился.
5. Способы, благодаря которым у меня было меньше шансов заболеть СПИДом.
6. Когда я думаю о том, как я буду умирать, я чувствую.....
7. Если бы я предполагал, что мне осталось прожить не так уж много, самым главным для меня было бы...

Ты.

1. Какое твое самое сокровенное желание?
2. Чем из того, что ты сделал, ты гордишься больше всего.
3. О чем ты больше всего сожалеешь?
4. Что тебе больше всего нравилось делать, когда ты был ребенком?
5. Что тебе больше всего нравится делать самому сейчас?

ДИАЛОГ

Клермонтский диалог

Клермонтский диалог - это метод, дающий каждому члену группы возможность говорить о самом сокровенном и сопереживать другим. В начале все садятся в круг. Ведущий предлагает тему, а затем просит всех в молчании обдумать ее. Каждому предоставляется возможность говорить, иногда ограниченная определенным количеством времени (может быть, от трех до пяти минут), иногда без ограничений по времени. Участники могут либо высказываться по очереди по кругу, либо начинать говорить произвольно, когда чувствуют себя готовыми. В конце ведущему необходимо спросить, хочет ли высказаться тот, кто ничего не говорил. Нельзя заставлять высказываться. Люди имеют право не говорить, если не хотят. Следует молчать в промежутках между высказываниями. После того, как все, кто хотел говорить, смогли это сделать, ведущий может предложить перейти к тому, что ему кажется подходящим в данной ситуации. Во время диалога никому не следует вступать в спор или принижать значение того, что было сказано.

Лучше узнать друг друга: Ведущий заранее готовит вопрос, с которого можно начать. Обычно этот вопрос касается чего-то в нашем детстве, и звучит не слишком пугающе, как например: Какой была ваша жизнь, когда вам было семь лет? Следующий вопрос должен касаться уже непосредственно того, что является основой для совместной работы.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: К сожалению, для некоторых людей, включая многих из тех, кто был или находится в заключении, иногда трудно выбрать вопрос о детстве, который не был бы для них пугающим или болезненным. Для человека, детство которого было омрачено плохим обращением, вопрос типа «Какой была ваша жизнь, когда вам было семь лет?» может оказаться очень болезненным. Многие люди, побывавшие или находящиеся в тюрьме, подвергавшиеся жестокому избиению или другому насилию, будучи уже взрослыми, когда то в детстве претерпели жестокое обращение. Помните об этом, и постарайтесь найти вопрос, который не испугает даже человека, детство которого было чем то омрачено.

Справиться с серьезной проблемой, возникшей на семинаре: Ведущий призывает к молчанию. После короткой паузы, дающей участникам возможность разобраться в своих чувствах и решить, что для них важно,

ведущий по очереди просит каждого рассказать об этом. Впоследствии возможно удастся найти плодотворное направление для дальнейшего движения.

Поднять вопросы, связанные с главной темой семинара или занятия: Например, если занятие или семинар посвящены теме «Гнев», диалог может проводиться по вопросу «Как справлялись с гневом в моей семье».

«Мини консультации» («Мини»).

(Диалог в парах)

Следует обращать внимание на возникающие в ходе семинара сильные чувства и уделять им определенное время. Метод, позволяющий сделать это так, чтобы команда могла продолжать работу до того момента, когда повестка дня будет выполнена, не теряя при этом слишком много времени, называется Мини. Разбейте группу на пары. Затем скажите участникам, что у каждого из них будет возможность в течение пяти минут говорить о том, что ему хочется рассказать по поводу происходящего на семинаре. Не тратьте время на анализ работы. Пусть участники говорят, как им хочется, с единственным условием, чтобы каждый имел возможность высказаться и почувствовать, что услышан партнером. Когда обе стороны выскажутся и будут выслушаны, возвратитесь в большую группу и обсудите кратко то, что требует обсуждения.

Непрерываемое время в группах.

Некоторые упражнения способны вызывать у участников сильные и будоражающие чувства, и может возникнуть необходимость в проведении дополнительного завершения обсуждения уже проработанных вопросов, поднятых в ходе таких упражнений. В этом случае, выберите один из следующих вариантов:

1. Соберите всю группу вместе и дайте каждому человеку время высказать то, что ему кажется самым важным в отношении вопросов, поднятых в упражнении, но без оценки или какой-нибудь другой реакции на высказывания.. Пусть люди говорят столько, сколько им необходимо, чтобы получить облегчение.
2. Или сделайте то же самое, разделив участников на малые группы. Вернитесь в большую группу и дайте возможность каждой малой группе коротко сообщить, о чем в ней говорилось.

Самое главное *никогда не позволять группе оставлять незавершенным обсуждение вопроса, вызвавшего сильные эмоции.*

НАПОМИНАНИЕ КОМАНДАМ ПРОЕКТА АН.

Следующие напоминания членам команд Проекта АН были разработаны на семинаре в Елмире и использовались в Фишкилле и других местах. Эти напоминания могут быть полезны для возвращения команды в прежнее русло, в том случае, когда ситуации начинает портиться.

1. Активно участвуйте в летучках команды, показывайте ее единство, оставайтесь фасилитатором, даже если вы не проводите упражнение.
2. Будьте общительны на летучках, разговаривайте в перерывах между занятиями, обсуждайте проблемы и происшествия.
3. Следите за временем.
4. Поддерживайте контакт глазами - садитесь напротив друг друга так, чтобы каждый хорошо видел остальных.
5. Старайтесь хорошо подготовиться - помните о рекомендациях относительно времени, данных в Пособии, приготовьте необходимые материалы, прорепетируйте, попросите о помощи.
6. Будьте способны критиковать и принимать критику.
7. Приготовьте проповедь своих убеждений - о курении, разговорах, использовании ПС. И не произносите ее.
8. Делитесь с участниками семинара, а не диктуйте им. Сидите, а не стойте.
9. Осознавайте потребности участников.
10. Цените мнения других. Не спорьте.
11. Точно определяйте цель упражнения, давайте инструкции, повторяйте их, демонстрируйте (показывайте пример), проведите разбор упражнения или получите обратную связь.
12. Собираясь проводить упражнение, объявите, что это будете делать именно вы.
13. Не будьте многоречивы. Говорите понятно, четко, кратко.
14. Единство команды должно быть основано на консенсусе.
15. Следуйте групповому соглашению - старайтесь, по возможности, не перебивать. Если кто-то говорит слишком много, найдите мягкий способ

перейти к следующему человеку.

16. Используйте «Настройку», чтобы восстановить общий настрой после перерыва между занятиями.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ.

Вариации на тему

Ролевые игры - это мощное орудие и центральный элемент семинаров Проекта АН. Базовое Пособие включает целый раздел, посвященный Ролевым играм (см. *Пособие Проекта АН, Базовый курс*). Этот материал не будет здесь повторяться, но метод ролевых игр мы используем и в данном семинаре. Следующие дополнительные методы предлагаются для использования в случаях, когда они кажутся подходящими, возможно, для внесения в семинар разнообразия, или если их применение уместно в сложившейся ситуации.

1. **Альтер Эго (Другой «Я»):** В такой групповой ролевой игре за спиной каждого участника стоит кто-то, говорящий о том, что этот участник, вероятно, думает или чувствует, но не решается сам высказать вслух.
2. **Пауза перед принятием решения:** Игра дает участникам возможность всем вместе выработать наилучшее из возможных решений с помощью мозгового штурма или группового обсуждения.
3. **Смена ролей:** Проведите ролевую игру второй раз, поменявшись ролями, при обязательном условии, что их исполнение не превратится в карикатуру; возникает реальная возможность пожить в образе человека, имеющего другую точку зрения.
4. **Моделированная ролевая игра:** Сценарий заранее готовится членами команды или заинтересованными участниками, чтобы поднять важные для них вопросы.
5. **Пустой стул:** Позволяет исполнять одну роль нескольким (самое большее, троим) людям. Поставьте напротив друг друга или по кругу по одному пустому стулу для каждого персонажа ролевой игры (должно быть, по меньшей мере, два таких стула). Прикрепите на каждый стул имя одного из персонажей. Выберите на исполнение каждой роли от одного до трех желающих, которые будут стоять за соответствующим стулом, и любой из которых сможет говорить от лица персонажа, чье имя написано на этом стуле. (Их высказывания не должны быть обязательно согласованными.) Продолжайте ролевую игру максимально до пяти минут, меньше - если она развивается неудачно или доходит до разрешения ситуации.
6. **Противостояние в тройках:** разделите группу на тройки: обвинитель, обвиняемый, наблюдатель. Обвинитель, стремясь что-то исправить, упрекает обвиняемого. Обвиняемый отвечает. Продолжайте это три минуты, потом

попросите наблюдателя рассказать, что происходило, и как вела себя каждая сторона. Затем обвинитель и обвиняемый меняются ролями и повторяют ситуацию; наблюдатель опять комментирует. Обратная связь - в большой группе.

ПРИМЕЧАНИЕ:

См. также Ваяние, в Разделе Г: Упражнения.

ПРИКОСНОВЕНИЯ КАК ЧАСТЬ ТРЕНИНГА ПРОЕКТА АН.

**Из письма Стефана Л. Анджела, Директора Проекта АН,
к служащим тюрем штата Нью-Йорк.**

Программа «Альтернативы Насилию» направлена на то, чтобы помочь людям найти способы справляться с конфликтами в их жизни, не прибегая при этом к насилию.

Центральной темой Проекта АН является то, что мы решили называть Преобразующей Силой. Это сила, дающая всем нам возможность преобразовать (трансформировать) конфликтную или разрушительную ситуацию в ее ненасильственное (выигрыш/выигрыш) разрешение. В основе Преобразующей Силы лежит осознание человеком своей собственной ценности и его заботливое отношение ко всем остальным людям. Для этого необходима способность отделять свои чувства, вызванные поведением другого человека, от чувств к самому этому человеку.

На семинарах Проекта АН мы пытаемся преподавать эти концепции не через лекции или чтение книг, но через передачу участникам наших семинаров непосредственного опыта, чтобы они обучались сами в процессе реального восприятия и применения тех идей, которые мы пытаемся проходить.

Для того, чтобы помочь людям почувствовать важность заботы друг о друге, у нас разработано много упражнений, которые обращают участников к такого рода чувствам. С самого начала семинара мы придаем особое значение созданию и укреплению в людях ощущения их собственной ценности, строительству сообщества и развитию доверия в группе. Упражнения, которые Проект АН использует для выполнения этих целей, включают взаимообмен жизненным опытом и представлениями о смысле существования, а также совершенствование навыков общения.

Общение между людьми происходит не только через речь. Оно осуществляется также и другими способами. Поведение, позы тела, выражения лица, движения рук и головы, прикосновения (рука, положенная на плечо, похлопывание по спине, объятия) - являются столь же выразительными формами общения, что и слова. Слушание также может быть творческим актом общения. К сожалению, важность некоторых из этих форм, в особенности - прикосновений и слушания,

осознается недостаточно хорошо.

Одной из самых распространенных причин насилия на улицах, по видимому, является потребность в личном пространстве, о которой не говорят, но которая проявляется очень мощно. Мы все чувствуем, что определенная часть пространства около нашего тела принадлежит нам, и мы ощущаем дискомфорт, когда на эту территорию вторгаются. Большинство людей, искушенных в законах улицы, в то числе, и многие заключенные, особенно чувствительны к этому. Если кто-то вторгается в их пространство, они могут ощутить угрозу, заставляющую их применять насилие, чтобы защититься или преподать урок нарушителю. Это чувство усиливается, когда другой человек (особенно, незнакомый) дотрагивается до них. Работа по Проекту АН с самого начала побуждает людей к пониманию того, что прикосновение не обязательно носит враждебный характер, и что оно может быть знаком доброй воли и заботы. Для этого упражнения Проекта АН разработаны так, чтобы постепенно приучить участников семинара воспринимать прикосновения как выражение одобрения и дружелюбия, свободное от враждебности или сексуальной агрессивности.

В тюрьме даже чаще, чем в большинстве других мест в нашем обществе, прикосновение становится тем действием, которое с легкостью может быть неправильно воспринято, что приводит к потенциально взрывным последствиям. Метод Проекта АН начинается с простых заданий, например: стоять в кругу, взявшись за руки. Для заключенных, не привыкших к такого рода близости, это бывает довольно необычным и поначалу неприятным опытом. На семинаре проводятся игры, предполагающие еще более близкий контакт тел. Одна из таких игр - «Крендельки», в которой два добровольца из числа участников должны выйти из комнаты на то время, пока все остальные члены группы, держась за руки, запутываются в один большой клубок, перемещая руки и перешагивая через них. Добровольцы возвращаются и пытаются распутать группу, не разнимая при этом ничьих рук. Другие формы взаимодействия, которые используются, как правило, на семинаре, включают массаж плеч и объятия. Упражнение с еще более интенсивным соприкосновением - «Колыбель доверия» - обычно проводится ближе к концу семинара, когда (и только при условии, что) чувство сообщества и доверия, развитое группой, уже становится достаточно сильным для того, чтобы был оправдан возникающий риск. В этом упражнении один участник ложится на пол, а восемь или десять других медленно поднимают его (или ее) и проносят над своими головами. Затем участника медленно опускают на пол. Во время выполнения упражнения человека слегка покачивают, как в колыбели, чтобы успокоить его тревогу и вызвать в нем ощущение мира и доверия.

Столь же велика и еще в меньшей степени осознана важность такой формы общения, как слушание. Большинство людей очень часто оказывается в ситуации, когда им что-то рассказывают; но редко случается, чтобы кого-то действительно выслушали, а это очень ценно. Насилие часто бывает следствием крушения надежды человека на то, чтобы быть услышанным, и оно часто может быть усмирено и переведено в рамки нормальных человеческих взаимоотношений за счет одного только творческого слушания. Поэтому в Проекте АН разработано много упражнений, которые помогают людям

проверить свою способность слушать, потренировать и улучшить свои навыки в данной области и на практике изучить могущество слушания, кажущегося, на первый взгляд, таким простым делом.

На проходящих в тюрьмах семинарах Проекта АН люди учатся заботиться друг о друге. Это происходит вопреки тому, что тюремная среда противостоит подобным взаимоотношениям, и невзирая на то, что большинство участников каждого семинара до его начала никогда не встречались друг с другом. В любой обстановке, но в тюрьме особенно, такой опыт оказывается необычным и глубоко трогательным. Он на практике учит тому, что заботиться о других людях можно, и что это полезно, даже если мы заботимся о человеке, с которым у нас возникли разногласия. Проект АН строит данный опыт на каждом семинаре через ролевые игры, требующие от участников применения полученных ими навыков общения, их чувства сообщества и Преобразующей Силы для разрешения потенциально возможных конфликтных ситуаций.

Интенсивность семинаров Проекта АН создает сильное чувство сообщества, возникающее из взаимодействия и обмена опытом. Участники часто получают совершенно новое понимание того, как они могут жить, основанное на доверии и уважении друг к другу. Опыт Проекта АН резко отличается от повседневной реальности тюремной обстановки, и это отличие обычно вызывает в участниках большое нежелание заканчивать семинар. Опыт Проекта АН и возможность внутренних изменений в людях напрямую зависят от ощущения участниками искренности той заботы, которую проявляют ведущие и группа в целом.

РАЗДЕЛ Б:

«ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ СИЛА. »»

ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ СИЛА В ЭТОМ СЕМИНАРЕ.

Идея Преобразующей Силы была представлена в Базисном Семинаре. Важно продолжать развитие этой идеи. Нет двоих людей, которые воспринимали бы ее одинаково. Команда должна обеспечивать ее живое понимание каждым человеком, а не пытаться насаждать единообразие, и, в то же время, нельзя допускать искажения данной идеи (необходимо чутко и умело сохранять равновесие в этом вопросе).

Вскоре после начала семинара проведите большое упражнение, сфокусированное на Преобразующей Силе. Один из методов, которого не было в Базисном Семинаре, состоит в том, чтобы раздать текст с цитатами, приведенный в Разделе 3 настоящего пособия, попросить каждого участника в молчании прочитать цитаты, а затем выбрать ту из них, которая имеет для него (нее) особое значение, прочитать ее вслух и прокомментировать. По выбору команды может быть использован и любой другой метод, в том числе и тот, который был дан в Базовом Пособии.

Возвращайтесь к идее Преобразующей Силы во время семинара. Возможные способы делать это:

- Настройка: Для меня Преобразующая Сила - это ...
- Раздайте карточки ПС или Пункты ПС. Обращайтесь к ним во время ролевых игр или в ходе других, подходящих для этого, упражнений.
- Проведите «Клермонтский диалог» или «Аквариум» по теме ПС (особенно полезно в случае возникновения проблемы или разногласий).
- Заметьте, что одна из тем повестки дня посвящена Преобразующей Силе. Ознакомьтесь с цитатами «О ненасилии» в Разделе 3. Используйте их в подходящих случаях. Подберите свои собственные цитаты и применяйте их.
- Соберите набор плакатов, имеющих отношение к ПС. Разместите их на стенах или столах или раздайте участникам.
- Используйте «Обмен картинками», концентрируясь на Преобразующей Силе.
- Соберите истории, имеющие отношение к Преобразующей Силе, и используйте их.
- Предложите группе написать вопросы по Преобразующей Силе или раздайте готовые *Вопросы По Преобразующей Силе* (см. Раздел 3: Раздаточный материал) - и обсудите их.

ПРИМЕЧАНИЕ:	Цитаты по ненасилию и др. См. в Разделе 3: Раздаточный материал.
--------------------	--

РАЗДЕЛ В:

«ПОВЕСТКИ ДНЯ»

ПОВЕСТКИ ДНЯ:

РУКОВОДСТВО ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПОВЕСТКИ ДНЯ.

Мы приводим повестки дня в качестве образцов. Как нам всем хорошо известно из опыта Базисного семинара, каждая группа отличается от остальных; каждая команда не похожа на другие; каждый семинар живет своей жизнью. И повестки дня Проекта АН пишутся как бы на воде, а не на камне. Они должны быть текучими и постоянно меняющими свое течение и даже русло, откликаясь на потребности группы. Следующие основные принципы, возможно, помогут придерживаться правильного порядка вещей.

1. Семинар второго уровня Проекта АН обычно состоит из восьми или девяти занятий по 2,5 - 3 часа каждое. Первые два из них посвящены формированию коллектива сообщества и постановке целей. В конце второго занятия, группа сама выбирает главную тему, вокруг которой будет строиться оставшаяся часть семинара. Бессмысленно обдумывать повестки дня третьего и последующих занятий, если тема еще не выбрана. Поэтому команда должна быть готова потрудиться между вторым и третьим занятиями над составлением повестки дня, которая охватывала бы тему, предложенную группой. Может потребоваться импровизация для создания совершенно новой, еще не опробованной повестки дня, если группа выберет тему, никогда ранее не затрагивавшуюся на семинаре Проекта АН. Новая повестка дня по Преобразующей Силе была разработана именно так. Любой команде, принимающей на себя ответственность составления новой повестки дня по новой теме непосредственно на месте, следует обязательно послать в Образовательный Комитет свою повестку дня и оценку ее эффективности, чтобы поделиться опытом со всем сообществом Проекта АН. Но члены команды должны чувствовать себя вправе отказаться от составления новой повестки дня, если они чувствуют, что не могут сделать этого в столь короткий срок. В таком случае следует попросить группу выбрать другую тему.
2. Основы составления повестки дня предполагают включение в каждое занятие некоторых из основных составляющих Проекта АН: аффирмации, формирования сообщества, общение и т. д., которые следует давать в большем объеме по мере продвижения семинара. Каждое занятие должно включать некоторые или все из следующих пунктов:
 - а) В случае необходимости, применение в начале занятия настройки или другого действия, обеспечивающего завершение всего, что осталось неоконченным от предыдущего занятия. Это особенно важно, если на нем возникли негативные эмоции или поднимались важные вопросы, которые не были исчерпаны.
 - б) По меньшей мере, одно большое упражнение или задание по важной теме.

Обычно это тема, которая является основной в повестке дня.

в) Короткие, легкие упражнения и \ или «аффирмации», дающие представление о тех темах, которые будут раскрываться более глубоко на последующих занятиях.

г) То, что поддерживает наше стремление быть вместе.: настройки, «развлекалки», «аффирмации», закрытия (см. *Раздел Д*).

3. Работай с повесткам дня, учитывая настроения, проблемы и рост группы. Это значит, что:

а) Повестку дня каждого занятия следует составлять в свете групповой оценки предыдущего занятия, откликаясь так или иначе на предложения, проблемы или жалобы, высказанные или подразумевающиеся в этой оценке.

б) Команде следует предварять каждое из потенциально «тяжелых» или эмоциональных упражнений - проведением более легких упражнений, вступления и \ или «аффирмации».

в) Ни одно из «тяжелых» упражнений не должно быть расположено в повестке дня так, чтобы группа оказалась в некомфортном эмоциональном пространстве в конце занятия. Оставьте побольше времени на то, чтобы справиться со всеми теми чувствами, которые могут возникнуть.

г) В повестки дня должны быть продуманы так, чтобы включать психологические «разрешения», которых может не хватать участникам, и которые им необходимы для дальнейшего роста. Такие «разрешения» появляются, например, когда людей, в прошлом применявших насилие, просят поделиться с собравшимися опытом на тему: «Как я разрешил конфликт ненасильственным путем». (См. *Разрешение* Джанет Люго, *Раздел Ж*).

д) Ни один из пунктов повестки дня не является настолько важным, чтобы не пожертвовать им ради включения в расписание темы или вопроса, являющегося неотложными и по-настоящему важными для группы, даже если они возникли неожиданно. Обязанность команды заключается в том, чтобы помочь группе работать над тем, что требуется ей, а не в том, чтобы навязать свою повестку дня. Навязывание группе расписания, удобного для команды, станет залогом провала семинара.

е) Помните, что группа второго уровня уже, вероятно, достаточно окрепла благодаря предыдущему опыту участия в Проекте АН для того, чтобы почувствовать свое право руководить происходящим в большей степени, чем раньше. Это может проявиться как восстание, но пусть оно произойдет. Такие проявления возникают по мере роста и свидетельствуют об успехе Проекта АН. Указания о том, как ими поступать, *смотри в «Стиль обучения и власть группы.»*, *Раздел А* данного пособия).

* * *

Таковы основные принципы, но в нашей работе нет ничего, что являлось бы незыблемым правилом. Эта позиция была очень ясно и убедительно изложена человеком, чья жизнь доказывает, что сообщество может быть построено и жизни спасены в самом худшем и полном насилия месте:

Даже сегодня у многих из моих служащих нет должного понимания, сказал я, потому что они не жили вместе с тысячами уличных детей. Но вас есть это понимание, сказал я, потому что вы научили ему меня.

В основном, сказал я, вы научили меня тому, что нельзя жить по книге правил. По ней можно умереть. Она может вас убить, но жить по ней нельзя.

Преимущественно, сказал я, вы научили меня тому, что мы живем, и умираем, и растем благодаря нашему обязательству друг перед другом. Я научился у вас - и это было ужасно трудно - тому, что, только любя и уважая друг друга, мы можем пережить ошибки друг друга. Мы неизбежно совершаем их. И вы. И я. Любя, мы всегда сможем простить друг друга. Мы всегда сможем договориться.

*«Ковент Хаус», Отец Брюс Риттер
основатель Приюта для бездомных подростков, Нью Йорк, штат Нью-Йорк
(Обращение к собранию его детей, сентябрь 1989)*

ОБРАЗЦЫ ПОВЕСТОК ДНЯ. (Девять занятий по 2,5 часа каждое)

Часть первая:

Формирование и постановка целей

Занятие 1: Формирование сообщества

15 Открытие: Приветствие; краткий обзор всего семинара, краткое описание философии; практические объявления; групповое соглашение, раздаточный материал и т. п. Представление команды. Обзор повестки дня этого занятия.

15 Общее знакомство: имя, как мне помог Базисный семинар

20 Упражнение «Имя + Прилагательное» (или другое упражнение, такое, как «Значение имени»)

30 Упражнение для знакомства, такое, как «Интервью в трех вопросах»

Важно: Если позволяет время, представьте каждого большой группе

10 Перерыв

10 Развлекалка, такая, как «Пойманный с поличным»

60 Новое представление Преобразующей Силы.

Один из методов: Раздайте тексты цитат «О насилии»; попросите каждого прочитать вслух и прокомментировать одну из них, особенно для него значимую. Затем - обсуждение в малых группах: «Что значит для меня Преобразующая Сила». Вернитесь в большую группу для обсуждения и обратной связи.

15 Упражнения на консенсус:

«Осьминог» или «Флагшток» или «Секретное место»

10 Оценка

10 Закрытие: Одна вещь, которую я с нетерпением ожидаю на этом семинаре ...

Занятие 2: Индивидуальные цели, групповые цели

05 Настройка: «Как я поступаю, когда кто-то со мной не согласен ...»

30-60 Индивидуальные цели: Управляемое размышление; концентрация на прояснении индивидуальных целей, и/или Активное слушание по индивидуальным целям

10 Перерыв

10 Развлекалка

45 «Преимущества групповых решений.»

10 Рассказ о методах принятия решений, включая консенсус (см. «Консенсус» Раздел Е данного пособия). Затем, представьте группе на выбор подготовленные для семинара темы (Гнев, СПИД, Общение, Сила, Страх, Прощение, Мужчина-Женщина, Власть, Стереотипы, Преобразующая Сила).

15 Решение: Группа выбирает одну или несколько тем, или предлагает совершенно другую тему. Когда избирается несколько тем, команда может сфокусироваться на одной из них, слегка затрагивая и другие. Если предложена новая тема, и команда чувствует себя в силах с ней справиться, то новая повестка дня может быть составлена в перерыве между занятиями.

10 По желанию, начните упражнение «Письмо к самому себе» или «Дневник»

10 Оценка и закрытие

Часть вторая: Образцы повесток дня

Образец повестки дня: Гнев

Занятие 3: Осознание

05 Обзор повестки дня

10 Настройка: «Один из моих способов справляться с гневом»

15 Мозговой штурм или схема-сетка: «Что такое гнев?»

40 Упражнение на знакомство с чувствами и мыслями о гневе («Концентрические круги» [темы гнева], «Соприкосновение» [гнев], Решение проблемы через «цель / желание»)

10 Развлекалка

25 Символы гнева (используйте «Создание символов из глины.» или упражнение «Символы силы» по теме гнева)

10 Оценка

10 Закрытие

Занятие 4: Выражение

05 Обзор повестки дня

10 Настройка: «однажды мне помогли справиться с гневом».

15 Рассказ о гневе (см. *Раздел E*)

15 «Изображение телом»

30 «Я - сообщения»

10 Развлекалка: «Наклейка»

60 Ролевая игра «Пустой стул» со сценариями, включающими тему гнева

15 Развлекалка («Сильный ветер дует» или другая подвижная игра)

10 Оценка

10 Закрытие: Песня

Занятие 5: Разрешение [проблемы]

05 Обзор повестки дня

30-45 Настройка: «Обмен картинками»

10 Развлекалка

60-90

Ролевые игры: Реальные проблемы, которые возникают у нас из-за гнева.

(Проведите мозговой штурм для создания сценариев. Повторите его для поиска разнообразных подходов, ведущих к разрешению проблемы.)

10 Развлекалка (между ролевыми играми)

15 Оценка

15 Закрытие: «Как теперь я могу безопасно выразить свой гнев, не причиняя вреда себе и другим ...»

СПИД: специальная экспериментальная повестка дня.

Занятие 1: Вступление

10 Представления

05 Обзор повестки дня

10 Настройка: «Что изменилось в вашей жизни с тех пор, как вы прошли семинар базисного уровня Проекта АН?»

15 Игра «Имя + прилагательное»

30 «Интервью в трех вопросах»

10 Развлекалка:

Обсуждение возможностей

30 «Мини консультации»

30 «Думайте и слушайте»

10 Оценка

10 Закрытие

Занятие 2

05 Обзор повестки дня

15 Настройка: «Как я поступаю, когда кто-то со мной не согласен ...»

30 «Концентрические круги» на тему СПИДа

30 «Восприятие, основанное на частичном знании»

10 Развлекалка

60 «Высказывания.»

10 Оценка

05 Закрытие

Занятие 3

05 Обзор повестки дня

10 Настройка: «Одна из тех вещей, которые я делаю, чтобы сохранить свое здоровье ...»

30 «Высказывания.» (продолжение)

15 Мозговой штурм по СПИДу

30 Информация о ВИЧ

30 Мини консультации

10 Развлекалка

15 Разбор Мини консультации

10 Оценка

05 Закрытие: «Массаж спины» в круге

Занятие 4

05 Обзор повестки дня

10 Настройка: «Подарки»

30 Преобразующая Сила: «Разработка вопросов, углубляющих понимание» в малых группах

10 Развлекалка

60 Ролевые игры: Показ консультации по проверке на ВИЧ; сценарии в малых группах

10 Оценка

05 Закрытие: «Одно слово само-аффирмации»

Занятие 5

05 Обзор повестки дня

10 Настройка

- 15 Захват Силы
- 60 Маски: Исследование чувств и отношений в группе \ вне группы
- 10 Развлекалка
- 60 Мини консультации (продолжение) или «Думайте и слушайте» (прод.)
- 45 «Колыбель доверия» Тихо напевая («Кумбайя»)
- 10 Оценка
- 05 Закрытие: Песни в кругу

Занятие 6

- 05 Обзор повестки дня
- 15 Молчаливая медитация
- 90 «Строим новое общество»
- 10 Развлекалка
- 30 «Высказывания» (продолжение)
- 10 Оценка
- 05 Закрытие: песня.

Занятие 7

- 05 Обзор повестки дня
- 10 Настройка
- 30 «Кто я?»
- 10 Развлекалка
- 30 «Высказывания» (продолжение)
- 10 Оценка всего семинара
- 05 Закрытие: «Бомбардировка Силой»

Образец повестки дня: Общение.

Занятие 3

- 05 Обзор повестки дня
- 15 Настройка: «Проблема, которая у меня есть в общении»
- 45 Схема По Препятствиям на пути создания сообщества (со вступительными замечаниями и дополнительными пятью минутами индивидуально для того, чтобы каждый участник индивидуально нарисовал сеть-таблицу и его (или ее) личной проблемы)
- 20 Развлекалка
- 90 «Решение проблемы через цель / желание» (в малых группах; индивидуальные проблемы, происходящие из общения)
- 05 Закрытие

Занятие 4

- 05 Обзор повестки дня
- 15 Мозговой штурм по проблемам, связанным с общением
- 60-90 Ролевые игры (начните с «Пустого стула») по проблемам общения, или «Шестиэтапная модель разрешения конфликтов»
- 10 Развлекалка (Проводится между ролевыми играми, чтобы снять напряжение)
- 10 Оценка
- 05 Закрытие

Занятие 5

05 Обзор повестки дня

10 Настройка

- Оставшееся время используйте для одного из следующих заданий:
- упражнения «Сконструируй собаку» или «Оригинал и копии»
- Упражнения по созданию стереотипов (а именно, упражнения «Маски» или «Создание стереотипов.»)
- Продолжите ролевые игры, используя «Другое «Я» («Альтер эго»), «Смену ролей» или другие методы, фокусирующиеся на общении
- Исследуйте некоторые проблемы, ставшие важными для группы.

(Используйте Развлекалки в случаях, когда необходимо повысить энергию и внести оттенок игры).

Образец повестки дня: Страх.

Занятие 3

05 Обзор повестки дня

10 Настройка: «Как я обнаружил, что то, чего я боялся, было всего лишь пугалом»

20 Мозговой штурм: Типы страха (оставьте лист записи мозгового штурма на стене)

10 Развлекалка

90 Решение проблемы через цель-желание (в малых группах; пусть люди работают над индивидуальными проблемами, основанными на страхе)

30 Юнгианские символы (если есть время)

10 Оценка

05 Закрытие

Занятие 4

05 Обзор повестки дня

10 Настройка: «Мои способы справиться со страхом»

20 «Изображение телом»: Страх

10 Развлекалка

20 Мозговой штурм: «Как наша культура учит нас бояться»

60-90 Мозговой штурм и ролевая игра: «Проблемы, с которыми трудно справиться из-за страха»

10 Оценка

05 Закрытие

Занятие 5

05 Обзор повестки дня

10 Настройка: «Как кто-то помог мне справиться со страхом»

60-90 Мозговой штурм и ролевая игра: Реальные проблемы, возникающие из-за страха

10 Развлекалка

30 «Немного помощи от моих друзей» или Уроки: «Как мы можем помочь самим себе и другим справиться со страхом?»

10 Оценка

05 Закрытие

Образец повестки дня: Прощение.

Занятие 1

05 Обзор повестки дня

10 Настройка: «Что мне больше всего хотелось бы извлечь из этой темы»

30 «Концентрические круги» (по темам прощения)

30 Обмен мнениями в малых группах: Опыт, в котором прощение было важным

10 Развлекалка

20 Проведите мозговой штурм и обсуждение того, где необходимо прощение, или «Аквариум» по теме «Прощение», или «Клермонтский диалог» о прощении

05 Развесьте Лист для Граффити (для записи мыслей, приходящих во время семинара) и листы для вопросов, оставшихся без ответа (для записи вопросов, к которым лучше вернуться в конце семинара), и объясните, для чего они предназначены

10 Рассказ: «Предлагаемые шаги прощения»

20 (*Если участники группы образованные люди*) «Дневник»: «Важнейшие события в моей жизни», или адаптация «Фактов/чувств»: Внешние события \ внутренние силы

10 Оценка

05 Закрытие

Занятие 2

05 Обзор повестки дня

10 Настройка

120 «Заботливая конфронтация»

10 Развлекалка

20 «Дневник» или работа в малых группах: «За что меня нужно простить»

10 Оценка

05 Закрытие

Занятие 3

05 Обзор повестки дня

10 Настройка

60 «Ступени к прощению»

15 Миссис Мямля с вопросом: «Как вы прощаете?»

20 Обмен текстами и цитатами в духе концентрации

20 Управляемое размышление: Прощение в личной жизни—отпускание, движение дальше

05 Обсуждение Листов для Граффити

20 «Дневник»: «Чему я научился»

10 Аффирмация прощения

10 Оценка

05 Закрытие

Образец повестки дня: Мужчина – женщина.

Занятие 3: Прошное

- 05 Обзор повестки дня
- 10 Настройка: «Над чем я хотела бы поработать на этом семинаре»
- 30 «Наставления детства»
- 10 Развлекалка
- 30 «Мой портрет в подростковом возрасте»
- 60 Ваяние существующих в настоящее время взаимоотношений с другим человеком
- 15 Оценка и закрытие

Занятие 4: Настоящее

- 05 Обзор повестки дня
- 10 Настройка
- 45 «Женщина»
- 10 Развлекалка
- 60 «Проекция»
- 30 «Аквариум»: Мужчина \ мужественность \ мужские качества: Женщина \ женственность \ женские качества
- 10 Развлекалка
- 15 Оценка и закрытие

Занятие 5: Будущее

- 05 Обзор повестки дня
- 10 Настройка (некороткая)
- 30 Раздражители
- 10 Развлекалка
- 10 Настройка-«кнут» Один из моих способов избегать шаблонной реакции..»
- 60 «Попался!» (также известно под названием «Не смей»)
- 15 Оценка и закрытие

Занятие 6: Завершение

- 05 Обзор повестки дня
- 10 Настройка: «Подарок недавно полученный от представителя противоположного пола»
- 90 Ролевые игры по темам пола
- 10 Развлекалка
- 20 Письмо подростку, которым я когда-то был
- 30 Написание вопросов
- 10 Оценка
- 05 Закрытие

Образец повестки дня: Власть/Сила.

Занятие 3

- 05 Обзор повестки дня
- 10 Настройка: «Если бы в моей власти была сила заставить одну хорошую вещь произойти прямо сейчас, то я бы...»
- 40 Соприкосновение: Сила (Исследование чувств и отношений)
- 10 Развлекалка
- 40 «Ваяние»: «Как действует власть в моей семье»

10 Развлекалка
25 Символы Силы\власти
10 Оценка
05 Закрытие

Занятие 4

05 Обзор повестки дня
10 Настройка
10 Развлекалка: «Массаж плеч» в группе
60-90 Ролевые игры «Пустой стул» (Сила\власть)
10 Оценка
05 Закрытие

Занятие 5

05 Обзор повестки дня
10 Настройка: «Как кто-то помог мне в проблеме, связанной с властью\силой»
60-90 Проведите мозговой штурм и ролевую игру по вопросу, выбранному группой. Повторите -- по разнообразию подходов, ведущих к разрешению проблемы, или «Маски» (Исследование чувств и отношений в группе \ вне группы)
20 «Обмен картинками»
10 Оценка
05 Закрытие

Образец повестки дня: Стереотипы.

Занятие 3

05 Обзор повестки дня
10 Настройка
10 Беседа о стереотипах
30 Восприятие, основанное на частичном знании
60 Создание стереотипов (также известно как «Давайте плавать!»)
10 Оценка
05 Закрытие

Занятие 4

05 Обзор повестки дня
10 Настройка
60 «Маски» (Исследование чувств и отношений в группе \ вне группы)
10 Развлекалка
60 «Высказывания» (для членов угнетаемых групп)
10 Оценка
05 Закрытие

Занятие 5

05 Обзор повестки дня
10 Настройка
30 Мозговой штурм по стереотипам мужественности \ Насилию (если большинство участников - мужчины); или «Дискриминация женщин.» (если большинство участников - женщины)
10 Развлекалка
60-90 Ролевые игры по конфликтным ситуациям, в которых имеют важное значение стереотипы
20 Написание вопросов (в квакерском стиле) по стереотипам (если осталось время)
10 Оценка
05 Закрытие

Образец повестки дня: Преобразующая сила.

Занятие 3

05 Обзор повестки дня
10 Настройка: «Обмен картинками»
60 «Признание» (с использованием активного слушания, аффирмации) (Фокус на Пункте 2: «Обращайтесь к тому в других людях, что...»)
30 «Восприятие, основанное на частичном знании» (используйте Иисуса как образец) (Пункт 4: «Основывайте свою позицию на истине...» и Пункт 5: «Будьте готовы пересмотреть свою позицию, если поймете, что она справедлива.»)
10 Развлекалка
10 Рассказ о структуре личности
10 Факты\чувства –мужчина или женщина
10 Оценка
05 Закрытие

Занятие 4

05 Обзор повестки дня
10 Настройка: «Несправедливость, ради исправления которой я готов пострадать» (Пункт 10: «Стремитесь вырабатывать новые пути преодоления несправедливости. Будьте готовы пострадать...»)
10 Личное пространство (Пункт 9: «Учитесь доверять своему внутреннему чувству...»)
10 Развлекалка
90 Выработка стратегии в отношении ценностей. Проведите мозговой штурм по сценариям, в которых возникает угроза общим ценностям; сфокусируйтесь на том, каким образом они подвергаются угрозе, и придумайте действие или показ того, что может защитить эти ценности (Пункт 1: «Старайтесь разрешить сложные ситуации путем достижения договоренности», и Пункт 2: «Обращайтесь к тому в других людях, что...»)
10 Оценка
05 Закрытие

Занятие 5

05 Обзор повестки дня

10 Настройка: «Как мне удалось с помощью юмора или неожиданности изменить угрожающую ситуацию»

30 Мозговой штурм по творческим решениям (Пункт 7: «...рискните действовать творчески, а не насильственно»)

10 Развлекалка

60 Ролевые игры с использованием сценариев из мозгового штурма по творческим решениям (Пункт 8: Удивление и юмор могут помочь преобразовать...»)

10 Оценка

05 Закрытие

Часть третья: Незаконченные дела и закрытие.

(К тому времени, как семинар дойдет до этого пункта, у команды уже, вероятно, сложится представление о том, что нужно делать. Возникнут проблемы. Над некоторыми навыками уже поработают; недостаток других - станет ощутимым. Если «Стереотипы» не будут избраны группой в качестве центральной темы семинара, то одно занятие следует посвятить данной теме. Если же «Стереотипы» были центральной темой, тогда посвятите это занятие другому вопросу, рассмотрение которого кажется нужным группе на данном этапе. (Повестка дня для одного занятия по теме «Гнев» приведена ниже как образец. Если фотографии не использовались во второй части, они могут быть уместны здесь, возможно использование «Силы\власти» в качестве темы одного занятия.) Команде необходимо быть очень гибкой когда она приближается к этой части семинара.

Занятие 6: Эмпатия (сопереживание)

05 Обзор повестки дня

10 Настройка: «Как я реагирую на человека, чей опыт я разделяю».

30 «Ссоры» или «Маски»

10 Развлекалка

45-60 Упражнение на сопереживание (эмпатию)(в стиле Пола Фреера)

10 Оценка

05 Закрытие

Занятие 7: Стереотипы

05 Обзор повестки дня

10 Настройка («Как я реагирую на человека, чей опыт отличается от моего»)

05 Рассказ о стереотипах

30 Восприятие, основанное на частичном знании

10 Развлекалка

45-60 «Создание стереотипов» («Давайте плавать!») или «Высказывания»

15 Закрытие-аффирмация

15 Оценка и завершающее объятие

Занятие 7 А: Гнев образец для использования в случае, когда «Стереотипы» были основной темой)

05 Обзор повестки дня

20 Настройка: «Как в моей семье справлялись с гневом»

60 «Соприкосновение» (с гневом)

10 Развлекалка: «Проснись в джунглях»

30 «Ваяние» или ролевая игра «Пустой стул»

20 Упражнение «Символы»

10 Оценка

05 Закрытие

Занятие 8: Личные приоритеты и ценности

05 Обзор повестки дня

10 Настройка

30 Преобразующая сила: Наше собственное групповое определение (выработайте определения в малых группах и поделитесь ими)

30 «Цели/приоритеты» (или другое упражнение на личностное осмысление)

30 Непрерываемое время в большой группе

10 Оценка «Ценность, ставшая для меня очевидной...»

05 Закрытие

Занятие 9: Подведение итогов и повторная аффирмация

05 Обзор повестки дня

10 Настройка

30 Вопросы (в квакерском стиле)

30 Итоговый мозговой штурм: Решения \ основы \ ресурсы по центральной теме семинара

15 «Подарки» (См. Раздел Д: Что поддерживает наше стремление быть вместе)

20 Оценка всего семинара

30 Плакаты аффирмации

15 Закрытие-аффирмация, а именно «Бомбардировка силой» или «Брось клубок»

Сокращенные повестки дня.

А. Пять занятий по 2,5 часа каждое.

Такой формат часто применялся и был признан успешным. Он предназначен для групп, которым уже известно, какую тему им бы хотелось выбрать в качестве основной. Данный формат разработан для использования на семинаре выходных дней, который начинается в пятницу вечером (предпочтительно - после совместной трапезы, во время которой люди начинают знакомиться друг с другом) и заканчивается после занятия, проводимого утром в воскресенье.

Повестка дня семинара начинается с проводимого в пятницу вечером первого

занятия (см. Часть первая выше), в той форме, которая подходит команде и группе. Семинар продолжается в субботу тремя занятиями по избранной теме. Заккрытие проводится в воскресенье утром, занятием подобным 9-му из третьей части.

Б. Два занятия по 2,5 часа каждое.

Приведенный ниже образец повестки дня использовался на Семинаре по Преобразующей Силе, прошедшем в 1989 году в Англии на ежегодной встрече Форума Инициатив Репарации и Посредничества (Forum on Initiatives in Reparation and Mediation - FIRM), британской национальной организации. Семинар проводился для группы опытных участников, обладающих разнообразными навыками достижения ненасильственных решений в отношении применения различных проблем. Формат сильно сокращен и не рекомендуется для неопытных групп.

Занятие 1

- 05 Обзор повестки дня
- 25 Представление истории Проекта АН, программы, группового соглашения, фасилитаторов
- 20 Представление имен и опыта участников, а также того, что каждый из них ждет от семинара
- 15 Игра в имена: «Имя + прилагательное»
- 10 Развлекалка
- 40 «Концентрические круги»: Сила
- 30 Беседа о Преобразующей силе
- 10 Оценка и закрытие

Занятие 2

- 05 Обзор повестки дня
- 10 Настройка: «Человек, которого я уважаю, и почему»
- 20 Раздайте и обсудите Пункты Преобразующей Силы
- 10 Развлекалка
- 60 «Маски»
- 30 «Маски» - разбор
- 10 Оценка
- 05 Закрытие

Мини семинар или демонстрационное занятие.

Семинар, состоящий из одного занятия, всегда строится в соответствии с потребностями группы или ситуации, для которых он предназначен, и содержание такого семинара может быть самым разнообразным. Представленное расписание может служить руководством для составления подходящей повестки дня:

Одно занятие

- Настройка, формирующая коллектив
- Упражнение на запоминание имен (если требуется)
- Обмен информацией: не слишком трудное задание, по выполнению которого группа может испытывать удовлетворение

Развлекалка, дающая энергию

Трудное задание, при выполнении которого группа работает над основной частью темы (ролевая игра, высказывания и пр.)

Обобщение полученных навыков и знаний

Аффирмация и закрытие

РАЗДЕЛ Г: УПРАЖНЕНИЯ

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.

Цель: развить у участников умение помогать другим людям в решении их собственных проблем, слушая и «отражая» то, что человек говорил и чувствовал.

Время: от 30 до 40 минут.

Материалы: не нужны.

Последовательность:

1. Объясните, что упражнение «Активное Слушание» является альтернативой спору, анализу, совету, суждению, успокоению, умиротворению, стремлению отвлечь внимание, игнорированию или рассказу своей ситуации - всему, что может быть защитной реакцией на сильное чувство беспомощности, гнева, страха или разочарования в себе и других.

Суть активного слушания – быть в качестве эффективно звучащей доски, чтобы помочь другим справиться с надвигающимся кризисом или решением, которое необходимо принять. Карикатурой "Активного Слушания" является стереотип психиатра, кто, "действительно, не там":

Пациент: « Доктор, я ужасно себя чувствую».

Доктор: « О да, вы ужасно себя чувствуете».

Пациент: « И что же мне делать?»

Доктор: « О, вы хотите узнать, что же вам все-таки делать».

Это лучше назвать передразниванием. Активное слушание означает впитывание, восстановление содержания сказанного, отражение чувств, которые были выражены, прояснение ценностей, лежащих в основе дилеммы, и описание того, как при этом себя ведут люди. Для этого нужна практика.

2. Продемонстрируйте разочарование, вызванное НЕ СЛУШАНИЕМ. Для этого фасилитатору (Ф) потребуется объяснить защитную реакцию *не слушания*, которую мы все часто используем в качестве ответа. В это же время другой член команды (ЧК) повторяет одну единственную строчку, которую он хочет, чтобы услышали; а третий член команды дает разного рода ответы, демонстрируя "не слушание". Это проходит быстро, четко и обычно с юмором. Вот пример:

Ф: « Один из способов *не слушания* – ответить с помощью «*воссоединительного разговора*», т. е. дать ответ безотносительно к тому, что сказал вам другой человек».

ЧК 2: « Со мной вчера произошел несчастный случай, но, к счастью, никто не пострадал».

ЧК 3: « Вы слышали о том, что О. Брайан был переведен на другую работу?»

Ф.: « Еще один способ, когда кажется, что мы слушаем, но на самом деле этого не происходит, - это ответ на основании нашего собственного опыта... « Слушайте, как я поступаю!»

ЧК 2: « Со мной вчера произошел несчастный случай, но, к счастью, никто не пострадал».

ЧК 3: « Автомобили начинают надоедать. Мой уже был в ремонте три раза за последние два месяца."

Ф.: « Еще одним способ прервать общение и, на самом деле, не слушать, может быть назван *спрашиванием*, когда настойчиво задаются вопросы, которые больше похожи на осуждение или на приклеивание ярлыков."

ЧК 2: « Со мной вчера произошел несчастный случай, но, к счастью, никто не пострадал».

ЧК 3: « Ехали ли вы по автомагистрали? В какое время это было? Звонили ли вы в вашу страховую компанию?»

Ф.: « Есть еще один способ, когда мы не даем возможности нашим друзьям быть услышанными. Мы берем их проблемы на себя и говорим, что они в этой ситуации должны делать. Мы становимся *всезнайками*».

ЧК 2: « Со мной вчера произошел несчастный случай, но, к счастью, никто не пострадал».

ЧК 3: « Назовите мне имя другого водителя, и я позвоню знакомому крупному адвокату, который поможет вам получить значительную сумму денег.

3. Разбейте группу на пары. Дайте всем какое-то время подумать над проблемой, о которой можно рассказать, так чтобы партнеры могли поупражняться в умении быть активными слушателями. Затем попросите одного из каждой пары в течение трех минут высказаться по проблеме, а другого - быть активным слушателем и давать обратную связь. Затем пусть в парах поменяются ролями. Не планируйте времени на обратную связь (как это было в разделе «Упражнения на слушание» в пособии Базисного уровня). Пусть процесс протекает естественно. Перед началом посоветуйте участникам в процессе слушания использовать не только уши, но и глаза и тело. Язык тела может рассказать много о том, как человек себя чувствует. Слушающие также должны помнить, что язык тела передает другому человеку, насколько им интересно его слушать.

Язык тела рассказывающих говорит о том, насколько то, о чем они рассказывают, важно для них и насколько их чувства совпадают с тем, что они говорят.

Когда группа закончит работать, образуйте большой круг. Спросите людей, как они чувствовали себя, будучи слушателями; было трудно или легко быть слушателем; смогли ли они воздержаться от своих собственных суждений по поводу проблемы своих партнеров и т. д.

АССЕРТИВНОСТЬ.

(спокойная и твердая уверенность в себе)

Цель: Расширить наши возможности, чтобы заботиться о собственных нуждах, не пренебрегая при этом нуждами других.

Время: 40 минут

Материалы: не нужны

Последовательность:

1. Мозговой штурм по вопросам « Что значит для вас быть пассивным? агрессивным? ассертивным?»
2. Попросите участников походить по комнате и в течение примерно 30 секунд поразмышлять над каждым из этих методов. Попросите их заметить разницу в том, как они ощущают каждый из этих методов. Запишите это, используя мозговой штурм.
3. Скажите: « Вот так это ощущается физически. Теперь давайте поговорим о том, как это происходит на вербальном уровне.» Поговорите о «ты»-сообщениях как агрессивных и склоняющих людей к оборонительным действиям. Затем поговорите о «я»-сообщениях и скрытых «ты»-сообщениях. Попросите участников сделать несколько «я»-сообщений о своих нуждах. Предложите разные темы, например обращение к человеку, производящему много шума. Попросите их составить список других тем.

Подчеркните важность признания своих собственных чувств и общения с помощью языка тела и тона голоса. Добавьте, что наши собственные чувства важны, но также важны чувства других.

Обсудите, что этот процесс делает нас ранимыми и может привести к тому, что мы откажемся от своей потребности, чтобы контролировать результат.

Принципы ассертивности.

- Отстаивая свои права, мы уважаем себя и получаем уважение от других.
- Не давать другим возможности узнавать, как мы чувствуем, - есть форма контроля над ними.
- Жертвуя своими правами, мы можем привести других к злоупотреблению ими.
- Если мы не говорим другим, как их поведение действует на нас, значит мы отрицаем, их возможность изменить его.
- Когда мы делаем то, что считаем правильным, мы чувствуем себя лучше, и наши отношения с другими становятся подлинными и самодостаточными.
- Каждый имеет право на вежливое обращение и уважение.
- Мы имеем право выразить себя в том случае, если мы не посягаем на права других.
- Будучи свободным, будучи в состоянии отстаивать свои права, а также

уважать те же права других, мы можем многое получить от жизни.

- Когда мы ассертивны (спокойно и твердо уверены), все вовлеченные в ситуацию могут выиграть.

4. Обсуждение в большом кругу. Когда ассертивность приемлема, а когда – нет? Поговорите о ранимости человека. Обсудите также относительность силы внутри отношений и воздействие этих различий на применение ассертивности.

Заметка. Упражнение «Попался!» может помочь постигнуть это.

ВАЯНИЕ.

Цель: В данном упражнении момент времени инсценируется так, чтобы выделить невербальные аспекты конфликта (или трудной ситуации) в группе и вывести на поверхность тот факт, что у каждого из ее членов есть свои особые чувства и точка зрения. Исследуется то, что создает или ограничивает сообщество. Подобно упражнению Хайакавы, «Ваяние» развивает понимание того, что разные люди по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию. Для изучения невербальных аспектов конфликта (или трудной ситуации) данное упражнение использует идею заморозки видеозаписи или замирания, подобно статуям, в упражнении «Не мешай, а решай» (старое название, использовавшееся в Базисном пособии - «На войне как на войне») однако «Ваяние» больше похоже на символический фотоснимок.

Время: 60 - 90 минут.

Материалы: Стулья или другие элементы реквизита для тех людей, которые добровольно согласятся играть роль «статуй».

Последовательность:

1. Волонтер, добровольно вызвавшийся быть «скульптором», выбирает ситуацию, в которой сила (или гнев, или страх, или создание стереотипов и т. д.) явилась важным элементом конфликта в группе, с которой у него был связан какой-то опыт - его семьей, рабочим коллективом и т. п. Следует выбрать ситуацию, которая не была бы чересчур личной или слишком болезненной для того, чтобы поделиться ей с группой.
2. Этот добровольно вызвавшийся «скульптор» вызывает других волонтеров, чтобы они заняли позиции различных членов группы, которую предстоит «изваять». Затем скульптор располагает их и меняет положения их тел, действуя таким образом, как будто это глина или куклы. Ваятель создает нечто вроде скульптурной группы или неподвижной сцены театрального спектакля, чтобы запечатлеть суть конфликта (трудной ситуации) такой, как он ее видит. Выражения лиц, жесты, расположение тел относительно друг друга - все следует продумать, и волонтеры должны быть проинструктированы, чтобы каждый из них смог выразить ту характерную особенность своего персонажа, которую хочет показать в нем скульптор. Позирующие участники должны оставаться пассивными, как если бы это были статуи или куклы, им не следует выводить на сцену свои интерпретации.
3. Затем скульптор дает каждому персонажу одну фразу - только одно предложение, которое представляет собой характерное сообщение, раскрывающее, кто этот человек, и каково его участие в данной ситуации и группе. Фраза может быть взята из реально существовавшей ситуации, или придумана скульптором; это может быть высказывание вслух или невысказанная мысль соответствующего персонажа.
4. Наконец, организовав сцену и представив реплики всех персонажей,

скульптор-доброволец сам включается в группу со своей позицией и высказыванием.

5. Остальные участники семинара в молчании медленно ходят вокруг скульптурной группы, а каждый из персонажей снова и снова повторяет свою реплику, как фразу, на которой заело пластинку, или легко узнаваемый крик птицы.
6. Спустя немного времени фасилитатор призывает к вниманию и спрашивает каждого из участников, представлявшего какой-то персонаж, как он себя чувствовал в роли этого персонажа. Затем могут последовать вопросы разбора упражнения, касающиеся того, что узнали участники о силе (или страхе, гневе и т. д.) из представленной сцены.
7. Упражнение следует повторять, используя разных участников-волонтеров в качестве «статуй» или «кукол», исполняющих те же самые роли, чтобы представить больше одной точки зрения из этой группы. В противном случае, предмет рассмотрения будет слишком обезличенным и вероятные альтернативы могут не возникнуть.

ПРИМЕЧАНИЕ: Фасилитатору может понадобиться контролировать процесс ваяния, поощряя скульптора к созданию такой сцены, какой ее видит сам скульптор напоминая, что наблюдаящим нельзя разговаривать, и что персонажи должны действовать сообща, не добавляя к своей роли собственных интерпретаций и не пытаясь развивать ситуацию.

ВКЛЮЧЕНИЕ.

Цель: Это упражнение предназначено для построения сообщества в начале семинара и осознания проблем общения, создания стереотипов и т. д.

В данном упражнении одно из наших основных чувств, зрение, будет отключено. Из-за того, что мы часто судим о других по их одежде и языку тела еще до того, как поговорим с ними, мы не можем по настоящему услышать, что они говорят. Мы, как правило, составляем свои представления о людях на основании внешних параметров. Это упражнение дает возможность воспринимать людей совершенно по-новому.

Время: От 60 до 90 минут, в зависимости от количества участников. Уделите по три минуты на каждую тему для каждого участника, плюс одну минуту для поиска партнера между темами, плюс время для представления партнерами друг друга группе и, по меньшей мере, 10 минут на разбор.

Материалы: Никаких.

Последовательность:

1. Участников просят встать и поставить свои стулья к стенам.
2. Объясните, что вы собираетесь попросить всех закрыть глаза, ходить по комнате и на ощупь - без слов - искать партнера для беседы. Когда каждый найдет себе партнера, будет дана тема. После того, как оба партнера выскажутся по этой теме, участников попросят снова ходить и найти себе новых партнеров. Процесс будет повторяться с четырьмя темами. Проверьте, все ли понятно участникам.
3. Пусть люди закроют глаза и, не говоря ни слова, ходят по комнате, пока не найдут своего первого партнера.

Темы:

(а) Что мешает мне находиться действительно здесь и сейчас? Заботы и чувства, связанные с прошедшими событиями, домашние проблемы?

(б) Как я обычно реагирую на новую группу - мои чувства, предположения, отношение, поведение.

(в) Что мне нравится в самом себе; что не нравится.

(г) Каким из своих недавних поступков, я действительно доволен.

4. Когда на все вопросы будут даны ответы, попросите всех открыть глаза. Затем предложите каждому участнику найти человека, с которым ему хотелось бы познакомиться поближе. Дайте три минуты на то, чтобы эти партнеры поговорили и поделились своими впечатлениями друг от друга. Им обязательно нужно будет знать имена друг друга.

5. Когда отведенные три минуты подойдут к концу, попросите участников сесть рядом со своими партнерами. Потом предложите каждому представить группе своего партнера следующим образом: «Моего партнера (мою партнершу) зовут ... и, как я понимаю, он (она), по сути своей...».
6. После того, как все участники будут представлены, проведите разбор упражнения. Некоторые важные вопросы:
 - (а) Что вы чувствовали, говоря с партнером, которого не знали и не могли видеть?
 - (б) Приходилось ли вам удивляться, открыв глаза и в первый раз посмотрев на своего партнера?
 - (в) Изменялись ли ваши ощущения и предположения о людях? Как? Почему?
 - (г) Было ли вам легче концентрироваться на словах человека, когда вы его не видели?
 - (д) Возникло ли у вас чувство большей близости к собеседнику, чем оно было бы, если бы вы его видели?

После окончания разбора, в качестве следующего этапа изучения можно поделиться с другой парой своими ожиданиями от семинара. Поделитесь со всей группой. Ведущий может записать некоторые ожидания на большом листе бумаги.

ВОСПРИЯТИЕ. (по методу Хайакавы)

Цель: Изучить различия восприятия события и его передачи, которые основаны на предыдущих суждениях и предвзятости.

Материалы:

1. Три копии заранее подготовленного сценария или листка с фактами, которые послужат основой для групповых докладов. (Пример сценария дан ниже и воспроизведен в форме, подходящей для ксерокопирования, в Разделе 3: Раздаточные материалы - настоящего пособия).
2. Листок бумаги и пишущий инструмент для каждой группы.

Последовательность:

1. Разделите участников семинара на три группы. Дайте каждой группе листок бумаги, инструмент для письма и одну копию заранее подготовленного описания события.
2. Объясните, что каждая группа, исходя из описания фактов, должна составить свой доклад по данному сценарию. Попросите участников построить доклады так, как если бы они писали заметки для местной газеты. Одна группа должна составить одобряющий доклад; другая - осуждающий; а третьей группе следует написать объективный отчет. Прочитайте вслух сценарий, данный в листке описания события. Отведите не более 15-ти минут на составление доклада.
3. Соберитесь вновь в большую группу. Попросите каждую группу зачитать доклад. Обсудите различия в отчетах и вызвавшие их причины.

Сценарий: Это история о получателях пособия, требующих увеличения своего содержания. Факты таковы:

Чернокожая мать троих детей собирает других получателей пособий на демонстрацию перед окнами кабинета мэра. К этой группе присоединились восемь детей. Дети шумят, вызывая жалобы соседей. Мэр приглашает представителя демонстрантов в свой кабинет. Его администрация собирается сократить на 25% расходы на пособия в наступающем финансовом году.

Семеро из 16-ти демонстрантов никогда не работали на полной ставке. Пятеро из девяти оставшихся были уволены с работы в течении последнего года, поскольку их предприятия переехали из города для того, чтобы избежать больших расходов, связанных с деятельностью в черте города. Четверо из демонстрантов последние два года выполняли мало оплачиваемую работу, но были вынуждены уволиться и снова вернуться к получению социальной помощи из-за того, что обеспечение медицинского обслуживания и здравоохранения, предложенное их нанимателями, оказалось либо вовсе несуществующим, либо недостаточным для удовлетворения потребностей

семей работников. Все демонстранты - женщины. Две из них - вдовы, три - разведены, остальные никогда не были замужем. У всех у них на попечении находятся дети; от двух до десяти детей у каждой; в среднем 5,5. Пятеро из демонстрантов недавно иммигрировали в страну и не могут говорить по-английски.

Все демонстранты жалуются на то, что городская власть не следит за соблюдением жилищного кодекса. Все они жалуются на прорывы водопроводной системы; на то, что крысы атакуют детей; на сильную зараженность жилья насекомыми; на то, что не убирается мусор; и на другие не учитывающиеся нарушения предварительных договоренностей о содержании жилья и санитарных нормах, которые допускаются домовладельцами. Семеро из демонстрантов живут в домах, оставленных владельцами и принадлежащих теперь городу, который конфисковал их за неуплату налогов. Уровень нарушений законодательства в этих домах на 30% выше, чем в домах, находящихся в частном владении.

ВОСПРИЯТИЕ, ОСНОВАННОЕ НА ЧАСТИЧНОМ ЗНАНИИ.

Цель: Показать, что суждения, основанные на частичном знании человека, могут быть до смешного ошибочными; и то, как они могут изменяться и пересматриваться при получении добавочных фактов.

Время: 30 минут.

Материалы:

1. Набор из 15 - 20 фактов из жизни человека, который присутствует на занятии и согласен предоставить себя для суждения на основе частичных или негативно звучащих описаний событий его (ее) жизни. Предпочтительно, чтобы это был один из членов команды. Список фактов должен быть подготовлен членом команды, вызвавшимся выступить в данной роли; факты следует подобрать достоверные, но неясные, создающие неоднозначное впечатление о человеке, которого они характеризуют. Некоторые из фактов должны наводить на мысль, что он - образец добродетели; другие должны свидетельствовать о нем как об обычном человеке; третьи должны показывать, что это – сомнительный, ненадежный, неустойчивый, не заслуживающий доверия тип, в котором, вероятно, скрывается что-то плохое.

Факты следует записать на нескольких листках, по одному для каждой малой группы (например, если таких групп - четыре, то фактов должно быть 16, по четыре на каждом из четырех листков. Для трех малых групп используются 15 фактов, распределяемых по пять на каждый из трех листков).

2. Подготовленная на большом листе бумаги схема для составления графика со шкалой от одного (наименьшее доверие) до десяти (наибольшее доверие). Эта схему следует вывесить и использовать для составления графика изменений мнения каждой малой группы.

Последовательность:

1. Разделитесь на малые группы, как это будет вам удобно. Пусть каждая группа выберет своего секретаря.
2. Повесьте на стену схему доверия и объясните, что представленного человека следует оценивать в системе от одного до десяти, согласно описанным фактам.
3. Дайте каждой группе один листок с фактами из жизни человека и попросите прочитать их для группы вслух. Участники, по своему выбору, могут обсуждать или не обсуждать те факты, которые они услышали; но каждый член группы должен дать оценку от одного до десяти тому, насколько представленный человек заслуживает доверия, в зависимости от данного описания фактов.

4. Затем секретарь каждой группы высчитывает на основе индивидуальных отметок среднюю групповую оценку доверия.
5. Потом фасилитатор собирает средние показатели доверия каждой из групп и вносит эти показатели в график на большом листе.
6. Затем фасилитатор собирает листки с фактами и перераспределяет их среди малых групп так, чтобы у каждой из них был теперь другой листок с фактами из жизни того же самого человека. Подчеркните, что эти новые факты, совместно с предыдущей группой фактов, станут основой для повторной оценки степени доверия, которого заслуживает тот же человек.
7. Повторите процесс индивидуальной, а затем и средней групповой, оценки *на основе общей суммы знаний, извлеченных из первого и второго листков с фактами*. Внесите в график результаты второй оценки.
8. Повторяйте данный процесс, пока каждая группы не обдумает все листки с фактами и не составит окончательную оценку степени доверия, которая будет основываться одновременно на всех представленных фактах.
9. Сравните изменение мнений, которое происходило или не происходило в каждой группе в свете дополнительно получаемых знаний. Обсудите, как появлялись эти изменения.
10. Постепенно раскрывайте, кто является представленным человеком. (Это может стать настоящим сюрпризом!) Сначала откройте, что представленный человек не придуман. Спросите, кто бы это мог быть, по мнению участников. Потом скажите, что все они знают данного человека. Пусть участники предположат свои догадки. Если человек все еще не будет опознан, скажите: «Он находится здесь, в этой комнате». Возможно, участники будут изумлены. Ответьте на вопросы по всем положениям упражнения, которые требуют пояснения.

ПРИМЕЧАНИЯ: Многим фасилитаторам нравится выдавать группам, с которыми они работают, следующие четыре набора фактов:

- | | |
|--|--|
| • Был влиятельным учителем | • Не боялся выступать против существующих установлений |
| • Владел хорошим ремеслом | • Имел коммунистические наклонности |
| • Много путешествовал | • У него были проблемы с родителями |
| • Любил детей | • Шокировал общество своей дружбой с проституткой |
| • Мало заботился о материальных благах | |

- Любил консультировать
- Был сторонником освобождения женщин
- Проводил время с рыбаками
- Был известен своими чудесными делами
- Физически разрушил предприятие, которое не одобрял
- Был Верховным Командующим парада

КТО ЭТО? *Иисус Христос*

ВЫСКАЗЫВАНИЯ.

Цель: Помочь тем участникам семинара, которые принадлежат к дискриминационным слоям общества, высказаться и начать работать с чувствами, возникшими из-за сложившихся стереотипов, дать каждому возможность вникнуть в этот опыт и ощутить его.

Время: один час.

Материалы: бумага с вопросами, которые даны в пункте 2 (внизу). Эту бумагу нужно повесить так, чтобы она была видна всем участникам.

Последовательность:

1. Используя мозговой штурм, составьте список дискриминационных групп, которые являются объектом для создания стереотипов, например цветные, женщины, бедные, рабочий класс, гомосексуалисты, алкоголики, бывшие душевнобольные, больные, зараженные СПИДом, и т.д.
2. Подготовьте занятие по индивидуальному высказыванию, чтобы продемонстрировать его перед группой.
 - А) К какой из групп, подвергающейся дискриминации, вы принадлежите?
 - Б) Что вам нравится в том, что вы ...?
 - В) Будучи ..., какие трудности вы испытываете ?
 - Г) Что вам нравится в других, кто...?
 - Д) Что вам не нравится в других, кто...?
 - Е) О чем бы вы никогда не хотели услышать еще раз, что было сказано или сделано когда-то человеку, принадлежащему к ...?Попросите говорящего сначала посмотреть прямо на вас, затем, окидывая взглядом комнату, посмотреть на каждого участника.
 - Ж) Как могут люди, которые не..., быть вашими друзьями (союзниками)?
3. Расспросите другого добровольца, который относит себя к другой дискриминационной группе. Повторите процесс, показанный выше (см. пункт 2.)
4. Спросите у тех, кто слушает, как это было для них, при этом не комментируя содержание ответов говорящих.
5. Если уместно, используйте технику «Думайте и слушайте», чтобы участники смогли освободиться от чувств, которые нахлынули на них.
6. Разделите группу на пары так, чтобы каждый выбрал себе по возможности партнера, принадлежащего к другой дискриминационной группе. Объясните, что каждая пара должна будет действовать как равный советник по отношению друг к другу, меняясь ролями советника и говорящего.
7. Перед началом дайте следующие инструкции: партнерам нужно использовать те же вопросы, которые были в демонстрационном

упражнении на высказывания (они записаны на листе бумаги и повешены на стену). У каждого партнера будет десять минут на свою роль, затем, когда фасилитатор скажет, они поменяются ролями. Те, кто играют роль советников, должны проявить полное внимание к говорящим, не перебивая их; при этом необходимо соблюдать конфиденциальность.

8. Начинайте, когда все будут готовы. По истечении 10 минут остановите процесс и дайте указание участникам поменяться ролями: те, кто были советниками, теперь становятся говорящими и наоборот.
9. Обсуждение. Когда вы проводите обсуждение, попросите участников комментировать *только свои мысли и чувства, которые возникли во время упражнения «Высказывания»*. Им не нужно комментировать содержание того, о чем говорилось.

Замечание. Хорошо, если вы предоставите возможность каждому участнику высказаться перед всей группой. Если вы стеснены во времени, то просите это сделать трех или четырех человек из разных групп, затем разбейте их на пары. В мужской тюрьме хорошо было бы попросить хотя бы одну женщину высказаться перед большой группой. Часто фасилитатору хорошо иметь помощника, который бы стоял рядом с высказывающимся. Этот человек должен быть одним из тех, кто не является членом группы, к которой принадлежит выступающий, таким образом явно демонстрируя, что члены разных групп могут быть союзниками.

ВАРИАНТ ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ.

Это упражнение может быть проведено (как было сказано выше) в парах, в группах, состоящих из четырех человек, или в одной большой группе, и фасилитатор будет выступать в роли советника до тех пор, пока у всех участников не будет возможности быть выступающими.

ДИСКРИМИНАЦИЯ ЖЕНЩИН.

Для использования на семинарах по Проекту АН для женщин.

Цель: дать возможность женщинам познакомиться с различными способами, какими они могут преследоваться как женщины, сами того не осознавая, и помочь им избежать такого преследования в будущем.

Время: 35 минут.

Материалы: не нужны.

Последовательность:

1. На время проведения этого семинара отпустите тренеров-мужчин из группы, если таковые имеются, чтобы женщины могли чувствовать себя свободными, обсуждая вопросы дискриминации женщин и свой опыт. (Как показывает опыт, по той или иной причине женщины не чувствуют себя хорошо, обсуждая эту тему в присутствии мужчин.)
2. С оставшейся группой женщин проведите «мозговой штурм». Попросите их вспомнить такие моменты в их жизни, когда они подвергались дискриминации, потому что они женщины, и дискриминация выражалась:
 - а) в плохом обращении со стороны должностных лиц,
 - б) в плохом обращении на работе.
 - в) в ксенофобии и плохом отношении в семье.
 - г) в плохом обращении со стороны мужчин вообще.
3. Создайте маленькие группы и в течение 20 минут обсудите случаи дискриминации, которые пережили присутствующие. Задайте такие вопросы:
 - а) Что вы делали?
 - б) Как вы себя чувствовали?
 - в) Что вам хотелось тогда сделать?

Попросите каждую женщину представить и описать, что могло бы произойти, если бы не подобная дискриминация.

4. Пригласите мужчин в комнату. Дайте возможность женщинам (если это покажется им удобным) поделиться с мужчинами полученным опытом.

Предупреждение. Может так случиться, что некоторые или все женщины в этой группе имели такой опыт дискриминации, который глубоко травмировал их, они испытали гнев или горечь по этому поводу и \ или не желают делиться им с каким бы то ни было мужчиной. Их участие в дискуссии по этой теме может рождать в них мстительное чувство, и в таком состоянии их общение с мужчинами может быть разрушительным для последних. Решайте сами. Если вам покажется, что такое обсуждение может причинить боль обеим сторонам, то его можно не проводить.

ДОГОВОР С СОБОЙ НА БУДУЩЕЕ.

Договор действителен!

Цель: Выявить ценности каждого участника, и то, над чем он намерен трудиться; помочь людям определить те личностные цели, которыми они смогут руководствоваться в будущем.

Время: 60 минут.

Материалы: Бумага и карандаш для каждого участника.

Последовательность:

1. Объясните участникам, что записи, которые они будут делать, предназначены только для них самих, и что написанное следует сохранить для последующих частых обращений и применения. Если людям захочется чем-то поделиться, это должно происходить исключительно на добровольной основе.

2. Попросите участников написать на бумаге:

а) Что они больше всего ценят в жизни, и над чем намереваются работать.

б) Запишите под следующими категориями соответствующие им цели, а также те стратегии или шаги, которым участники собираются следовать для достижения своих целей:

1. Духовный рост
2. Распределение денег
3. Образование
4. Здоровье и физическая форма
5. Призвание или работа
6. Социальные обязанности:
 - перед обществом
 - перед поддерживающими системами (семья, друзья и т. д.)

в) Вернитесь к пункту а). Если там остались ценности, не отраженные в пункте б), запишите их сюда.

3. Проведите разбор упражнения. Спросите, что чувствуют участники по поводу своих записей. Обсудите целесообразность избрания партнера для периодической оценки. Если это кажется выполнимым, пусть участники выберут себе таких партнеров. Обсудите, как могут использоваться составленные договоры.

ДУМАЙТЕ И СЛУШАЙТЕ.

Цель: использовать момент, когда данная тема пробуждает раздражение и не дает конструктивного решения, когда атмосфера дискуссии испорчена настолько, что люди перестают слышать друг друга

Время: 20-40 минут.

Материалы: не нужны.

Последовательность:

1. Разбейтесь на пары для участия в минисеминаре по слушанию.

2. Объясните правила:

а) Партнеры в каждой паре будут поочередно выступать в роли говорящего и слушателя. У каждого партнера будет пять минут на каждую роль.

б) Говорящему предлагается поделиться своими мыслями по поводу обсуждаемой темы, **НО**

в) Говорящий может рассказывать только о своем собственном опыте, и

г) Внимание слушающего должно быть полностью сосредоточено на рассказчике. Нельзя перебивать, нельзя вести никаких разговоров, нельзя смотреть в окно или на пол или куда-то еще, а нужно смотреть только на говорящего. Слушающий должен уделить говорящему максимум внимания.

3. Соберитесь в большую группу. Повторите правила: Участники могут делиться своими собственными мыслями или опытом (но только своим собственным) если и когда им этого хочется. Подчеркните, что это не спор, а обмен мнениями в группе. После чьего-нибудь выступления, и для того, чтобы поразмыслить над тем, что было сказано, нужно помолчать по крайней мере минуту до высказывания следующего участника. Начинайте обсуждение.

ЖЕНЩИНА.

Цель: управляемое воображение; способствовать получению опыта осознания.

Время: 45 мин.

Материалы: не нужны.

Последовательность: для этого упражнения предпочтительней женщина-фасилитатор. В большой группе фасилитатор просит всех расслабиться, устроиться поудобнее и приготовиться слушать. Затем спокойно, серьёзно читается отрывок, помещённый ниже.

Предупреждение. Фасилитатору следует познакомиться с этим отрывком заранее. В противном случае, ему будет трудно сохранять нейтральное выражение лица во время чтения этого отрывка.

« Сегодня в мире существует большой интерес к будущему человека, имеются в виду, конечно, мужчины и женщины, – т. е. к Человеку как к родовому понятию. Возражение женщин против того, чтобы пользоваться термином «человек», часто представляется как защита эмоциональной самки.

« Следующий опыт – это приглашение к осознанию, в котором вас просят погрузиться в глубь ваших чувств, остаться с вашими чувствами, на каждом этапе позволять им поглощать вас. Если вы начинаете рассуждать, попытаетесь освободиться от своих мыслей, и позвольте вашим чувствам вновь выйти на поверхность вашего сознания.»

«Рассмотрим родовое понятие –человек. Подумайте о будущем Женщины, которое, конечно, включает будущее и мужчины и женщины. Прочувствуйте это; почувствуйте, что это значит для вас как для мужчины....как для женщины.»

« Думайте об этом всегда, на протяжении всей вашей жизни. Внутренне откликнитесь на саму мысль, что в мире существует только женщина и нет мужчины. Прочувствуйте значимость и ценность самого существования женщины и существования мужчины»

« Вспомните, что во всём, что вы читали, местоимения «она», «её» обозначали как девочек, так и мальчиков, как женщин, так и мужчин. Вспомните, что женские голоса звучат, что женские лица мы видим на экране, когда сообщается о важных событиях в мире, рекламируются товары, проводятся важные телевизионные встречи и беседы (ток-шоу). Вспомните, как замечательно представляют в парламентах мира интересы всего населения женщины-депутаты.»

« Осознайте тот факт, что женщины по своей природе – само воплощение

энергии, лидеры, ведущие за собой. Мужчина, чья естественная роль быть мужем и отцом, реализует себя в воспитании детей, в обустройстве семейного очага. Это естественным образом уравнивает биологическую роль женщины, которая отдает все свое тело человеческому роду во время беременности.»

« Осознайте, что значение женщины идеально отражено в строении её половых органов. Изначально женские половые органы – компактны и защищены её телом. Мужские гениталии настолько открыты, что мужчина должен быть защищён от агрессии внешнего мира, иметь возможность продолжить род человеческий.. Его уязвимость явно требует убежища.»

« Таким образом, по своей природе мужчины более пассивны, чем женщины и в сексуальных отношениях они хотят быть символически поглощёнными телом женщины. Психологически мужчины нуждаются в такой защищённости, вполне осознавая временами свою мужественность, а временами осознавая себя беззащитными и уязвимыми. Мужчина не достигает зрелости до тех пор, пока он не преодолеет инфантильную страсть к пенильному оргазму и не достигли зрелого тестискулярного оргазма. И он чувствует себя «полноценным мужчиной», когда он поглощён женщиной.»

« Если мужчина отрицает эти чувства, он бессознательно отрицает свою мужественность. Терапия призвана помочь ему приспособиться к его собственной природе. В роли «терапевта» выступает женщина, у которой есть образование и мудрость, чтобы способствовать открытости, приводящей к росту и самореализации мужчины.»

« Чтобы помочь ему ощутить себя в эмоциональной безопасности, его надо пригласить соприкоснуться с «ребёнком» в себе. Он помнит насмешки своей сестры над его примитивными гениталиями, которые глупо шлёпаются в разные стороны. Она может беспрепятственно бегать, карабкаться и скакать на лошади. И поскольку она свободна в движениях, то она способна развивать своё тело и ум, готовясь к активной ответственности взрослой женщины. Уязвимость мужчины нуждается в женской защите, таким образом его учат быть менее активным, в то же время обладая достоинствами создавать домашний очаг.»

« Из-за своей ... зависти к клитору он учится сжимать свои гениталии и учится испытывать стыд и чувство нечистоты из-за своих ночных поллюций. В то же время его поощряют сохранять своё тело стройным и мечтать о женитьбе, ожидая исполнения своего желания, когда «его женищина» родит ему девочку-ребёнка, которая будет носить его фамилию. Он знает, что если родится мальчик, это будет поражение, но они могут попытаться ещё раз.»

«Обращаясь к своим чувствам , по поводу того, что вы являетесь женищиной...или мужчиной, оставайтесь с теми чувствами, которые вы сейчас испытываете. Когда возникают слова, выразите свои глубинные чувства.»

Обсуждение. Дайте возможность участникам свободно выразить свои чувства и взгляды.

ЗАБОТЛИВАЯ КОНФРОНТАЦИЯ.

Цель: Обрести правильные взаимоотношения с другими. Говорить правду с любовью. Учиться быть открытыми и честными в трудных вопросах, не превращая свою открытость в оружие.

Время: Около 2 часов 15 минут (всего). Ниже приводится распределение времени для проведения вступления и 1-7 частей этого упражнения в группе из двадцати участников.

ПРИМЕЧАНИЕ: Это необычайно длинное упражнение. Однако, попытки сократить его показали, что ни одна часть не может быть опущена. Поэтому, единственно правильным решением представляется *проводить его в темпе*. Быстрота в данном упражнении единственный способ не завязнуть и не утонуть. (Тем не менее, важно проходить управляемые визуализации так, чтобы у людей было время подумать и почувствовать).

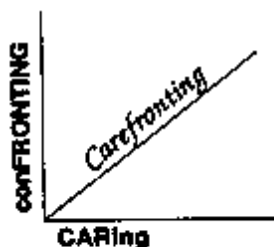
Материалы: Следует заранее приготовить к расклейке большие листы бумаги, показывающие схемы заботливой конфронтации и борьбы (conning), которые даны во вступлении, и «Трех принципов» из пятой части упражнения. Кроме того, потребуются чистый лист бумаги и фломастеры (маркеры).

Последовательность:

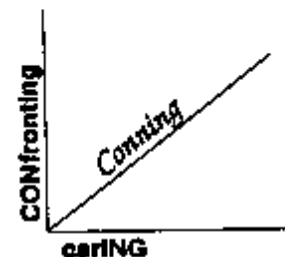
Вступительная беседа (5 минут)

Истина и любовь внутренне взаимосвязаны. Например, в христианстве и исламе истина/знание ведет к опыту всеобщего единства в любви (символическая система *агапе*). В буддизме сострадание/любовь предназначена для того, чтобы привести человека к опыту мудрости (символическая система *гнозис*). Различие - в акцентах.

Заботливая конфронтация - это определенный способ взаимоотношений, возможность говорить истину в любви, соединить заботу и конфронтацию.



Противоположность заботливой конфронтации - борьба (conning): которая не является ни заботой, ни конфронтацией.



Часть 1. Признаки заботы (2 минуты)

Одним из признаков заботы несомненно является *слушание*, а не попытки дать совет, сказать человеку, чтобы он не чувствовал того, что чувствует, или объяснить ему, что он глуп, или предложить решение его проблем, или что-то сделать для него. Юго Бетти хорошо сказал: «Ничто не в состоянии ... утешить или дать ответ так ... как если ты сможешь слушать меня и не смеяться».

Часть 2. Что такое «конфронтация» (15-20 минут)

1. Скажите: «Закройте глаза, осознайте свое дыхание, подумайте о слове *конфронтация*, дайте возникнуть идеям и ассоциациям. Запомните первые три слова, которые сейчас придут в голову».
2. Пусть участники в произвольном порядке назовут каждый свои три слова.
3. Заметьте, что слово *конфронтация* обычно вызывает образ борьбы. Однако, оно не имеет такого значения. Слово *конфронтация* означает встречу лицом к лицу, оно образовано от латинского *confrontare*, иметь общую границу - *con*=вместе, *frons*=лоб; другими словами, соприкоснуться нашими головами – действие, свидетельствующее о близости.
4. Расположите участников парами. Они должны найти какой-нибудь спорный вопрос (например: аборт, воспитание детей, отмена тюрем, женская эмансипация, какую телевизионную передачу следует посмотреть сегодня вечером?). Затем партнерам необходимо физически соприкоснуться лбами и, удерживая эту позицию, убедительно изложить свою точку зрения. Им следует постепенно искать общие позиции.
5. В общей группе: «Чем это было для вас?» Разбор (обратная связь).

Часть 3. Управляемая визуализация (15 минут)

1. Скажите группе: «Закройте глаза, примите удобное положение, осознайте свое дыхание, дышите глубоко, считая медленно 4-2-4 (вдох, задержка дыхания, выдох)». Произнесите (*медленно*): «Вы идете в одиночестве, вокруг никого нет, день теплый и солнечный, и вам хорошо. Вы видите, как издали приближается человек, с которым связана ваша забота, и с которым у вас незакончено какое-то общее дело, или неразрешен конфликт ... Какие у вас возникают мысли и побуждения?... Что вы чувствуете?... Что вы говорите или делаете, когда оказываетесь лицом к лицу с этим человеком?...

Как он отвечает вам?... Вы продолжаете идти, каждый своей дорогой. Осознайте, что вы чувствуете... Когда будете готовы, вернитесь в комнату».

2. Разделите участников на тройки. В течение двух минут каждый может по

собственному выбору рассказать о своем опыте в том: 1) «Что происходило?» и 2) «Насколько вы были удовлетворены, когда продолжили свой путь?» (*Напишите эти вопросы на листе бумаги как руководство для группы в процессе обмена впечатлениями*).

Часть 4. Права и справедливость (30 минут)

Вступление: Почему заботливая конфронтация так трудна? Причина во враждебности. Враждебность подразумевает болезненность и коренится в неразрешенной в прошлом проблеме, в подавляемом обычно гневе. Гнев часто прикрывает страх. Мы настроены враждебно по отношению к людям, которых боимся. Гнев говорит: «Я не боюсь - *страха нет*. В прошлом мне причинили боль; мои права были нарушены; мое «я» было ущемлено. Мне необходимо отомстить за потерю своих прав, чтобы восстановить наше равенство. И, кроме того, я не хочу снова быть притесняемым или унижаемым». Враждебность создает дистанцию: мы на чеку, мы готовы атаковать или спастись бегством.

Равновесие может быть восстановлено без возмездия, если я потребую соблюдения своих прав уверенно, но без враждебности. Уверенность и доверительная откровенность соединяются в утверждении: «Я имею право».

1. Расположите участников по парам. Один из партнеров стоит, сложив руки, без всякого выражения. Другой встает перед ним, глядя ему в глаза, и, потрясая кулаками, снова и снова повторяет: «Я имею право», до тех пор, пока эта фраза не найдет своего завершения. Не придумывайте заранее, что вам сказать. Пусть «право» возникнет из глубины вашего существа и удивит вас. А потом с уверенностью потребуйте этого права. Им может быть иррациональное право. Это допустимо. Необязательно, чтобы оно было логичным или имело реальный смысл.
2. Поменяйтесь ролями.
3. Поделитесь друг с другом, своими впечатлениями от того, что происходило.
4. Продолжите в тех же парах. Ваш партнер обдумывает «право», которого вы потребовали. Представьте себе, что он стоит на вашем пути к обретению этого права. Найдите способ уверенно сказать: «Я имею право на ..., а ты стоишь на моем пути к этому праву, когда ...»
5. Поменяйтесь ролями.
6. Вернитесь в большую группу. Проведите обсуждение и получите обратную связь. Рассмотрите следующие вопросы:
 - а) Является ли мое «право» (раскрывшееся в упражнении) всеобщим, или оно относится только непосредственно ко мне?
 - б) Будет ли для любого человека лучше, если он с уверенностью попросит

соблюдения этого права? Согласен ли я позволить другим людям иметь такое право, и готов ли я поощрять их к его обретению?

в) Становлюсь ли я «обделенным» и «подавленным», если у меня нет моих «прав»? Как я могу освободиться, чтобы быть самим собой? Делать то, к чему чувствую побуждение? Быть свободным, чтобы любить без страха?

Часть 5. Различия (35-40 минут)

Вступление: Там, где враждебность преодолена, нам остается честное признание различий во мнениях, восприятии, потребностях и т. д. В любых двоих людях всегда присутствует скрытая противоположность. *Принять* другого человека - означает признание и принятие как его сходства с нами, так и его отличия.

1. Три принципа отношения к различиям (напишите их на листе бумаги и прикрепите его на стену):

а) **Слияние:** отрицание различий

- как сливаются вместе две реки
- как слит с матерью ребенок у ее груди
- как тот, кто влюбляется и видит одни сходства
- как человек белой расы, встречающий цветного и отрицающий различия (культуры, жизни и т. п.)

б) **Конфликт:** непринятие различий

- Почему ты не смотришь на вещи так, как я?
- Почему тебе не хочется того же, что и мне?
- Почему ты не чувствуешь, как я?
- Я ни за что не согласился бы хотеть, видеть или чувствовать так, как это делаешь ты.

в) **Контакт:** принятие и изучение различий

- Я никогда не смотрел на это таким образом
- Контакт - это желание достичь более глубокого осознания различий, исследовать их, не пытаясь изменить человека. Тогда не нужно обманывать себя, манипулировать другими, подавлять их, бороться с ними, отталкивать, разрушать, игнорировать, отвергать или, в лучшем случае, терпеть их.

2. Процесс

а) Приготовьте листы бумаги. Вы будете записывать некоторые из фраз, сказанных участниками, чтобы группа могла потом обращаться к этим фразам.

б) Попросите группу разбиться на пары. В этот раз каждому участнику необходимо выбрать самого непохожего на него (нее) человека. (Может быть, окажется необходимым дополнительно посоветоваться друг с другом, чтобы каждый получил наиболее отличающегося партнера).

в) Предложите парам по очереди повторять: «Ты такой же, как я...», или «Нет ни малейшего отличия в том, как каждый из нас...» (Напишите эти фразы на листах бумаги). Если вы не знаете сходств, придумайте их. Партнер отвечает только, согласен он или нет (никаких обсуждений). Затем поменяйтесь ролями. Попробуйте затронуть четыре области: физическую, эмоциональную, умственную и духовную.

г) Теперь попросите группу создать новые пары, подбирая на этот раз самого похожего человека. Снова посоветуйтесь. По очереди говорите: «Я вижу в тебе то, что мне не нравится во мне самом...», или «Я не люблю в себе то, что, вероятно, есть и в тебе, - это...». Другой отвечает: «Это правда», или «Не правда». (Помните о возможности проекций! Рыбак рыбака видит издалека. Следует предупредить: люди наиболее критичны, когда видят в других свои худшие недостатки.)

д) Попросите участников выбрать новых партнеров, на этот раз - тех, кто думает или верит по-другому. Скажите: «Мне кажется, что ты не так как я ... Расскажи мне об этом побольше. Как ты пришел к такой точке зрения?» Затем поменяйтесь ролями.

е) Большая группа: Разбор (обратная связь).

Часть 6. Управляемая визуализация (15 минут)

1. Уделите время расслаблению, устройтесь поудобнее, осознайте свое дыхание, дышите глубоко на счет 2-4-2 (вдох, задержка дыхания, выдох).

2. Гуляя в одиночестве, в теплый и солнечный день, вы увидели в отдалении того же самого человека, которого вы представляли себе в прошлый раз. Осознайте отличие восприятия, чувств или желаний этого человека от ваших собственных восприятия, чувств, желаний ... Осознайте ваш страх перед этим человеком и влияние страха на ваше поведение ... Поймите, что вам от этого человека что-то нужно ... Когда вы окажетесь лицом к лицу, скажите: «Я имею право». Будьте конкретны ... Другой отвечает ... Диалог ... Покиньте друг друга. Продолжайте свой путь. Осознайте, что вы чувствуете ... Когда будете готовы, вернитесь в комнату.

3. Поделитесь опытом в тех же тройках, что и раньше:

а) Что происходило *по-другому*.

б) Насколько вы были удовлетворены, когда продолжили свой путь?

Часть 7. Разбор всего упражнения в большой группе (10 минут)

В разборе следует избегать исследования содержательной стороны и сконцентрироваться на внутреннем опыте: Что вы чувствовали, и чему научились? Что помогало? Что не помогало?

ЗАХВАТ СИЛЫ.

Цель: Продемонстрировать, что чувствуют проигравшие по отношению к победившим, и наоборот, после того, как кто-то отнял чью-то силу.

Время: 10 минут.

Материалы: Большие листы бумаги (по одному на каждую группу из пяти человек).

Последовательность:

1. Разделитесь на группы по пять человек. Назначьте в каждую пятерку одного члена команды.
2. Раздайте группам по одному большому листу бумаги и объясните участникам, что этот лист символически изображает силу. Дайте группе следующие инструкции: «Всем следует крепко держать одной рукой лист своей группы. Когда я скажу: «Начали!», каждый участник должен попытаться оторвать как можно больший кусок силы, представленной в виде листа. При этом следует использовать только одну руку». Затем дайте команду: «Начали!».
3. Когда лист бумаги будет разорван на части, и в руках у каждого участника окажется его кусок «силы», проведите разбор.

Вопросы

- Что вы чувствовали до того, как я сказал «Начали!»?
- Каковы были ваши чувства по поводу количества полученной вами силы?
- К человеку, завладевшему самой большой порцией силы: Что вы чувствовали по отношению к остальным членам группы, получившим меньше силы, чем вы?
- К человеку, получившему меньше всех силы: Какие чувства вы испытывали по отношению к члену вашей группы, получившему наибольшую силу?
- Ко всем: Какой опыт из вашей жизни вам напомнил это упражнение?

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ /ПРИВЯЗАННОСТЬ К НАРКОТИКАМ.

Это упражнение было впервые проведено в тюрьме Сан Квентин в августе 1991 года. Ведущий фасилитатор – Карен Коубл.

Цель: Предложить альтернативы при решении проблемы наркотиков и наркозависимости.

Время: 40-60 минут.

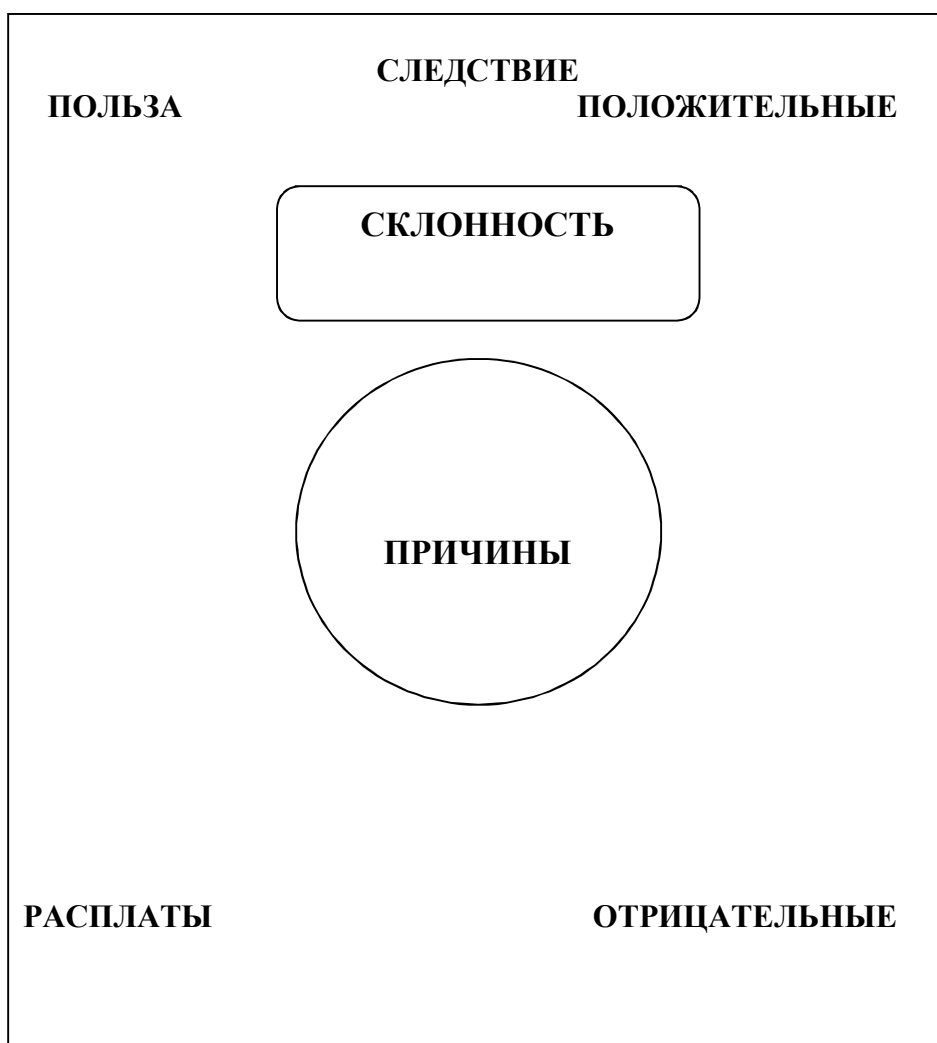
Материалы: Бумага, маркеры, карандаши.

Последовательность:

1. Фасилитатор вывешивает большой лист бумаги. В центре обведено слово «Зависимость». Ниже - другой круг, размером чуть меньше половины первого, и в нем помещено слово «Причины». В верхней части листа написано слово "Следствия". Под ним поместите «Выгоды - Положительное». В нижней части листа напишите «Расплата - Отрицательное».
2. Попросите группу с помощью мозгового штурма назвать все возможные причины зависимости и записать их в круг со словом «Причины». Если группа называет такие очевидные наркотики, как кокаин, никотин, алкоголь, но не называет работу и эндорфины, тогда предложите их сами.
3. Теперь попросите с помощью мозгового штурма указать Следствия – Последствия – результаты привязанности к наркотикам как позитивные, так и негативные. Запишите все мысли на верху или внизу листа бумаги, в зависимости от положительного или отрицательного фактора. Используйте маркеры разного цвета, чтобы отличить плюсы и минусы.
4. Когда мозговой штурм закончится, посмотрите на завершённую картинку и попросите дать комментарии.
5. Затем разделите группу на подгруппы по 4 или 5 человек в каждой и попросите их составить список из 10 видов активного поведения, которые человек, имеющий (наркотическую) зависимость, может использовать, чтобы достичь контроля над своей жизнью. Попросите участников исследовать свой собственный жизненный опыт и опыт тех людей, которых они знают, кто успешно преодолел и изменил своё деструктивное зависимое поведение.
6. Когда группы закончат это задание, попросите человека, который вел записи в каждой группе, прочитать записанное. Попросите какого-нибудь добровольца собрать эти списки, сравнить их и чуть позже раздать всем остальным участникам. (Посмотрите на примерный список внизу.)

ТО, ЧТО ПОМОГАЕТ ИЗМЕНИТЬ ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ | 9. ГРУППА ПОДДЕРЖКИ |
| 2. ИЗМЕНЕНИЕ КРУГА ОБЩЕНИЯ | 10. ОТНОШЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ЛЮБВИ |
| 3. ПРОГРАММА «12 ШАГОВ» | (ОБЯЗАТЕЛЬСТВО) |
| 4. ЕЖЕДНЕВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ В АФФИРМАЦИИ | 11. ДЕТИ |
| 5. ОБРАЗОВАНИЕ | 12. ПРИНЯТИЕ |
| 6. РЕЛИГИЯ | 13. ОКРУЖЕНИЕ |
| 7. САМОГИПНОЗ | 14. НАЧАТЬ СНАЧАЛА, ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ |
| 8. ПСИХОТЕРАПИЯ | 15. ЗАНЯТОСТЬ |



ИЗОБРАЖЕНИЕ ТЕЛОМ.

***(Может использоваться для изображения
страха или гнева.)***

Цель: Получить опыт физического отображения эмоций в теле. Лучше понять взаимоотношения между телом и чувствами человека. Предложить возможности использования этого понимания.

Время: 15 минут.

Материалы: Никаких.

Последовательность:

1. Сядьте в круг, расслабьтесь, примите удобное положение. Член команды, проводящий упражнение должен дать несколько инструкций по расслаблению (напрягите части тела, расслабьте их, уроните руки, ощутите, как напряжение полностью покидает тело).

Когда участники расслабятся, ведущий предлагает следующее: «Представьте себе свой гнев (или страх), вызовите его в своем воображении. Ощутите гнев (или страх) в собственном теле, дайте мышцам напрячься, глубоко прочувствуйте гнев (или страх) ... сохраняйте это ощущение. Откройте глаза, почувствуйте теперь свое тело, посмотрите на него. Затем расслабьтесь. Осознайте, какие мышцы расслабились».

Спросите, кто хочет представить образ гнева или страха. «Изваяйте» этот образ, предложите участникам подсказать, какие мышцы следует напрячь, как должно располагаться тело и т. д.

Затем, используя того же человека в качестве образа, изваяйте тело, принимающее устойчивую позицию – тело, обретающее силу и способность справляться с гневом или страхом, - делайте это, снова привлекая предложения участников. Если кто-то захочет подойти и помочь выаянию, пусть поможет.

Разбирая упражнение, спросите у человека, представлявшего образ, что он чувствовал, когда принимал физическое положение гнева (или страха)? Как ощущалась позиция обретения силы? Потом попросите остальных участников рассказать о том, что они чувствовали.

ПРИМЕЧАНИЕ: Это упражнение служит практической, живой иллюстрацией положений Беседы о гневе из подраздела *Гнев, страх и принятие позиции* (см. раздел Е: «Беседы, вопросы, и цитаты» данного пособия). Подобная цель может быть достигнута по другому; в упражнении «Не мешай, а решай» (старое название, использовавшееся в Базисном пособии «На войне как на войне»). Проведите расслабление и организуйте противостояние партнеров, предложив им вообразить, что они злятся на человека, находящегося напротив, боятся его и т. п.

КОНСТРУИРУЕМ СОБАКУ.

Роли, Сообщение, Задача и Доверие.

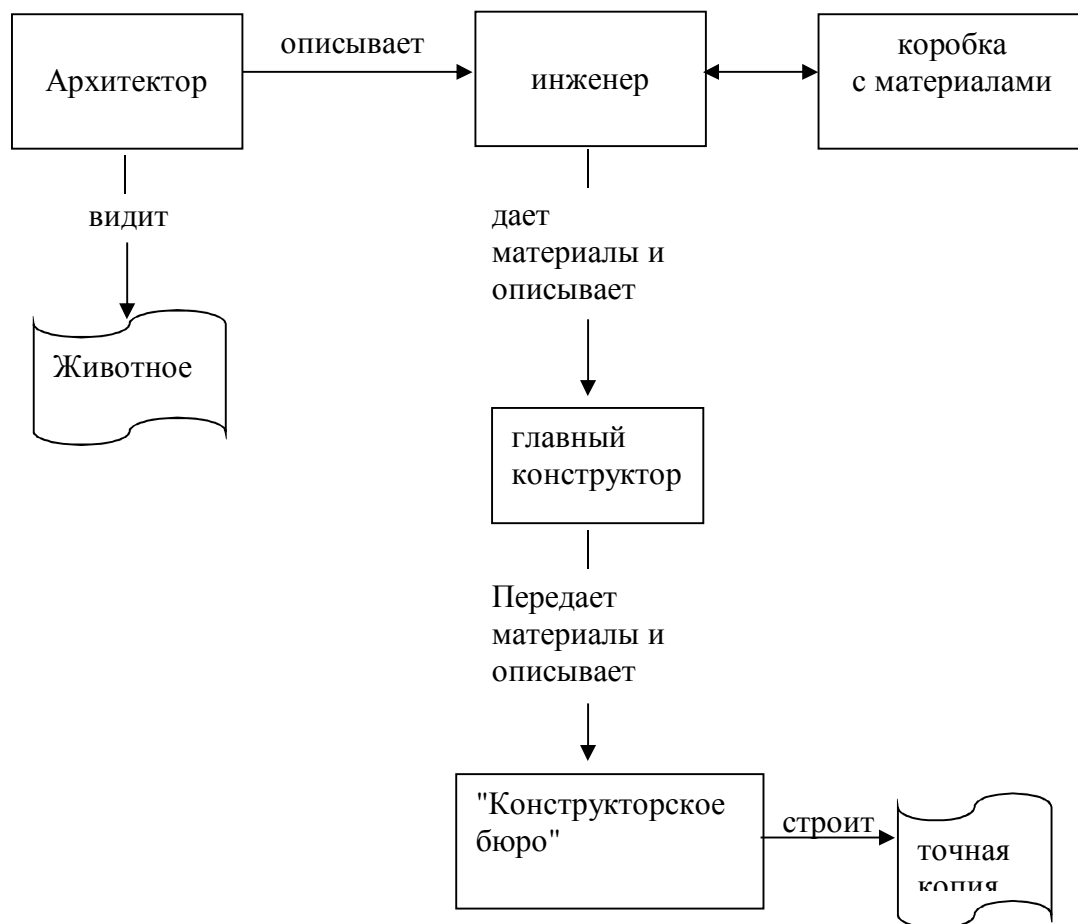
Цель: исследовать, как разные роли в любом задании или ситуации заставляют людей воспринимать какое-либо событие по-разному, а также посмотреть, как проявляются способности и доверие в процессе сложной групповой работы.

Время: 40-50 минут.

Материалы: наборы конструктора (детали нескольких наборов, смешанных вместе) или большая коробка материалов для коллажа; животное, собранное из частей конструктора (достаточно сложная фигура), которое можно бы было собрать еще раз из деталей конструктора, имеющихся в коробке, или коллаж, представляющий собою фигуру какого-либо животного, которую можно было бы воспроизвести помощью материалов из большой коробки. Группа не должна видеть приготовленную фигурку животного.

Последовательность:

1. Поставьте готовую игрушку в комнату, где не проходит работа семинара. Положите коробку с деталями рядом с дверью комнаты, в которой будет работать весь класс.
2. Разбейте участников на группы от 6 до 8 человек в каждой. Скажите им, что готовая игрушка находится в соседней комнате и что задание каждой группы – воспроизвести ее раньше других, используя материалы из коробки, лежащей рядом с дверью. В любом случае, чтобы собрать информацию и сконструировать фигурку животного, участники должны использовать следующую схему.
3. Нарисуйте или прикрепите к чему-нибудь большую копию этой диаграммы:



4. Объясните, что эта диаграмма является блок-схемой для конструирования собаки и что она работает в соответствии со следующими правилами:

а) Каждая группа должна назначить архитектора, инженера и главного конструктора. Остальные члены группы становятся членами "конструкторского бюро".

б) Человек, получивший должность, не может быть смещен с нее.

в) **Архитектор** является единственным членом группы, который сам может видеть фигурку животного. Архитектор не может разговаривать ни с кем, кроме инженера той же самой группы. Архитектор не может входить еще раз в рабочую комнату, после того как он приступил к своим обязанностям. Все разговоры между архитектором и инженером должны происходить за пределами рабочей комнаты.

г) **Инженер** может разговаривать только со своим собственным архитектором и главным конструктором. После получения информации от архитектора инженер подходит к коробке с материалами, берет необходимые детали и передает их главному конструктору с соответствующими описаниями. Эти встречи должны происходить рядом с коробкой с конструктором.

д) **Главный конструктор** имеет право разговаривать только со своим собственным инженером и своей командой. Главный конструктор получает материалы и указания от инженера и передает их команде. Главный конструктор не может не участвовать в процессе создания копии фигурки.

е) **Команда** получает материалы и указания только от своего руководителя и должна попытаться точно скопировать фигурку животного, находящуюся в другой комнате.

5. Когда правила стали понятными, начинайте. Отведите на это около 25 минут.

6. Строго придерживайтесь данных правил. Начинайте обсуждение только тогда, когда время истекло или задание выполнено.

Примечание. Участвуя в этой игре, внимательно слушайте, о чем говорят участники между собой. Выражают ли эти реплики неудовлетворенность работой других? Прислушайтесь, как высказывается недоверие к коллегам. Послушайте, как проявляются разочарование и гнев. Сочувствуют ли люди трудностям других или они думают только о своих собственных трудностях? Когда люди работают или живут вместе, они часто не замечают той работы, которую делают другие ради них. Им кажется, что они самые старательные, что их заботы самые безотлагательные, самые срочные. Они беспричинно обижаются, ссорятся по пустякам, ощущают неоправданную горечь. Цель этой игры -- привлечь внимание к этому явлению. В центре внимания оказываются такие проблемы общения, когда люди не могут видеть полную картину или когда произвольные и иерархические правила ограничивают взаимодействие.

7. Принимайте участие в упражнении. Вопросы для последующего обсуждения могут быть такими:

- Какие чувства по отношению к товарищам по команде вы испытывали в процессе работы? По отношению к архитекторам? К инженерам? К главным конструкторам? К другим участникам команды?
- Сердились ли вы на кого-нибудь или испытывали разочарование по какому-нибудь поводу? Казалось ли вам, что вы получали точную информацию? Почему? Почему нет? Начинали ли вы обвинять кого-нибудь из членов команды в неудачах в какой-то момент? Как вы думаете, были ли полезны эти обвинения? Почему?
- Тратили ли вы большую часть своей энергии на внимательное слушание и запоминание или на попытку разобраться в том, кто портил все дело? Были ли следствием недоверия потеря времени и психической энергии?
- Какие ситуации из вашей повседневной жизни приходили вам в голову?

ЛИНИИ ЖИЗНИ.

Цель: Утвердить то, что уже достигнуто к настоящему моменту в жизни, определить ценности и основные жизненные цели на будущее.

Время: 15 минут.

Материалы: Карандаш, бумага и конверт для каждого участника.

Последовательность:

1. Объясните, что записи, которые будут делать участники, предназначены только для них самих, и что написанное следует сохранять для последующих частых обращений и применения. Если кто-то захочет чем-нибудь поделиться, это должно происходить исключительно на добровольной основе.
 2. Раздайте карандаши и бумагу.
- Попросите каждого участника расположить листок горизонтально и провести на бумаге горизонтальную линию. Продемонстрируйте это на большом листе на стене.
 - Попросите участников поставить ноль у левого конца линии, а возраст, до которого они надеются дожить - у другого ее конца. (Вероятно, хорошо будет объяснить, что люди, по вашему мнению, способны выбирать, сколько им жить, а также указать на то, что участники и сами могли заметить, как иногда люди решают умереть).
 - Затем попросите каждого сделать на линии пометку его сегодняшнего возраста.
 - И, наконец, попросите участников записать над линией их главное достижение (достижения) в жизни до настоящего времени.

Главное достижение в жизни до настоящего времени...

Рождение	Сегодняшний возраст	Возраст, до которого вы надеетесь дожить
0 -----	-----]	----- X

Основная цель для достижения в оставшейся части вашей жизни...

3. **Управляемое воображение:** Скажите членам группы, что им предстоит совершить путешествие в будущее, и дайте следующие инструкции:
- Займите удобное положение...
 - Поставьте обе ноги на пол...

- Расслабьте свое тело...
- Закройте глаза...
- Расслабьте свой ум...
- Дышите легко и глубоко...
- Считайте свои вдохи и выдохи...

Теперь мы переносимся в будущее...

- Это уже не 1990 год...
- Мы переносимся в 1991 год...
- Сейчас 1991 год...
- Теперь 1992 год...
- Сейчас 1993 год...
- Вы можете перенестись в будущее так далеко, как только пожелаете ... 1995 ... 2000 ... 2010 ... Подумайте, что вы будете тогда делать ... Подумайте о том, чего вы достигнете к тому моменту ... Уделите этому столько времени, сколько вам потребуется.

(Сделайте молчаливую паузу)

- После того, как вы закончите, вернитесь в настоящее время... Можете поднятием пальца показать, что уже вернулись в сегодня...
4. **Ценности:** Попросите участников перевернуть листочки на другую сторону и расположить их вертикально. Теперь людям следует написать на бумаге следующее:

То, что они ценят в жизни больше всего, и над чем они намереваются трудиться. Следовательно, какова главная цель (цели) их жизни.

Шаги, которые они будут предпринимать для достижения каждой цели. Перечислите, по меньшей мере, три шага.

5. **Цели:** Попросите всех перевернуть листки обратно на ту сторону, где нарисована линия жизни. Под этой линией участники должны записать основные цели, которых они собираются достигнуть в оставшейся части своей жизни. Затем каждому следует положить свой листок в конверт, заклеить конверт и написать на нем сегодняшнюю дату. Предложите участникам открыть конверты через месяц или в тот день, который они выберут.
6. **Разбор:** Спросите, что члены группы чувствуют по поводу написанного ими. Обсудите, как они могут использовать составленный документ.

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО.

Учитесь доверять своему внутреннему чувству того, когда нужно действовать, и когда - воздерживаться от действия.

Пункты Преобразующей Силы

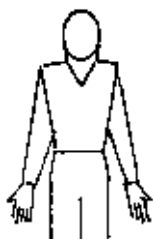
Цель: Исследовать личностное пространство или территорию, не пользуясь словами.

Время: 10 минут.

Материалы: Никаких.

Последовательность:

1. Рассчитайтесь на пары и попросите участников расположиться двумя линиями лицом друг к другу, на расстоянии 2,5 - 3 метров. Каждый должен быть обращен к своему партнеру в линии напротив. После начала упражнения разговаривать нельзя.
2. Стоящие в одной из линий будут назначены Дающими Сигнал, а в другой линии - Отвечающими на Сигнал. Дающие Сигнал стоят на месте и показывают жестах своим партнерам, чтобы те приближались к ним, стояли на месте или отходили назад:



ИДИ ВПЕРЕД



СТОЙ НА МЕСТЕ



ИДИ НАЗАД

3. После того, как все пары определяют комфортное личное пространство, ведущий попросит участников застыть на своих местах, а затем, посмотрев вокруг, сравнить личное пространство других со своим.

4. Всем предлагается вернуться в исходное положение. Принимающие Сигнал теперь превращаются в Отвечающих на Сигнал.
5. Вы можете захотеть услышать комментарии после упражнения.

<p>ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнение может быть использовано в качестве настройки или «развлекалки». Поскольку это действительно развлекающее упражнение, подробное обсуждение не требуется. Важен сам опыт.</p>
--

МАСКИ.

Изучение отношений и чувств «В группе/Вне группы».

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Не переусердствуйте. Это упражнение исследует некоторые эмоционально напряженные сферы. Дайте участникам возможность сохранять их защищенность!

Цель: Помочь проявиться чувствам, вызываемым социальной дискриминацией всех сортов, и предложить для обсуждения информацию о корнях насилия/конфликта (или трудной ситуации), которые присущи дискриминации.

Время: 60 - 90 минут.

Материалы: Маски, в количестве, достаточном для того, чтобы скрыть лица половины группы. Здесь подойдут покупные маски для костюмированных балов. Они могут быть любых цветов. Маски можно также сделать из цветной бумаги, придав им такую форму, чтобы они закрывали большую часть лица. Бумажные маски могут быть прикреплены к лицам участников кусочками клейкой ленты или скотча.

Последовательность:

1. Разделите группу пополам, без каких-либо предварительных обсуждений. Попросите одну половину выйти из комнаты.
2. На короткое время присоединитесь к участникам, покинувшим комнату. Дайте им маски. Попросите их надеть. Раздайте листочки с инструкциями (они прилагаются). Вернитесь в комнату. Раздайте листочки с инструкциями участникам без масок.
3. Попросите участников без масок снять обувь и свалить ее в кучу в центре комнаты. Не отвечайте ни на какие вопросы по этому поводу.
4. Приведите в комнату участников в масках. Пусть они рассядутся, где кто пожелает.
5. Теперь группа должна получить проблему для обсуждения и совместного решения (пример прилагается). *Следите за выполнением правил!*
6. Спустя примерно 15 - 20 минут завершите обсуждение (или не-обсуждение) и попросите участников больше ничего не говорить. Предложите маскам подойти к обуви в центре комнаты, отобрать пары и надеть их на ноги законных владельцев. *Никаких разговоров в это время!*

(Если участники выглядят чересчур расстроенными, опустите данный шаг и попросите людей самих забрать свою обувь.)

7. Когда все обуются, предложите маскам сесть на свои места и снять маски. Начните обсуждение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Внимательно следите за взаимодействиями, происходящими во время игры. Они будут сложными и тонкими. Собирайте свои наблюдения. Они пригодятся на обсуждении. Отслеживайте следующие проявления: «Члены какой группы говорят чаще? Ведут ли себя маски все более тихо? Или все более шумно? А те, кто без масок? Естественно ли их поведение? Возможно, кто-то из не масок возьмет на себя роль «либерала», говоря что-нибудь вроде: «Вам не обязательно называть меня господин (госпожа)». Важно заметить, что подобное поведение, каким бы доброжелательным и вежливым оно не было, по-прежнему оставляет руководство ситуацией за людьми без масок. В этом случае не-маска дает разрешение изменить правила! Начинают ли маски замкнутое общение между собой? Это не будет странным, ведь маске легче поговорить с другой маской (меньше социальных сложностей и унижения), чем с не-маской. Не происходит ли чего-то подобного со студентами, составляющими национальное меньшинство в учебном заведении? Присмотритесь к происходящему в игре! У этого есть множество аналогий ... дети/взрослые, черные/белые, мужчины/женщины, студенты/учителя, заключенные/добровольцы с воли, работающие в тюрьме.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ГРУППЫ.

Вы - группа решения проблемы. Ваша задача обозначена ниже. Следующие правила должны соблюдаться во время принятия решения:

1. Маски могут говорить, только если получают разрешение от не-маски.
2. Не-маски могут говорить, когда захотят.
3. Маски должны обращаться ко всем не-маскам официально, то есть «господин» или «госпожа» плюс фамилия не-маски.
4. Маски могут обращаться друг к другу неофициально.
5. Не-маски могут обращаться неофициально ко всем.
6. Участника, несколько раз нарушившего правила попросят больше не говорить.

Задача: В 1981 году был проведен опрос среди выбранных наугад 50 знаменитых в Соединенных Штатах людей, имена которых включены в *Международный Ежегодник* и *Кто есть кто по государственным деятелям*. Каждого из этих лидеров попросили выбрать пять наиважнейших проблем, стоящих перед нацией, и затем расположить их по степени важности. Ниже приводится список из 13 проблем, стоящих перед США, согласно результатам опроса. Ваша задача - расположить их по степени важности так, как это сделала группа опрошенных представителей общества. Напишите номер один около проблемы, которая была, по вашему мнению, оценена как самая важная; поставьте номер два рядом со второй по степени важности проблемой. Продолжайте в том же порядке, пока не дойдете до номера 13, наименее важного.

Низкие показатели производительности

Загрязнение воздуха и воды
Смертность и вредные для здоровья условия
Разногласия между работниками и начальством
Расовая напряженность
Нехватка жилья и плохие жилищные условия
Низкий уровень образования
Безработица
Перенаселенность
Наркомания
Преступность, неуважение к закону
Правительственная реформа
Инфляция
Принятые в обществе стереотипы мужского поведения

МИССИС МАМБЛИ СТАНОВИТСЯ СЕРЬЕЗНОЙ.

ПРИМЕЧАНИЕ: В Базисном курсе была развлекалка «Миссис Мамбли». (Сядьте в круг; стартовое послание: «Я ищу миссис Мамбли, но не могу найти; вы ее не видели?» Ответ: «Я ее не видел, но спрошу своего соседа». Каждый, кто засмеется или покажет зубы, выбывает из игры. Оставшиеся продолжают двигаться по кругу, дурачась и смешивая друг друга).

Цель: Составить шутливое резюме по теме семинара или занятия, сделать перерыв в нашей упорной и трудной работе.

Время: 20 минут.

Материалы: Никаких.

Последовательность: Сядьте в круг. Ведущий поворачивается к своему соседу и спрашивает: «Что вы знаете о [*предмете семинара или занятия: страхе, гневе, прощении и т. д.*]»? Сосед с серьезным видом дает комичный ответ, потом поворачивается и задает тот же самый вопрос сидящему дальше. Действие продолжается по кругу. Как и в игре «Миссис Мамбли», никто не должен показывать зубы или смеяться.

Примеры ответов:

Прощение: Я знаю все, что только можно знать о прощении. Я дожидаюсь смерти человека, и тогда прощаю его.

Гнев: Я никогда не выхожу из себя. Если ты скажешь, что это не так, я врежу тебе по носу.

Сила: Да, несмотря на то, что я иду долиной смертной тени, я не убоюсь зла, потому что я самый последний сукин сын в этой долине.

МОЗГОВЫЕ ШТУРМЫ.

**См. также «Мозговой штурм»,
Раздел А: «Методы кот. мы используем.»**

Материалы: Для любого мозгового штурма необходимы большие листы бумаги, маркеры (фломастеры) и скотч.

ТВОРЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ.

... Если вы не можете избежать риска, пусть риск проявится в творчестве, а не в насилии

Руководство по Преобразующей Силе

Цель: Исследовать многочисленные варианты разрешения конфликта. Упражнение помогает сфокусировать совместный творческий процесс группы на ситуации, в которой участник ролевой игры, возможно, почувствовал, что поставлен в тупик или заблокирован.

Время: 30 минут.

Последовательность:

1. Ведущий читает группе сценарий, например, такой:

Вы приходите в гости в семью вашей подруги впервые после своего освобождения из тюрьмы. Присутствуют: ваша подруга, ее отец, мать, дядя и тетя. Отец подруги открывает дверь и проводит вас в комнату. Он представляет вас так: «Познакомьтесь, это друг моей дочери, Генри Тюремная Пташка». Какова ваша реакция?

или:

Вы проходите собеседование по поводу приема на работу, ваши профессиональные возможности уже представлены и обсуждены. Вы показали, что отвечаете всем требованиям. На самом деле, ваша квалификация даже выше, чем это необходимо. Работодателю вы явно понравились, и он, по всей видимости, готов предложить вам работу. И тут он выясняет, что вы были в тюрьме. Работодатель «дает задний ход» и говорит: «Мне бы хотелось побеседовать с некоторыми другими кандидатами, прежде, чем принять решение». Какова ваша реакция?

2. Прикрепите к стене несколько листов бумаги и запишите творческие решения, предлагаемые в ходе мозгового штурма. Обычно поступает множество творческих и смешных предложений. Группа тоже повеселится в ходе этого

процесса. Кратко обсудите, какие из решений имеют наибольшие шансы на успех.

КАК НЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО Я РЕШИЛ НЕ ДЕЛАТЬ.

Цель: Помочь людям добиться успеха в принятии и выполнении конструктивных внутренних решений. Упражнение предназначено для использования в случаях, когда на семинаре всплывает такая проблема, как злоупотребление алкоголем или наркотиками, жестокое обращение с ребенком, и при этом выясняется, что некоторые или, возможно, многие участники хотели бы получить помощь в ее решении.

Время: 10 - 20 минут.

Последовательность: Прикрепите к стене листы бумаги, прочитайте вслух название и задайте группе вопрос: что мы можем здесь придумать полезного? Убедитесь в том, что в перечень вошло большинство из двенадцати шагов Анонимных Алкоголиков (АА). Подведите итоги, потом отдайте листы тому человеку, которому требовалась помощь.

Двенадцать шагов Анонимных Алкоголиков

1. Мы признали, что бессильны перед чрезмерным употреблением алкоголя, и что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Поверили, что сила, превосходящая наши собственные силы, может вернуть нас к нормальному состоянию.
3. Приняли решение передать свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.
4. Оставив страх, провели тщательное исследование своего нравственного состояния.
5. Открыли перед Богом, собой и другими людьми подлинную природу наших ошибок.
6. Почувствовали себя полностью готовыми к тому, чтобы Бог удалил все обнаруженные личностные изъяны.
7. Смирно попросили Его удалить наши недостатки.
8. Составили список всех людей, которым мы навредили, и приняли решение исправить нанесенные им повреждения.
9. Возместили причиненный людям ущерб там, где возможно, за исключением тех случаев, когда это, в свою очередь, повредило бы им или кому-то еще.
10. Продолжили изучение своей личности и признали то, в чем были не правы.
11. Постарались исправиться через молитву и медитацию.
12. Духовно возродившись в результате перечисленных шагов, мы попытались рассказать о них другим алкоголикам и применять эти принципы во всех наших делах.

СТЕРЕОТИПЫ МУЖЕСТВЕННОСТИ И НАСИЛИЕ.

Цель: Показать, как принятые в обществе стереотипы мужского поведения могут поощрять насилие.

Время: 30 минут.

Последовательность:

1. Разделите участников на группы из семи-восьми человек.
2. Проведите мозговой штурм и запишите на большом листе бумаги принятые в обществе стереотипы поведения мужчины.
3. Затем проведите мозговой штурм, чтобы выяснить, какие качества считают мужскими участники этого семинара.
4. После того, как закончились первые два мозговых штурма, проведите, без всяких предварительных объявлений, мозговой штурм на тему: «Каким бы вы хотели видеть своего сына?».
5. Обведите для сравнения по несколько качеств, записанных в каждой группе. Их расхождения должны открыть, что неправильно в общепринятых стереотипах.

НАСИЛИЕ / НЕНАСИЛИЕ.

Цель: Помочь людям определить модели насилия, создающего им проблемы, и определить, над чем больше всего нужно работать, а также составить модели ненасилия, к которым необходимо стремиться.

Время: от 30 до 45 минут.

Последовательность:

1. Проведите мозговой штурм по насилию («Что такое насилие?»).
2. Раздайте фломастеры или маркеры, желательно, чтобы было как можно больше разных цветов. Пусть каждый участник выберет и обведет на листе бумаги те три источника насилия, над которыми лично ему (ей) больше всего необходимо работать. Участникам также следует записать эти пункты для себя.
3. Проведите мозговой штурм по ненасилию («Что такое ненасилие?»).
4. Попросите участников обвести три качества, над которыми, как они чувствуют, лично им необходимо поработать, и пусть каждый опять

запишет эти пункты для себя.

5. Спросите, есть ли комментарии.
6. Пункты, обведенные многими участниками, можно использовать в качестве вопросов для рассмотрения на будущих занятиях.

НАКЛЕЙКА.

Цель: Упражнение полезно для получения и передачи понимания какого-либо предмета. В центре приведенного ниже примера стоит Преобразующая Сила. Упражнение предоставляет возможность концентрироваться на предмете, действовать сообща, всем вместе творить и смеяться. Оно обеспечивает получение опыта аффирмации.

Материалы: (Для данного примера): Копии *Вопросов по Преобразующей Силе*, по одной на каждого участника.

Последовательность: Предложите каждому участнику в течение нескольких минут просмотреть *Вопросы* и выбрать те из них, которые особенно близки ему. Попросите группу разбиться на пары, выбрать пункт, важный для обоих партнеров, и записать его на наклейку. После того, как пройдет достаточно времени, поделитесь по кругу тем, какие наклейки были составлены в группе.

ПРИМЕЧАНИЕ: Это упражнение проводилось в базисном курсе для передачи понимания Преобразующей Силы. На наклейках были сделаны следующие записи:

- Стремиться обрести свое подлинное «Я»
- Думайте, прежде чем действовать
- Любите врагов своих: это вас займет
- Мы с пониманием и терпением воспринимаем своих противников
- Взаимопомощь поможет превратить врагов в друзей
- Поймите и запомните: 15 даст вам 20

НАСТАВЛЕНИЯ ДЕТСТВА.

Цель: Повысить осознание влияния на нашу жизнь того, что нам говорили в детстве.

Время: Минимум 30 минут.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Люди могут глубоко и эмоционально вовлекаться в это упражнение, и было бы неразумно и вредно прерывать их до того, как они закончат рассказывать. Предусмотрите возможность уделить больше времени этому упражнению.

Материалы: Никаких. (Если там, где проводится семинар, грязный или разрушенный пол, используйте, по возможности, одеяла или непромокаемые пластиковые накидки, чтобы лечь на пол не было неприятно.)

Последовательность: Члены группы ложатся по кругу, располагаясь подобно спицам в колесе, головами внутрь. Свет должен быть притушен. Затем участники в произвольном порядке называют указания, которые они слышали в детстве от тех, кто имел над ними власть: большие мальчики не плачут, хорошие девочки не расставляют коленки и т. д. *(Отведите на это 10 минут.)* Когда люди закончат высказывать запомнившиеся им наставления, попросите их сесть лицом в круг. Предложите участникам назвать ответы, которые они давали или хотели дать на эти указания. *(Уделите этому, по меньшей мере, 15 минут.)*

Разбор: Обнаружились ли совпадения указаний, о которых рассказали другие участники, с тем, что вспомнили вы сами? Продолжаете ли вы сегодня отвечать на эти наставления? Обновили ли вы свои отклики на эти указания или они все еще служат ориентирами в вашей жизни?

ОБМЕН КАРТИНКАМИ.

Может использоваться для выявления ощущений, вызываемых различными предметами.

Цель: Вынести на поверхность, поделиться и развить чувства и мысли, вызываемые в нас изображениями. Особенно полезно для того, чтобы сфокусировать мысли и чувства группы на теме, которую предстоит рассмотреть на занятии, если это - эмоционально наполненная тема (например, гнев, страх, сила и т. п.).

Время: 20 - 40 минут, в зависимости от размера группы.

Материалы: Картинки, для удобства обращения помещенные в прозрачные пластиковые папки-обложки. Каждой команде следует самой отобрать картинки и подготовить их для раздачи группе. Некоторые из этих картинок будут непосредственно относиться к определенным темам; другие могут быть связаны с несколькими возможными темами. (Гнев и страх могут быть показаны фотографиями сердитых или испуганных людей и животных; тема силы может быть затронута изображениями людей, работающих вместе, и людей, становящихся старше и сильнее от борьбы и боли, а также картинами природы: горами, реками и каньонами, деревьями, чудом выросшими на голых скалах, и так далее. Используйте ваше воображение).

Подготовка и отбор картинок являются составной частью той подготовки, провести которую перед семинаром может быть полезно всей команде и каждому ее члену. Центральное ядро фотографий может быть подобрано в книге *Человеческая семья (The Family of Man)*. Можно дополнительно подыскать подходящие картинки в разных местах. Хорошими источниками будут журналы *Естественная история (Natural History)*, *Smithsonian*, *Национальная география (National Geographic)*. Изображения природы следует непременно включить в набор.

Последовательность: В молчании передайте картинки по кругу. Когда каждый участник рассмотрит все картинки, положите их в центре круга на пол или, если возможно, на стол. Попросите каждого члена группы прокомментировать одну картинку, которая имеет для него особое значение. Затем предложите поделиться чувствами, возникшими в процессе упражнения.

ОРИГИНАЛ И КОПИИ.

Конкурентное поведение... снова и снова.

Цель: еще раз рассмотреть положение, что соревновательность не всегда полезный способ взаимодействия... что сотрудничество иногда возможно в таких ситуациях, в которых мы считали его невозможным.

Время: 60 минут.

Материалы: один детский конструктор среднего размера для каждой группы из 4-5 участников. Если такие наборы игрушки недоступны, то их можно заменить любыми другими для конструирования игрушек. Если и эти наборы нельзя достать или они не соответствуют вашему вкусу, используйте бумагу для аппликаций, леску и алюминиевую фольгу для коллажей. Важно, что каждая группа начинает работать с одними и теми же средствами для изготовления чего-либо.

Последовательность:

1. Разбейте всю группу на малые группы по 4-5 человек. Дайте каждой группе набор материалов.
2. Дайте группе следующие инструкции:
 - а) Одна группа будет работать в отдельном месте. Задание этой группы - построить что-то из материалов конструктора, имеющегося в ее расположении.
 - б) Задача каждой из оставшихся групп из своих собственных материалов сделать точную копию того, что создает первая группа. Группы, работающие над воспроизведением оригинала, должны быть в разных частях комнаты.
 - в) Не должно быть никаких разговоров между членами разных групп во время этого упражнения. Участники могут разговаривать только с членами своей собственной рабочей группы.
 - г) Группы, задача которых скопировать оригинал, могут назначить одного из своих членов, который должен будет пойти и внимательно рассмотреть оригинал и потом рассказать остальным, что он или она видела. Когда такого наблюдателя уже выбрали, его уже нельзя менять.
3. Направьте группу, работающую над оригиналом, на ее рабочее место. Начните делать копии. Этот процесс должен продолжаться по крайней мере 20 минут, но не более 35 минут!
1. Когда время закончится, созовите группы снова. Покажите им оригиналы и копии. Пусть все разговоры закончатся, и затем начинайте обсуждение. Вот несколько предлагаемых вопросов:
 - Решая, что построить, выбрали ли авторы оригинальной конструкции что-то

трудное и сложное для воспроизведения? Сделали ли они это специально для того, чтобы было весело? Почему они не выбрали модель, которую легче скопировать? Инструктируя участников, их не принудили выбрать более сложную конструкцию.

- Начали ли группы, делающие копии, соревноваться, чтобы победить друг друга? Инструкции не призывали их быть быстрее или аккуратнее, чем другие группы. Почему у них возникли такие чувства?
- Вызывал ли симпатии наблюдатель? Была ли задача наблюдателя понята и поддержана членами его группы? Чувствовал ли наблюдатель поддержку в своей трудной работе? Почему? Почему нет?
- Доверяли ли члены группы наблюдателю полностью? Происходило ли это все время? Почему? Почему нет? Считали ли члены группы наблюдателя виновником неуспеха?
- Были ли недоверие, отсутствие поддержки и понимания, нетерпение и т.д. результатом отстаивания своей точки зрения по поводу скорости и точности работы? Не привело ли соревнование к разочарованию участников в деле?
- А как это происходит в реальном мире... на работе, в школах, общественных группах, у тех, кто делает политическую карьеру, у тех, кто добивается результата на работе или дома? Подумайте о других!

<p>Примечание. Это – богатый источник дискуссии, если удастся дать четкие объяснения. Не спешите, посвятите обсуждению достаточно много времени!</p>

ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛАСТИ.

Цель: Поработать с тем, как структурируется власть во взаимоотношениях людей, существующих здесь и сейчас внутри группы на семинаре. Помочь участникам осознать власть каждого из них и то, как ощущается ее передача.

Время: 90 или более минут. Данное упражнение может вызвать сильные чувства, и его не следует обрывать без завершения или ускорять.

Материалы: Бумага и карандаши для всех участников.

Последовательность:

1. Предложите участникам осознать их власть и влияние в группе во время семинара. Потом попросите каждого *без слов* найти среди других участников свое место, соответственно собственной власти/влиянию, таким образом, чтобы образовалась линия, проходящая от одного конца комнаты до другого, с наиболее сильными/влиятельными на одном конце и наименее сильными/влиятельными на другом. Сделайте на большом листе бумаги запись получившегося расположения. Попросите участников вернуться на свои места.
2. **Разбор:** Группа обсуждает, как происходило распределение позиций. Фасилитатор вмешивается в процесс обсуждения с такими замечаниями, как, например, «Случалось ли вам идти на компромисс и не быть честными, чтобы пощадить чьи-то чувства?». В данном упражнении центральным является именно *процесс* (то, как принимались решения), а не содержательная сторона (кто стоит выше или ниже другого).
3. Попросите участников осмыслить свои позиции и подумать, хочется ли кому-то из них изменить это положение. Предложите каждому осмыслить позиции других членов группы и подумать, хочет ли он изменить также и эти позиции. Затем попросите, всех снова выстроиться в прежнем порядке.
 - а) Дайте каждому участнику возможность изменить его позицию.
 - б) Дайте каждому возможность, при желании, изменить позиции *двоих* других людей, если они на это согласятся.
 - в) Сделайте на большом листе бумаги запись расположения, получившегося в конце, и попросите участников вернуться на свои места.
4. **Задача:** Участникам необходимо выбрать честного и эффективного лидера.
 - а) Раздайте бумагу и карандаши. Объясните, что участникам будет дана возможность провести предвыборное совещание по их кандидатам. При этом кампания должна быть *невербальной*, использующей только письменные сообщения и язык тела.

б) Уделите от 10 до 15 минут предвыборной кампании. Потом проведите выборы голосованием. Бюллетени должны показывать ранговую позицию избирателя и имя того человека, за которого он голосует (например, # 2 (моя позиция); Маша Иванова (мой выбор честного и эффективного лидера). *Голос не может быть разделен между несколькими кандидатами.* Фасилитаторы подсчитывают голоса.

в) Теперь фасилитатор объяснит, что бюллетень каждого участника будет иметь вес, *обратно пропорциональный* его ранговой позиции в окончательном расположении по влиятельности члена группы - чем больше власть участника, тем меньше будет вес его бюллетеня. Таким образом, человек, возглавляющий линию имеет только один голос, а бюллетень того, кто был пятнадцатым в линии, равносителен 15-ти голосам. Целью является перестановка концентрации власти для того, чтобы позволить участникам вести себя по новому в силе или ее отсутствии.

5. Затем избранный лидер проводит со всеми остальными участниками 15-ти минутное обсуждение перераспределения власти или дискуссию по схожей теме, также связанной с вопросом силы.

6. Разберите упражнение, уделяя особое внимание чувствам, возникавшим на каждом конкретном его шаге, и тем урокам, которые каждый извлек для себя из этого опыта. Внимательно отслеживайте остаточные чувства негодования или враждебности и помогайте участникам излить эти чувства, не причинив никому вреда.

Примечание: Опыт этого упражнения может оказаться очень тяжелым и, соответственно, вызывающим тяжелые чувства. Поэтому оно должно проводиться ближе к концу семинара, когда доверие в группе уже в значительной степени установится. Следует быть особенно внимательными к тому, чтобы не оставлять неразрешенных негативных чувств.

ПОПАЛСЯ! (Не смей)

Цель: Развить умение быть в трудной ситуации «ассертивным» (т. е. отстаивать свою позицию, сохраняя при этом свое уважение к другому), не становясь агрессивным и не пытаясь манипулировать окружающими. Особенно ценно для применения в ситуациях, где присутствуют отношения с представителем противоположного пола или неравенство сил.

Время: 60 минут.

ПРИМЕЧАНИЕ: Важно сохранять быстрый темп. Держитесь формы одного предложения и не допускайте перехода к спорам. Никаких обсуждений.

Материалы:

1. Бумага и карандаши для индивидуальных записей.
2. План последовательности выполнения упражнения и перечень Основных Прав Человека, написанные заранее на подготовленном к развеске большом листе бумаги. (Текст см. в конце этого упражнения).
3. Копии *Различные стили выражения ассертивности* (см. Раздел 3) в количестве, достаточном для раздачи всем участникам.

Последовательность:

1. Разбейте участников на группы по три человека. Пусть члены каждой группы рассчитаются на А, Б и В.
2. Объясните, что это упражнение на ассертивность: оно развивает навыки «честного боя» в трудных ситуациях, в том числе, тех, в которых присутствует неравенство сил во взаимоотношениях. *Дайте определение ассертивности*, необходимое для выполнения данного упражнения, то есть того, как отстаивать свои основные человеческие права, не нарушая права других, и сознавая свою ответственность («ОТВЕТ-ственность» - способность человека чувствительно отвечать тем людям, с которыми он находится в контакте). «Я уважаю себя (и забочусь о себе), и я уважаю вас».

А. ТРЕНИРОВКА АССЕРТИВНОСТИ. (Сценарии прилагаются).

1. Объясните, что мы проведем тренировку, используя данные для этого сценария, чтобы продемонстрировать метод и темп упражнения.

Возможно: в этот момент раздать копии *Различные стили выражения ассертивности* (см. Раздел 3 данного пособия) и дать немного времени на их прочтение.

2. Последовательность будет такая: Фасилитатор прочитает сценарий вслух. Каждый член тройки проведет 30 секунд в молчании, обдумывая *ассертивный* (но не агрессивный и не манипулирующий) *ответ, состоящий из одного предложения*. Затем даются еще 30 секунд на то, чтобы все участники поделились ответами в своих тройках, потом - полторы минуты на выбор одного, лучшего ассертивного ответа, который должен быть сообщен от имени каждой тройки.
3. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока все пять сценариев не будут прочитаны и не получат отклика.

Учебные сценарии:

- Однажды утром ваша машина не завелась, ее забрали на буксире в ремонт, а вечером того же дня вернули вам вместе с чеком на \$100. На следующий день машина снова не завелась. Вторая буксировка - такая же починка - и машина опять возвращена вам с еще одним чеком на \$100. Получив второй чек, вы говорите...
- В два часа ночи вас будят громкие звуки, раздающиеся в соседней квартире: смех, громкая музыка, крики и пр. Они не стихают в течение часа. Вы звоните по телефону и говорите...
- Приехавшая вас навестить мать принимается объяснять, что неправильно в обстановке вашего дома, воспитании ваших детей и т. п. Вы говорите/делаете...
- Вы договариваетесь с наемным рабочим о том, что он покрасит ваш дом. Вернувшись после рабочего дня, вы обнаруживаете по дюйму краски на каждом окне, и пятна на всех кустах вокруг дома. Вы находите маляра и говорите...
- Вы сильно расстроены. Ваш супруг/супруга/друг/подруга спрашивает, в чем дело. Вы говорите: «Спасибо за заботу, но я не хочу это обсуждать». Он(а) настаивает: «Расскажи, что случилось. Лучше поговорить об этом». Вы повторяете: «Я ценю твою заботу, но не хочу разговаривать об этом». Он(а) продолжает: «Ты же понимаешь, что нехорошо держать это внутри. Можешь сказать мне». Вы: «Я не хочу это обсуждать». Он(а): «Тебе необходимо кому-то рассказать». Вы говорите...

Б. ТРЕНИРОВКА АССЕРТИВНОСТИ. (По вашим собственным сценариям).

1. Пусть каждый участник сделает запись о ситуации, в которой он(а) испытал(а) сильное огорчение или затрудненность, связанные с другим человеком. Пусть опишет ситуацию и этого человека, включая то, *как вы себя чувствовали, и что вы хотели*.
2. Попросите троих желающих показать ситуацию.

3. Последовательность:

а) «А», «представляющий», передает свой сценарий кратко, как в приведенных выше примерах, описывая другого человека, вовлеченного в ситуацию, и то, как «А» до сих пор пытался справиться со своими затруднениями.

б) Затем «Б» что-то требует, заявляет или спрашивает (*не более одного предложения*) или изображает что-то, играя роль «другого человека» в описанной ситуации.

в) «А» отвечает асертивно (не пассивно, не агрессивно и не манипулируя) (одним предложением).

г) Разбор:

- «А» оценивает показанное им самим (ей самой) и называет способы повышения своей асертивности.
- «Б» и «В» предлагают конкретные варианты изменений.

д) Теперь «А» называет *чувства*, вызываемые в нем (ней) другим человеком в сыгранной ситуации: гнев, вина, страх, боль, стыд, отвержение, стремление защититься и т. д. Объясните, что речь идет о том, каким образом вы «привязываетесь» к реакции, модели поведения и т. д.; как «нажимаются кнопки».

е) Теперь «В» обращается к «А» с требованием, утверждением или вопросом из одного предложения либо с каким-то невербальным сообщением.

ж) «А» отвечает асертивно. (Одно предложение).

з) «В» дразнит «А», пытаясь ввязать «А» в ее (его) внутренние чувства. (Одно предложение).

и) «А» отвечает асертивно. (Одно предложение).

к) Разбор:

- «А» рассказывает о том, что он(а) может изменить.
- «Б» и «В» предлагают конкретные варианты изменений.

4. Повторите данную выше последовательность от а) до к) с «представляющими» участниками «Б» и «В».

В. РАЗБОР УПРАЖНЕНИЯ (В большой группе).

Спросите, как получилось упражнение, что люди чувствовали, чему они научились.

ТЕКСТ ДЛЯ БОЛЬШОГО ЛИСТА БУМАГИ

Последовательность

«А» - «Представляющий» (сценария)

«Б» делает заявление

«А» отвечает ассертивно

РАЗБОР

«А» представляет «привязываемые» чувства

«В» делает заявление

«А» отвечает ассертивно

«В» дразнит «А»

«А» отвечает ассертивно

РАЗБОР

Основные права человека

Ассертивность начинается с убеждения в том, что вы, как и все остальные люди, обладаете основными правами человека, включая право:

1. На то, чтобы к вам относились с уважением и вниманием.
2. Право сказать «нет», не чувствуя себя при этом виноватым или эгоистичным.
3. Право иметь и прямо выражать свои мнения и чувства, включая гнев.
4. Проявлять свой талант и свои интересы любым этичным путем.
5. Совершать ошибки.
6. Устанавливать для себя приоритеты согласно своим потребностям.
7. Право на то, чтобы к вам относились как ко взрослому, полноценному человеку, который не нуждается в снисхождении.
8. Право на то, чтобы вас выслушивали и серьезно воспринимали.
9. Право на независимость.
10. Право просить других изменить поведение, нарушающее ваши права.

Каждое право предполагает обязанность уважать соответствующие права других.

Должностные права (которыми обладают уполномоченные представители власти) и юридически обоснованные права отличаются от прав человека.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУППОВЫХ РЕШЕНИЙ.

Две (или три, или четыре) головы действительно лучше, чем одна!

Цель: продемонстрировать, что поиск консенсуса является не только духовным упражнением, но и ценным практическим средством, и может использоваться в том случае, когда ни у кого в группе нет специальных знаний или навыков, которых требует ситуация.

Время: 45 минут.

Материалы: раздать каждому копию «Табличка частоты использования букв», плюс по одной запасной копии для каждой группы (смотри раздел 3: «Раздаточный материал»). Каждому участнику нужно дать карандаш или ручку.

Последовательность:

1. Начните с краткого обсуждения удачного группового процесса при решении проблемы. Обратитесь к вашей памяти, к прежнему опыту и обсуждению этого вопроса, к другим семинарам и группам. Таким образом, основываясь на памяти всех, вы можете начинать это упражнение.
2. Разделите участников на группы примерно по шесть человек. Пронумеруйте каждую группу. Попросите, чтобы члены каждой группы в дальнейшем не разговаривали друг с другом.
3. Раздайте каждому участнику по одному листку «Табличка частоты использования букв». Попросите каждого написать наверху свои имя, фамилию и номер группы. Прочтите вслух инструкции на листке. Отвечайте на вопросы коротко. Начинайте задание с них. Отведите на это время примерно 8-10 минут. Следуйте строго правилу « Не разговаривать!»
4. Когда время закончится, дайте возможность кому-нибудь одному в каждой группе собрать эти листки и положить их так, чтобы члены группы больше не могли обращаться к ним.
5. Раздайте по одному чистому листку для «Табличка частоты использования букв» каждой группе. Затем объясните, что у групп есть двадцать минут на составление списка, который представлял бы их совместную мудрость. Начинайте!
6. Когда задание завершено, начинайте подсчет на листках. Возвратите каждому участнику его индивидуальный листок для подсчета. Кто-нибудь один из каждой группы будет также вести подсчет на групповом листке. Подсчитывайте таким образом: за каждый ответ дается числовая оценка, равная разнице между рядом, который определил участник, и правильным рядом, данным в ключах (внизу). Таким образом, чем точнее ответ, тем меньше будет счет. Например, если участник показывает, что буква Е

находится ряду 5, а ее ряд – первый, то тогда он набирает 4 очка. Если правильным ответом было число 12, а участник указал на число 6, то тогда он набирает 6 очков. Участник не набирает очков, если он ставит букву в правильный ряд. Когда все ответы учтены, сделайте подсчет баллов на каждом листке и запишите на нем общий счет.

7. Выведите среднее число индивидуальных баллов каждой группы и отметьте высший и низший индивидуальный балл. Не включайте групповой листок в этот подсчет!

8. Поместите следующую таблицу на доску или на лист бумаги:

Баллы	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4
Средний балл группы				
Высший индивидуальный				
Низший индивидуальный				
Общий Балл				

9. Заполните таблицу данными всех групп. Если все прошло хорошо, то должно быть заметное улучшение общего балла по сравнению со средними индивидуальными баллами. Чаще получается так, что групповые баллы оказываются значительно ниже индивидуальных низших баллов.

10. Начинайте обсуждение. Предлагаемые вопросы:

а) *(Если группа улучшила свой балл)*: Как шел процесс работы над групповым списком? Нормально ли вы себя чувствовали в этом процессе или нет? Действительно ли вы ожидали, что ваш балл улучшится?

б) Такую же исследование нужно провести с любой группой, не улучшившей свой балл. Были ли серьезные различия в обсуждении или в стиле принятия решения?

в) Что вы думаете теперь о более длительном и, конечно, более трудоемком процессе, как поиск консенсуса? Как вы себя чувствовали до начала этого упражнения? Можно ли придумать какие-либо ситуации, где этот процесс был бы полезным инструментом, заменяющим другие способы принятия решений?

Замечание. В то же время фасилитатор должен объяснить, что групповое решение не всегда является самым лучшим способом, каким можно действовать. Если автомобиль сбил человека, то было бы опасно проводить долгие обсуждения, в то время как раненый ждет, чтобы кто-то остановил ему кровотечение. В некоторых случаях важно считаться с личным опытом. Важно признавать, когда тот или иной стиль принятия решений может быть полезным, а когда – нет.

Частотность употребления букв (ключ для фасилитатора)

5N 12F 2T 7I 8S 6R 10D 9H 15U 14M 11L 3A 1E 4O 13C

Примечание: Проект АН-Москва ищет аналогичный ключ для русского языка.

ПРОЕКЦИЯ.

Цель: Помочь участникам соприкоснуться с их чувствами в отношении других людей, темой «Мужчина-женщина», чувствами к противоположному полу. Это упражнение используется для того, чтобы помочь членам группы соприкоснуться со скрытыми или подавляемыми частями их личности. Цель упражнения – продвинуться в направлении трансформации личности.

Время: от 90 минут до двух часов.

Материалы: Разлинованные листки бумаги, карандаши, по две именных этикетки для каждого участника, маркеры (фломастеры).

Последовательность: **Шаг первый: права и чувства.**

Представьте упражнение рассказом о правах и чувствах человека, о нашей потребности осознавать и формулировать свои чувства в отношении противоположного пола. Каждый человек, живущий в современном обществе, имеет опыт дискриминации из-за своего пола. На определенном уровне отношение к нам со стороны представителей противоположного пола рождает в нас чувства боли, страха, гнева и, возможно, неуправляемой ярости.

Мы часто скрываем свои чувства от тех, кто принадлежит к противоположному полу, нашему полу, и даже, возможно, от самих себя. Это упражнение предоставляет возможность вынести скрытые чувства на поверхность, чтобы другие люди узнали о них, и может быть, даже изменили свое поведение по отношению к нам. Если мы не выражаем свои чувства, то не даем окружающим возможность измениться.

Шаг второй: соприкосновение с болью и гневом.

Этот шаг можно сделать в большой группе при условии, что в ней будет 15-ть или меньше участников. Если время ограничено, или в группе больше 15-ти человек, сформируйте малые группы по пять или шесть участников и одному фасилитатору в каждой. Раздайте всем по одному листку и карандашу. Попросите каждого ответить на следующие вопросы:

- «В том, что делают некоторые люди, меня по-настоящему злит...» (по общим вопросам).
- «В том, что делают некоторые мужчины/женщины, меня по-настоящему злит...» (по вопросам, связанным с противоположным полом).

Дайте участникам 5 минут на то, чтобы составить такое утверждение. Потом попросите каждого прочитать написанное им группе и высказать имеющиеся дополнительные мысли и чувства по данному вопросу. Здесь следует использовать выражения типа «Ты - сообщение», а не «Я - сообщение». Фасилитатору следует вывесить два больших листа бумаги, написав на одном **Мужчины**, а на другом - **Женщины**, чтобы фиксировать ключевые слова и фразы, высказываемые участниками. Когда все поделится своими чувствами, вручите каждому именную этикетку и маркер (фломастер) и попросите свести к

одному или двум словам описание поведения, которое злит этого участника. Например, сексуально агрессивного мужчину можно окрестить *Приставалой*, а женщину ожидающую, что ее обслужат, вместо того, чтобы сделать это самой - *Беспомощным цветочком*. Предложите участникам поделиться с группой надписями на этикетках. Затем проведите разбор упражнения.

Шаг третий: смена ролей.

Попросите каждого взять подготовленную им прежде этикетку, например - *Приставала*, и прикрепить ее на грудь. Теперь участники должны изменить свои роли на противоположные и показывать то поведение, которое их злит. На этом этапе мужчины будут играть женщин, а женщины - мужчин. Следует поощрять участников по-настоящему войти в роль, и им необходимо использовать «Я - сообщения», когда они говорят. Члены группы могут чувствовать, что им что-то мешает выполнить это задание, но фасилитатору необходимо проявить настойчивость. После того, как все сыграют свои роли, проведите разбор третьего шага.

Шаг четвертый: проекция и механизм отстранения.

Соберитесь в большую группу. Теперь ведущие рассказывают о механизме проекции и спрашивают, знают ли участники о том, что это такое? Может быть полезным написать следующее определение проекции на большом листе бумаги и вывесить его перед группой:

«Проекция - это защитный механизм, в результате действия которого человек приписывает собственное желание или импульс кому-то другому».

Вы можете захотеть попросить группу назвать примеры проекции. Когда все участники поймут концепцию проекции, представьте идею отвергаемого «Я». Потом вывесьте схемы «Хороший я», «Плохой я» и «Не я». Обсудите идею о том, что могут существовать части личности, которые отрицаются или отстраняются человеком настолько, что он не считает их своими частями. Это могут быть эмоционально нагруженные темы, «кнопки управления» нашей личностью...



ХОРОШИЙ Я



ПЛОХОЙ Я



НЕ Я

Шаг пятый: обретение частей «Не я» своей личности.

Данный шаг следует делать в малых группах, по пять или шесть участников и одному фасилитатору в каждой.

Дайте членам группы по второй именной этикетке. Попросите каждого участника найти какой-нибудь позитивный результат того негативного поведения, которое этот участник ранее показывал. Теперь предложите переформулировать то же самое поведение в позитивном ключе. Затем попросите свести формулировку к двум или трем словам и написать их на новой этикетке. Например, мужчина *Приставала* проявляет сексуальные чувства, но делает это негативным образом. Для женщины это может быть переформулировано как *Сексуально выразительная женщина*. Или женщина *Беспомощный цветочек* успешно добивается оказания ей помощи. Это может быть преобразовано в мужскую роль *Приветствующего помощь*.

Шаг шестой: завершение.

После того, как все участники сделают новые именные этикетки и наденут их, соберитесь опять в большую группу. Предложите каждому участнику встать и прочитать обе свои именные этикетки - старую и новую. Например: «Я была *Приставалой*, а теперь я - *Сексуально выразительная женщина*». Потом участников следует попросить объяснить, что это для них значит, и каким образом они собираются обрести или осознать отвергавшиеся до сих пор части своей личности, каким образом они хотели бы включить эти части себя в собственную жизнь.

Шаг седьмой: разбор.

Соберитесь все вместе в большой группе и спросите участников, что они узнали о себе, выполняя упражнение? Захотелось ли им каким-то образом изменить свою жизнь? Проведите разбор всего упражнения. Возможно, участники захотят носить свои «позитивные именные этикетки» весь оставшийся день и попытаться вести себя по-новому.

ПРИМЕЧАНИЕ: После завершения этого упражнения один из фасилитаторов просит участников взять из колоды по одной карте Таро и описать ее группе. Каждый вытягивает карту, соответствующую отвергнутому «Я». Все могут пожелать попробовать это.

ПРОЦЕСС ПРИЗНАНИЯ.

Берите у других то, что вы ищете, чтобы сделать хорошее себе и другим.

Пункты по Преобразующей силе.

Цель: повышение самооценки и построение сообщества.

Время: от 30 до 40 минут.

Материалы: не нужны.

Последовательность:

Вступительное слово:

Все мы любим, когда нас ласкают или когда нас признают. Это необходимо для повышения самооценки и доверия. Обычно в повседневной жизни признание приходит к нам не по нашей воле и дает нам отличное самочувствие. Но очень часто нас не признают именно за то, что для нас является самым важным. И наоборот, иногда нас признают за то, что нам кажется не таким уж важным. В этом упражнении у нас будет возможность выбрать то, что действительно для нас является важным, и получить за это признание. Сделать такой выбор может быть не очень легко.

1. Попросите участников вспомнить о себе что-то, что принесло им удовлетворение, и они хотели бы, чтобы их за это признали. Дайте участникам несколько минут подумать об этом в тишине.
2. Дайте возможность каждому в группе выбрать кого-либо, кто мог бы признать его. Выбранный для признания человек может отвечать от своего имени или от лица кого-либо другого (например, отца, матери, жены), т.е. того, кто многое значит в жизни ищущего признания.

Ищущий признания в течение двух или трех минут рассказывает о своем качестве или достоинстве, которое он хочет, чтобы в нем признали другие. Человек, от кого ждут признания, внимательно слушает, дает обратную связь и, если хочет, говорит больше, нежели услышал только что. Люди могут «читать между строк» и использовать информацию из других источников о человеке, желающем признания. Полезно, если человек, ищущий признания, также дает обратную связь, чтобы понять, не было ли упущено что-нибудь.

3. Двое ведущих демонстрируют участникам этот процесс.

4. Все члены каждой группы просят и получают признание.

Замечание о процессе.

Примечание. Хотя этот процесс кажется очень простым, в нем, на самом деле, заключается большая сила и глубина. Лучше всего это упражнение проводить, когда участники уже знают друг друга. Оно является хорошим инструментом, которым можно пользоваться в отношениях с близкими и на начальном этапе взаимоотношений с людьми. Его также хорошо использовать, когда в отношениях возникают затруднения. Может быть, проблема заключается больше в уважении к себе, нежели в личном взаимодействии.

РАЗДРАЖИТЕЛИ.

Цель: лучше осознать то, что может заставить нас сорваться или потерять контроль над собой, чтобы помочь находить способы для восстановления душевного равновесия и чувствовать большее удовлетворение от того, что мы настояли на своем, в то же время сохраняя уважение к другому человеку.

Материалы: бумага и карандаш для каждого участника.

Время: примерно 30 минут.

Последовательность:

1. Раздайте карандаши и бумагу. Дайте следующие указания: Составьте список "раздражителей", которые, по всей вероятности (в 80% случаев) заставят вас «потерять голову», сорваться, что может выразиться в словах и в физических действиях (или вы на долгое время потеряете физическое равновесие. Этими раздражителями могут стать обидные слова, отношение к чему-то, ситуации на работе, события в вашей семье или отношения с охраной – любые.) Этот список только для вас. Вам не нужно показывать его никому, но вам нужно будет в него вписать по крайней мере то одно, чем вы хотите поделиться, потому что мы будем обсуждать это в малых группах.
2. Дайте 6-7 минут на это письменное задание. Скажите участникам, что они всегда могут что-то добавить к своим спискам попозже.
3. Разделите участников на малые группы по 3 человека в каждой. Каждый человек должен будет поделиться своим "раздражителем" с группой. Затем группе нужно будет высказать свои предложения по поводу того, погасить раздражители в данной ситуации. Дискуссия по поводу каждого раздражителя должна продолжаться не более 5 минут. Фасилитатор должен сообщить, что время истекло.
4. Как это прошло? Было ли это полезно? Проявились ли какие-нибудь общие "раздражители"? Или одинаковые способы разрешения конфликта, специфические или обычные? Приводили ли люди примеры из своего опыта, когда способы нейтрализовать "раздражитель" оказывались действенными? Как вам казалось, вы занимали скорее оборонительную или наступательную позицию?

РАЗНОЦВЕТНЫЕ КРУЖОЧКИ.

Цель: подвести участников к пониманию того, как мы бессловесно выражаем свою групповую принадлежность и, одновременно, отвергаем тех, кто не относится к нашей группе. (В группе \ Вне группы).

Время: 30 минут.

Предостережение: Следует попросить не участвовать в упражнении тех, кто уже читал о нем, или видел его раньше, поскольку предварительное знание может помешать получить в происходящем желаемый опыт неприятия или отверженности.

Материалы: Приблизительно 5 разноцветных наборов кружочков, которые могут приклеиваться. (Их можно купить в магазинах канцтоваров или сделать самостоятельно, используя бумагу, фломастеры и скотч.)

Последовательность:

1. Попросите всех закрыть глаза. Объясните, что собираетесь обойти комнату и приклеить по кружочку на лоб каждого участника.

2. Сделайте это следующим образом:

а) Выберите от одного до трех человек (в зависимости от величины группы), каждый из которых получит кружочек, отличающийся по цвету от всех остальных расклеенных кружочков.

б) Проследите, чтобы, исключая этих одного - троих обладателей кружочков особых цветов, среди остальных участников было по два (минимум) и до пяти человек с кружочками одинакового цвета.

Максимальное количество кружочков одного цвета - пять. Можно создать разные по размеру цветовые группы, например, 2 зеленых, 4 красных, 5 синих.

3. Предложите участникам открыть глаза и, *ничего не говоря*, собираться вместе с другими в группу, к которой они принадлежат. Поясните, что можно помочь друг другу найти подходящую группу, но при этом нельзя разговаривать. Когда все найдут свои группы и присоединятся к ним, должны остаться только один, два или три человека с особым цветом кружочка, все еще пытающихся отождествить себя с какой-нибудь группой.

4. Когда этим людям станет ясно, что они не принадлежат ни к одной группе, попросите всех вернуться на свои места и начните разбор упражнения. Проанализируйте чувства тех, кто не присоединился к группе, и тех, кто присоединился. Напомните, что вы нигде не указывали, что кого-то нельзя включать в группу; потом спросите, приходило ли кому-нибудь в голову пригласить человека с другим цветом кружочка в свою группу. Или, может

быть, кто-то хотел отколоться от собственной группы и присоединиться к такому человеку.

5. Попробуйте сопоставить с полученным опытом наше повседневное общение с другими людьми, как *внутри*, так и *вне* нашей группы.

<p>ПРИМЕЧАНИЕ: Это упражнение было разработано командой фасилитаторов заключенных в Оссининге.</p>

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЧЕРЕЗ «ЦЕЛЬ / ЖЕЛАНИЕ».

Цель: В безопасной обстановке поделиться друг с другом индивидуальными проблемами и поработать над ними. Осознать значение и пользу групповой мудрости, а также ценность воображения и фантазии в решении проблем. Получить перспективу и аффирмацию работы с проблемами. Повысить осознание роли аффирмации, безопасности и других факторов в общении и разрешении проблем.

Материалы: Листок бумаги и ручка для одного человека в каждой группе, который будет секретарем.

Последовательность:

1. Разделитесь на малые группы (старайтесь, чтобы «близкие друзья» не оказались в одной группе).
2. Каждый человек должен выбрать проблему, которой он может безопасно поделиться. *(Дайте минуту на то, чтобы подумать об этом).*
3. Каждый по очереди кратко излагает свою проблему перед группой.
4. Затем члены группы по очереди рассматривают каждую проблему, дважды обходя круг в следующем обсуждении:
 - а) На первом круге каждый участник должен «загадать желание» о том, какое самое лучшее развитие событий он может придумать для данной проблемы. *(Предложите участникам дать воображению беспрепятственно потрудиться над этими предложениями, («Желаю, чтобы у тебя выросли крылья длиной десять футов, и чтобы ты полетел в Массачусетс, ...»). Это оказывает освобождающее действие на восприятие реальности, влияет на понимание, делает его полнее и богаче).*
 - б) На втором круге каждый участник должен сказать, какое реальное понимание он может предложить по данной проблеме.

Секретарь должен записывать за каждым участником, как его «желания», так и реальное понимание. Человек, предложивший проблему, впоследствии получает все, что было по ней записано.

СИМВОЛЫ СИЛЫ.

Цель: Это упражнение на размышление, направленное на то, чтобы помочь участникам освободиться от их собственного психоза с помощью создания символов и представлений силы, которые для них очень много значат.

Время: хотя бы 40 – 60 минут. Оно может проводиться даже в течение 2 часов, если нет ограничения во времени и в зависимости от числа участвующих людей.

Материалы:

1. Три простых символа: равносторонний треугольник, круг и квадрат, нарисованные темным маркером на белом листе бумаги. Они должны быть достаточно большими для того, чтобы их можно было рассмотреть, когда их повесят на стену.
2. По одному маркеру для каждого участника (пусть будут доступны разные цвета)
3. Достаточное количество грубой оберточной бумаги, чтобы каждый участник мог рисовать на ней. И, по меньшей мере, одна пара ножниц.
4. Скотч.
5. Клей.
(Перечисленные выше материалы необходимы в первую очередь. Хорошо бы иметь также цветные мелки, цветную бумагу для аппликаций, акварельные краски и кисточки.)

Последовательность:

1. Повесьте на трех разных стенах в комнате три листа бумаги с нарисованными символами. (Очень важно повесить эти листы на разных стенах, так как в этом случае участники смогут сосредоточиться на каком-то одном символе, не отвлекаясь на другие, находящиеся в их поле зрения.)
2. Объясните участникам, что символы, подобные нарисованным, могут быть использованы людьми, чтобы раскрыть и выразить, что значит для каждого внутренний смысл таких понятий, как сила или любовь. Мы будем использовать эти три символа для того, чтобы вызвать и выразить их смысл для вас. Когда мы закончим, каждый участник создаст из имеющихся материалов свой собственный символ. Так он сможет выразить, что лично для него означает сила.
3. Раздайте каждому участнику по одному маркеру (желательно, чтобы они сами могли выбрать нужный им цвет) и достаточное количество бурой оберточной бумаги. Покажите участникам, где находятся другие материалы (ножницы, клейкая лента, и т.д.), и попросите использовать их, когда они почувствуют в этом надобность. Кое-какими материалами придется поделиться, и это нужно будет делать в тишине.

4. Обратите внимание участников на те три символа, которые повешены на разных стенах. Попросите каждого выбрать какой-нибудь один из этих символов (квадрат, круг или треугольник), который схож с его настроением в данный момент, и посмотреть внимательно в тишине на этот символ во время медитации или размышления на тему: сила. Объясните, что во время такой медитации или размышления у человека может возникнуть образ, идея или картина, которая выразит какое-то представление о силе. Это свое представление, в свою очередь, можно выразить, создавая что-то, например рисунок или аппликацию, из имеющихся материалов. Скажите группе следующее.

Когда такой образ или картина возникают в сознании человека, ему надо начинать или чертить, или рисовать, или делать аппликацию этого символа, чтобы выразить его. Подчеркните, что это упражнение направлено не на выявление художественных способностей, и поэтому участникам не надо волноваться по поводу своего художественного таланта или его отсутствия при создании своих символов. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы выразить концепцию или чувство, а не в том, чтобы создать художественный шедевр. Участники могут вставать и ходить, чтобы брать нужные материалы или делиться ими с другими. Но в течение этой части упражнения участникам разрешается минимально общаться друг с другом.

5. Начинайте! Дайте группе примерно 20 минут, чтобы представить свои символы и создать их; если возможно, дайте как можно больше времени. За 5 минут до окончания этой части упражнения предупредите об этом группу.
6. Пригласите группу сесть в большой круг и дайте каждому участнику минуту на демонстрацию и объяснение всей группе того символа, который он создал, и на высказывания, что он для него значит.

Примечание. Это упражнение, которое, на первый взгляд, кажется очень простым, может пробудить удивительно сильные и яркие идеи и образы, связанные с любой из данных тем. Созданные символы могут многое значить для их создателей, и им можно разрешить оставить их у себя, если они этого хотят.

Адаптировано из "A Jungian Symbols Interest Group". Занятия проводила Герта Джоселин в 1978 году в Пендл Хилл, квакерском центре, в городе Уоллингфорд, штате Пенсильвания.

СОЗДАНИЕ СИМВОЛОВ ИЗ ГЛИНЫ.

Цель: получить опыт создания символа, который многое значит для тебя, любым способом в любом из трех измерениях; чтобы способствовать «смене скоростей» на семинаре.

Время: 30 минут.

Материалы:

1. Глина в достаточном количестве, чтобы каждого участника был кусок размером с бейбольный мяч (примерно в 1 фунт). Убедитесь в том, что глина в хорошем рабочем состоянии – не слишком твердая и не слишком жидкая, с небольшим количеством воздушных пузырьков. Ее надо хорошо размять, как это делают гончары, чтобы удалить воздушные пузырьки перед ее употреблением.
2. Доступ к воде. Прочный большой стол, чтобы все участники могли за ним работать.
3. Кусочки дерева или тяжелой картонной доски, на которой можно оставить каждый из вылепленных предметов, пока они сохнут. (необязательно, но это помогает).

Последовательность:

2. Раздайте глину и помогите участникам найти место для работы за столом. Объясните, что людям надо думать над тем, что они хотят изобразить, в тишине. И пусть то, что возникает на поверхности сознания, будет частью их мыслительного процесса. Пусть участники начинают создавать образ, когда почувствуют, что готовы. Подчеркните мысль, что это упражнение не на выявление художественного таланта. Это - попытка выразить смысл при помощи глины.
3. Когда все станет понятным, предложите участникам начать. Отведите на это 15-20 минут.
4. Когда все закончат, попросите их показать свои символы группе и поделиться тем, что они символизируют.

Примечание. Иногда это упражнение выполнялось с закрытыми глазами и без того, чтобы участники представляли себе заранее, что они хотят создать, – они просто придавали глине такую форму, которую, по их мнению, она хотела принять сама. Так можно сделать, а потом, открыв глаза, удивиться тому, какие выразительные очертания приняла глина – очертания, которые никто сознательно не смог бы придать, но которые выражают чье-то чувство или направление в чьей-то жизни. Такая возможность может быть предоставлена группе, если кто-либо из участников захочет это попробовать.

СОЗДАНИЕ СТЕРЕОТИПОВ. ЛАБОРАНТЫ, БОЛОТНЫЕ ПТИЦЫ И ВОДОЛАЗЫ. (так же известно как «Давайте плавать!»)

Цель: продемонстрировать создание стереотипов другими. Усилить осознание возникновения собственных стереотипов. Помочь нам взглянуть на то, как мы создаем жесткость в нашем восприятии других и как мы можем помочь смягчить эту жесткость.

Время: 60 –90 минут.

Предупреждение. Это упражнение способно генерировать много гнева. Поэтому будьте очень осторожны, чтобы не оставить людей в разгневанном состоянии. Чтобы быть уверенным, что упражнение закрыто, надо удостовериться, прежде всего, в том, что мы действительно завершаем его. Если нет времени его закончить, не начинайте вообще! Далее, если гнев действительно генерируется, то команда фасилитаторов должна дать понять группе, что всегда хорошо работать вместе над чем либо. Участники семинара действительно меняются к последнему этапу. Ты исцеляешься, когда видишь, как изменяешься сам и как меняются другие.

Материалы: стулья для всех и место для трех малых групп. Блокнот и карандаш для каждой группы.

Последовательность:

1. Кто-то из членов команды объясняет, что люди обычно имеют тенденцию оказываться в одной из трех групп по своему подходу к жизни, который может быть проиллюстрирован, например, тем, как они заходят в пруд с холодной водой, чтобы поплавать:
 - а) Люди первой группы, называемые водолазами, сначала забираются на доску для ныряния и затем ныряют с нее в пруд.
 - б) Люди второй группы, называемые болотными птицами, уверенно и смело расхаживают по берегу.
 - в) Люди третьей группы, называемые лаборантами, сначала пробуют воду пальцами ног и потом очень осторожно погружаются в воду.
2. Затем кто-либо из членов команды определяет для каждой из трех групп свой угол в комнате и просит всех тех, кто считает себя *Водолазами*, сгруппироваться в одном углу; тех, кто считает себя *Болотными птицами*, - в другом углу; а тех, кто считает себя *Лаборантами*, - в третьем.
3. Дайте каждой группе блокнот и что-либо пишущее. Попросите их, как в упражнении «Мозговой штурм», записать ответы членов своей группы на

следующие вопросы:

- а) Как ваша группа характеризует каждую другую группу?
 - б) Как ваша группа характеризует себя?
 - в) Что ваша группа думает о том, как каждая другая группа охарактеризовала бы себя?
 - г) Что ваша группа думает о том, как каждая другая группа охарактеризовала бы вашу группу?
- 4. Попросите каждую группу объявить свои ответы на вопросы а) и б) и сравните эти ответы.
 - 5. Попросите каждую группу объявить свои ответы на вопросы в) и г) и сравните эти ответы.
 - 6. Дайте каждой группе 5 минут для обсуждения того, насколько точным или неточным было их восприятие и какое отношение к ним можно объяснить стереотипами других групп. Спросите их, хотят ли они оценить заново какой-либо из этих стереотипов, и если да, то как.
 - 7. Попросите всех вернуться в большой круг и обсудить упражнение. Очень важно погрузить людей на более глубокий уровень осознания самих себя и тех вопросов, которые были подняты. Вначале помогите им обсудить любые сильные чувства, вызванные этим упражнением. Затем помогите им исследовать их чувства, когда они слышали первоначальные оценки. Изменился ли их взгляд во время переоценки, в каком направлении и почему. Какую пользу они извлекли для себя? Укажите, если они не сделают этого сами, на тот факт, что детальный разбор стереотипов и получение большей информации имеет тенденцию брать верх над ними. *Кроме всего, доверьтесь мудрости группы, потому что она присутствует здесь. Ее можно использовать.*

СОПРИКОСНОВЕНИЕ.

Исследование чувств \ отношений по методу Сталонаса.

ГНЕВ.

Цель: поработать над некоторыми из тех связанных с темой гнева и насилия вопросов, с которыми неизбежно сталкивается миротворец (и любой другой человек). Помочь членам группы безопасно и творчески открыть что-то в собственном гнев.

Время: 60 минут.

Материалы: По четыре карточки на каждого участника (или по листу бумаги, разделенному на четыре сектора). Темная ручка, карандаш или фломастер для каждого участника. Моток клейкой ленты. (Если члены группы - малограмотные люди, рассмотрите вариант использования заранее подготовленных карточек, в которых участникам надо будет только добавить по своему выбору одно слово.)

ПРИМЕЧАНИЕ: Гнев и насилие не одно и то же, хотя гнев способен привести к насилию. Гнев также бывает частью любви. Он может служить движущей силой преобразований. Мы все порой гневаемся. Думая, что это не так, мы обманываем себя и отрицаем собственную человеческую природу. Отрицание своей или чьей-то еще человеческой природы не совместимо с деятельностью миротворца. Лучше быть собой целиком, чем только своей «хорошей» стороной. Давайте начнем изучать свои чувства в отношении гнева. Работая с группой над этим упражнением, помните сами и передавайте в своих вопросах идею о том, что гнев и насилие не одно и то же. Объясняйте, что существуют как созидательные, так и разрушительные способы выражения гнева. Предлагаем такой пример: Взрослый сердится на ребенка, разлившего молоко. Что это значит? Был ли неудачным этот день у взрослого? Был ли неудачный день у ребенка? Какие «Я-сообщения» мог бы использовать взрослый? Какие «Я-сообщения» могли бы быть использованы ребенком? Как влияет на ситуацию соотношение сил ребенка и взрослого?

Последовательность:

1. Раздайте участникам по четыре карточки, инструменту для письма и куску клейкой ленты. Скажите группе, что прочитаете четыре предложения. Это будут незакрытые или неоконченные предложения. Участники должны завершить их первым пришедшим в голову откликом. Им не следует пересматривать или смягчать эти завершения. Предупредите, чтобы участники записывали свои отклики разборчиво - по одному на каждой карточке. Это необходимо для того, чтобы другие смогли легко прочитать написанное.
2. Прочитайте следующие предложения по одному, оставляя достаточно времени для записи ответов. Готовую карточку участник должен будет прикрепить клейкой лентой к своей груди.

- 1) Я сержусь, когда...
 - 2) Я чувствую, что мой гнев - это...
 - 3) Когда на меня сердятся другие люди, я чувствую...
 - 4) Мне кажется, что гнев других людей - это обычно...
3. Когда каждый участник прилепит на грудь все свои карточки, попросите членов группы встать и произвольно ходить по комнате, читая (про себя) отклики друг друга. Это должно происходить в ПОЛНОМ молчании! Продолжайте чтение в течение 10-15 минут.
 4. После молчаливого хождения вновь соберите группу. Предложите участникам начать с обсуждения их чувств в отношении гнева, например, спросите, что они чувствовали, отвечая на такие вопросы в присутствии других людей?

Другие темы для разбора:

1. «Легко или трудно было делиться своими чувствами относительно гнева?»
2. «Когда вы смотрели на отклики знакомого вам человека, были ли они тем, что вы могли бы предугадать? Почему? Почему нет?»
3. «Даете ли вы своим друзьям знать, когда гневаетесь на них? А своей семье? Вашему начальству? Правительству?»
4. «Приходится ли вам останавливать выражение своего гнева из-за опасений причинить вред человеку или личным взаимоотношениям? Насколько обоснованы эти опасения?»
5. «Случается ли вам в гневе обрушивать на человека больше, чем он в состоянии вынести? Если да, то как вы можете залечить его раны?»
6. «Даете ли вы другим людям возможность выразить гнев? Побуждает ли вас ваш гнев к эффективным действиям, или же вы позволяете ему отвлекать вас от эффективной деятельности, или гнев заменяет ее?»
7. «Переносите ли вы свой гнев из прошлого в настоящее? С более сильного человека на более слабого? С себя самого на других?»

ПРИМЕЧАНИЕ: Соконсультирование по методу «Reevaluation Counseling», помогающее справляться с гневом: Мы все не свободны от груза неадекватного гнева, оставшегося от прошлой боли и готового помешать конструктивной работе с подобным случаем здесь и сейчас. Когда такая ситуация проявляется, пройдите консультирование, избавьтесь от всего прошлого гнева и боли. Потом вернитесь, освобожденные, и разберите ситуацию в ее реальном проявлении, используя «Я-сообщения». Это сложное упражнение, затрагивающее чувствительные сферы. Выполняйте его медленно, проводите тщательное исследование чувств и взаимоотношений.

СИЛА.

Цель: Исследовать важные для нашей жизни вопросы о природе силы, ее правильном и неправильном применении, ее взаимоотношениях с насилием. Помочь членам группы осознать, какой силой они обладают, какая сила им нужна, и как ее творчески и ненасильственно использовать.

Материалы: 4 карточки для каждого участника (или по листу бумаги, разделенному на четыре сектора); Темная ручка, карандаш или фломастер для каждого участника; Катушка клейкой ленты. (Если члены группы - малограмотные люди, рассмотрите вариант использования заранее подготовленных карточек, в которых участникам надо будет только добавить по своему желанию одно слово.)

Последовательность:

1. Рассказ о силе. Фасилитатор объясняет, что сила может быть хорошей и плохой - что сила и насилие не одно и то же. Для того, чтобы стимулировать мышление, он включает в свой рассказ цитату или описание интересного случая, указывая, что целью упражнения будет соприкоснуться с тем, каким образом каждый из нас ощущает, применяет и воспринимает силу в себе и других людях.
2. Раздайте карточки, инструменты для письма и клейкую ленту.
3. Инструкции: «Я прочитаю вам четыре неоконченных предложения. Каждое предложение следует завершить первым откликом, который придет вам в голову. Запишите их разборчиво, так, чтобы остальные могли прочитать ваш отклик. Когда все четыре карточки будут готовы, и вы прикрепите их клейкой лентой себе на грудь, мы будем в молчании ходить по комнате, изучая записанное другими. Предложения такие:
 - 1) Я чувствую себя сильным, когда...
 - 2) Я чувствую, что моя сила - это...
 - 3) Когда я ощущаю силу других людей, я чувствую...

- 4) Я чувствую, что обычно сила других людей - это...
4. Когда карточки будут написаны, попросите людей перемещаться произвольно в полном молчании, читая карточки на груди друг друга. Подчеркните, что разговаривать нельзя. Пусть это продолжается 10 или 15 минут.

5. Снова соберите группу и проведите разбор упражнения. Некоторые советы по разбору: избегайте разговора в паре, не включающего других участников; начинайте спрашивать комментарии; проверьте, что люди чувствуют по поводу взаимообмена; остерегайтесь возникновения соревнований и справляйтесь с ними; защищайте легко ранимое. Исследуйте различные чувства и разные типы взаимоотношений в социуме.

Некоторые вопросы для разбора:

- а) «Почему было трудно или легко делиться чувствами в отношении силы?»
- б) «Когда вы смотрели на отклики знакомого вам человека, оказывались ли они тем, что вы могли бы предугадать? Почему? Почему нет? Были ли сюрпризы?»
- в) «Даете ли вы знать о своих чувствах по поводу силы другим людям? А своей семье? Вашему начальству? Правительству? Делаете ли вы кого-то из них сильнее, помогая им осознать их силу?»
- г) «Уделяете ли вы время поиску созидательных путей применения силы?»
- д) «Даете ли вы другим людям шанс творчески утвердить их силу?»

ПРИМЕЧАНИЯ: Это запутанная и сложная сфера. Продвигайтесь медленно, проводите тщательное исследование чувств и взаимоотношений.

Указания по проведению упражнения: избегайте разговора в паре, не включающего других участников; остерегайтесь возникновения споров и справляйтесь с ними; если в группе есть люди, которые с трудом пишут/читают, рассмотрите возможность предварительной подготовки карточек и просьбы к участникам отвечать одним-двумя словами.

ССОРЫ.

Цель: Дать участникам возможность ощутить себя в положении своего противника и узнать, насколько легко принять его точку зрения.

Время: 20 минут.

Последовательность:

1. Разделите группу на пары.
2. Объясните, что каждая пара продолжит спор, который начнут два члена команды. Это будет спор между водителем и полицейским. Попросите партнеров решить, кто будет водителем, а кто - полицейским. У них будет две минуты на спор; и смысл в том, чтобы каждый упорно настаивал на своем и не сдавался.
3. Затем члены команды начинают спор следующим образом:

Полицейский: Можно посмотреть ваши водительские права?

Водитель: Зачем?

Полицейский: Вы едете со скоростью 40 миль в час в зоне 30-ти.

Водитель: Мой спидометр показывал 32 мили в час.

Полицейский: Ваши права, пожалуйста.

Водитель: Но там не было никакого знака.

Полицейский: Нет, он был; я припарковался около него.

Водитель: Значит, я не мог увидеть знак, потому что ваша машина загораживала его. Последний знак, который я видел был три мили назад, и на нем было написано 50 миль в час.

4. Пары продолжают спор с этого места.
5. Когда две минуты подойдут к концу, член команды остановит участников и предложит им поменяться местами. Тот, кто был до сих пор полицейским, теперь будет водителем, и наоборот. Потом объясните, что нужно снова продолжить спор с того места, на котором его закончили члены команды.
6. Когда пройдут две минуты, член команды остановит спорящих и предложит партнерам в течение нескольких минут поговорить друг с другом о полученном опыте и о том, что они почувствовали, поменявшись ролями.

7. Вновь соберитесь в большой круг и проведите разбор упражнения. *Вопросы:* Что значила для вас эта ролевая игра? Вы почувствовали себя по-другому, поменявшись ролями? В чем была разница? Изменилось ли то, как вы видели факты? Изменились ли ваши чувства по отношению к партнеру? Каким образом?

СТУПЕНИ К ПРОЩЕНИЮ.

Цель: Начать работать над тем, что включает в себя прощение.

Время: 45-60 минут.

Материалы: бумага и карандаши для каждого небольшого этапа упражнения.

Последовательность: **Вводная часть.**

1. Расскажите кратко о возможных этапах прощения. Объясните, что эти этапы условные и что у людей существует разное понимание прощения. У участников будет возможность работать и привнести в семинар свое понимание прощения. Вот те стадии, которые предлагает Смедес в своей книге «Прости и забудь»:

- Боль – признание, что есть что-то, что причиняет боль
- ненависть и гнев – осознание гнева, включая желание мести.
- Ненависть отличается от гнева. Гнев побуждает к действию. Ненависть разъедает и разрушает того, кто ненавидит.
- исцеление – «волшебные глаза» видят правду других людей, видят, что они нуждающиеся, слабые и им требуется наша помощь. Они были личностями до того, как они обидели нас, и остаются ими.
- соберитесь вместе. – Прощение уничтожает существующий нравственный барьер и приводит к братству, возвращает свободу и радость дружбы. Для достижения этого каждая из сторон должна быть правдивой друг с другом, чтобы сердца и слова пребывали в гармонии с реальностью. Другой человек должен почувствовать вашу боль и понять реальность того, что было сделано. В этой ситуации, без сомнения, будет присутствовать некоторая степень конфронтации - или заботливой конфронтации.

(Часто люди чувствуют себя неудобно в такой ситуации, но это обязательная ступень к прощению.)

2. Разделите участников на группы по три или четыре человека в каждой. Пусть каждый участник каждой группы привнесет в это упражнение личный опыт неразрешенного и непрощенного конфликта, чтобы поделиться им и работать с ним в большой группе. Каждый такой вклад должен включать в себя следующие моменты:

а) В состоянии ли участник, делящийся своим опытом, противостоять тому человеку, который его обидел, честно и полно заявляя, как он рассматривает данную ситуацию и как он себя в ней чувствует? Было ли трудно это сделать? Почему?

б) Что должно было бы произойти, прежде чем участник, вносящий свой вклад, был бы в состоянии полностью простить обидчика за нанесенную обиду? Случалось ли хоть что-нибудь похожее с вами? Что может сделать тот,

кто делился своим опытом, чтобы прощение стало возможным? Что требуется от обидчика?

3. Каждая группа должна выбрать какой-нибудь один из трех опытов для объяснения и обсуждения в большой группе, а также участника семинара, который его представит. Необязательно, чтобы им был тот, кто рассказывал о своем опыте в маленькой группе.
4. Вернитесь к большой группе. Пусть каждая группа по очереди представит ситуацию, которую она выбрала. Попросите всех вместе обсудить, какие шаги можно предпринять в каждом отдельном случае, которые привели бы к прощению. Пусть тот, кто делился своим опытом, по желанию прокомментирует, приемлемы ли высказанные предложения и работают ли они в направлении решения проблемы в каждом случае.

СТАДИЯ ЗАВЕРШЕНИЯ.

(для дальнейшего использования на семинаре)

5. Перечитайте «Ступени к прощению», данные здесь.
6. Разделите участников на малые группы и раздайте бумагу и ручки каждой группе.
7. Пусть каждая группа разработает свою собственную версию «Ступеней к прощению».
8. Вернитесь в большую группу. Пусть каждая группа расскажет о своих собственных шагах. Обсудите это.
9. По желанию группы могут разработать несколько шагов для этого семинара. Есть еще одна возможность: соберите все варианты шагов у всех групп, чтобы по окончании семинара раздать предложенные всеми группами шаги каждому участнику.

СХЕМА.

Способ, который можно применить для исследования многих вопросов.

Цель: выявить и сосредоточиться на множестве факторов, которые являются частью конкретной проблемы или воздействуют на нее. Чтобы в большей степени осознать множество факторов, их разнообразие и влияние, а также сложные взаимоотношения между ними.

Время: 30 минут (первая часть), 15 минут (вторая часть, если потребуется.)

Материалы:

Классная доска или большой лист бумаги, мел или маркер (хорошо иметь маркеры разных цветов).

Для второй части (если будет нужно), бумага для каждого и карандаши.

Последовательность:

1. В середине доски или листа бумаги нарисуйте круг и внутри него напишите название проблемы (напр., « проблема общения»), которую надо исследовать.
2. Предложите группе с помощью мозгового штурма назвать те факторы, /которые способствуют существованию этой проблемы (напр., страх, расизм, стереотипы, скрытые намерения, намеренное искажение правды и т.д.). Напишите всё это с внешней стороны круга - по всему кругу.
3. Теперь предложите группе провести линии, которые соединили бы факторы, как-то связанные между собой и влияющие друг на друга (напр., связь между расизмом и формированием стереотипов). Можно соединить любой фактор с каким-то другим . В конце у вас образуется «паутинка».
4. *(Необязательно):* Проведите еще одну часть этого упражнения. Попросите каждого создать свою собственную таблицу тех факторов, которые касаются проблемы, волнующей его/её. Такая таблица может принести пользу каждому участнику, и показывать ее кому-то вовсе необязательно. Дайте группе немного времени, чтобы ее составить.
5. Когда работа по составлению таблиц будет завершена, их можно использовать как основу для упражнения «Решение проблемы через цель / желание».

ТЫ СКАЗАЛ / Я СКАЗАЛ.

Цель: использовать навыки слушания и асертивного поведения в ситуациях, когда возникает конфликт или спор, и увидеть, как люди могут лучше понять или решить его.

Время: 60-70 минут.

Материалы: карточка, на которой написано «отклик» для каждой группы. Лист бумаги со списком тем, предложенных для обсуждения.

Примечание: Наиболее эффективно проводить это упражнение с 6-ю или 8-ю участниками. Если участников семинара намного больше, разделите их на группы, но удостоверьтесь, что в каждой группе есть свой фасилитатор.

Последовательность:

1. Объявите тему. Если в ходе предварительного обсуждения тема не выкристаллизовалась, повесьте лист бумаги со списком тем, предложенных в пункте «4 шаг», см. ниже, и, используя мозговой штурм, отметьте те темы, по поводу которых участники семинара, находясь на противоположных позициях, испытывают сильные чувства (напр., такие, как аборт, отмена тюрем).
2. Разделите группу на 2 команды согласно их мнению по данной теме.
3. Поставьте стулья в 2 ряда. Пусть члены команд сядут друг против друга. Попросите одного добровольца начать.
4. Объясните последовательность шагов следующим образом:
 - а) У вас будет возможность высказать вашу позицию по данной теме. Один член другой команды будет держать карточку с надписью «отклик».
 - б) Когда вы закончите, участник / ца, держащий/ая эту карточку, переформулирует то, что - как она это услышала - вы сказали и затем даст вам одну возможность исправить любую неточность, любое недопонимание перед тем, как он/она скажет о своей позиции.
 - в) Когда первый «отклик» начнет говорить, фасилитатор заберёт у него карточку и отдаст её кому-нибудь из другой команды. Этот человек будет следующим откликнувшимся, и он будет отвечать тому, кто сейчас высказывает свое мнение.
 - г) И так до тех пор, пока все не выскажутся и им не ответят.
- Подчеркните, что это не дебаты и что цель этого упражнения – найти общие точки согласия или общую основу. (Например, если мы обсуждаем

эвтаназию, то мы все можем согласиться с тем, что страдания людей, умирающих от мучительных болезней, ужасны).

Темы, предлагаемые для обсуждения: (Другие темы могут быть выявлены в результате мозгового штурма. Во время мозгового штурма фасилитатору нужно искать темы, по поводу которых в группе существуют разногласия или конфликты).

Например:

- Этично ли делать аборты, если жизнь матери не находится под угрозой?
 - Является ли эвтаназия (помощь безнадежно больному человеку умереть) этическим поступком?
 - Правомочно ли вообще ударить ребёнка?
 - Следует ли людям включать свои радиоприёмники так громко, как они хотят?
 - Власть – это хорошо/власть – это плохо.
 - Должны ли быть упразднены тюрьмы?
 - Может ли критика быть конструктивной?
5. Проведите обсуждение: Какое влияние (если вообще оно было) оказало это упражнение на то, чтобы люди изменили свою первоначальную позицию? Как возникла мысль изменить ее – что послужило толчком к этому? Привело ли это к разрешению существующего противоречия или конфликта?

Замечание. Опыт тех, кто разработал это упражнение, свидетельствует, что процесс идет лучше, если участники не занимаются теоретизированием, а вживаются в него, принимая на себя, например, роль доктора, посещающего больного, или членов семьи, оказывающих помощь умирающему.

УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ.

Способ справиться с долговременным конфликтами (и трудными ситуациями)

Цель: Проанализировать влияние на конфликт различных типов реакций.

Материалы: Четыре небольших листка бумаги и четыре карандаша, школьная доска или большие бумажные листы, на которых член команды предварительно напишет следующее:

- а) может привести к созданию большего понимания между людьми, вовлеченными в конфликт;
- б) приводит к тому, что люди остаются там, где они были;
- в) приводит к созданию еще большего непонимания между людьми, вовлеченными в конфликт.

Последовательность:

1. Разделите большую группу на четыре малых.
2. Дайте одному человеку в каждой группе листок бумаги и карандаш и попросите этого человека сделать на левой стороне листка колонку цифр от 1 до 9. Потом объясните, что вы собираетесь описать девять возможных реакций человека, находящегося в конфликте с кем-то (или в трудной ситуации), а группе следует оценить каждую реакцию как а), б) или в), в соответствии с тем, какое из трех положений, записанных на доске или большом листе, правильно характеризует эту реакцию.
3. Прочитайте первое из приведенных ниже девяти описаний реакций и дайте группе две минуты на то, чтобы прийти к соглашению относительно ее оценки. Человек, которому поручено вести записи, должен поместить эту оценку напротив номера 1 на своем листочке.
4. Теперь прочтите второе описание и дайте группе 2 минуты на то, чтобы оценить его таким же образом. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока все девять реакций не будут оценены.
5. Опять соберитесь в большой круг. Снова прочитайте каждое из девяти описаний и, после прочтения каждого из них, просите тех, кто вел записи, объявлять оценки, данные в их группах. Напишите оценки каждой группы на части большого листа.
6. Спросите участников, могут ли они придумать лучшие варианты реакций, чем те, которые были даны. Предложенные реакции:
 - а) избегайте человека, с которым у вас существуют разногласия;
 - б) попытайтесь выяснить, почему другой человек придерживается своей точки зрения;

- в) постарайтесь мягко показать человеку, в чем он ошибается, используя при этом чувство юмора;
- г) признайте свои ошибки, допущенные в рассуждениях, и согласитесь с тем, что и вы могли быть не правы;
- д) попытайтесь определить конкретно, с чем вы согласны, а с чем - нет;
- е) похвалите человека за его точку зрения;
- ж) решите вопрос голосованием, приняв мнение большинства;
- з) постарайтесь использовать психологические методы, а не физическую силу, когда сталкиваетесь с опасной точкой зрения;
- к) кивните головой в знак согласия, придерживаясь в глубине души своего прежнего мнения.

УПРАЖНЕНИЯ ПО КОНСЕНСУСУ.

Цель: Все эти упражнения требуют молчаливого согласия. Они позволяют нам попрактиковаться в достижении консенсуса в группе, без разговоров, таким образом, чтобы все могли прийти к согласию без какого-либо принуждения.

КОНСЕНСУС «ОСЬМИНОГ».

Время: 15 минут

Материалы: Никаких

Последовательность:

1. Распределите участников по малым группам. Предложите им протянуть каждому по одной руке в центр круга, образованного их малой группой, и создать кипу рук, положив их одну на другую. В молчании, по сигналу фасилитатора кипа рук должна начать двигаться туда, куда захочет группа, и в том темпе, который группа выберет: вверх, вниз, по кругу. Никто не может принуждать других к движению или убирать руку. Когда группа почувствует себя готовой завершить движение, оно окончится.
2. Проведите разбор упражнения. Спросите, что чувствовали участники. Постарайтесь провести аналогии между только что полученным опытом и другими молчаливыми соглашениями. Спросите, как в группе ощущалась власть. Был ли кто-нибудь временами лидером? Чувствовала ли группа, когда кто-то управлял движением? Как это ощущалось?

ФЛАГШТОК.

(известно также под названием «Ручка швабры»)

Материалы: шест, жердь или ручка от швабры длиной около 120 см.

Последовательность:

1. Вызовите шесть желающих выполнять задание в центре круга.
2. Дайте этой группе какой-нибудь шест или жердь (ручку от швабры или щетки, палку). Объясните, что это - флагшток, и что задача группы - достичь консенсуса относительно того, где поставить флаг, *не говоря ни одного слова*. Каждый член группы должен держать обе руки на флагштоке до тех пор, пока местоположение шеста не будет его (ее) удовлетворять, а для того, чтобы показать свое удовлетворение местоположением флагштока, участнику следует поднять правую руку. Группа может двигаться в пределах круга, в разных местах опуская шест вниз. Участникам следует дать пять минут на то, чтобы принять решение, о котором они сообщат, когда все правые руки будут подняты. Спросите, все ли понятно, и ответьте на

вопросы.

3. Как только подготовка закончится, скажите «Начали!». Остановите действие, либо когда все правые руки будут одновременно подняты, либо по окончании пяти минут – в зависимости от того, что произойдет раньше.
4. Усадите участников в центре круга и предложите им поделиться опытом. Спросите, какие роли исполняли разные люди, как они действовали и что чувствовали во время и по окончании выполнения задания. Если это будет уместно, укажите на связь упражнения с действием Преобразующей Силы.
5. Если позволяет время, повторите упражнение с другими шестью добровольцами, чтобы большее число людей могло получить опыт молчаливого консенсуса.

СЕКРЕТНОЕ МЕСТО.

Время: 15 минут.

Материалы: Никаких.

Последовательность:

Перед тем, как начать упражнение, не нужно давать никаких предварительных объяснений.

1. Сформируйте группы из четырех человек. Пусть члены каждой группы встанут в круг и возьмутся за руки. Разговаривать нельзя.
2. У каждого участника есть 30 секунд на то, чтобы выбрать секретное место в комнате, куда ему (или ей) хотелось бы повести остальных членов группы.
3. По сигналу каждый участник начинает, не произнося ни слова, побуждать свою группу идти на его секретное место.
4. Дайте упражнению продолжаться в течение пяти минут. Предупредите участников, чтобы они не разъединяли рук, пока не оно закончится.
5. Разберите упражнение. Что чувствовали участники? Побывала ли какая-либо из групп на всех «секретных местах»? Каким образом сообщалась эта идея?

ФАКТЫ / ЧУВСТВА МУЖЧИНЫ ИЛИ ЖЕНЩИНЫ.

Цель: Это углубляющее осознание упражнение предназначено для того, чтобы снабдить участников инструментом восприятия различных слоев их чувств, а также разрешением на использование этого инструмента в их частной жизни.

Материалы: 1. Большой лист бумаги и маркер (фломастер) или школьная доска и мел. 2. Ксерокопии бланка «Факты / Чувства мужчины или женщины» (см. раздел 3: «Раздаточный материал») в количестве, достаточном для того, чтобы все участники могли получить по одному экземпляру.

Время: 30 минут.

Последовательность:

1. Фасилитатор рисует на доске или листе бумаги контур человеческой фигуры такой величины, чтобы можно было делать записи вокруг и внутри нее. Над головой нарисованного человека напишите слово «Рождение».
 2. Фасилитатор дает следующие объяснения: «В нашей жизни существуют сотни фактов, которые влияют на нас, становятся причиной того, что мы как-то реагируем, что-то чувствуем. Это начинается с момента нашего рождения (*укажите на слово над головой нарисованного человека*). Каждый из нас может перечислить множество событий - фактов - и людей из своего детства и подросткового периода, времени нашего взросления, на улице, в личностных взаимоотношениях, на работе, на войне... (*Начните записывать вокруг фигуры факты или события, которые влияют на человека, включая опыт, имеющийся, по-видимому, у членов группы, но не ограничиваясь только этим опытом: первый день в школе, драки, телесные наказания в детстве, полицейские, первый друг или подруга, поимка с поличным. После нескольких данных фасилитатором примеров - как можно меньшего их количества - начинайте собирать примеры у участников.*)
3. Когда нарисованная фигура начнет окружаться записями внешних фактов и событий, остановитесь и скажите: «Ничто из происходящего в нашей жизни не остается без нашей реакции, независимо от того, проявляем ли мы эту реакцию, и даже от того, осознаем ли мы ее. Чтобы узнать себя и быть честными с собой, нам следует сказать «да» всем своим чувствам, хорошим и плохим».
 4. Теперь спросите, какие реакции/чувства, вызываемые фактами, записанными вокруг фигуры, ведут к появлению противоречивого отношения к подобным фактам (например: «Поначалу я испугался...», «Я ненавидел, когда брат делал...», «Мне было больно...», «Я обрадовался, увидев, что полицейский повалился...» и т. д.). Запишите некоторые из откликов внутри фигуры, покажите стрелкой связь каждого из них с внешним «фактом» или опытом, к которому относится данный отклик.

5. Когда внутри фигуры будет записано несколько чувств, остановитесь и подведите итог: «Мы начали предположительный список фактов / чувств мужчины (или женщины). Каждому из вас стоит заняться заполнением бланка ваших фактов / чувств. Их формулирование займет большее время. Будьте честными, разбираясь с ними».
6. В конце этого занятия раздайте ксерокопии «Фактов / Чувств мужчины или женщины», с которыми будет продолжена работа.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Упражнение следует проводить в быстром темпе, не позволяя обсуждению или анализу слишком сильно углубиться. Это углубляющее осознание упражнение должно способствовать последующей индивидуальной работе. Заходить в нем слишком далеко в группе было бы очень рискованно.

ЦЕЛИ / ПРИОРИТЕТЫ.

Цель: Помочь участникам определить их личностные цели в том, чего они ждут от этого семинара; предоставить им возможность получить опыт определения своих целей вообще; и затем, с помощью управляемого личностного размышления, дать участникам структуру, которая поможет увеличить осознание того, что для каждого из них важно, и почему.

Время: 60 минут всего (по 30 минут на постановку целей и на определение приоритетов).

Материалы:

2. Кусок большого листа бумаги и маркер (фломастер) для записи целей в каждой группе.
3. Карандаши, или ручки, и бумага для всех участников.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ЦЕЛЕЙ.

Последовательность:

Разделите участников на малые группы, не меньше, чем по четыре, и не больше, чем по шесть человек (оптимальное количество - пять человек). Каждая группа должна назначить секретаря, который будет вести записи.

Каждый участник поделится с группой своими впечатлениями по следующим предметам:

- а) Один пример из моего опыта применения знаний, полученных на Базисном Семинаре.
- б) Что я надеюсь получить от этого семинара. (Здесь каждой группе необходимо записать на своем большом листе бумаги все ответы на этот вопрос, которые будут даны ее участниками).

Вернитесь в большую группу. Развесьте листы на стене и вместе рассмотрите содержание записей. Составьте представление о том, что важно для группы в целом. Обсудите то, каким образом участники могут сообща трудиться над достижением некоторых из этих целей.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТОВ СРЕДИ НАШИХ ЦЕЛЕЙ.

Упражнение на индивидуальное размышление.

Последовательность:

Раздайте всем бумагу и ручки (карандаши, фломастеры и т. п.).

Попросите каждого из участников обдумать цели, которые записаны на больших листах, висящих на стенах, и записать на своей листке бумаги цели, его (ее) интересующие, опустив цели, которые не интересуют этого участника.

Каждому следует выбрать для себя только цели, действительно подходящие именно ему (ей).

Затем участники должны расставить приоритеты в тех целях, которые каждый из них выбрал для себя. Прodelайте это несколько раз по следующим критериям:

а) Цели, для выполнения которых мне требуется помощь, и цели, в выполнении которых я могу помочь другим.

б) Цели, которые я воспринимаю болезненно, и цели, которые мне нравятся.

в) Цели, над выполнением которых следует работать сейчас, и цели для будущей работы.

г) Цели, над которыми я хочу трудиться на этом семинаре, расположенные согласно степени их важности для меня.

<p>ПРИМЕЧАНИЕ: Ценность этого упражнения повышается, если на семинаре проводится упражнение «Дневник», и размышление о целях входит в предложенные темы.</p>

ЧТО ЕСТЬ РАЗНОВИДНОСТЬ НАСИЛИЯ?

(При содействии Кармел Кассман,
семинар по Проекту АН, Нью-Йорк.)

Цель: сфокусировать внимание на насилии; понять, откуда берется насилие; начать понимать, что есть ненасилие.

Время: от 20 до 30 минут.

Последовательность:

1. Объясните цель упражнения: На этом семинаре мы рассмотрим способы ненасильственного разрешения конфликтов. Однако прежде нам надо начать понимать, что для нас означает насилие и каковы его истоки.
2. Используйте мозговой штурм, запишите на листе ватмана:
 - а) Откуда мы узнаём о насилии?
 - б) Примеры насильственного поведения.
 - в) Примеры ненасильственного поведения. В этой части интересно отметить, что наше поведение в основном является ненасильственным: чтение, учёба, еда, и т.д.
3. Обсудите, каковы причины насильственного \ ненасильственного поведения. Начертите следующую таблицу на большом листе бумаги:



4. Выявите утверждения, которые приводят к негативному поведению. Может быть, фасилитаторы захотят дать несколько примеров, а может быть нет. Это зависит от группы. Затем попросите выявить утверждения, которые приводят к позитивному поведению.

5. На другом листе бумаги еще раз, используя «мозговой штурм», выявите преимущества насилия, негативные моменты ненасилия. Обсудите в течение некоторого времени вопрос, почему некоторые результаты могут появиться на обоих листах. Задайте такой вопрос: если в данной ситуации насилие и ненасилие пожинают плоды одних и тех же результатов, тогда почему бы в этом случае не использовать ненасилие?
6. Потратьте немного времени на исследование, полезно ли рассматривать насилие \ ненасилие таким способом: помогает ли оно понять лучше наше собственное поведение. Понимание – всегда первый шаг в сторону изменения.

ШЕСТИЭТАПНАЯ МОДЕЛЬ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ.

(также известно под названием П. А. Р.

- Проблемы, Альтернативы, Решения)

ВЕРСИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА СЕМИНАРЕ ПРОЕКТА АН

Цель: Развить технику разрешения конфликта (трудной ситуации) так, чтобы прийти к результату «Выигрыш-Выигрыш», или «Без проигрышей»: то есть к такой ситуации, в которой каждая сторона чувствуют, что добилась чего-то важного для себя. Этот процесс не обязательно приводит к немедленному разрешению проблемы, но даже если это и не происходит, проблема значительно проясняется для обеих сторон, что может привести к решению впоследствии. Участник конфликта (трудной ситуации) получает возможность поставить себя на место противника.

Предостережение: Данное упражнение предназначено для разрешения конфликтов (трудных ситуаций), в которых существуют препятствия для удовлетворения *реальных, осязаемых потребностей*. Оно *не рекомендуется* для конфликтов (трудных ситуаций), основанных на философских или ценностных противоречиях, если только эти противоречия не имеют ощутимых последствий.

Материалы: Ксерокопии описания Шестиэтапной модели разрешения конфликтов, «Основные принципы разрешению межличностных конфликтов (трудных ситуаций)» (Раздел 3: Раздаточный материал, данное пособие) для всех участников.

Последовательность:

Объясните, что для успеха этого процесса необходимо, чтобы все стороны *согласились перестать применять силу в отношении других участников для того, чтобы разрешить конфликты*. Осуществимые решения должны быть *действительно приемлемыми* для всех, кто должен будет их выполнять.

Пусть группа с помощью мозгового штурма определит четыре или пять проблем (не слишком личных), из-за которых находятся в конфликтной ситуации два человека («А» и «Б»), и выберет для работы одну из этих проблем. Тренеры должны внимательно проследить, чтобы выбор не остановился на проблеме, слишком личной для использования ее в группе.

Когда проблема будет избрана, предложите участникам сначала принять сторону «А» и *определить проблему с точки зрения потребностей «А»*, то есть изучить *чувства, побуждения и другие факторы*, которые могли обусловить поведение «А» (например: «А» чувствует себя униженным, когда «Б» перебивает «А»). Фасилитатор составляет список всех потребностей «А», определенных группой, в колонке «А» на большом листе бумаги или доске.

Затем группа принимает сторону «Б» и определяет проблему с точки зрения потребностей «Б». (Например, «Б» чувствует потребность исправить ошибку в том, что говорит «А»). Теперь фасилитатор составляет список всех потребностей «Б», определенных группой, в колонке «Б» на большом листе бумаги/доске.

Если нужно, повторите этот процесс для того, чтобы определить потребности третьей и других сторон, которые могут быть вовлечены в конфликт (трудную ситуацию).

Потом группа переформулирует проблему с точки зрения потребностей всех сторон. Теперь участники пытаются выработать как можно больше *альтернативных вариантов решений*. Результаты этого мозгового штурма записываются на отдельном листе. Например:

- (а) Прежде, чем прервать собеседника, «Б» необходимо сказать: «Извините, но мне бы хотелось указать на ошибку в том, что вы говорили».
- (б) «Б» может подождать и не вносить исправлений, пока «А» не закончит говорить.
- (в) «Б» не следует считать, что он вправе поправлять то, что говорит «А».
- (г) «Б» должен дожидаться, когда «А» закончит говорить, затем похвалить «А» за то, что было сказано, или как это было сделано, и только потом указать на ошибки, допущенные «А».

Пусть группа попытается решить, какие из вариантов выигрышны для «А», а какие - для «Б». Фасилитатор пишет «ВА» (Выигрыш «А») и «ПБ» (Проигрыш «Б») или наоборот, после каждой альтернативы. Чувствует ли группа, что какой-то из вариантов можно считать выигрышным для обеих сторон? Если да, то следует предположить, что конфликт (трудная ситуация) может быть урегулирован на основе этой альтернативы. Напротив нее тренер запишет «ВВ» (Выигрыш- Выигрыш).

Теперь конфликтующим сторонам следует выбрать вариант, приемлемый для них обоих - либо один из сформулированных группой, либо тот, который нашли сами конфликтующие - и сторонам следует согласиться придерживаться в будущем избранной ими альтернативы. Фасилитатору следует предложить им потренироваться в этом, потому что бывает нужно совершить еще несколько ошибок, прежде чем долговременные привычки смогут измениться.

Примечание: Важно заметить, что в ходе этого процесса, могут возникнуть другие проблемы, которым также потребуется решение. Не пытайтесь найти его сейчас же; запишите проблемы на отдельном листе и оставьте на потом.
(Это упражнение адаптировано из материалов, использовавшихся в Подготовке Родительской Эффективности)

МЕДИАЦИЯ (ПОСРЕДНИЧЕСТВО).

(Вариация Шестиэтапной модели разрешения конфликтов

с участием третьей стороны в качестве посредника/медиатора).

Цель: Передать опыт посредничества/медиации, в котором третья сторона используется в роли медиатора.

Время: 40 минут.

Материалы: Большой лист бумаги или доска, на которой записаны основные шаги процесса посредничества (см. внизу).

Последовательность:

Разделите всех на малые группы по три человека. Объясните, что в каждой группе двое участников будут исполнять роли сторон, находящихся в конфликте (трудной ситуации); а третий будет действовать как посредник, пытающийся помочь этим двоим достичь соглашения.

Прочитайте вслух шаги, которым должен следовать медиатор в процессе посредничества; запишите их на большом листе бумаги или доске. Они таковы:

(а) изучите проблему.

(б) проведите встречу с обеими сторонами на нейтральной территории и познакомьте их с техниками разрешения конфликтов (трудных ситуаций). Выясните их потребности. Медиатор должен пользоваться уважением всех участников конфликта (трудной ситуации).

(в) Получите от сторон, вовлеченных в конфликт (трудную ситуацию), согласие выполнять следующие правила:

Каждой стороне предоставляется возможность говорить, сколько она пожелает.

Другая сторона соглашается слушать.

Существуют ограничения по времени.

(г) Пусть каждый сформулирует свои потребности.

(д) Попытайтесь удовлетворить эти потребности.

(е) Роль медиатора состоит в том, чтобы повторять сказанное каждой стороной; подводить итоги; узнавать дополнительные предложения обеих сторон: и искать соглашения.

Предложите сценарий: Медиатор должен быть посредником между тренером и чемпионкой по плаванию. Чемпионка четыре раза опоздала и несколько раз совсем пропустила тренировку, невзирая на предупреждения. Тренер выгнал ее из команды, несмотря на то, что участие чемпионки необходимо для победы на важных соревнованиях. Тренер знает это, но поскольку его работа в качестве тренера добровольная и неоплачиваемая, он не боится потерять ее в результате возможного проигрыша.

Разбор: Что чувствовали участники в своих ролях?

ЭМПАТИЯ (СОПЕРЕЖИВАНИЕ).

**По методу Паоло Фреирэ,
бразильского педагога - теоретика
социальных преобразований.**

Цель: Увеличить понимание проблем других людей и помочь в разрешении этих проблем. Получить опыт восприятия того, как твоя проблема выглядит в глазах окружающих. Ощутить мудрость группы, помогающую в решении проблем каждого человека. Осознать взаимосвязь нашего опыта.

Время: 60 минут.

Материалы: Небольшие бумажные карточки и ручка или карандаш для каждого участника.

Последовательность:

1. Разбейте участников на малые группы, не более пяти человек в каждой. Дайте каждому человеку бумажную карточку и то, чем можно писать.
2. Объясните группе, что каждый участник должен записать на карточке: «Проблема, над которой я работаю, заключается в...» и закончить это предложение. Карточки не следует подписывать. После выполнения задания они собираются, перемешиваются и вновь произвольно раздаются в малых группах. (Если при повторной раздаче участник получает свою же карточку, то ему следует с кем-нибудь обменяться, чтобы каждому досталась не своя, а чья-то еще проблема).
3. Затем каждый участник читает группе написанное на полученной им карточке, делая это таким образом, как будто сообщает о своей собственной проблеме. Потом он объясняет ее группе и, по возможности, предлагает свои варианты путей вероятного разрешения этой проблемы. Затем другие участники говорят о собственном опыте решения подобных проблем и высказывают свои предложения.
4. Повторяйте процесс до тех пор, пока каждая из написанных в малой группе проблем не будет разобрана.

ПРИМЕЧАНИЕ: Уделите этому упражнению достаточно много времени. Для многих участников оно является центром всего семинара. Данное упражнение может стать поворотным пунктом для человека, который чувствовал себя отделенным и непонятым.

Я – СООБЩЕНИЯ.

Проявление ненасильственной асертивности.

Цель: Предложить ведущий к возможному удовлетворительному разрешению проблемы способ справиться с продолжительным или непрерывно возобновляющимся конфликтом (или трудной ситуацией) асертивно, не прибегая к насилию. Передать участникам способность облекать необходимые критические заявления в такую форму, которая не была бы, по возможности, пугающей и не разрушала бы личностное пространство сторон.

Время: 60 минут.

Материалы: Перед началом упражнения вывесьте краткое описание пунктов Последовательности, 1 и 2 ниже, написанное фломастером (маркером) на большом листе бумаги.

Последовательность:

Начните с объяснения того, что мы здесь пытаемся разработать такую технику устранения непрерывно возобновляющегося и уже ставшего серьезным конфликта между двумя людьми, которая позволила бы им со временем достичь его разрешения.

Проблема могла развиваться почти незаметно в течение какого-то времени, или она могла возникнуть внезапно, когда вовлеченные в нее люди обнаружили, что имеют существенно различающиеся взгляды, ценности или по-разному делают что-то. В подобных случаях, у одной из сторон есть тенденция сдаться, но затаить растущее негодование, а может быть, одна или обе стороны теряют терпение, возмущаются и выступают против друг друга, вызывая ответную враждебную защитную реакцию.

Когда конфликт достигает точки, в которой ему необходимо уделить особое внимание, потому что он не может разрешиться сам собой, и его уже нельзя терпеть, - возможно свести агрессивный отклик к минимуму, изменив свой подход от *обвинения к признанию*.

а) *признание* - это «Я - сообщение»; оно не возлагает вину на другого человека, а излагает проблему так, как говорящий видит и чувствует ее.

б) *Обвинение* - это «Ты - сообщение»; оно возлагает вину на другого человека и неизбежно вызывает защитную реакцию, которая препятствует разрешению проблемы.

в) Обвинение может иметь форму «Я - сообщения», но если это обвинение, то оно не может быть «Я - сообщением». Это *замаскированное «Ты - сообщение»*. Например: Когда ты не выполняешь свою работу, я чувствую, что ты - ленивый бездельник, увиливающий от работы для того, чтобы я сделал ее за тебя».

Пункты, которые следует затронуть и держать в уме:

а) Важно не смешивать факты и чувства. *Факт* можно изучить и проверить. Если вы передаете его неверно, это подрывает доверие к вам и раздражает другого человека. *Чувство* существует, даже если у него нет реальной основы. Признание существования чувства *не* означает принятия вины за проблему; и *не* означает недовольства другим человеком. Это утверждение, признающее право обеих сторон на то, чтобы их чувства уважали.

Сравните: «Она никогда не слушает меня», и «У меня есть проблема. Я чувствую, что она никогда не слушает, что я говорю». Первое утверждение едва ли верно как факт, когда относится к человеку, с которым мы имеем достаточно регулярный контакт. Второе может быть признано верным описанием положения, в котором видит себя человек. То, какими словами передается проблема, оказывает влияние и на отношение, и на саму проблему.

б) Важно, чтобы признание не сопровождалось чувствами самоуничтожения и вины, но представляло констатацию фактов. Это способ проявления асертивности без разрушения личностного пространства сторон, ведущий к конструктивным вопросам «Чего бы тебе *хотелось* в данной ситуации?», и «Что мы *могли бы* сделать?».

в) В случае, когда раздражение уже разгорелось, или существует опасность попадания в приниженное положение, будет мудрее не искать полного и немедленного разрешения проблемы. Если возможно достигнуть какой-то формы примирения (например, «Мне бы не хотелось обсуждать это сейчас; давай подождем лучшей возможности»), попытка разрешить конфликт (или трудную ситуацию) может быть отложена до более благоприятного случая. Ее легче всего будет снова представить словами «У меня есть проблема».

Напишите следующие заголовки на доске или большом листе бумаги:

Конфликтная ситуация	«Я - сообщение»	«Ты - сообщение»	Замаскированное «Ты - сообщение»
---------------------------------	------------------------	-----------------------------	---

Попросите назвать конфликтные ситуации; пусть люди играют роли участников своих ситуаций, обдумайте, что они могли бы сказать, и поместите высказывания в подходящие колонки.

Обсудите трудности, с которыми вы встретились. Заметьте, что гнев - это всегда «Ты - сообщение». Обратите внимание на присутствие осуждения; оно существует. Если сделать вид, что его нет, оно попросту станет скрытым.

Заметьте, что осуждение основывается на предположениях. Попытайтесь прояснить предположения. Узнайте, разделяют ли их все, кто вовлечен в конфликт (или трудную ситуацию). Разъясните, что другие люди не обязаны действовать, согласно предположениям, которых они не разделяют.

Помните, что «Я - сообщения» не будут работать, если вы, в действительности, хотите управлять другим человеком. Однако, если вы стремитесь прояснить

проблему и дать себе и другому человеку шанс участвовать в ее разрешении, то «Я - сообщения» будут очень полезны.

Правильно применяемые «Я - сообщения» могут быть частью проявления доверия и уважения к себе и другому человеку.

ПРИМЕЧАНИЕ: Мы признательны Сью Боуерс из «Группы семинаров Друзей в Кингстоне», Кингстон на Темзе, Англия, за улучшение нашей версии упражнения «Я сообщение» и возвращение нам этой версии в более четкой и пригодной для применения форме.

ВЕРСИЯ: «Я - СООБЩЕНИЯ» ПО КРУГУ.

Цель: Потренироваться в передаче и слушании «Я - сообщений». Это упражнение хорошо провести с людьми, которые уже немного знакомы с «Я - сообщениями». Обычно по мере продвижения по кругу все постепенно понимают, что нужно делать.

Время: от 15 до 20 минут.

Последовательность:

Напишите на большом листе бумаги формулу «Я - сообщения» и повесьте его на стену:

Когда (*описание действия*)

Я чувствую _____

потому что (*фокус на чувствах*)

Сидящий в круге участник «А» обращается с «Я - сообщением» к участнику «Б». Затем участник «Б», перефразируя сообщение, возвращает его «А». Когда участник «А» соглашается с тем, что его (ее) услышали правильно, участник «Б» поворачивается к «В» со своим собственным «Я - сообщением», которое должно быть перефразировано участником «В», и так далее по кругу.

ПРИМЕЧАНИЕ: Мы признательны за эту версию «Я – сообщений по кругу» Кандасу Поулику из команды «Творческий ответ на конфликт» города Ричмонда, Вирджиния (отделение организации «Детский творческий ответ на конфликт»).

Я ХОЧУ – НЕТ, НЕЛЬЗЯ.

Автор: Линн Фитц-Хью, Проект АН в штате Вашингтон.

Цель: Больше узнать о нашей реакции на дисбаланс силы/ власти.

Время: 20-30 минут.

Материалы: Бумага и маркеры.

Последовательность:

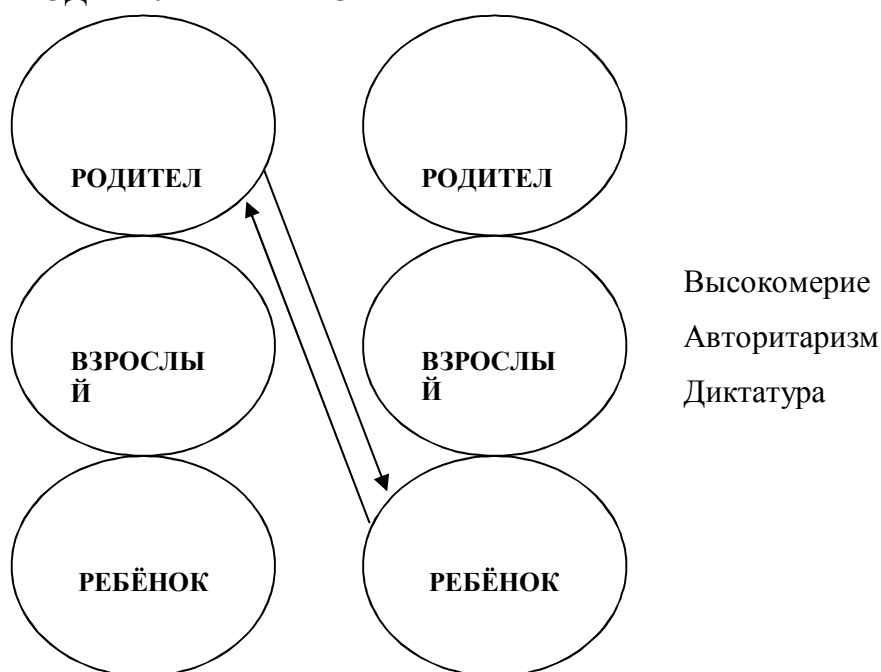
Попросите участников встать в 2 ряда лицом друг к другу. Скажите, что у них есть 5 минут на планирование и что им нужно придумать сценарий, в котором кто-то один хочет что-то сделать, а другой запрещает это, говоря «Нет, нельзя».

Пусть один ряд участников в этой ролевой игре играет роль запрещающих. Попросите участников начать эту игру. Затем остановите, получите отчеты от пар.

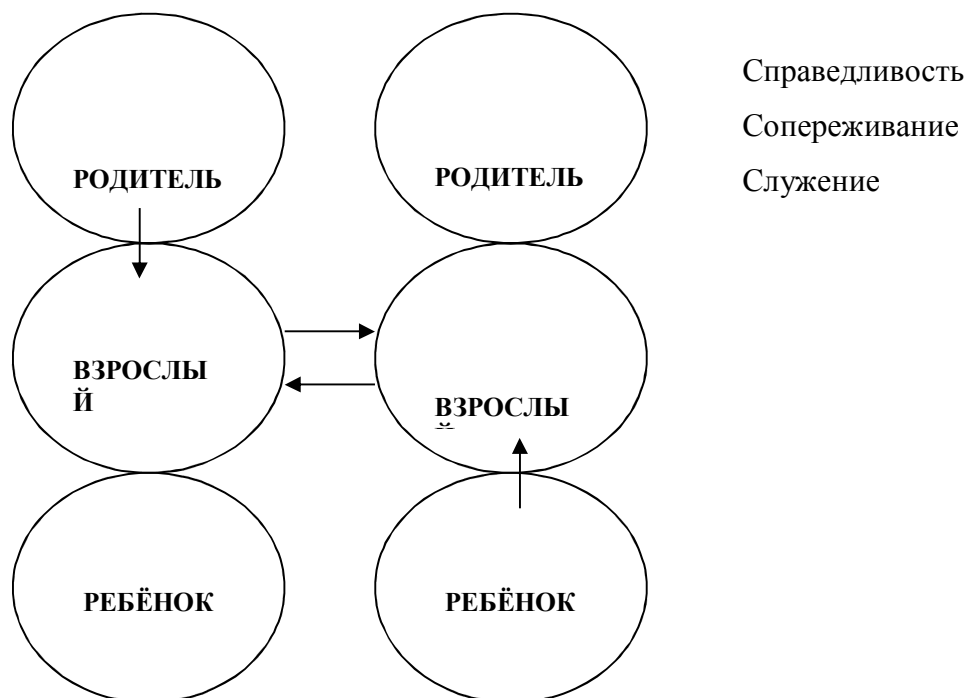
Пусть игроки поменяются ролями и начнут вторую игру. Остановите и попросите дать отчет. Кратко расскажите о модели Родитель, Взрослый, Ребёнок, используя диаграмму помещенную ниже.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПО ТИПУ.

РОДИТЕЛЬ- РЕБЕНОК



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПО ТИПУ ВЗРОСЛЫЙ-ВЗРОСЛЫЙ



Какое поведение утверждает наше чувство собственного достоинства и самоуважение?

- А. Открытые переговоры, направленные на решение "выиграть – выиграть".
- Б. Скрытые манипуляции, направленные на решение "я выиграл".
- В. Принятие ситуации.

Проведите третью ролевую игру, попросив обе команды «подумать о себе как о наиболее взрослом человеке, и о каком-либо «я»-сообщении, которое выражает ваши желания. Вновь обратитесь с просьбой.»

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствовали, будучи в положении просящего?
2. Как вы себя чувствовали, будучи в праве ответить нет?
3. Выбрал ли кто-нибудь ситуацию равноправных партнеров?
4. Как это повлияло на результат?
5. Почему люди естественно избирали ситуации применения власти, когда ощущалось отсутствие равновесия силы/власти?
6. Возможно ли было подумать о себе как о более равном, как о более взрослом и дать «я»-сообщение?
7. Как это повлияло на результат?
8. Для ситуаций «ребёнок-родитель», часто ли вы ощущаете это при дисбалансе силы/власти?
9. Для тех из вас, кто избрал другие ситуации применения власти, возникли ли у вас чувства, подобные тем, что вы испытали в детстве?

**РАЗДЕЛ Д:
ЧТО
ПОДДЕРЖИВАЕТ
НАШЕ
СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ
ВМЕСТЕ**

НАСТРОЙКИ.

Настройки – это короткие вступления к семинару в начале каждого занятия. Их основная цель – снова собрать людей вместе после короткого разобщения и укрепить чувство сообщества, предоставляя людям возможность поделиться чем-то своим. Но настройка также служит другим, скрытым целям семинаров по Проекту АН.

НАСТРОЙКИ - "КНУТЫ".

Большинство настроек - это "кнуты", упражнения, проводимые в быстром темпе, когда по кругу каждый участник, руководствуясь своим опытом, заканчивает предложение, начатое фасилитатором. Их главная цель – участие всех. Другая, скрытая цель может изменяться в зависимости от потребностей участников и от тех тем, которые были подняты ими на одном из занятий данного семинара или остались нераскрытыми. Обычно требуется нечто большее, чем простое окончание предложения, но приветствуется краткость, и эту краткость моделирует фасилитатор, который начинает упражнение, и его высказывание о личном опыте должно быть как можно короче.

Некоторые настройки-"кнуты" предназначены для того, чтобы дать людям *психологическое разрешение* освободиться от негативных шаблонов. Для этого следует попросить участников описать, как они уже поступали. Классическое упражнение для этой цели – закончить предложение: « Я решил/а конфликт ненасильственным путем, когда...» Его можно предложить людям, которые в своей жизни совершали насилие. Возможно, они росли в обстановке, где ценилось насилие. Возможно также, что их наказывали за неудачи в применении насилия. Вот другие темы для "кнутов" (на семинарах Второго Уровня), которые служат подобной цели:

- а) Как для меня изменилась жизнь с того момента, когда я принял участие в Базисном семинаре проекта АН,
- б) Случай, когда я обнаружил, что тигр, которого я боялся, оказался бумажным, или
- в) Случай, когда я использовал юмор или сделал что-то неожиданное, чтобы изменить опасную ситуацию, был...»

Некоторые "кнуты" просят участников *поставить свои цели* для семинара (« Что я больше всего хочу получить от участия в этом семинаре...», « Над чем бы я хотел/а поработать на этом семинаре...»). Другие же призваны дать возможность участникам семинара *осознать себя, рассматривая образцы своего поведения* («Я справляюсь с гневом (или страхом)...», « Проблема, которая была у меня с общением, заключалась в...», «Я забочусь о себе....»; последний вопрос также дает возможность человеку избежать такого поведения, которое может привести к саморазрушению).

Некоторые "кнуты" заставляют нас *осознавать нашу принадлежность к человеческому сообществу и наш долг перед теми людьми, которые*

поддерживают нас (« Случай, когда кто-то помог мне справиться с гневом (страхом, желанием власти)....», « Я реагирую на того, чей опыт я разделяю (чей опыт отличается от моего)», « Подарок, который я недавно получил от представителя противоположного пола, - это...»). И наконец некоторые "кнуты" показывают нам, что *мы не только не полные эгоисты, но готовы сделать всё, что мы можем, чтобы поддерживать справедливость и улучшать человеческое состояние* (« Несправедливость, которая заставила меня страдать, чтобы исправить...», « Если бы у меня была власть, чтобы сделать что-то хорошее прямо сейчас, я бы....»).

ДРУГИЕ НАСТРОЙКИ.

Другие настройки - не такие быстрые, как "кнуты". Однако они также имеют цель сохранить и укрепить чувство сообщества в группе. Вот некоторые из них.

Обмен картинками. Эта настройка используется на занятиях Семинара Второго Уровня, где тема, на которой фокусируется внимание группы, вызвана эмоциональной реакцией на картинки или фотографии. Фасилитаторы по Проекту АН должны собирать наглядный материал, который может пробудить эмоции, такие как гнев, страх, сила, чтобы сосредоточить на них внимание группы. Чтобы использовать картинки в качестве настройки, разложите их на полу, прежде чем люди войдут в комнату; попросите участников внимательно посмотреть на картинки и остановить свой выбор на одной, которая больше других говорит им о чем-то. После того как все воспользовались этой возможностью, обойдите круг участников и попросите каждого взять выбранную картинку и поделиться со всеми, почему именно она привлекла их внимание.

Дары. Это упражнение обычно используется как утверждение (см. «Утверждение» в этом разделе), но в то же время оно может быть использовано как настройка, когда появляется ощущение, что люди чувствуют себя изолированными, непонятыми или же нуждаются в духовных дарах.

Пение. Очень хорошее упражнение для объединения всей группы. Любой может начать песню, и для этого не требуется хорошего голоса. Часто кто-то приносит гитару, и группа может предлагать песни. Выбирайте песни, которые можно легко выучить и в которых есть много повторов.

Медитация в тишине успешно использовалась на семинарах, где внимание было сосредоточено на проблемах СПИДа. Не рекомендуем проводить эту настройку, если люди не пребывают в эмоциональном или духовном пространстве, в котором они хотят общения с высшей силой внутри. (Тот, кто не находится в этом пространстве, может испытывать неудобство во время медитации.)

Концентрация (сосредоточение). Это – детская игра, очень полезная, чтобы привлечь внимание группы, которая ещё не совсем готова объединиться в сообщество. Ее трудно описать, но легко смоделировать; ее может понять

каждый, кто наблюдает за тем, как она протекает. Ниже делается попытка описать эту игру.

Участники, сидя в кругу, рассчитаются на первый, второй, третий и т.д. - сколько участников. *Запомните ваш номер.* Первый номер – у ведущего. Следуя его указаниям и в одном ритме с ним группа делает следующие движения: топает дважды ногами, хлопает дважды в ладоши; щёлкает пальцами сначала одной руки, затем другой (топ-топ; хлоп-хлоп; щёлк-щёлк). На втором щелчке пальцами ведущий называет какой-нибудь номер. Группа продолжает действовать в таком же ритме, как и раньше. Ровно на втором щелчке пальцами тот участник, номер которого назвал ведущий, должен назвать другой номер. В следующий раз участник под этим номером должен точно на втором щелчке пальцев назвать другой номер. Если он делает это правильно, то тот участник, чей номер был назван, должен сделать то же самое в следующий раз. Если он не успевает назвать номер или он не попадает в общий ритм, то он должен уйти в конец круга и получить последний номер; все остальные же продвигаются на одно место вперёд и получают номер того, кто ранее сидел на этом стуле. (Номера должны соответствовать количеству стульев, а не людей; например, тот, кто сидит на стуле 4, имеет номер 4 вплоть до того момента, когда он меняет место).

Эта игра очень весёлая, и смех поможет присоединиться к группе тем участникам, которые еще не были вместе с ней. Они могут войти в круг и сесть рядом с последним номером; им дадут номера и объяснят, что они должны делать, если назовут их номер. Остальному они научатся в процессе игры. Продолжайте до тех пор, пока все участники не будут вместе и пока игра не принесет столько веселья, сколько нужно на первую часть занятий.

ПРЕДСТАВИМСЯ ДРУГ ДРУГУ.

Смотри также пособие по Базисному Уровню.

ИГРЫ В ИМЕНА.

Меня зовут и я люблю....

Участники сидят в кругу. Ведущий начинает с представления себя: называет свое имя и затем показывает жестом то, что ему/ей нравится делать. Весь круг повторяет этот жест. Группа догадывается, что он означает. Как всегда, у участников есть право пропускать.

Руки вверх. (Заимствовано у местных фасилитаторов в Оссининге).

Ведущий просит всех встать в круг. Ведущий начинает игру с того, что смотрит на кого-нибудь из участников, стоящего напротив, и называет его по имени, говоря « Руки вверх» (например: « Джо Джаззи, руки вверх»). Затем эти двое поднимают правые руки, меняются местами и хлопают наверху правыми руками в то время, как они пересекают центр круга.

Замечание переводчика.

Следует, например, добавить, что ведущим становится тот, кто стоит теперь по правую руку от того, кого вызывали. В данный момент – по правую руку Джо. И еще. Можно разнообразить команды, например, называть разные числа и разные направления рук: «Четыре впереди» и т.д.

Мяч с именем. (Для этой игры потребуют как минимум два больших мягких мяча.).

Играющие стоят в кругу. Каждый играющий узнаёт и запоминает имя человека, находящегося справа и слева от него. Большой резиновый мяч или мягкий футбольный мяч затем передаётся по кругу вправо, передающий называет имя того, кому он передаёт мяч. Другой мяч затем передается влево, и передающий называет имя того, кому он его передаёт.

Затем все стоящие в кругу меняются местами. Один из мячей бросается тому участнику, который раньше был справа от того человека, имя которого называлось. Когда этот процесс начнется, то другой мяч затем бросается в сторону человека, который первоначально был слева от передающего. Если мяч уронили или он укатился за круг, то его может подобрать любой играющий и продолжить игру. Чтобы было больше беспорядка и веселья, можно добавлять больше мячей справа и слева.

Примечание. Эта игра – вариация игры «Летающая тарелка».

БИОГРАФИИ.

Время: 20 минут.

Материалы: не нужны.

Последовательность:

1. Разделите всех участников на группы по три человека в каждой. Попросите участников выбрать такие группы, где другие её члены мало знакомы друг с другом. Объясните, что каждому члену группы будет дано две минуты на то, чтобы рассказать другим историю своей жизни. Подчеркните, что *у каждого по-прежнему будет право пропустить*. Каждый может опустить из рассказа о своей жизни то, что он хочет, а также может отказаться отвечать на те или иные вопросы.
2. Дайте первому члену каждой группы две минуты на рассказ истории своей жизни (опуская то, что он пожелает).
3. По истечении двух минут дайте двум другим членам каждой группы три минуты на вопросы к первому участнику и на замечания по поводу сказанного им.
4. Повторяйте процесс до тех пор, пока все не расскажут истории своей жизни.

ЧТО МЕЖДУ НАМИ ОБЩЕГО.

Время: 10-15 минут.

Материалы: Карандаши и бумага.

Последовательность:

1. (5 минут) Разделите группу на пары. Каждая пара должна составить письменный перечень того, что между ними есть общего. (Дайте пару примеров: цвет глаз, какую музыку они любят, и т.д.)
2. (5 минут) Затем каждой паре нужно найти другую пару и сравнить свои списки, составляя новый список того, что есть общего у всех четырех. При желании, они могут добавлять что-то новое.
3. (5 минут) По желанию можно повторять этот процесс в группах из 8 человек.

ИНТЕРВЬЮ В ТРЕХ ВОПРОСАХ.

Время: Примерно 30 минут.

Материалы: карандаши и бумага для всех.

Последовательность:

1. Попросите каждого придумать три вопроса, которые они хотели бы задать ком-то, с кем бы они хотели познакомиться поближе. Предложите несколько возможных вопросов (например, в каком доме вы бы хотели жить, чем вы, по-настоящему интересуетесь и т. д.). Участникам нужно записать свои вопросы.
2. Участникам нужно выбрать кого-либо, кого они не достаточно хорошо знают. Каждый из них задаёт другому вопросы, и они разговаривают в течение минуты. По сигналу они меняют партнёров, затем каждый из них задает новому партнёру три вопроса, и они разговаривают в течение минуты. Продолжайте таким же образом несколько раз, а затем возвращайтесь на свое место.
3. Если позволяет время, представьте каждого человека группе и дайте возможность тем участникам, которые брали у него интервью, сказать несколько слов о нем (один или два факта).
4. Разбор упражнения: Расспросите, как люди чувствовали себя во время упражнения.

РАЗВЛЕКАЛКИ.

(Смотри также пособие по Базисному Уровню.)

Мойка Машин. *(Хорошо использовать в качестве разрядки после трудного или серьёзного упражнения. Эту игру лучше всего проводить в комнате, где есть ковер).*

Цель упражнения – создать Человеческую Автоматическую Мойку Машин (без воды); в этом процессе каждому трут спину.

Попросите группу участников встать в два ряда напротив друг друга на расстоянии примерно в три шага. Затем попросите оба ряда встать на колени. Первые пары - это "разбрызгивальщики", затем идут «мойщики», за ними - «вытиральщики» и наконец «сушители», которые заканчивают мойку машины. Упражнение начинается, когда ведущий становится «машиной» и проползает сквозь машинную мойку. Участники изображают, как они моют машину: они льют воду, скребут, трут, чистят щетками. За ведущим движутся «разбрызгивальщики; и «мойщики» становятся «разбрызгивальщиками», «вытиральщики» - «мойщиками», «сушители» - «вытиральщиками». В конце линии «машины» становятся «сушителями». Мойка машин продолжается до тех пор, пока все участники не пройдут все этапы.

Лицом к Лицу – Спиной к спине. Играющие образовали пары и разошлись по всей комнате. Чтобы начать игру, им нужно встать напротив друг друга – «Лицом к Лицу». У одного участника нет партнёра, и он может командовать остальными, чтобы они встали «Лицом к Лицу» или развернулись и встали «Спиной к спине». Эти команды могут повторяться несколько раз, когда участники поворачиваются в разные стороны по команде Ведущего. Когда ведущий командует «Поменяйтесь», каждый должен найти нового партнёра. Новые пары должны встать так, как в последний раз скомандовал ведущий: либо « Лицом к Лицу» либо «Спиной к спине». Пока играющие ищут новых партнёров, Ведущий тоже старается найти себе партнёра. Участник, оставшийся без партнёра, становится новым Ведущим.

Пожар на Горе. Играющие в парах стоят в двух концентрических кругах достаточно близко друг к другу и лицом к центру. Кто-то один из пары встаёт впереди другого. Руки расставлены в стороны. Когда Ведущий говорит «Идите», стоящие во внешнем круге движутся по кругу вправо. В это же самое время находящиеся во внутреннем круге поднимают руки у себя над головами. Когда Ведущий восклицает: «Пожар на горе», игроки из внешнего круга, ищут место *перед* игроком с поднятыми руками, который затем кладёт свои руки на плечи участника, стоящего перед ним. В это время Ведущий пытается занять место перед кем-нибудь, и если у него это получается, то заменённый игрок становится Ведущим. (После каждого раунда игры кругам нужно будет отодвинуться на шаг или на два для поддержания правильного размера.)

Тарабарщина. (Чушь.) *(Используется как развлекалка или как упражнение на общение.)*

1. Участники сидят в кругу. Ведущий говорит *короткую* фразу на «тарабарском» языке (с употреблением звуков, которые не свойственны известному всем языку) человеку, находящемуся справа от него. Так продолжается по кругу. В любой момент участник говорит только две фразы – ту, что он получил и свою собственную, которую он затем передаст дальше. (Главная мысль этого упражнения – использовать тарабарщину и не пытаться найти слова другого языка, которые могут быть обидными – если что-то случается, то это хороший повод для смеха или, может быть, для обсуждения.)
2. Попросите добровольцев (двух или трех) начать спор на «тарабарском» языке и при этом не говорить группе, о чём был этот спор, но сказать только, возможно или нет разрешить этот спор. Затем группа может кратко обсудить, что происходило по языку тела, тону голоса, и т.д. Попытайтесь ограничить время всем тем, кто пожелает быть добровольцем.

Горячая картофелина. Играющие стоят в широком кругу. «Горячей картофелиной» будет легкий шарф. Он «горячий», и поэтому его никто не может удержать. Как только один из играющих получит шарф, он должен передать или бросить его кому-нибудь в кругу. Одного игрока выбирают «водящим». Он пытается поймать шарф в воздухе или дотронуться до человека, у которого он в руках. Если ему удастся сделать это, тогда последний игрок, коснувшийся «горячей картофелины», становится «водящим».

Ведущий. Играющие стоят в кругу. Тот, кто водит (водящий), стоит в середине с закрытыми глазами. Фасилитатор указывает на какого-нибудь одного участника, который становится ведущим. Водящий открывает глаза. Каждый, кто стоит в кругу, должен повторить телодвижение и выражение лица ведущего, при этом не выдавая, кто является ведущим. (Помогает, если ты наблюдаешь за участником, стоящимся напротив, а не за ведущим.) Когда ведущий пойман, он становится новым «водящим». Старый водящий назначает нового ведущего, в то время как новый водящий стоит с закрытыми глазами.

Пойманный с поличным. Играющие стоят в кругу, лицом к центру. Руки вытянуты вперёд, кулаки сжаты и развернуты книзу. Стоящий в центре круга – водящий. Один или два маленьких предмета передаются из рук в руки по кругу. «Водящий» стоит в центре круга. Один или несколько маленьких предметов передаются из рук в руки по кругу. Водящий должен угадать, у кого этот предмет(ы). Первый пойманный с предметом в руках становится водящим.

Встань! Разбейте группу на пары. Каждая пара сидит на полу, спиной к спине. Затем пары соединяются руками. Их колени должны быть согнуты и ступни плотно прижаты к полу. Затем пары просто Встают!

Когда вы провели эту игру в парах, попробуйте также провести её в группах из

трёх или четырёх человек. Она становится труднее, когда увеличивается количество участников в группе. Когда игра проводится с большими группами, важно сидеть в кругу близко друг к другу, касаясь плечами и бёдрами.

Резиновый мяч. (Требуется большой мяч и хотя бы одна старая шина или камера от шины). Участники лежат на спинах близко друг к другу. Их головы находятся на шине или на камере – ноги вытянуты прямо, подобно колёсным спицам. Руки опущены вдоль тела. Цель игры: передать большой мяч (размером с футбольный) по кругу, не касаясь его руками. (Лучше всего проводить эту игру с 10-12 участниками. Остальные могут вступать в игру постепенно. Веселее участвовать в этой игре, чем наблюдать за ней.)

УТВЕРЖДЕНИЕ И ЗАКРЫТИЕ.

Смотри также Упражнение на Утверждение в пособии Базисного Уровня.

ПЛАКАТЫ С ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ ВЫСКАЗЫВАНИЯМИ.

Цель: оставить записи с положительными высказываниями. Хорошо провести это упражнение на последнем занятии семинара.

Время: от 30 до 60 минут.

Материалы: Для каждого участника: лист бумаги, маркер (или цветные мелки или фломастеры – разных цветов), скотч.

Последовательность:

1. Раздайте каждому участнику маркер и чистый лист бумаги.

Вариант А: Лист бумаги прикреплён с помощью клейкой ленты к спине участника;

Вариант Б: Каждый пишет своё имя и позитивное прилагательное на листе бумаги и прикрепляет его к стене с помощью клейкой ленты так, чтобы всем участникам было удобно написать на нём.

2. Объясните участникам, что им нужно ходить по кругу и делать Плакаты с Положительными Высказываниями, написав на каждом плакате что-то позитивное, утверждающее о том участнике, которому принадлежит тот или иной плакат. Записи анонимны. Обратите внимание на два правила:

а) *Нужно писать только позитивные, утверждающие высказывания.* Это не время для шуток или критики, какой бы конструктивной она ни была.

б) *Никто не должен писать то, что он достоверно не знает.* Неискренняя лесть неприемлема.

3. Если есть желание и если позволяет время, то когда все участники написали

что-нибудь на всех плакатах, позовите их в большой круг и дайте каждому возможность поделиться с другими каким-нибудь высказыванием на его плакате, который ему особенно понравился. (Очень часто люди бывают особенно тронуты теми высказываниями, которые написаны на их плакатах.)

4. Предложите всем взять эти плакаты себе как память об этом семинаре и о том, какие они все замечательные люди.

ПИРАМИДА УТВЕРЖДЕНИЯ.

Цель: очень быстро построить или восстановить сообщество.

Время: не более 5 минут.

Материалы: одна вытянутая рука каждого участника.

Последовательность:

Предложите группе встать в круг для того, чтобы построить пирамиду утверждения, начиная с вытянутой руки фасилитатора. Каждый участник по очереди кладет свою руку поверх других рук и говорит что-нибудь позитивное о группе. Фасилитатор начинает.

Примечание. Не все участники будут это делать. Они будут класть свои руки в спешке, но всё равно проявятся хорошие, утверждающие чувства.

ПОДАРКИ.

Цель: подтвердить, что мы можем быть сообществом, где люди заботятся друг о друге. Дать людям почувствовать, что к их личным нуждам и стремлениям относятся с пониманием и о них заботятся.

Время: 30 минут.

Материалы: не нужны.

Последовательность:

1. Созовите группу в большой круг. Объясните, что мы будем дарить друг другу подарки человеческого духа – воображаемые подарки, которые, если бы у нас была сила, мы бы сделали реальными. Начнем с фасилитатора. Каждый подарит один подарок, который - он чувствует это - принимающий этот подарок особенно оценил бы. Этот подарок поможет ему осуществить все желания и стремления, которые, по мнению дарящего, у него есть. «Получатель» передаст этот подарок следующему участнику, применяя его к нуждам этого человека, таким, каким видит их дарящий.

Получивший подарок преподнесет свой дар следующему участнику, чтобы он отвечал нуждам последнего, как он их выразил или как дарящий их увидел.

2. Если ситуация позволяет, обменяйтесь мнениями об этом упражнении. Спросите людей, как они чувствовали себя, получая подарки? Почему они дарили именно эти подарки?

НЕМНОГО ПОМОЩИ ОТ МОИХ ДРУЗЕЙ.

Цель: Помочь построить и укрепить близкие связи такого рода, которые могут, например, помочь людям побороть их страхи. Хорошо проводить это упражнение после раздела о Страхе.

Время: 40 минут.

Материалы: не нужны.

Последовательность:

1. Объясните, что это утверждение сосредоточено на возможном страхе или ущербности, которыми каждый из нас захотел бы поделиться с группой. Попросите каждого участника подумать об одном таком страхе или ущербности, которая может послужить ему препятствием в столкновении с реальностью в настоящем или в будущем.

2. Объясните порядок проведения:

а) Мы начнём с определенного участника и дадим ему возможность поделиться с группой своим страхом или ущербностью.

б) Затем человек, находящийся слева от выбранного участника, даст ему самое полезное и искреннее руководство и наиболее подходящий совет, чтобы помочь преодолеть этот страх или ущербность.

в) Затем вся группа будет по желанию высказывать утверждения своего позитивного отношения к человеку, рассказавшему о своей ущербности. Подчеркните: после того, как человек, находящийся рядом с тем, кто рассказал о своем физическом или умственном недостатке, другим участникам следует высказывать *позитивные чувства*, а **не давать дальнейшие советы**.

Дайте пример. Джон говорит, например: «Мой самый большой страх, что я не смогу получить работу». Джим, находящийся слева от него, может быть, говорит:» Действуй упорно, не оставляй попыток; ты не являешься побежденным, пока сам не сдашься». Другие участники будут поддерживать Джона, выражая позитивное отношение к нему:»Ты сильный. Ты добьешься успеха и т.д.»

- г) Объясните, что мы будем продолжать этот процесс по кругу до тех пор, пока

каждый, кто желает, не расскажет о своем страхе или физическом/умственном недостатке. Повторяйте снова и снова, что как всегда каждый имеет право пропустить. Если кто-то пропускает, группе следует – быстро - дать позитивные отзывы об этом человеке.

5. Дайте группе немного времени, чтобы об этом подумать. Затем начните.

БРОСЬ КЛУБОК.

**(Хорошо использовать как настройку
в последний день семинара или как закрытие).**

Цель: Укрепиться и вырасти в осознании связей между нами, дать нам их физическую метафору. Очень волнующе.

Время: Примерно 20 минут.

Материалы: Клубок ниток.

Последовательность:

1. Начните с того, что клубок находится у вас в руке. Объясните, что каждому участнику надо будет бросить этот клубок другому и указать на связь, которую они ощущают между собой. Не нужно бросать этот клубок тому, кто уже получал его, и последний, кто получит клубок, бросит его вам. Пр продемонстрируйте свое объяснение.
2. Когда «паутина» будет сделана, попросите участников потянуть её немного и почувствовать напряжение этой связи в целом. Отметьте, что, хотя нитки клубка связывают только двух людей, они связаны со всеми остальными через эту связь. Тюрьма и внешний мир также связаны друг с другом. Скажите о взаимозависимости, о том, что насилие нарушает целостность этой «паутины» и влияет на многих людей. Напомните им про то, что такие «паутины» могут связывать их даже с совершенно незнакомыми людьми, и про то, что у всех нас постоянно существуют эти невидимые связи.
3. Теперь для того, чтобы распутаться, идите в обратном направлении и бросьте клубок тому, кто последним кинул его вам, говоря о связи, которую вы чувствуете с этим человеком. Продолжайте так, наматывая нитку на клубок, пока он полностью не смотается.

РАЗДЕЛ Е: БЕСЕДЫ, ВОПРОСЫ, И ЦИТАТЫ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА.

Вопросы, которые предлагается затронуть.

Мы вспомнили кое-что из опыта, полученного на базисном семинаре.

Курс второго уровня развивает начатое в базисном семинаре, затрагивая вопросы более глубоко. Время в семинаре второго уровня распределяется по-другому. Мы хотим уделить больше времени темам, которые кажутся важными группе.

Мы будем совершенствовать навыки, приобретенные на базисном семинаре, и добавим к ним новые. Некоторые из этих навыков будут относиться непосредственно к общению и работе с другими людьми. Мы будем основываться на уважении и заботе.

Другие навыки будут относиться к происходящему внутри нас: к тому, как мы можем освободить себя, чтобы быть открытыми для творческих и преобразующих возможностей.

Мы проникнем глубоко в сферу той проблемы, которая кажется группе важной, и которая препятствует мирному разрешению конфликта.

Напомнить людям о групповом соглашении Проекта АН, которое использовалось в базисном курсе. Вот его пункты:

Необходимо поддерживать лучшее друг в друге.

Дайте другим возможность проявиться. Все должны иметь возможность участвовать в обсуждении, но монополизировать его нельзя никому.

С уважением выслушивайте каждого; не прерывайте друг друга.

Не унижайте себя или других.

Все происходящее на семинаре строго конфиденциально. Не пересказывайте ничего из того, что здесь говорится.

Предлагайте в качестве добровольца только себя; не предлагайте других людей.

У каждого есть право не участвовать в чем-то или пропустить свою очередь говорить.

Необходимо присутствие участников на всех занятиях. После второго занятия к семинару уже никому нельзя присоединяться, поскольку включение вновь пришедших нарушает ход программы. Тех, кто хочет участвовать, но не может прийти на первое или, самое позднее, на второе занятие, следует пригласить записаться на следующий семинар второго уровня.

Огласите повестку дня и повременное расписание семинара, обсудите

организационные вопросы: расположение туалетов, места для еды, листки для записи на хозяйственные дела и т. д.

Попросите группу достичь соглашения относительно курения: можно ли курить, и если да, то где и когда. Достижение такого соглашения означает, что каждый участник должен будет его придерживаться из уважения к другим членам группы.

В конце семинара всем, кто его удовлетворительно прошел, будут выданы сертификаты успешного завершения курса. Если во время семинара возникают вопросы на эту тему, то, как правило, следует сказать о том, что сертификаты не будут способствовать досрочному освобождению, если тюремные власти не заметят изменения поведения заключенных.

(См. также Вступительные беседы Стива Сталонаса, Раздел Ж данного пособия).

КОНСЕНСУС.

Из объяснения, данного Собранию Друзей в тюрьме Аубурн (Нью-Йорк).

Принятие решения через консенсус – это процесс, который трудно применять. Он развивается медленно, требует много времени и не оказывает мгновенного эффекта. Его динамика понятна далеко не всем, и еще не достигнуто консенсуса по поводу того, какие правила им управляют или должны управлять. Консенсус может применяться и порой применяется для поддержания как тирании большинства, так и тирании обструкционной личности. И, тем не менее, при правильном применении консенсус способен стать мощной силой для обретения человеческой свободы, достоинства и общности между людьми. Этот процесс может давать людям силу побеждать системы и обстоятельства, которые, в противном случае, раздавили бы их. Консенсус незаменим как инструмент ненасилия, потому что проявление насилия часто бывает ответом на лишение человека власти, на то, что его не выслушали, не заметили. Процесс консенсуса помогает нам понять наших врагов и показывает, что они – это мы.

Ниже следует объяснение одной из форм консенсуса – квакерского «чувства Собрания», – которое хорошо служит нам вот уже несколько веков. Оно доказало свою состоятельность в качестве альтернативы и противодействия насилию повсюду – от солидных офисов до тюремных камер. Предлагаемое объяснение было дано заключенным – членам Собрания Друзей в Аубурне – в тот момент, когда перед ними стояла проблема принятия серьезного решения, по поводу которого они были не в состоянии прийти к согласию, и которого, следовательно, они не смогли бы выполнить. Группа взяла эти правила, применила их, и результаты изумили как ее членов и тех, кто их поддерживал извне, так и других заключенных и представителей тюремной администрации.

1. Голосование не проводится. Выбор действия должен быть единодушным.
2. Согласие достигается в процессе обсуждения. Следующие правила не насаждаются жестко, а служат ориентирами, которые следует соблюдать в духе, чтобы обсуждение привело к настоящему консенсусу.
 - а) Важно, чтобы люди не перебивали друг друга и внимательно слушали каждого говорящего, даже если они с ним не согласны. Необходимо помнить, что человек не стал бы высказываться, если бы его не волновал обсуждаемый вопрос.
 - б) Желательно, чтобы члены группы не выступали в поддержку одной и той же точки зрения больше, чем по одному разу каждый. Существует традиция самодисциплины, по которой тому кто говорит повторно, следует за это извиниться.

3. Если группа пришла к общему решению, но один человек с ним не согласен, тогда этот человек может выбрать одно из двух:

а) *Встать в сторону*. Это означает, что человек не одобряет решения группы и заявляет об этом, но его неодобрение не настолько серьезно, чтобы он пытался воспрепятствовать выполнению группой принятого ею решения. Поэтому человек «встает в стороне» и позволяет группе действовать, но его неодобрение и отказ участвовать в действии заносятся в протокол.

б) *Встать на пути*. Это означает, что человек настолько сильно не одобряет предложенное группой действие, что он чувствует необходимость воспрепятствовать осуществлению группой этого действия. Следует сознавать, какую серьезную ответственность берет на себя тот, кто противопоставляет свое индивидуальное суждение позиции всей группы. Решение так поступить не должно приниматься легко. Если же оно все-таки принято, то со стороны остальных членов группы неизбежно последуют протесты, давление, вопросы о мотивации такого поступка и, возможно, настойчивые попытки переубедить отколовшегося участника. Тем не менее, у каждого человека есть право «встать на пути», если ему (или ей) кажется, что это достаточно важно. И защита такого права входит в обязанности клерка Собрания или ведущего.

4. Если обсуждение превратилось в спор или по какой-то причине зашло в тупик, будет хорошо призвать к «молчаливой паузе», во время которой никто ничего не говорит. Это может сделать ведущий или клерк, или любой из присутствующих, почувствовавший такую необходимость. Молчание заканчивается, когда ведущий или член группы, который изначально призвал к паузе, пожимает руку сидящему рядом с ним, а затем все пожимают руки друг другу. «Молчаливая пауза» дает возможность «остыть» и часто помогает обнаружить третий путь, о котором раньше никто не подумал, но который моментально признается, как правильный и приемлемый, обеими сторонами конфликта.
5. Ведущий собрания является единственным человеком, который не имеет право высказывать свое мнение по обсуждаемой теме. Он – слуга собрания и должен ограничить свои усилия выявлением соглашений, достигаемых в процессе дискуссии, которые ведущий затем представляет так, чтобы направлять обсуждение к достижению консенсуса, а не к разногласиям.
6. Если у ведущего появляется сильное мнение по обсуждаемой проблеме и непреодолимая потребность высказать его, то ему следует «спуститься в зал» и попросить кого-то другого вести обсуждение в то время, пока он излагает свою точку зрения.
7. Слушая внимательно, можно обнаружить, что в любой группе спорящих (независимо от того, насколько горяч их спор) помимо пункта несогласия всегда присутствует в качестве основы множество положений, с которыми все согласны. В пылу пререканий вокруг одного противоречивого вопроса спорщики могут на время забыть о десяти объединяющих их пунктах. Но если эти пункты согласия обнаруживать, выявлять и формулировать, то

повторяющееся напоминание о том, что у людей есть общего, может тонко направлять их в сторону достижения консенсуса. В идеале, высказывает такие положения клерк или ведущий собрания, но по необходимости это может делать и любой из присутствующих. (Например, во время горячего спора защитников «жизни» со сторонниками «свободы выбора» в связи с темой абортов, может быть правильным сказать: «Я понимаю, что никто здесь не считает благом аборт сам по себе, но, по крайней мере, иногда это бывает наименьшим из возможных зол»).

8. Если, по какой-то причине, собрание не достигло консенсуса, то группе до его достижения не следует предпринимать никаких действий по данной проблеме. Это правило необходимо соблюдать, независимо от того, каким долгим окажется путь к консенсусу, или насколько неудобно будет откладывать принятие решения.

ГНЕВ.

Для каждого человека гнев является проблемой. Внутри нас раздаются противоречащие друг другу голоса, каждый из которых кажется по-своему убедительным. С одной стороны, присутствует голос, говорящий, что гнев неправилен и разрушителен. Гнев может причинить вред тому, кто его испытывает, и другим людям, и он составляет основную, если не единственную причину насилия. «Хорошие люди не гnevаются», - говорит этот голос.

Другой голос кажется более искушенным и опытным, и, похоже, он победил во множестве споров. Он говорит, что гнев это всего лишь чувство, которое не может быть ни хорошим, ни плохим. Чувство нельзя подавлять; его подавление причиняет много вреда. Хорошие люди гnevаются и открыто выражают свой гнев. Гнев не разрушителен; только насилие разрушительно.

Третий голос, еретический, который часто отвергается, не признается и даже редко когда сознательно выслушивается человеком. Но этот голос очень настойчив и требует внимания, говоря, что гнев имеет свои преимущества, он приятен и, разумеется, очень полезен на практике. «Вы не можете обойтись без гнева, - говорит этот голос, - Вы даже не захотите обойтись без гнева. Вам не выжить без него».

Это голоса нашей психики и культуры, и громче всего они звучат, когда мы обнаруживаем, что гневаемся. И при такой путанице неудивительно, что мы не справляемся с ситуацией. Внутренний конфликт либо сковывает нас, либо доводит до неистовства, и, находясь в любом из этих состояний, мы, скорее всего, совершим неверные действия. Вот почему нам необходимо рассмотреть гнев - что он собой на самом деле представляет, и как он реально действует – так, чтобы мы смогли создать свои собственные, индивидуальные, не разрушительные и, возможно, даже творческие методы обращения с ним.

Некоторые ученые относят гнев к «простым» эмоциям, и, по существу, ему достаточно легко найти определение. *Гнев – это отклик на боль или страх.* Но все не так просто, если принимать во внимание последствия гнева, начиная от физиологических изменений, происходящих по мере его усиления, и заканчивая разрушениями, которые он может после себя оставить. Гнев входит в число «неотложных эмоций», каждая из которых по-своему влияет на тело человека. Он вызывает, по меньшей мере, два состояния – активность и скованность, которые соответствуют двум временам – настоящему и прошедшему. Это совсем не просто - раскрывать и залечивать гноящиеся раны, оставшиеся у всех нас от гнева, который не был усмирен, и о котором мы, иногда, можем даже не помнить.

Гнев и другие родственные ему эмоции являются телесными реакциями, но, тем не менее, многие из нас плохо понимают или вовсе не понимают того, как эти эмоции меняют состояние тела. Наша способность их ощущать связана с достигнутой нами стадией физического развития. Плач является самым ранним откликом на боль или стресс, начиная с рождения человека. Очень маленькие дети начинают реагировать на неприятные раздражители, молотя воздух ручками и ножками, а с развитием мускулатуры ребенок учится бить по раздражающим объектам, отталкивая их от себя. В это время он обретает способность ощущать гнев. Однако, дети обычно бессильны что-либо сделать с причиной своей боли и гнева, поэтому они возвращаются к самой примитивной форме выражения – плачу. Такой возврат происходит и со взрослыми, бессильными или чувствующими себя бессильными устранить причину своей боли.

Физические проявления гнева.

Когда мы чувствуем боль или обиду, наша мышечная система мобилизуется тем или иным способом, чтобы с этим справиться. Эмоции гнева - одна из подобных реакций; они призваны противостоять причине, вызывающей боль. Мы чувствуем их как прилив ощущений в голове и руках, где происходит усиление физического напряжения, и движение мышц верхней части тела и/или лица в направлении источника боли. Сила этой реакции соответствует уровню вызывающей ее эмоции. Гамма эмоций, и вызываемых ими телесных изменений, такова:

Досада. Причиняющая беспокойство боль очень слаба, и мы устраняем ее легким движением, как если бы машинально отгоняли муху. Мы даже не затрудняем себя осознанием того, что это – муха.

Раздражение. Муха превращается в надоедливую комару, и наша мускулатура побуждается к более энергичным действиям. Наша реакция усиливается до удара. Мы осознаем, что это – комар.

Гнев. Мы ощущаем настоящую боль, она начинает «доставать» нас. Вероятнее всего, к этому времени существует уже, по меньшей мере, один человек, которого мы отождествляем с причиной своей боли. На данной стадии присутствует произвольное движение мышц верхней части тела, но это все

еще сохраняет контроль. Рассердившийся человек способен определить причину боли, общаться с оппонентом и действовать в соответствии с реальной ситуацией. На этом этапе гнев не разрушителен. Он ищет попыткой решения проблемы, и, *если общение с оппонентом действительно происходит, или для решения проблемы организуется конструктивное объединение с другими испытывающими боль людьми*, - то гнев может привести к творческому результату.

Ярость. Теперь боль становится мучительной. Общение не получилось или было отвергнуто; человек страдает и чувствует себя прижатым к стенке. Все теряет свое значение, кроме прекращения боли или причинения ответной боли вызвавшему ее человеку. На этом этапе тело доведено до состояния борьбы и начинает брать верх над эго; речь, хотя она еще возможна, становится менее осмысленной. «Эго» все еще присутствует, но уже начинает терять контроль над ситуацией. Разрушительность начинается с ярости.

Бешенство. Последняя крайность. Боль невозможно даже осмыслить, поэтому мышление прекращается. Способность ясно говорить потеряна вместе с возможностью отличить друга от врага, реальность от иллюзии, добро от зла. «Эго» укрылось в ближайшем бомбоубежище и человек теперь совершенно неуправляем. Борющееся животное физически сфокусировано на объекте, воспринимаемом как источник боли, и все направлено на полное уничтожение этого объекта. Разумные доводы или моральные аргументы ничего не значат. Если вы не самоубийца, не пытайтесь убеждать человека, находящегося в таком состоянии. Единственное, что можно сделать, это физически отвлечь человека от источника бешенства на достаточно длительное время, чтобы адреналин мог снизиться, а эго вернуться в норму.

Гнев, страх и принятие позиции.

Эмоции гнева тесно связаны с эмоциями страха, которые также являются откликом на боль и тоже включают гамму из пяти чувств: тревожное предчувствие, опасение, страх, паника и ужас. Разница заключается в том, что, если эмоции гнева пытаются боли, то эмоции страха – это попытка уйти или убежать от боли. Вызываемое эмоцией страха движение физических ощущений направляется назад и вниз, фокусируясь на задней стороне шеи; голова отодвигается назад, а плечи поднимаются, - другими словами, человек съеживается. Эмоциональные гаммы гнева и страха, а также телесные реакции на них, представляют собой две стороны одной медали. Они обе происходят из физиологического состояния человека, и настолько с ним взаимосвязаны, что при перемене движений тела эмоции тоже изменятся. Испуганный человек, приняв позу гнева и обратившись к источнику страха, прекратит бояться и начнет сердиться. Если разгневанный человек физически съежится, то он утратит свой гнев и станет испуганным.

Описываемые нами эмоциональные и физиологические состояния связаны с хорошо известным синдромом «борьбы или бегства». Существует, однако, и третья возможность, также пригодная для использования в обстоятельствах, вызывающих гнев или страх. Это возможность *занять позицию*. Она выходит за рамки простых «неотложных» эмоций, поскольку не возникает сама собой, а

избирается осознанно, обычно в ситуации, когда человек убежден в правильности своей позиции, за которую он согласен пострадать, или когда последствия отказа от принятия позиции для него абсолютно неприемлемы. Физиологически этот отклик проявляется в принятии устойчивой позы. Ступни располагаются устойчиво, лицо поднято и направлено на оппонента, руки опущены по бокам или занимают другую не угрожающую позицию. Эмоциональный эффект принятия позиции проявляется в стабилизации состояния, усмирении как гнева, так и страха, что приводит к уменьшению враждебности, и обретению ощущения своей способности как-нибудь справиться с чем угодно. Одним из самых выразительных проявлений подобного состояния разума был ответ деятеля протестантской Реформации Мартина Лютера на предложенный ему Папой Римским выбор либо отказаться от критики в адрес Католической церкви, либо подвергнуться ужасающим средневековым пыткам: «На этом я стою и не могу поступить по-другому. Да поможет мне Бог. Аминь».

Действующая через людей Преобразующая Сила порой вызывает проявление третьего варианта отклика на обстоятельства, которые причиняют боль или пугают. Именно этот отклик с наибольшей вероятностью сам привлечет действие Преобразующей Силы.

Награды и наказания гнева.

Как настаивает еретический внутренний голос, гнев поистине имеет определенные преимущества. Во-первых, гнев кажется – и действительно является – более предпочтительным проявлением чувств, чем такие его альтернативные варианты, как плач, обмирание от страха или паническое бегство. Слезы дают выход напряжению, но они начинаются с ощущения бессилия и продолжают его, а это никак не способствует решению проблемы. (Манипулируя плачем, бессильный человек может достичь того, чего он хочет, но только ценой потери человеческого достоинства; бессилие все так же присутствует). Бегство или обмирание, как отклики на страх, тоже ничего не делают для решения проблемы, и проявляются в очень неприятных ощущениях. Но гнев, который атакует проблему и дает веру в то, что испытывающий его человек *может* с ней что-то сделать, способен вдохновить. Если в момент возникновения гнева происходит удачное обсуждение проблемы с оппонентом, то гнев даже может привести к хорошим результатам. Одна из важнейших целей Проекта АН помочь людям научиться *эффективному общению* по поводу проблем, вызывающих их гнев.

Для нас важно посмотреть на то, что значит эффективно общаться. Эффективное общение – это не крики или обвинения, которые не сообщают ничего, кроме того, что человеку, на которого кричат, следует начать защищаться. И это не молчаливая надутость, которая совсем ничего не сообщает, оставляя оппоненту свободу толковать ее, как ему заблагорассудится, – например, решить, что надувшийся человек пытается заставить оппонента почувствовать себя виноватым, или ведет себя как избалованный ребенок, или бессилён добиться желаемого, или что на него не стоит обращать внимания. Чтобы общение было эффективным, его следует вести ясно и четко, высказываясь так, чтобы способ выражения не препятствовал слышанию и

пониманию. Говорящий должен быть ассертивным (высказываться искренне), но не агрессивным (нельзя запугивать, обвинять, оскорблять или делать еще что-то, вызывающее у оппонента защитную реакцию). Следует обозначать проблему, никого не обвиняя.

Власть или ее недостаток имеют существенные последствия, с точки зрения вознаграждений и наказаний гнева. Люди, обладающие властью и привыкшие к ней, могут в гневе, сами не сознавая, что делают, или просто не заботясь об этом, причинить очень большой вред тем, у кого нет власти. Они также могут изображать гнев с намерением запугать лишенных власти, чтобы те действовали в соответствии с их желаниями. Лишенные власти, осознав происходящее, обычно отвечают на гнев власть имеющих смесью собственного гнева и страха, так что их гнев оказывается спрятанным, но все-таки присутствует и может быть использован в манипуляциях. Другая реакция лишенных власти людей заключается в переносе гнева с более сильного человека (с истинного источника их проблем) на кого-то, еще более бесправного, чем они сами. Например, подвергшийся физическому наказанию ребенок может больше гневаться на мать, не сумевшую остановить расправу, чем на отца, учинившего эту расправу. Еще одним откликом слабого человека может быть попытка обвинить во всем себя самого, а не другого, более сильного.

Если происходит резкое изменение расстановки сил, то люди, не обладавшие властью ранее и внезапно получившие ее во всей полноте, способны на неистовое разрушение того, что их притесняло. Следствиями этого процесса становятся как полное уничтожение чьих-то жизней и имущества, так и разрушение прежних структур власти и взаимоотношений между людьми. История изобилует примерами такого рода, и власть имущие хорошо об этом осведомлены. Для них подобные проявления становятся самыми опасными наказаниями гнева, и они часто действуют совершенно безжалостно для предотвращения подобных восстаний. Самым ярким из американских примеров может служить институт рабовладения, который не только жесточайшим образом подавлял восстания, но к тому же систематически расправлялся с любой деятельностью, способной сделать восстание возможным.

Жестокость, коренящаяся в страхе власть предержащих, является наказанием гнева, которое налагается на общество, построенное на основе неравенства сил. Есть и другие наказания за гнев, их несет в своей повседневной жизни человек, не умеющий конструктивно справляться с гневом. Одно из них состоит в том, что способность тела ограничена. Повторяющиеся слишком часто или продолжающиеся слишком долго приступы гнева могут довести тело и душу до истощения, «спалив человека до тла». Если этот процесс не признать и не примириться с ним, то он может ввергнуть в депрессию. Когда единичный приступ гнева приводит к разрешению конфликта, это означает, что гнев выполнил свою задачу и остался в прошлом. В противном случае гнев может спрятаться глубоко в бессознательном, где его конкретное содержание будет забыто, но энергия останется активной. Именно таким образом устанавливаются «кнопки», на которые в дальнейшей жизни будет так легко нажать, чтобы привести в действие паттерн гнева. Гнев, ставший паттерном, разрушителен, поскольку уже не может быть направлен на вызвавшую его боль (ведь проблема

была забыта) и направляется, вместо этого, на боль или проблемы, которых он разрешить не может – так как, не имеет к ним реального отношения. Проявляясь, подобный гнев может принести больше вреда, чем пользы. Этот паттерн трудно остановить, если не обнаружить и не проработать боль, ставшую его причиной.

Если исходный эпизод произошел в раннем детстве, то его может быть очень трудно раскрыть. В замечательной книге германо-швейцарского психиатра Алисы Миллер, прослеживаются пути возникновения насилия, которые уходят своими корнями в существовавшую долгое время в немецкой культуре традицию воспитания ребенка, названную автором книги «отравляющей педагогикой». Целью данной традиции было воспитание послушных образцовых детей, при этом в качестве метода использовалась смесь манипулирования с психической и физической жестокостью в отношении ребенка младше трех лет. Существует убеждение в том, что подобное обращение не вредит будущей жизни детей, поскольку они его не запомнят. Миллер утверждает, что на самом деле это не только вредит всей будущей жизни, причем именно из-за неспособности взрослого вспомнить источник своей боли, но что вред причиняется чрезвычайный, так как выразить реакцию на эту боль человек уже не может. Автор книги убедительно доказывает, что нацистский режим, со всеми его зверствами, смог установиться, потому что выражал невыраженный гнев немцев, включая Адольфа Гитлера, которые в детстве подвергались жестокому обращению по методу «отравляющей педагогики». (Алиса Миллер «Для твоего же блага: скрытая жестокость в воспитании детей и корни насилия» – *Alice Miller, For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence* [New York: Farrar, Strauss, Giroux, 1983]).

Если застарелый и забытый гнев так разрушителен, то нам будет лучше использовать гнев в соответствии с замыслом природы – для того, чтобы обратиться к источнику боли и разобраться с ним, пока боль еще свежа, - получая стимул от энергии гнева и пользуясь силой общения, которую на этом этапе дает нам гнев. Народная мудрость, советующая нам не оставлять свой гнев до захода солнца, кажется действительно очень мудрой.

Вне зависимости от того, можно или нельзя отключить «кнопки» гнева, мы способны уже после их нажатия задержаться на несколько мгновений и открыть свой ум поиску другого подхода к возникшей ситуации. Известно, что такая краткая пауза часто оказывает хорошую услугу, приглашая Преобразующую Силу к вмешательству, где люди хотели и искали этого.

СТРАХ.

(См. также «Гнев, страх и принятие позиции», выше, в «Беседе о гневе»)

Со страхом трудно разобраться. Большинство из нас боится даже признать свой страх. Тем не менее, страх является частью жизни. Если бы мы ничего не боялись, наша душа и воображение были бы мертвы.

Он может побудить нас стараться изо всех сил и быть на высоте (к примеру, на работе легко облениться, если не бояться низкой оценки или увольнения). Страх может дать нам силы, которых мы сами в себе не знали (способность спасти утопающего или поднять машину, придавившую ребенка). Страх может заставить нас дополнить отвагу рассудительностью и осторожностью. Он соседствует с надеждой. Отказаться от страха и надежды означает отказаться от каких бы то ни было усилий проявить себя с наилучшей стороны.

Но страх также уничтожает любовь. Он привлекает ненависть и насилие. Он может парализовать. Большинство проявлений злобы могут быть приписаны страху.

Мы часто маскируем страх гневом. Гнев управляет страхом, но не справляется с ним. Страх – часть, побуждающая к бегству в схеме «борьба/бегство». Любовь/Страх/Контроль/Ненависть – это естественная последовательность:

Если ты не можешь любить, ты боишься.

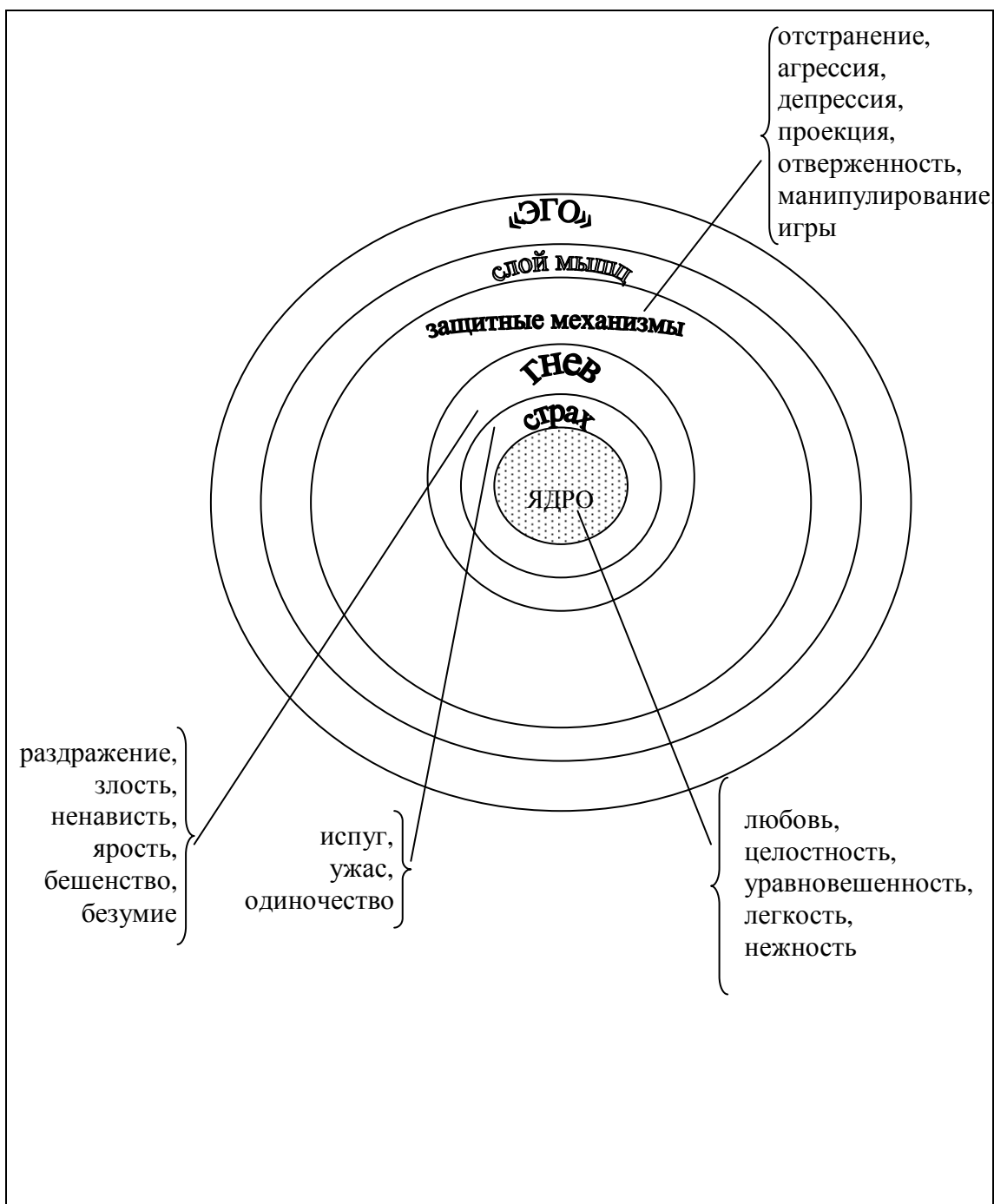
Если ты боишься, ты пытаешься контролировать.

Если ты не можешь контролировать, ты ненавидишь.

Порой мы ненавидим то, чего всегда боимся часто», - *Шекспир*.

Как действуют эмоции внутри нас? Как они соотносятся с нашей личностью?
(Для использования, по желанию, в темах «Гнев» или «Страх»)

Рассмотрите свою личность как набор концентрических кругов.



Ядро служит источником наших позитивных чувств: любви, заботы, аутентичности и т. д. Иногда ядро блокируется страхом. Это может происходить по-разному. Например, так:

Страх > гнев > агрессия, или
 Страх (гнев) > отстранение > отверженность

Чувства становятся все более общими при движении от ядра к внешнему краю круга. Так, первоначальный страх мог возникнуть по поводу определенной ситуации или проблемы в общении с каким-то конкретным человеком. Превратившись в гнев, чувство может стать более обобщенным и быть направленным на все, что связано с этим человеком. Обострившись до стадии агрессии, гнев обрушивается уже не только на конкретного человека, но и на всех представителей того же самого пола или расы, или даже вообще на всех на свете.

Одной из задач при исследовании страха является более глубокое осознание наших внутренних процессов. В конечном счете, надежда прорывается сквозь все наши внутренние слои и соприкасается с подлинным «я», источником любви и радости, источником духа.

От страхов можно избавиться, заняв позицию, сделав заявление, заявив о своем праве, предприняв определенные действия, принимая на себя ответственность. Двигайтесь постепенно. Пусть каждый осторожно сделанный шаг ведет к следующему шагу. Сначала избавьтесь от маленьких страхов. Затем попробуйте поработать с более крупными. Учитесь брать на себя ответственность, осуществлять руководство. Чем больше вы контролируете свои страхи, тем смелее вы сделаете следующий шаг. Рекомендации:

Учитесь расслабляться, сознательно овладевать своим напряжением и отпускать его.

Перестаньте бояться заранее.

Делайте то, что вас пугает шаг за шагом.

Учитесь жить со страхом.

Рассказы о страхе.

Одна женщина преодолела свой страх перед авто вождением начав с того, что разобралась со страхом смотреть в одиночестве фильм. «Чем больше вы можете делать, тем больше вы хотите». Сейчас она начала брать уроки управления самолетом.

Доктор Ямпольский в два часа ночи был вызван в психиатрическую больницу, где увидел громадного голого буйствующего пациента, размахивающего палкой с торчащими из нее гвоздями. Не зная, что делать, доктор смотрел на больного через окошко и постепенно начал сознавать, насколько был испуган пациент, и он сам. Доктор понял, что страх мог бы объединить их. Он выкрикнул в окно: «Меня зовут..., и я хотел бы вам помочь, но боюсь, что мне может быть больно, и еще я боюсь, что вам может быть больно. А вы боитесь?» Пациент прокричал в ответ, что он тоже боится, и они продолжали говорить о своих страхах, став друг для друга психотерапевтами, пока страх не исчез и больной не успокоился. Это стало сильнейшим обучающим опытом для доктора. Сначала он увидел

пациента как врага, способного причинить ему боль. Доктор предпочел не применять власть, что только увеличило бы страх и отчуждение. Вместо этого Ямпольский обнаружил, что их объединяет страх, и искренне попросил о помощи. И тогда они помогли друг другу. Когда доктор увидел в пациенте учителя, а не врага, пациент помог ему понять, что в каком-то смысле мы все безумны.

Переложение рассказа Ямпольского

ПРОЩЕНИЕ.

Упражнения, которые помогут участникам получить начальное понимание того, что подразумевается под прощением, и определить шаги, которые необходимо предпринять на пути к прощению, см. *Концентрические круги*, Вопросы по теме «Прощение» (Раздел А) и *Шаги к прощению* (Раздел Г). В настоящем разделе предлагается подборка цитат и практических инструментов, которые могут быть полезны фасилитаторам, затрагивающим на семинаре вопрос прощения.

Прощение начинается, когда вы желаете добра другому человеку. Это – процесс роста и, как любая другая форма личностного роста, достижение прощения часто бывает трудным, пугающим и болезненным, включает честную конфронтацию, риск и уязвимость для обеих сторон. Ценно как простить, так и получить прощение. Это дается недешево. Низведение прощения до легкого сентиментального переживания может оказаться еще более деструктивным шагом, чем отказ прощать. Это, на самом деле, одно и то же. Из подобного переживания подлинного прощения не получается. Писатель Дик Фрэнсис в своем детективном романе «Доказательство» говорит об этом так:

«Отпущение грехов всегда казалось мне притворством. Человеку свойственно ошибаться, а легкое прощение означает сентиментальное разрешение ошибаться снова. Повторяющееся прощение вредит душе. Я думал, что мне было бы лучше больше не делать того, что подлежало бы прощению Джерарда».

[Из слов человека, который по ошибке причинил вред другому]

С другой стороны, существует прощение, даруемое тому, кто прощает, стирающее все ощущение предательства, как если бы его вовсе не было. Это описано Карлосом Кастанедой в «Даре Орла»:

... Не зная как, даже не сознавая, что произошло, я обнаружил себя в самом необыкновенном состоянии. Я ощутил свою непривязанность и беспристрастность. То, что сделала мне Ла Горда, ничего не значило. Я не то чтобы простил ее оскорбительное поведение по отношению ко мне; *это было так, как если бы никакого предательства вообще никогда не было*. Во мне не осталось ни скрытой, ни явной враждебности к Ла Горде или к кому-то еще... Станный покой воцарился в моей жизни.

Видимо, здесь описывается то, что на языке Проекта АН называется проявлением Преобразующей Силы. Вы не можете ее использовать. Она может использовать вас, если вы ей откроетесь.

Шелдон Копп и Клэр Фландерс «Без подтекста»:

Нам приходится жить с неопределенностью частичной свободы, частичной власти и частичного знания.

Все важнейшие решения приходится принимать, основываясь на неполной информации.

И, тем не менее, мы ответственны за все, что делаем.

Никакие оправдания не будут приняты.

Рассказы о прощении.

Ложки: Ад – это место, где люди голодают из-за того, что им приходится есть ложками, которые длиннее их рук. В раю такие же ложки, но там каждый кормит другого.

Мечта о мести: Заключение за убийство на двадцатилетний срок мечтал отомстить своему сообщнику по преступлению, выдавшему его, выступившему в качестве свидетеля обвинения и оставшемуся, в результате, на свободе. Выйдя из тюрьмы и устроившись на бесперспективную работу, бывший заключенный продолжал лелеять свою мечту. Однажды вечером что-то побудило его сесть в машину и поехать в Нью-Йорк. Он оказался в баре, где когда-то часто бывал. Бар изменился, стал более неряшливым. Какой-то человек вошел и стал выпрашивать выпивку. Бывший заключенный испытал шок, узнав того самого человека, о котором он столько думал в тюрьме, и который его туда упрятал. «Предатель» опустил голову, выглядел жалким, его было почти невозможно узнать. Ненависть улетучилась. Бывший заключенный ушел освобожденным, чтобы заново строить свою жизнь.

Внезапное осознание вины: Заключение убил из мести не того человека. Узнав о своей ошибке, он почувствовал себя виноватым и начал думать о том, какое горе причинил семье убитого. Через некоторое время он уже думал о том, какой вред был бы нанесен семье, даже если бы он и не ошибся, мстя тому человеку.

Концентрационный лагерь: рассеивание зла любовью. В конце второй мировой войны одной из задач, вставших перед армией США в Европе, была реабилитация бывших узников нацистских концентрационных лагерей. Джордж Ритчи, высокий худой двадцатидвухлетний человек, работавший врачом в сто двадцать третьем эвакуационном отряде, был членом медицинской команды, которая помогала освобожденным узникам воспрянуть духом и прийти в себя.

Работа происходила в местечке Вуппертхол в Германии.

Ритчи был шокирован тем, что там увидел. Хотя ранее он встречался с ранениями и смертями на поле боя, его особенно ужаснули последствия изнурительного недоедания. Несмотря на достаточное количество пищи и медикаментов, каждый день умирало множество людей. Их истощенные голодом тела не смогли справиться с годами физического и психологического унижения.

Выходцу из Вирджинии, полному идеализма в связи с победой в войне и поражением нацистов, казалось почти невыносимым происходящее в Вуппертхоле. Однажды, когда он шел вдоль колючей проволоки, вглядываясь в изможденные лица, его внимание привлекли необычно живые черты лица Дикого Билла. Это был заключенный с усами, подобными велосипедному рулю, и настолько непривычным польским именем, что американские солдаты дали ему прозвище персонажа вестернов, которого он напоминал.

Ритчи решил, что Дикий Билл относительно недавно попал в концлагерь. «Он держался прямо, глаза блестели, его энергия казалась неиссякаемой», - вспоминает Ритчи. Свободно владея английским, немецким, русским, французским и польским, Дикий Билл стал в лагере неофициальным переводчиком. Работа по переселению бывших заключенных была очень трудной. Всевозможные проблемы препятствовали возвращению в жизнь людей, чьи семьи и сообщества были уничтожены во время опустошающей войны.

Дикий Билл вносил самый значительный вклад в этот процесс. Он работал по 16 часов ежедневно, не проявляя ни малейших признаков усталости или недовольства. Он обретал новые силы, когда другие уже падали от усталости. «На его лице сияло сострадание другим узникам», - говорит Ритчи.

Однажды документы Дикого Билла оказались на столе молодого врача. Ритчи заглянул в записи, чтобы узнать предысторию жизни этого самоотверженного человека, и был поражен. Дикий Билл находился в Вуппертхоле с 1939 года, а значит, его в течение шести лет держали на той же изнурительной диете, среди такой же грязи и болезней, что и других узников. Однако, к изумлению Ритчи, это не вызвало серьезных физических или психических расстройств. Еще более удивительным был тот факт, что в лагере, где межнациональная ненависть была почти такой же сильной, как у фашистов, почти все доверяли Биллу и считали его своим другом.

Однажды Ритчи, выражая сочувствие бывшим узникам, сказал Дикому Биллу, что, видимо, нелегко прощать, перенеся не только личное страдание, но и потерю членов своей семьи. Тогда Билл впервые рассказал историю собственной жизни.

«Мы жили в еврейском квартале Варшавы, - начал он, - моя жена, две дочки и три сына. Немцы, придя на нашу улицу, поставили всех к стене и расстреляли из автоматов. Я просил, чтобы мне позволили умереть с моей семьей, но, из-за

того, что я говорил по-немецки, меня определили на работу».

«И тогда я должен был решить, - продолжал он, - следует ли мне ненавидеть сделавших это солдат. Решение оказалось, на самом деле, простым. Я был юристом. В своей практике я слишком часто видел, что ненависть может сделать с душой и телом человека. Ненависть только что убила на моих глазах шестерых человек, которые были мне дороги больше всего на свете. И я решил, что проведу остаток своей жизни, независимо от того, будет это несколько дней или много лет, любя каждого человека, которого встречу».

Любовь к каждому – вот сила, которая хранила человека во всех лишениях. История Дикого Билла, оказавшегося способным преодолеть ненависть, показывает, что в любых, даже самых ужасных, обстоятельствах можно выбрать доброе отношение. Этот рассказ подтверждает, что хотя у нас можно отнять все, одну вещь отнять нельзя: свободу выбирать то, каким будет наше отношение. Мы можем избрать внутреннюю боль от неправильного отношения ненависти или жажды мести, или мы можем получить великое духовное благословение, избрав любовь.

Перепечатано из «Friends from Peace Pilgrim Newsletter»

Целительные инструменты.

Юмор, объятия, садоводство, вода

[в английском языке - четыре «h»: *humor, hugs, horticulture, H₂O* – прим. переводчика]

Отпущение

Искусство или музыка

Управляемая фантазия, мечты

Общение

Притчи и метафоры

Исповедь (особенно, если человек простил сам себя уже седмижды семь раз)

Плач

Дневник

Заботливая конфронтация

Молитва

Визуализация и воображение

Целительные завершения.

Визуализируйте перед собой человека, с которым вы хотите помириться Внесите в эту картинку свой образ божественного Присутствия Поместите в ту же ситуацию себя ... сделайте или скажите то, что вы хотите сделать или сказать Повторите следующее утверждение: я добровольно и полностью прощаю тебя ... и отпускаю тебя и освобождаю тебя ... и я принимаю, что ты меня простил ... Я посылаю тебе свою любовь и благословение ... Мы оба теперь свободны ... для того, чтобы исцеляющая любовь Божья ... проявилась в нас.

Закройте глаза ... сделайте глубокий вдох сердцем ... пройдите в то дающее благословение место, которое вы считаете своим центром Осознайте чистый

свет.... Пусть он окружит и обнимет вас ... купайтесь в нем Представьте человека, у которого вы во многом научились любить Поговорите с этим человеком ... пусть он ответит вам ... запомните, что было сказано Соберите вокруг себя тех людей, которые любили вас, и которых любили вы, живых и умерших ... посмотрите каждому в лицо ... вберите это в свое сердце ... возьмите также боль любви Ощутите ее и позвольте ей быть.

Суфийское пение. Организуйте два концентрических круга; встаньте лицом друг к другу. Во время пения сохраняйте контакт глазами. В круге, движущемся по часовой стрелке, участники протягивают руки ладонями вверх, а в круге против часовой стрелки – ладонями вниз, над руками своих партнеров.

От тебя я беру (поворот на 180 градусов, ладони рук перевернуть)
Тебе я отдаю (образуется круг лицом вовнутрь, ладони вверх)
Мы делимся друг с другом (переход к новому партнеру)
И поэтому живем.

Команда может избрать одну или более цитат по теме прощение для заключительной медитации.

ВЛАСТЬ/СИЛА.

Каждый из нас обладает личной силой, независимо от того, сознаем мы это или нет. Она включает способность быть: т. е. существовать, жить, думать, верить в себя и само утверждаться, чувствовать собственную значимость; требовать признания от окружающих. Она также содержит нашу способность изменить свою жизнь, принимать решения, которые направляют нас на новые пути. И еще она включает силу влиять на других людей и менять наш мир.

Все мы применяем эти силы, даже когда думаем, что они нами не используются, или что их у нас вовсе нет. Верно и другое: сила разных людей, несомненно, использовалась, чтобы сформировать нас и весь наш мир, и даже те люди, которые считают себя самыми бессильными, составляют важную часть процесса этого формирования.

Тем не менее, большинство людей обычно не понимают, что сила является их неотъемлемой частью. Она есть у каждого. Никто не может от нее избавиться. Если вы выбираете не применять ее, то уже сам этот выбор свидетельствует о ее проявлении и может заставить окружающих расценивать ваше действие как преднамеренно направленное на достижение каких-то целей. «Маленькие люди» обладают по меньшей мере такой же силой как и «важные персоны», они могут расстроить планы «сильных мира сего» простым отказом в чем-то участвовать, и нередко именно так и происходит. Отсюда следует, что власть имущие по меньшей мере так же бессильны, как и «маленькие люди», и порой они делаются опасными, сознавая, что не имеют и не могут получить полного контроля над другими людьми. Как бы то ни было, поскольку мы не можем избавиться от своей силы, нам всем следует осознать ее и применять как можно

более сознательно и конструктивно, помня о том, что мы используем эту силу среди людей, также обладающих силой, принадлежащей им по праву.

Иногда проявление силы присутствует во взаимоотношениях, как в случае детей и родителей. Ее применение в отношении «меньших» может быть разрушительным, но если ее не применять, это может оказаться еще более разрушительным. Иногда у людей нет сил использовать присущую им власть. Так случается, когда у родителей слишком много других дел, и они не могут последовательно и справедливо воспитывать своих детей. Иногда, применяя власть, люди чувствуют себя виноватыми, опасаясь, что их обвинят в доминировании и тирании. В подобных случаях сила может спрятаться и стать отравляющей.

На этом семинаре мы постараемся изучить, чем является, и чем может стать сила в нашей жизни, и, если удастся, найдем способы сделать ее использование конструктивным. Мы рассмотрим темы, которые предложит группа. Возможные варианты тем: что скрывается в сознании жертвы/тирана; обретение контроля и отказ от него; понимание силы и ее отсутствия; раскрытие внутренней силы.

В отношениях с другими людьми присутствуют несколько *типов* власти. Некоторые из них перечислены ниже (с благодарностью Ролло Майю; см. его «*Власть и невинность: Поиск источников насилия*» – «*Power and Innocence: A Search for the Sources of Violence*» [New York: W. W. Norton, 1972]).

Эксплуатация: власть *над* кем-то, основанная на принуждении и, как правило, на общественных установках, явных или скрытых. Власть предержащие используют других ради собственной выгоды. Применение власти такого рода является скрытым приглашением применить ответное насилие или его угрозу со стороны «отверженных».

Манипулирование: власть *над* кем-то, основанная на убеждении. Ради извлечения собственной выгоды люди влияют на других людей (манипулирование часто служит орудием аферистам или слабым людям).

Соперничество: власть, направленная *против* кого-то равного. Ситуация «один наверху, другой внизу»; ее позитивное свойство состоит в проверке нашей стойкости.

Питающая: власть *для* кого-то. Эта власть возникает из заботы одного человека о другом, о его состоянии, или о благополучии группы людей. Классическим примером может служить родитель, растящий ребенка. Питающая власть может иметь негативный аспект покровительности, когда облеченный такой властью человек принимает решения и действует вместо других там, где им было бы лучше действовать самим.

Совместная или объединенная: власть *с* кем-то. Она появляется, когда люди объединяются в совместном усилии обрести истину или такое направление деятельности, которому все они смогут себя по-настоящему посвятить. Само по

себе, это усилие уже предполагает честную обратную связь порой конфронтацию и обязательное искреннее уважение позиций других людей, согласие выслушивать их и способность быть переубежденным, когда это необходимо. Такая власть требует применения и, в то же время, сдерживания проявлений индивидуальной силы каждого человека. Когда взаимопонимание достигнуто, вытекающее из него действие группы может обладать намного большей силой, чем просто сумма проявлений индивидуальной силы ее членов. К подобному результату приводят наилучшие варианты процесса достижения консенсуса.

Преобразующая: власть, действующая через истину, справедливость, любовь. Эта сила превосходит «человеческие» формы силы. Мы не можем ее использовать. Но если мы открыты для нее, она может использовать нас.

Первые пять типов власти знакомы всем. Цель заключается в том, чтобы в конкретных ситуациях научиться использовать каждый из этих типов по назначению и позволить власти шестого типа действовать через нас так, как она пожелает.

Сила может проявляться по-разному:

Ассертивность

Агрессия

Насилие

Совместная власть и питающая власть в соединении с ассертивностью могут включать элементы Преобразующей силы и вести к ее проявлению. Во всех типах власти, кроме Преобразующей, люди пытаются обрести контроль либо над своей собственной жизнью и поступками, либо над жизнью и поступками других. Только с Преобразующей силой человек сознательно отказывается от такого контроля. И отказ предоставляет место для проникновения чего-то великого – блага для других людей или для самого человека, проникновения «Силы, которая преображает».

СТЕРЕОТИПЫ.

Создавать стереотипы означает навешивать на людей ярлыки. Мы все оцениваем других людей, а они оценивают нас. Но нам хотелось бы изменить этот порядок. Стереотипы препятствуют формированию хороших межличностных отношений и как бы «запирают» нас. [Здесь фасилитатор, продолжая рассказ, рисует на доске следующее]:



Как вы соедините эти точки наименьшим из возможных числом прямых линий, не отрывая карандаш от бумаги?

Решением, которое примет большинство людей, будет просто нарисовать коробку.



Принимая решение, лежащее на поверхности, мы «запираем людей в коробку». Мы запираем друг друга по самым разным причинам. Некоторые из них таковы: (ведущий дорисовывает диаграмму по мере того, как добавляются пункты, следующие ниже).

Удобство: Использовать подходящий стереотип легче и удобнее. Существуют негативные стереотипы, такие как:

- «Она сплетница»
- «Это – фанатик»
- «Ты – эгоист»
- «Все они такие»

Некоторые стереотипы позитивны:

- «Он свой человек»
- «С ним можно выпить»
- «У нее такие милые глаза, она, конечно, добрая»

(И люди говорят о нас то же самое. Но стереотипы не означают, что составляющий их действительно знает того человека, о котором говорит; на самом деле, стереотипы дают оправдание нежеланию потрудиться и по-настоящему познакомиться с человеком.)

Комфорт: Принося других, мы чувствуем значимыми самих себя.

Трусость: Трус - боится отказаться от стереотипов, навязываемых окружением.

Контроль: Нам не нужно общение с человеком, как с личностью. Поэтому мы вытаскиваем все эти коробки, внутри каждой из которых находится человек. (Нарисуйте три коробки, с лицами внутри.) И мы наклеиваем на них ярлыки.



Я



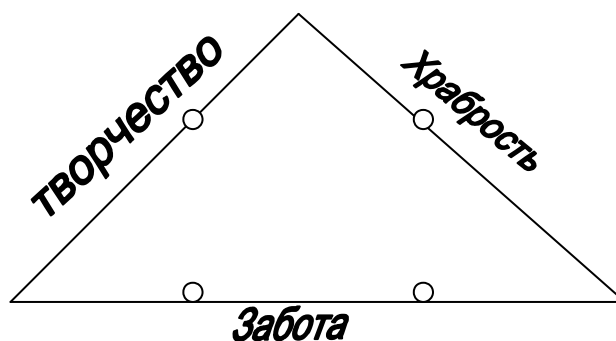
**ХОРОШИЙ
ДРУГОЙ**



**ПЛОХОЙ
ДРУГОЙ**

И когда вы уже совсем перестаете думать о том, кого кладете в свои коробки, вас ожидает сюрприз. В коробку с ярлыком «Я» попадает, видимо, все то, что мне нравится в самом себе. Коробка «ХОРОШИЕ ДРУГИЕ ЛЮДИ», вероятно, содержит те же самые положительные характеристики и во многом похожа на коробку «Я». Но в коробке с людьми, которых я решил (или которых меня научили) не любить, окажется все то, что мне не нравится во мне самом. Итак, на самом деле, мы разложили по коробкам самих себя.

Более творческим решением предложенной выше задачи будет соединение точек всего лишь тремя линиями, образующими треугольник. Это подразумевает необходимость выхода за пределы коробки.



Отказ от использования стереотипов требует совершенно новой точки зрения на то, как можно относиться к другим людям. Некоторые шаги, развивающие новое восприятие окружающих, таковы:

Творчество ...

Смелость ...

Забота ...

Можно рассматривать стереотипы как *прочные преграды*, скрывающие реального человека так, что его нельзя увидеть. Слово «стереотип» происходит от двух греческих слов: *stereo*, что значит «твердый», и *typos*, что означает «образ». Приведем пример:

(Здесь члену команды следует нарисовать на большом листе бумаги или показать заранее нарисованные изображения полицейских, основанные на тех представлениях, которые часто складываются о полицейских у людей. Оба рисунка будут изображать свинью в головном уборе полицейского. Одна свинья должна быть сердитой на вид, с парой рогов и злобно блестящими глазами. На другом рисунке – свинья с ангельской улыбкой, нимбом и парой крыльев.)

Многие люди испытывают довольно сильные чувства в отношении полицейских. Некоторые считают полицейских грубыми и называют их свиньями (*поднимите неприятное изображение*). Другим кажется, что полицейские – всеобщие друзья, которые заботятся только о благополучии окружающих (*поднимите портрет ангелоподобной свиньи*). Предположим, что я – полицейский, и что вы питаете к полицейским сильные чувства. Глядя на меня, вы, опираясь на свои чувства, увидите либо гадкую свинью (*закройтесь, как маской, неприятным изображением*), либо ангелоподобную свинью (*закройтесь портретом ангелоподобной свиньи*). Один из образов позитивен, другой негативен. Но не один из них не будет МНОЙ. Образ приходит из вашего ума или из того, чему вас учили, и принимает жесткую форму. Он становится подобным карнавальной маске, надетой на человека, и сквозь нее нельзя увидеть и понять находящегося за ней реального человека. Независимо от того, плохой или хорошей будет маска, она никак не связана со скрытой за ней настоящей личностью, которая, скорее всего, не может быть ни полностью плохой, ни всецело хорошей, и которая, на самом деле, ни какая не свинья, а человек.

РАЗДЕЛ Ж:
ФОРУМ
УЧАСТНИКОВ
ПРОЕКТА АН

ФОРУМ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА АН: ПРИГЛАШЕНИЕ.

**Всему народу Проекта АН от Комитета по образованию.
Внесите свою лепту.**

Люди Проекта АН стараются поступать ненасильственно, но их трудно назвать равнодушными и безучастными. Наоборот, у нас есть сильные чувства, глубокие убеждения и даже (поверите ли?) иррациональные предубеждения относительно многих предметов. Мы не всегда нежیمя в лучах гармоничного консенсуса. У нас бывают разногласия и споры, острые и даже неразрешимые конфликты. Нам не чужд синдром «мексиканской неприветливости».

На протяжении всей истории Проекта АН выражались многие из таких чувств и убеждений, возникало множество подобных конфликтов. Мы не могли не осознать в горниле динамики Проекта АН осознали, как сильно можем чувствовать, как глубоко можем верить, - и какими недостаточными могут быть наши усилия в сфере общения и убеждения.

Однако эти конфликты и разочарования обогатили нас. Они привели некоторых из нас к тому, чтобы размышлять более глубоко, искать (и находить) большую ясность в значимых для нас вопросах. В ходе этой работы некоторые из участников разработали материалы, которые к настоящему моменту еще не стали упражнениями, или беседами, или чем-то большим, нежели личное мнение – однако именно такие мнения служат сырьем для создания программ Проекта АН. Разработка этих материалов и возможность поделиться ими друг с другом стимулирует нас и побуждает к росту, и мы чувствуем необходимость как можно более широкого взаимообмена такими разработками в сообществе Проекта АН.

Поэтому в наш Форум включены материалы, которые были получены от тружеников Проекта АН и содержат семена будущих учебных пособий Проекта АН. В тексте настоящего издания заметно влияние работ такого рода, впервые появившихся в первом издании этого Пособия. Те же самые материалы появляются здесь снова из-за того, что их авторы продолжают придерживаться выраженных в них взглядов и не хотят, чтобы их работы растворились в общей массе Пособия. Присутствуют также и новые разработки, авторы некоторых из них присоединились к Проекту АН уже после выхода первого издания.

Все статьи выражают мысли и мнения своих авторов, которые выступают здесь от своего имени и не обязательно от имени Проекта АН как организации. Эти материалы не подвергались редактированию со стороны Проекта АН как организации; они напечатаны именно в том виде, в котором были созданы авторами. Вы можете соглашаться или не соглашаться с тем, что здесь написано. Мы надеемся, что данные материалы заставят вас задуматься; и что вы откликнетесь на них, высказывая свое мнение и собственные предложения по тем вопросам, которые обсуждаются здесь, или которые кажутся значимыми для вас. Мы даже надеемся, что вы не согласитесь с прочитанным. Ибо такова

уж человеческая природа, что вероятнее получить от вас отклик на то, с чем вы не согласны. В этом достоинство конфликта: он вовлекает людей! А мы нуждаемся в вашем участии.

Короче говоря, это ваш форум, место, где вы можете внести свою лепту. Пожалуйста, присылайте свои идеи, выражения протеста и горячего согласия, личную ересь, чеки лепты и т. д. – в Комитет по Образованию Проекта АН – Educational Committee, AVP, 15 Rutherford Place, New York, NY 10003.

ГНЕВ, ЯРОСТЬ И ОБЩЕНИЕ: СИНДРОМ БИЛЛИ БАДДА.

Размышление Джанет Люго на эту тему (со значительной помощью Ролло Мэй).

Настоящее эссе является первой попыткой построения беседы и, если получится, упражнения Проекта АН по теме гнева, ярости и общения. Мне кажется, и всегда казалось, что Проект АН (вероятно, неумышленно) предлагает по данному вопросу некоторые мнения, которые я нахожу очень деструктивными. Мною было поднято много шума по этому поводу (как вы сами могли заметить!), но, как это не парадоксально, у меня осталось много невысказанного. То что я ощутила, рассердило и напугало меня, но я не могла ни прояснить этого для себя, ни донести до других, что же конкретно показалось мне угрожающим.

Я считаю, что ответ Проекта АН сердитым людям этого мира оказывается слишком самодовольно-морализаторским и чрезмерно интеллектуальным. Гнев представляется как совершаемый кем-то грех, который ведет к насилию, или уже сам по себе является насилием. В качестве лекарства прописывается либо избегать гнева практически любой ценой, либо, если это невозможно, подавлять его посредством инструментов разнообразных умозрительных хитросплетений и даже псевдодуховной методики Преобразующей силы.

Ничто из этого не кажется мне подходящим. Напротив, по моему опыту гнев – это не совершаемый мной грех, а *возникающая во мне эмоция*, которая часто порождается грехом, совершенным каким-то человеком или организацией против *меня*. Я считаю свой гнев ценной защитой против нападков, и предложение избегать или подавлять его возмущает меня, как классическая попытка «обвинять во всем жертву». Следовать такому предложению для меня невозможно; я уверена, что это повредило бы мне. Я признаю, что гнев – неприятная, часто непродуктивная эмоция, нередко мешающая мне, и мне хотелось бы исследовать способы справляться с ней (что вовсе не означает устранения гнева!). Я нуждаюсь в помощи в этом исследовании; но чувствую, что Проект АН может сдерживать мой личностный рост в той степени, в которой он будет пытаться устранить гнев. Я уверена, что эти чувства разделяют многие как заключенные, так и находящиеся на свободе члены нашего общества, у которых ежедневно появляются веские причины гневаться на то, что с ними делают.

Я также знаю из своего опыта, что к насилию приводит не гнев. Если мы можем говорить о гневе, то он ведет нас к решению проблем, а не к насилию. Только когда человек уже не в состоянии *общаться*, гнев приводит к насилию. По моему опыту, это может происходить, как минимум, двумя способами (а может быть и больше).

Человек может подавлять свой гнев, вместо того, чтобы о нем говорить, и тогда гнев переходит в теневые стороны его психики, где и обитает тайно, выращивая скрытые деструктивные программы, а также манипуляционные, эксплуататорские и даже порочные способы обращения с другими людьми. Это само по себе является формой насилия, и я часто опасаясь, что подход Проекта АН к гневу, описанный мной выше, будет поощрять такую форму насилия.

Или же человек может настолько сильно разгневаться, что уже не *сможет* общаться, – будет вообще не способен говорить. Теперь мне ясно, что такое состояние это уже не гнев, а ярость или бешенство, которые качественно отличаются от гнева. Я сержусь несколько раз в неделю (если это хорошая неделя). Но мне на протяжении десяти лет не доводилось испытывать приступов ярости, и я никогда еще не впадала в бешенство (состояние неистовства). Когда я в гневе, я могу о нем говорить, могу его даже использовать и, действительно, могу манипулировать окружающими с его помощью. Если я в ярости, то, – поскольку я женщина, приученная не слишком доверять собственным способностям к успешному физическому насилию, – моя ярость принимает форму бесконтрольного неудержимого плача. У других людей, в большей степени уверенных в своей возможности наносить физические повреждения, она воплощается в физическое насилие.

Получить более глубокое понимание данной темы мне помог отрывок из работы Ролло Мэй «Сила и невинность: Поиск источников насилия» (Rollo May “Power and Innocence: A Search for the Sources of Violence” [New York: Delta, 1972]). Особенно значимым здесь стал для меня пересказ истории Билли Бадда, героя классического романа Мелвилла. Билли Бадд был дружелюбным и добродушным молодым американцем, который, однако, страдал от сильнейшего заикания, и поэтому в состоянии стресса мог оказаться абсолютно неспособным говорить. Он был рекрутирован в Британский Морской Флот, где служил под началом человека, который его невзлюбил и систематически донимал. В конце концов, однажды, доведенный этим человеком до предела терпения, и не способный из-за своего заикания выразить гнев словами Билли ударил его кулаком и убил. Впоследствии Билли был привлечен к суду за убийство, признан виновным и повешен. На суде он сказал: «Если бы я владел своим языком, я бы его не ударил.... Но я мог говорить только кулаком».

Мэй комментирует:

Насилие и общение взаимно исключают друг друга. Выражаясь проще, вы не можете общаться с человеком до тех пор, пока он вам враг, и если вы с ним заговорите, он перестает быть врагом. Это взаимозависимый процесс. Когда человек склоняется к применению насилия в отношении кого-то – в приливе

ярости или, скажем, из-за уязвленной гордости, побуждающей к немедленному возмездию, — *способность говорить автоматически блокируется неврологическим механизмом, высвобождающим адреналин и напрягающим мышцы в первобытной подготовке к драке.* [Курсив мой.] Представитель среднего класса в этом случае может быстро ходить взад-вперед до тех пор, пока не обретет способность контролировать свое побуждение к насилию в достаточной мере для того, чтобы выразить его в словах; пролетарий же может попросту ударить.

Я не согласна с различием, которое Мэй проводит между «представителем среднего класса» и «пролетарием» - оно не только поражает классовостью своего подхода, но оно вообще неправильно. Опыт показывает, что зашедшие достаточно далеко представители среднего класса тоже могут ударить и способны на убийство не меньше, чем пролетарии. Разница, если таковая есть, состоит в том, что жизнь среднего класса реже доводит людей до такой степени. Тем не менее, Мэй сообщает здесь очень важные вещи, которые нам необходимо признать, исследовать, и с которыми надо учиться работать. В числе прочего сообщается следующее:

Что гнев качественно отличается от ярости.

Что состояние ярости отличают физические изменения, происходящие с телом, из-за которых человек *теряет самоконтроль*. Одним из них является неспособность говорить. Влияние других изменений заставляет человека предпринять какое-нибудь физическое действие.

Что человека совершенно бесполезно убеждать или наставлять, пока в нем присутствуют эти физические изменения. Основопологающим фактором является его неспособность контролировать свою собственную физиологию, и свидетелю такого состояния остается только оказывать помощь в возвращении самоконтроля личности. По-видимому, этого можно достичь, предоставив место и возможность для такого выхода *физической энергии*, чтобы человек не навредил себе и другим. Он должен отвлечься и физически чем-то заниматься до тех пор, пока его физиология не изменится снова, и к нему не вернется способность говорить, вместе с самоконтролем.

Я не до конца понимаю механизм проявляющихся здесь неврологических процессов и то, каким образом можно рассеять уже возникшую ярость. Но мне кажется, что нам необходимо изучать эти вопросы и обмениваться друг с другом полученными знаниями. Я признаю, что можно создать паттерн превращения гнева и ярости в способ добиваться своего; и что желательно не поощрять такие паттерны. Но я думаю, что многие люди, попавшие в тюрьму, или просто в затруднительное положение, оказались там, потому что подобно Билли Баду дошли до состояния, когда могли говорить только кулаком. И если мы сможем связно говорить о разнице между гневом и яростью, я думаю, мы могли бы помочь им понять, возможно впервые, что с ними произошло на самом деле, чтобы они могли разобраться со своими чувствами по этому поводу и не допускать повторения случившегося.

В то же самое время, мне кажется, что, проводя четкое различие между яростью (которая, возникнув, уже не может быть подавлена, а должна получить выход) и гневом (который можно подавлять, контролировать и даже сознательно вызывать в себе и применять себе во благо), мы сможем начать разбираться с аспектами гнева, являющимися, по сути, вопросами морали, не вызывая при этом в наших слушателях чувства, которое было описано мной ранее – чувства, что их обвиняют за гнев, спровоцированный другими людьми.

БЕСЕДА О ГНЕВЕ.

Размышление Эллен Фландерс на эту тему.

Гнев доставляет беспокойство множеству людей. Внутри нас раздаются противоречащие друг другу голоса, каждый из которых кажется по-своему убедительным. С одной стороны, присутствует голос, говорящий, что гнев неправилен и разрушителен; что он может навредить тому, кто его испытывает, и другим людям; что хорошие люди не гnevаются. Другой голос (он кажется более искушенным и опытным и победителем во множестве споров) говорит: «Гнев - всего лишь чувство, ни хорошее, ни плохое, которое нельзя подавлять. Его подавление причиняет много вреда. Хорошие люди гnevаются и открыто выражают свой гнев. Он не разрушителен; разрушительно только насилие». И разве не раздается где-то еще один голос, который говорит: «Обе эти позиции не совершенны, и последнее слово еще не сказано»?

Что такое гнев? С точки зрения физиологии – это реакция тела на стресс. Если реакция направлена на бегство, мы испытываем страх; если она ведет к драке, мы испытываем гнев. Возможны и другие направления. Прогулка по пустынному каменистому пляжу может быть приятной для человека, собирающего красивые камешки, обременительной для того, кто с нетерпением ищет отсутствующий здесь песок, пугающей, если представлять себе прячущегося за каждый кустом злобного хулигана, и вызывающей злость, когда друзья, которых вы ждете к обеду, опаздывают на два часа. Если друзья появляются с убедительной историей поломки машины, гнев может уйти, а может и нет, в зависимости от множества вещей, включая как степень контроля, которым человек обладает над собственной личностной вселенной, так и то, что он думает о своих друзьях и о себе самом.

Гнев не прост. За ним прячутся наши предположения, следы прошлых переживаний, то, чего мы ждем от самих себя, от жизни и друг от друга, и решения, принятые нами давно или в ту долю секунды, которая прошла между стрессом и нашим осознанием того, что мы рассердились. Где-то внутри гнева есть предположение о том, что нам нужно быть сильными и все контролировать. Во многих смыслах мы такими и являемся! Беспомощность - не добродетель, а человек, который чувствует себя беспомощным и не сердится, лишен механизма самосохранения. И все-таки, давайте не будем забывать инстинктивного знания, которое живет внутри нас: гнев действительно разрушителен. Он, по меньшей мере, не рассматривает оппонента как человека. С гневом где-то связано желание сделать больно. Разве не присутствует в

каждом из нас стремление причинять боль - людям, которые по нашему ощущению, ранили нас, или просто находятся рядом, когда нам больно. Разве не помнит каждый из нас о том, какую острую боль нам причинили те, кого мы любим и от кого зависим. Это не значит, что сердиться неправильно. Это значит: давайте как можно более смиренно и реалистически смотреть на данные предметы. Начните с предположения: «Лучше быть целостной личностью, чем только хорошей своей частью». Бесполезно пытаться быть не тем, кто мы есть. Признавая существование собственных темных сторон, включая наш гнев, мы движемся к тому, чтобы стать целостными личностями. Можно ли найти способы использовать гнев честно, с пользой для себя и других?

Существуют позитивные пути использования гнева. Он необходим для нашей самообороны и защиты, для того, чтобы понять себя и сообщить другим людям, кто мы есть. Гнев – это ценная энергия, часть нашей творческой искры. Эта энергия, сама по себе, позитивна. Кроме того, гнев охраняет нас, когда мы решаемся вступить на новый путь. Тонкие, беззащитные, с трудом пытающиеся обрести форму предметы нашего внутреннего мира, защищены кольцом гнева. «Чаши Святого Грааля охраняются силами зла. Крайне негативные эмоции могут скрывать за собой самые хрупкие и чувствительные аспекты, наиболее подходящие для доверия, молитвы, миротворчества, примирения» (Альтенберг). Бессильным людям необходимо испытывать гнев и работать с ним, если они стремятся преодолеть свое бессилие. Это верно как для отдельного человека, так и для групп. Самые отверженные из отверженных редко испытывают гнев. Необходимая им искра может оказаться почти погасшей. Есть народная сказка о крестьянине, который всю свою жизнь был хорошим и которому предстояло получить награду на небесах. Он не сразу смог сказать, чего ему хочется, таким дерзким казалось ему самому его желание. Принужденный говорить, он, наконец, осмелился попросить, чего хотел: одну булочку с маслом каждый день. Небесные силы ужаснулись и устыдились от кротости своего творения. Тому крестьянину очень не доставало гнева. Мы часто становимся свидетелями успеха некогда униженных групп, члены которых объединились благодаря гневу, находя свой голос, обретая в своем гневе силу действовать эффективно и трудиться для достижения необходимых изменений. Гнев дан нам, чтобы доблестно сражаться в хорошем бою. Я слышала, как по радио выступление жены шахтера. Ее муж и многие другие люди погибли в завале на шахте. Она описывала свои чувства и происходившие события. Сначала, она ощущала горе, шок и нужду. Но, услышав, как представитель компании лгал на суде, она начала испытывать гнев. Из этого гнева выросло долгое судебное сражение, закончившееся принятием первого в штате решения против угледобывающего предприятия. Впредь компании не будут чувствовать себя безнаказанными, рискуя жизнями своих рабочих. Этот гнев принес великолепный результат.

Ясно, что гнев по-разному используется сильными и слабыми людьми, теми, у кого есть много причин сердиться, и теми, кто прячет от самих себя свою ответственность за собственные проблемы. И кто не попадал в такие положения? А ведь самые слабые из нас все-таки сильнее, чем маленький ребенок.

Мы можем кое-что сделать для себя и других: наращивать нашу силу; делать

мир безопасным для несовершенных людей, для оправданного и неоправданного гнева; признать, что мы причиняем друг другу боль, пробивая свою дорогу в жизни; принять на себя как можно большую ответственность за то, что мы делаем; поделиться знанием о том, что ни гнев, ни страх не становятся концом света. Можно задать себе несколько вопросов:

Не переношу ли я свой гнев с того, кто сильнее, на того, кто слабей?

Не гневаюсь ли я на других за свои собственные промахи?

Не обрушиваю ли я свой гнев на другого человека, обретая спокойствие за чужой счет?

Использую ли я свой гнев для того, чтобы сражаться за правое дело?

Вношу ли я свою лепту в строительство сообщества и благополучия на основе целостности?

Здесь может быть уместно слово предостережения. Нам всем был дан пример Иисуса, изгоняющего торгующих из храма. Иисус использовал гнев, но Он использовал и любовь. Они не так уж далеки друг от друга; противоположностью обоих является безразличие. Оставаясь живыми для разнообразных человеческих страстей, мы можем помочь себе творить собственную судьбу. В конечном счете, все силы действуют в направлении центрального смысла. И только человек, вкусивший запретной ярости и пугающей любви, оказывается готов к углублению понимания и расширению сознательной восприимчивости, которые служат достижению целостности.

РАЗРЕШЕНИЕ:

Зачем оно нам, и как его давать.

Джанет Люго

В середине 1960-х и в начале 1970-х годов был разработан и на несколько лет стал популярным новый метод психотерапии. Он получил название Трансактный анализ (ТА) и приобрел известность, главным образом, благодаря популярной книге: «Я хороший, ты хороший» Томаса А. Харриса. Преимущество книги заключалось в том, что метод был изложен в ней языком, понятным для каждого. Концепции Трансактного анализа очень важны для того, что делается в рамках Проекта АН, и хотя наша работа не включает и не может включать сеансов психотерапии как таковых, я бы настоятельно рекомендовала фасилитаторам, еще не знакомым с ТА, прочитать одну или несколько книг об этом методе. (Данная задача не будет обременительной, поскольку книги написаны простым, понятным и часто остроумным языком, специально предназначенным для разрушения ареола таинственности вокруг этого предмета, и они затрагивают проблемы каждого. Краткий список книг приводится в конце этой статьи.)

Далее предлагается в значительной степени упрощенное изложение двух базовых концепций ТА. Во-первых, это идея о том, что человеческая личность строится на основе трех состояний «я» (или эго): Родитель, Взрослый и Ребенок. Эти слова, написанные здесь с большой буквы, относятся не к реально живущим людям, а к различным состояниям эго. Два из них являются следами, оставленными реальными людьми из прошлого. Родитель продолжает воспроизводить позитивные и негативные команды, который много лет назад использовали реальные родители. («Реальными» родителями являются не обязательно биологические родители, а люди, воспитавшие ребенка). Состояние «Ребенок» чувствует и поступает в соответствии с опытом и восприятием ребенка, которым когда-то был человек. Третье состояние, «Взрослый», - это компьютер, помогающий личности постигать реальность и принимать решения в течение всей жизни. Если человек запрограммирован следовать Сценарию, то решения, принятые с помощью Взрослого, будут развивать данный Сценарий.

Сценарий является другой базовой концепцией ТА, причем именно той, которая интересует нас здесь. В соответствии с этой концепцией, у каждого человека есть Сценарий, программирование на который происходит к шестилетнему возрасту. Если он не будет изменен по мере взросления, то личность будет следовать ему до конца своей жизни – какого конца: в Белом доме, тюрьме или морге, - также записано в Сценарии. Сценарий состоит из психологических родительских команд, наставлений запретов и выдумок, предназначенных для определения конечного итога судьбы человека, и которые обучают и подкрепляют поведение, приводящее со временем к этому итогу.

Одним из путей формирования Сценария является механизм *разрешения*. Ребенку могут дать позитивные разрешения – быть умным, красивым, или удачливым. Или ему может быть отказано в разрешении быть таковым, что заставит его ощущать и выражать себя как глупца, или уродца, или неудачника, несмотря на высокий коэффициент умственного развития, внешнюю привлекательность или способность справляться с обстоятельствами. Ему может быть предложено саморазрушительное поведение, и отказано в разрешении воздерживаться от такого поведения. Согласно ТА, влияние данного механизма настолько могущественно, что, если только жертвы не освободятся от него, они будут не в состоянии прекратить негативные паттерны поведения, к чему бы они ни приводили. А потому, главным терапевтическим инструментом ТА является *предоставление разрешений необходимых для того, чтобы переписать Сценарий и уничтожить его разрушительную власть*.

Психотерапевт, практикующий ТА, узнал о решающем значении разрешения от своего пациента, игрока. Этот пациент пришел и сказал: «Я не нуждаюсь в том, чтобы кто-то велел мне прекратить играть. Необходимо, чтобы мне дали *разрешение* перестать, ведь кто-то в моей голове говорит, что нельзя прекращать играть». Хвала Богу за это открытие и за все, что заставило пациента сказать о нем вслух! Потому что, кто не сможет найти в своем поведении некий бездумный саморазрушительный паттерн, а в собственной голове кого-то, запрещающего останавливаться. Прочитав эти слова более десяти лет назад, я до сих пор открываю замечательные, счастливые, полезные и удачные вещи, на которые у меня нет разрешения, и глупейшие,

бессмысленные формы поведения, прекратить которые мне не разрешено. Я уверена, что все люди, когда-либо принимавшие участие в семинарах Проекта АН, могут обнаружить подобные примеры в собственной жизни. И мне кажется, что одной из привлекательных черт нашего Проекта, как для фасилитаторов, так и для участников, является то, что программа преднамеренно или непреднамеренно предоставляет каждому из нас позитивные разрешения, которых мы не имели прежде, и аннулирует те команды Сценария, которые лишают нас силы.

Особенно тяжелы Сценарии, ведущие в тюремные камеры, психиатрические больницы и ранние могилы, - так называемые «Трагические Сценарии». В Проекте АН мы очень часто имеем дело с людьми, отягощенными такими Сценариями, и, в результате, вовлеченными в насилие. Человек, отсидевший много лет в тюрьме за убийство, однажды рассказал мне, как отец приказывал ему в детстве: «Будь мужчиной». Это означало «пойти подраться и победить». Отец посылал его найти и побить большего ребенка или сам бил его, если он этого не выполнял. Осужденный за убийство вспоминал, что просил тогда старших детей, чтобы они дали ему победить себя, и спасли его от отцовского насилия. Подобно игроку, этот человек не нуждался в совете не применять насилие; ему было необходимо получить разрешение остановиться.

Не все разрешения приходят из семьи. Некоторые имеют социальные источники. Существует интересное исследование взаимозависимости, существующей в Соединенных Штатах между потреблением алкоголя и насилием. Был проведен эксперимент, в ходе которого:

Люди в одной группе были убеждены, что *приняли* алкоголь, а на самом деле не получали его.

Члены другой группы считали, что *приняли* алкоголь, и он действительно был в их напитках.

В третьей группе думали, что *не принимали* алкоголя, но в их пунш был тайно разбавлен алкоголь.

Представители четвертой группы верили, что *не принимали* алкоголь, и в реальности пили безалкогольный пунш.

Результаты эксперимента показали следующее: в тех группах, где люди *верили*, что они приняли алкоголь, *независимо от того, произошло ли это на самом деле*, уровень насилия оказался значительно более высоким, чем у тех выпивших и трезвых участников, которые думали, что не потребляли спиртного. Другими словами, наше общество, видимо, каким-то образом связывает алкоголь с *разрешением действовать насильственно под его влиянием*, причем это разрешение оказывается более сильным, чем само по себе воздействие алкоголя.

Хотя мы и не практикуем психотерапию в Проекте АН, в нашей программе присутствует много возможностей предоставить людям необходимые им разрешения в чем-то остановиться. Мы можем убедить участников в том, что

они способны остановиться и могут действовать иначе и более конструктивно, чем подсказывают их запрограммированные пути, предложив каждому рассказать о тех случаях в его жизни, когда он (или она) уже делали это самостоятельно. Подобное происходит на многих «Настройках»; и во множестве тем, используемых в «Концентрических кругах». Групповое соглашение также содержит скрытые разрешения: «Я имею право на то, чтобы высказывать свою позицию, чтобы меня не унижали т. д.». Мое личное убеждение заключается в том, что если мы осознаем существование Сценариев и необходимость давать разрешения, которые отменяют другие, саморазрушительные разрешения, то нам следует найти для этого дополнительные творческие пути.

Возможно, самым мощным нашим способом дать разрешение является концепция Преобразующей Силы. Я часто поражалась при виде полной комнаты грубых, умудренных законами улицы, циничных людей, которых восхищало и глубоко трогало искреннее представление Преобразующей Силы, сделанное кем-то, действительно верящим в нее. Иногда это представление казалось мне похожим на проповедь. Мой Сценарий запрещает проповеди, и я бы отнеслась к ней с толикой недоверия. По моим представлениям, подобная аудитория должна была бы воспринимать такую проповедь без всякого доверия. Но я видела, как весь их цинизм таял за несколько минут. Почему? Я спрашиваю себя. И думаю, ответом, хотя бы отчасти, можно считать то, что слушатели ощущали тяжесть своих Трагических Сценариев, хотя и не могли выразить этого в словах. Услышав о существовании силы, способной все это преобразовать, они, несомненно, чувствовали облегчение, потому что на протяжении всей своей жизни смутно и почти неосознанно ощущали, что их сценарии выходят из-под контроля, и не могут быть изменены. И если некоторые из них верят, что их способно спасти прямое вмешательство силы Всемогущего Бога, то неудивительно, что их так трогает идея доступности такой силы.

Вот почему нам следует избегать проповедей - не говорить им, что надо остановиться – и делать все возможное для того, чтобы дать им разрешение остановиться. И, считая Преобразующую Силу самым мощным из всех разрешений, мы можем открыть неизвестные ранее способы сделать ее доступной для всех нас.

Полезные книги по ТА: Игры и Сценарии.

Эрик Берн. Что ты говоришь, после того, как поприветствуешь? Berne, Eric. *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Bantam Books, 1984. (Это основная, классическая книга по данному предмету, и она лучше всего написана).

Эрик Берн. Игры, в которые играют люди. Berne, Eric. *Games People Play*. New York: Ballantine, 1978.

Эрик Берн и Клод Штайнер. За пределами игр и сценариев. Berne, Eric and Steiner, Claude. *Beyond Games and Scripts*. New York: Ballantine, 1978.

Томас Харрис. Я хороший - ты хороший. Harris, Thomas. *I'm OK – You're OK*. New York: Avon, 1976.

На русский язык переведены:

Берн Эрик. Что вы говорите, после того, как скажете «Здравствуйте»?

Берн Эрик. Игры, в которые играют люди

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ БЕСЕДЫ.

Размышления о конфликте, наблюдении и других интересных вещах.

Стив Сталонас

Следующие пункты предлагается включить во вступительные беседы семинаров по ненасилию и разрешению конфликтов:

Корни конфликта в значительной степени связаны с субъективным пониманием событий. Ценности, понимание политики, моральные обязательства, личностная и групповая история, социальные роли и ожидания – всего лишь некоторые из аспектов, влияющих на наше понимание и помогающих нам решить, что же действительно, на наш взгляд, происходит.

Давайте сделаем это сложное утверждение немного более легким для понимания с помощью пары примеров:

Я говорю вам, что вы привязаны к столу в странно освещенной комнате. Человек с закрывающей лицо маской подходит к вам, держа в руке нож. Он явно намерен разрезать вас этим ножом. Догадываюсь, что у вас возникло довольно неприятное ощущение от этой фантазии. Однако если я скажу, что человек в маске и с ножом – хирург, и что действие происходит в операционной, то вы, возможно, обнаружите изменение сложившегося ранее образа. Вероятно, вы также заметите, что ваш первоначальный эмоциональный отклик меняется. На самом деле, событие осталось прежним. Благодаря новой и более полной информации изменилось ваше восприятие. Вы преобразовали свой отклик так же, как изменили свое представление о незнакомце, ноже и маске.

На этот раз действие происходит в узком дверном проеме шумного школьного коридора. Два человека приближаются к дверям с разных сторон. Оба спешат и оба несут огромные стопки книг. Пытаясь пройти через узкий дверной проход одновременно, они сталкиваются, и книги разлетаются. С этого момента действие может развиваться, по меньшей мере, в трех направлениях, в зависимости от отношения, восприятия и ожиданий столкнувшихся людей. Они могут обменяться ритуальным «извините», спокойно собрать книги и продолжить движение, каждый в свою сторону. Они могут воспользоваться

ситуацией, чтобы вступить в спор о неуклюжести друг друга, перейти к оскорблениям и даже к рукоприкладству. И третий вариант: они могут начать разговаривать ... и узнают друг друга лучше, обмениваясь шутками по поводу случившегося. Произошедший инцидент может стать началом дружбы на всю жизнь. Во всех случаях инициирующее событие одно и то же. Отличаются его последствия.

ПРИМЕЧАНИЕ: Оставьте здесь время для обсуждения. Попробуйте помочь участникам вспомнить случаи из их собственного опыта, когда настроение или ожидания настолько повлияли на восприятие человеком события, что он ощутил готовность вступить в драку или раздражение, далеко не пропорциональное реальной ситуации. Важно, чтобы члены команды были готовы поделиться подобными ситуациями из своей жизни.

Для подведения итога: этот семинар широко затрагивает тему последствий события, обусловленных определенными отношениями, восприятием и ожиданиями, которые есть у отдельного человека или группы. Мы будем изучать то, как люди, и в том числе мы сами, ведем себя друг с другом. Для лучшего понимания этого сложного предмета, мы будем использовать различные игры, головоломки и упражнения, которые помогут нам вспомнить как мы действуем, когда ведем себя друг с другом не лучшим образом. После упражнений или игр у нас будет время обсудить, что на них происходило и как это соотносится с нашей повседневной жизнью, жизнью групп, к которым мы принадлежим, жизнью наций и даже семей. Если мы хотим научиться чему-то из упражнений, то нам необходимо быть к ним внимательными и как можно более точно воспринимать все, что реально происходит в ходе проведения упражнений. К несчастью, большинство из нас не привыкло по настоящему внимательно смотреть на события, на других людей или на самих себя.

В заключение стоит сказать, что мы собираемся извлечь из опыта, полученного в упражнениях, достаточно много знаний о человеческом поведении, для того чтобы начать менять наше собственное поведение и учиться лучше взаимодействовать друг с другом.

ПРИМЕЧАНИЕ: Стив Сталонас в некотором роде почетный участник Проекта АН. Он известен по всей стране как квакерский активист и пропагандист ненасилия, который работал в данной сфере еще до рождения Проекта АН. Стив помогал проводить некоторые из самых первых семинаров и тренировал многих наших «стариков». Он в разное время был участником Движения за Новое Общество, Пендл Хилл и членом Всеобщей Конференции Друзей, и все это – неподалеку от Филадельфии. Приведенная выше статья была опубликована в качестве одной из двух вступительных бесед предыдущего издания данного Пособия.

НА ТЕМУ ДИНАМИКИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ПОЛАМИ.

Размышление Сьюзан Хессе

Да, все мы обладаем сексуальностью, и этим вызывается, помимо много

другого, путаница и непонимание – особенно, когда наша сексуальность проявляется не напрямую. Давайте будем осторожными: хотя термин «сексуально одинокая женщина» может наводить наше общественное сознание на мысль о проблеме, сама по себе сексуально одинокая женщина не является проблемой. И, хотя большинство тюремного персонала и заключенных, с которыми работает Проект АН, составляют мужчины, это все-таки не одни только мужчины. Я подозреваю, что основа анализа «женской проблемы» гораздо тоньше. Этот анализ опирается на понимание женщины как «другого» или женщины как представителя противоположного пола, - в рамках отношения, превалирующего в нашей культуре. Женщина становится «другим», или «противоположным» только если быть мужчиной считается нормой или стандартом. Я лично стараюсь не попадаться в ловушку такого образа мысли.

Одна из проблем отношения к женской сексуальности как к проблеме состоит в том, что оно имеет несомненный гетеросексуальный уклон, что я нахожу достаточно самонадеянным. Я бы сильно удивилась, узнав, что вся мужская часть заключенных тюрем штата Нью-Йорк гетеросексуальна в своей ориентации и предпочтениях, – а вы бы не удивились? Давайте расширим рамки нашего обсуждения взаимоотношений полов. Прикосновения кажутся мне очень чувственным проявлением. На самом деле, иногда они воспринимаются как откровенно сексуальные. Когда мои глаза закрыты, или когда количество прикасающихся ко мне людей больше одного, моя кожа и мой мозг путаются, пытаюсь понять, каковы правила, то есть, как мне следует реагировать. Нужно ли продолжать? Всем нам следует быть более чуткими в отношении имеющихся у нас сил и того, как мы их используем – особенно, когда встречаемся с людьми, которые могут невероятно нуждаться в нашем прикосновении, испытывать по нему настоящий голод.

Теперь, самый скользкий шнурок в этом сложном гобелене: скрытые сексуальные послания. Я считаю их обузой (особенно, если это мои послания!). Мне повезло в семь или восемь лет узнать, что, хотя кокетство щедро вознаграждается, за него, в то же время, приходится платить непомерную цену. Я решила избирать иные пути самовыражения. Тем не менее, я понимаю, что мое решение ни в коем случае не является нормой. Что касается групповой динамики на занятиях Проекта АН, мне приходилось видеть, как большинство из нас вело себя таким образом, что это можно назвать флиртом или двусмысленным поведением. Рассказ Стива, конечно, был ироническим, поскольку самой кокетливой из всех, кого я видела, оказалась очень приятная замужняя дама, которой вероятно было за 50 лет. Это к слову о стереотипе для молодой, находящейся в брачном возрасте, сексуально одинокой стереотипной особы женского пола! Как ни странно, что упомянутая мной дама, выразила желание стать более прямой в общении с людьми. Я восхищаюсь таким ее стремлением, но это может оказаться достаточно трудным делом, поскольку она щедро вознаграждается присутствующими в группе мужчинами, которые всячески поощряют ее кокетливость. Данный вопрос сложен, потому что через флирт мужчины и женщины часто показывают друг другу свое дружелюбие и симпатию. Может быть, мы все можем постараться и перестать побуждать друг друга к продолжению негативных или непродуктивных устаревших ролей. Будет полезно, если каждый из нас попробует общаться ясно и прямо. В вашей

жизни есть время и место для проявления сексуальности. Прекрасно. Но если вы не хотите ее проявлять, то пусть это будет понятно! Если кто-то посылает вам послания с примесью сексуальности (или вам так кажется), то у вас есть не только право, но и возникающая в связи с нашей общей неразберихой обязанность потребовать (как можно мягче) определенности в отношении истинного назначения данного послания. И последнее, но не менее важное предложение: давайте избавляться от излишнего багажа, связанного с темой пола – он только утяжеляет нас.

Спасибо за ваше терпеливое и восприимчивое чтение ... и особая благодарность Стиву Гибсону, который дал мне высказаться по данному вопросу в Пауэлл Хаусе. Я была бы рада, если бы кто-то из вас или все вы познакомили с моими сумбурными размышлениями других представителей Проекта АН, чтобы я могла получить их оценки и отклики.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта статья появилась в первом издании Пособия Второго Уровня в 1982 году. Подобно авторам других материалов данного Пособия, Сьюзан было предложено отредактировать, если она этого захочет, свою оригинальную версию текста. Она ответила, что в настоящий момент не может этого сделать из-за сильной занятости служебными и личными делами, но что ей хотелось бы получить отклики от участников Проекта АН с перспективой начать разговор по данной теме и, возможно, сделать редакцию статьи позже. Пожалуйста, присылайте свои комментарии на адрес офиса Проекта АН: 15 Rutherford Place, New York, NY 10003.

КАК СЛЕДОВАЛО ПОСТУПИТЬ БЕРНАРДУ ГЕТЦУ?

Доклад, сделанный Эллен Фландерс в качестве участника Проекта по ненасилию унитарной церкви г. Олбани, 9/16/87

[История: К Бернару Гетцу, белому человеку, на которого ранее было совершено нападение с целью ограбления, пристали в метро Нью-Йорка четверо чернокожих юнцов. Одного он подстрелил. Остальные пытались убежать. Тогда он ранил их всех, но никого, однако, не убил. Позже Бернارد Гетц добровольно сдался полиции. Его судили и оправдали по двенадцати пунктам обвинения в попытке убийства, физической расправе, создании опасной ситуации и пр. Он был признан виновным в незаконном ношении заряженного оружия.]

Может быть, он поступил так, потому что не нашел ничего лучшего. Так поступает большинство людей. Присяжные увидели в нем испуганного человека. Над ним было совершено насилие. Он ответил насилием. Следствием его действий станет еще большее насилие. Человек, которому был нанесен вред, теперь причиняет вред другим. Ничего нового; ничто не изменилось. [Уже написав это, я узнал, что он, возможно, намеренно приблизился к ним.]

С самого начала мне хотелось бы подчеркнуть, что я не обсуждаю то, что Гетц воспринял молодых людей как опасных. Он мог и ошибаться в этом. Но

каждому из нас приходится жить в соответствии со своим восприятием. Мы все обязаны воспитывать в себе навык максимального освобождения нашего восприятия от иррациональности и предвзятости, но их существование нельзя игнорировать.

Научились ли чему-либо молодые люди? Какой урок получили подобные им - те, кто может последовать их примеру? Вне всякого сомнения, они научились быть осторожнее. В следующий раз они будут более эффективными преступниками и не позволят застигнуть себя врасплох. Этот урок на всю жизнь.

Но если мы зададим вопрос: «Что Бернард Гетц мог бы сделать», то получим иной ответ. Для начала, необходимо спросить: «Была ли у него возможность что-то изменить? Поступить так, чтобы он и молодые люди оказались в совершенно другой ситуации?».

Ответом будет: «Да, эта возможность была». Ганди сказал, что «око за око», означает постепенное ослепление всего мира. Где нам хочется жить: в мире, основанном на насилии и возмездии, или в мире ненасилия, построенном на общности и взаимопомощи?

Я должна подчеркнуть, что ненасилие не означает ничего не делать. Это последнее также является формой насилия, которая слишком часто применялась в отношении тех молодых людей. Оказавшись перед выбором не делать ничего или защитить, то, что тебе дорого, - возможно лучше будет действовать насильственно. Узнав о том, как грабители унесли из деревни все ценное, а крестьяне не сопротивлялись им, называя свое поведение ненасильственным, Ганди сказал, что это было не ненасилием, а трусостью.

Но существует и третий путь - призвать силы, данные нам всем для того, чтобы выйти за пределы насилия, изменить происходящее и поступать как полноценное человеческое существо. С точки зрения общепринятого здравого смысла насилие побеждает. Но вновь и вновь люди проявляют способность преодолеть насилие, не применяя его. Есть история об архиепископе, который, когда его остановил грабитель, спросил, сколько и для чего тому нужно денег. Узнав, что у грабителя есть насущная потребность в пятидесяти фунтах, архиепископ дал ему, сколько у него было денег, и пригласил прийти к себе домой, где можно будет взять остальную сумму. Эта сумма была передана, а спустя год грабитель вернул все, что получил. Другая история рассказывает о борце за отмену рабства Томасе Гарретте. Четыре человека были посланы, чтобы убить его за активную деятельность против рабства. Они спрятались на пути его возвращения домой, но он заметил их ботинки. Гарретт пригласил наемных убийц к себе в дом, накормил их ужином, оставил ночевать, а на следующее утро дал одному из них работу. Этот человек признался в том, для чего он был послан, и впоследствии остался с Гарреттом, превратившись в его надежного друга.

Разве не указывают эти примеры на совершенно другой мир, тот, в котором большинство из нас предпочли бы жить?

Прежде всего следует сказать: никаких гарантий. Нет гарантий, что ненасилие достигнет успеха, и вы добьетесь желаемого. Но ведь насилие тоже не дает гарантий. В тюрьме я как-то спросила, разве не известно о множестве людей, которые жили насилием и сами умерли из-за насилия? Заключенные перед этим утверждали, что ненасилие не подействует, но, конечно же, они знали многих людей, погибших в результате насилия. Предположим, что у одного из встретившихся Гетцу молодых людей было бы оружие. По крайней мере, у одного из них оно вполне могло оказаться. В этой истории было бы еще больше насилия, ран и смерти. И в следующий раз у них будет оружие.

Итак, как же мог поступить Бернард Гетц? Невозможно сказать. Каждая ситуация отличается от других, как отличается от остальных людей каждый человек. Ответ должен быть дан исходя из конкретной ситуации. Тем не менее, можно предложить определенные принципы.

Не показывайте страха. И, если возможно, действительно не бойтесь. (В этом может помочь Преобразующая Сила).

Не угрожайте. Не делайте внезапных движений.

Используйте эффект неожиданности.

Смягчайте ситуацию, делайте ее более человеческой.

В остальном вы предоставлены сами себе. Вы можете потренироваться, но здесь не существует приемов, которые можно заучить и применять, когда потребуется. Необходимо найти отклик, который был бы вашим и правильным для вас. Одна женщина, кассир банка, в ответ на требование грабителя отдать ей деньги, сказала: «Вы не можете так поступать. Это незаконно». И ее слова подействовали. Я никогда бы не додумалась сказать такое. Мне бы это просто не пришло в голову. Но для нее, для такого человека как она, подобная реакция была правильной.

Возможности: Назовите свое имя. Обращайтесь к оппоненту как к человеку. Проявите свою человечность. Женщины, заставшие у себя дома жуликов/, часто находили удачный выход, накормив их и оказав им помощь, и спасали тем самым свою жизнь и имущество. Одна женщина, возвращаясь домой с книгами из библиотеки, услышала позади себя крадущиеся шаги. Когда преследователь настиг ее, она повернулась, сунула книги в его руки и сказала: «Как хорошо, что вы подошли. Мне очень нужно, чтобы кто-нибудь помог нести книги». Она двинулась к своему дому и всю дорогу разговаривала с этим человеком, а когда они пришли, поблагодарила его. Он сказал: «Леди, я и не собирался вам помогать!».

Трудно передать сущность ненасилия за 10 минут. Мы проводим семинары, продолжающиеся три дня. Но учиться отказываться от насилия приходится всю свою жизнь. Это не какой-то отдельный ловкий навык. Но каждый человек несет в себе способность эффективно действовать на основе ненасилия и заботы

о других людях. Каждый человек, а не только человек религиозный. Какую религию исповедовала та женщина из банка? Я не знаю: об этом история умалчивает. Но все, что вы делаете должно исходить из ваших глубочайших убеждений, из лучшей части вашего существа.

Приведем слова Дома Хелдера Камара, бразильского архиепископа, хорошо знакомого с проблемами ненасилия в обществе насилия, исходящего как от государства, так и со стороны тех, кто живет в бедности и притеснениях:

Для того чтобы освободиться от узаконенного насилия, не прибегая к вооруженной борьбе, нам следует усвоить позитивный, отважный, ненасильственный образ действия ... революцию, какой она представлена в Евангелиях, революцию глубинную, но не кровавую. Христианский выбор очевиден: ненасилие. Оно заключается в том, чтобы верить в справедливость больше, чем в несправедливость; в любовь больше, чем в ненависть; в истину больше, чем в ложь. Ненасилие должно идти, обратив глаза в небо, но опираясь ногами на землю.

Следующая история, рассказанная Терри Добсоном, связана с практикой айкидо [*восточное боевое искусство – прим. переводчика*]:

Американский эксперт по айкидо, преподававший в Японии, ехал в метро, куда вошел еще даже более мощный, чем он сам, мужчина, который был пьян, шумел и всем мешал. Американец как раз решил, что должен вмешаться, и собирался подняться на ноги, когда маленький пожилой японец встал, подошел к хулигану, положил руку на его плечо и сказал: «У вас, наверное, был кошмарный день». Молодой человек согласился с этим и добавил, что в его жизни многое идет неправильно. «Какой ужас», - сказал пожилой японец. Почему бы вам не пойти ко мне домой, выпить сакэ и рассказать мне об этом». И на следующей остановке они вышли, чтобы пойти, рука об руку, к дому пожилого человека. Молодой американский эксперт по айкидо, глядя, как они уходят, сказал себе: «Вот истинное боевое искусство и настоящая подготовленность». И это также было подлинной ненасильственностью.

Мне хотелось бы закончить двумя идеями:

Существуют волны ненасилия, так же, как и волны насилия (см. Эллен Фландерс «Беседа о Преобразующей Силе», Базисное Пособие).

[Принимая во внимание тезис Джанет Люго о том, что Преобразующая Сила – это одно из имен Бога]: Действия Бога непостижимы. Мы не знаем, какими будут результаты наших действий, и не можем предопределять или ограничивать цели Бога. Может показаться, что мы потерпели поражение. Но если мы действуем исходя из своего наилучшего «я», поражение невозможно. Каждый из нас может припомнить время в своей жизни, когда было сказано или сделано что-то, изменившее и укрепившее нас, указавшее нам путь. Совершивший это человек возможно так никогда и не узнал о том, насколько важным было для нас его действие. Оно могло казаться незначительным жестом, или, возможно, набором ничего не значащих слов. Но это не так. Это

была рука Бога, строящая Царство Божье. Ведь у Него нет никаких других рук, кроме наших.

РАЗДЕЛ 3: РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТАБЛИЧКА ЧАСТОТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БУКВ.

(Для использования с упражнением
«Преимущества групповых
решений»)

Ниже приводится список пятнадцати букв, которые наиболее часто встречаются в письменном русском языке. Ваша задача – расположить их в порядке, соответствующем частоте их использования. Поставьте номер 1 напротив буквы, которая встречается, по вашему мнению, чаще всех. Отметьте цифрой 2 вторую по частоте применения букву. Продолжайте расставлять номера вплоть до пятнадцатого – до буквы, которая встречается реже всего.

__А	__Л
__Е	__П
__И	__Ч
__О	__Д
__К	__Б
__В	__Я
__Н	__С
__Р	

ТАБЛИЧКА ЧАСТОТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БУКВ.

(Для использования с упражнением
«Преимущества групповых
решений»)

Ниже приводится список пятнадцати букв, которые наиболее часто встречаются в письменном русском языке. Ваша задача – расположить их в порядке, соответствующем частоте их использования. Поставьте номер 1 напротив буквы, которая встречается, по вашему мнению, чаще всех. Отметьте цифрой 2 вторую по частоте применения букву. Продолжайте расставлять номера вплоть до пятнадцатого – до буквы, которая встречается реже всего.

__Л	__А
__П	__Е
__Ч	__И
__Д	__О
__Б	__К
__Я	__В
__С	__Н
__Р	

РАЗЛИЧНЫЕ СТИЛИ ВЫРАЖЕНИЯ АССЕРТИВНОСТИ.

(Для использования с упражнением «Попался!»)

Простая ассертивность: факт/мнение/чувство/наблюдение.

Несложное сообщение, дающее информацию, обозначающее позицию, заявляющее о правах говорящего.

«Я вас не слышу».

«Передайте, пожалуйста, масло».

«Ваша машина перекрывает путь моей».

«Мне мешает то, что вы постоянно перебиваете».

Эмпатическая ассертивность: Сообщение, включающее как эмпатию, так и ассертивность (некоторая осведомленность о вашей ситуации плюс заявление о моих потребностях).

«Я учитываю, что у вас нет микрофона. Однако мне все-таки хотелось бы слышать, что вы говорите».

«Джон, простите, что перебиваю вас, но мне нужно сливочное масло».

«Я вижу, что вам весело на этой вечеринке. Но мне надо уехать, а ваша машина блокирует мою».

«Я понимаю, что эта ситуация вас сильно взволновала. Тем не менее, мне хотелось бы кратко закончить описание своей точки зрения, и я нуждаюсь в том, чтобы меня слушали».

Ассертивность, предполагающая отклик: Прямое сообщение о моих нуждах, о том, какое отношение вы имеете к ним, и вопрос о вашем мнении, или чувствах.

«Я вас не слышу, а мне необходимо знать, о чем идет речь. Не могли бы вы говорить громче?»

«Я хочу уйти пораньше, чтобы отвезти сына к доктору. Вы сможете справиться без меня?»

«Я считаю, что нам нужно разнообразить меню. Что вы об этом думаете?»

Ассертивность, выражающая негативные чувства: сообщение, описывающее нужды личности: мои чувства, ваше поведение, мои предпочтения. Используется, когда нарушаются права говорящего. Включает мои чувства, ваше поведение, и либо (а) то, как я предпочел бы, чтобы вы себя вели, либо (б) конкретное влияние, оказываемое вашим поведением на мою жизнь.

«Меня задевает и даже порой оскорбляет, когда вы критикуете меня на собрании персонала. Я бы хотел, чтобы вы сообщали мне о своих негативных впечатлениях наедине».

«Мне обидна ваша критика в мой адрес на собрании, потому что это принижает меня в глазах коллег».

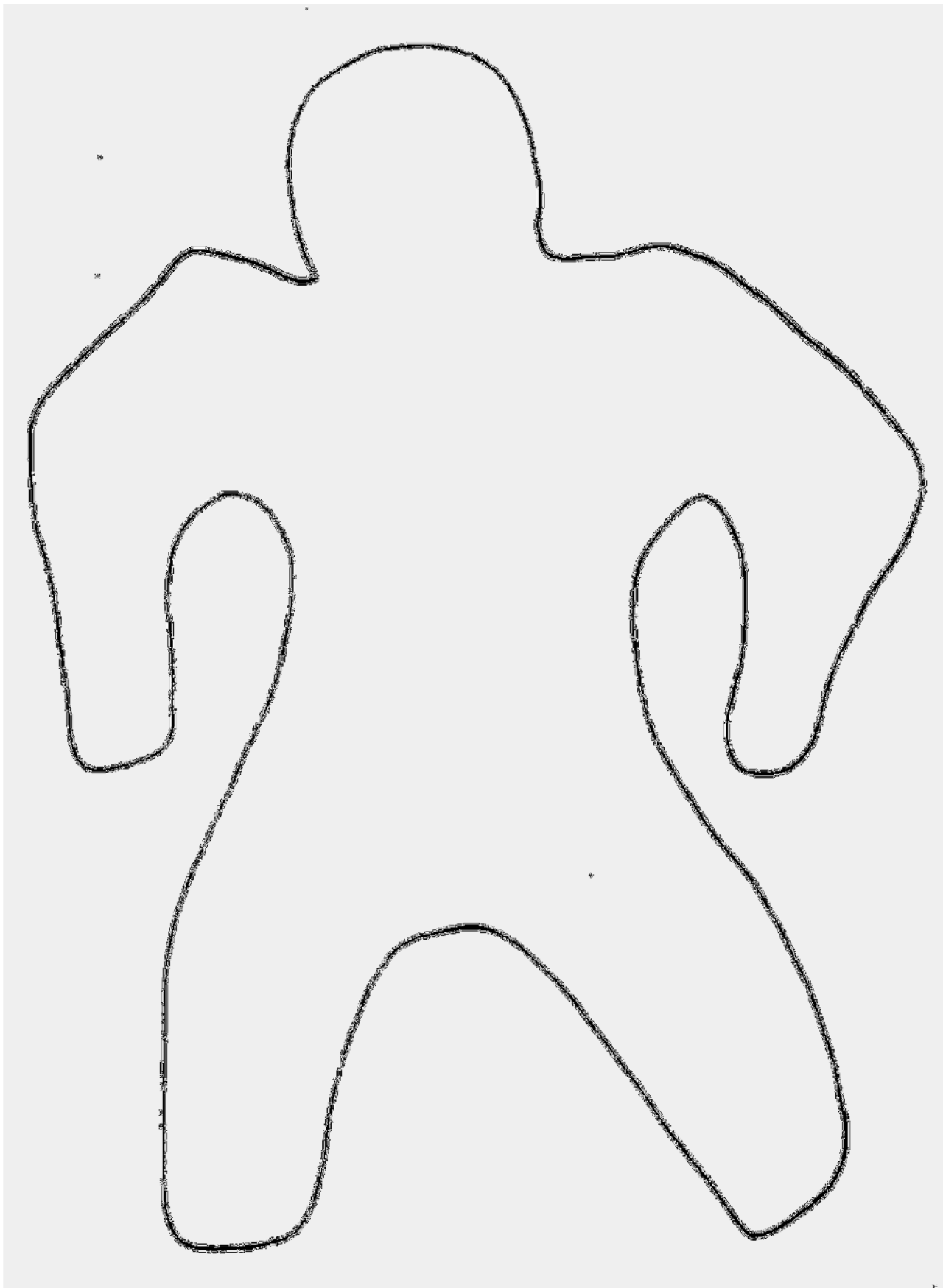
Ассертивность, указывающая на противоречие: Сообщение о противоречии,

сопровожаемое описанием того, чего хочет говорящий. Выражает мое восприятие различия между тем, что вы говорите, и тем, что вы делаете.

«Из нашего с вами последнего разговора я понял, что должен был получить прибавку к жалованию в этом месяце. Но я не получил ее и хотел бы узнать, в чем дело».

РОЖДЕНИЕ

Для использования с упражнением «*Факты/чувства мужчины или женщины*»



О НЕНАСИЛИИ. И БОРЬБЕ ЗА МИР И СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Ненасилие обязательно включает в себя три вещи: разрешение конфликта, силу справедливости и рычаг преобразования... Оно исключает нейтралитет, исключает бегство, исключает борьбу, исключает капитуляцию. Ненасилие - это напоминание о том, что ваш враг - тоже человек, и что дух справедливости обитает в вас обоих.

*Ланца дель Басто
французский деятель XX века; основатель Сообщества Ковчега*

Понимание Евангелия – это «утешительные потоки великой радости для всех людей». Делаете ли вы его таким? Пусть эта страна станет такой, какой ей следует быть, стремясь к установлению общественного равенства.

*Лукреция Коффин Мотт
американский квакер XIX в.;
служитель, аболиционист (сторонник отмены рабства),
борец за права женщин*

Тот, кто заявляет, что поддерживает свободу, но осуждает выступления протеста, является человеком, ждущим урожая, не вскопав земли; такие люди предпочитают дождь без грома и молний. Им нужен океан без ужасающего рева его вод... Власть ничего не отдает, если у нее не потребовать. Она никогда не уступала просто так, и этого никогда не произойдет. Достаточно выяснить чему люди готовы тихо покориться, и вы узнаете именно ту степень несправедливости, которая будет им навязана.

*Фредерик Дуглас
американский чернокожий XIX в.; беглый раб, священник, аболиционист*

В конечном итоге слабость насилия заключается в том, что оно опускается по спирали, порождая именно то, что пытались разрушить прибегшие к нему люди. Вместо уничтожения зла, насилие его умножает. Посредством насилия вы можете убить лжеца, но этим вы не можете убить ложь или утвердить истину. Насилием вы можете убить ненавистника, но не убьете ненависть. Воздавая насилием за насилие, мы приумножаем его, добавляем еще более глубокую тьму к той ночи, которая и так уже лишена звезд. Тьма не может вытеснить тьму, это может сделать только свет. Ненависть не может вытеснить ненависть; на это способна только любовь.

*Мартин Лютер Кинг
американский чернокожий XX в.;
священник, лидер борьбы за гражданские права*

Вера во Христа и человечность обязывает нас направить наши скромные усилия на строительство более справедливого и человеческого мира. И я хочу решительно заявить: *такой мир возможен*. Для создания нового общества, нужны наши руки, протянутые дружески, без ненависти и злобы, - даже если мы демонстрируем великую решительность и непреклонность, защищая истину и справедливость. Ведь нам известно, что сеять семена из сжатых кулаков невозможно. Чтобы посеять, мы должны открыть свои руки.

Адольфо Перес Эскивель
аргентинский активист,
Служба Мира и Справедливости в Латинской Америке
Лауреат Нобелевской премии мира 1980 г.

Бог создал меня, чтобы я особым образом служил Ему. Он поручил мне работу, которую не поручил другому человеку. У меня есть своя миссия... Я – кольцо в цепи, связующее звено между людьми. Он создал меня не просто так. Я буду выполнять для Него работу. Я буду ангелом мира, проповедником истины там, где нахожусь, не потому что хочу им стать, а для того, чтобы соблюсти Его заповеди. И поэтому я доверяю Ему. Кем бы я ни был, меня никогда не сбросят со счетов. Если я болен, моя болезнь может служить Ему; если претерпеваю трудности, мои трудности могут служить Ему. Он ничего не делает впустую. Он знает, что имеет в виду.

Джон Кардинал Ньюман
английский католический священник XIX в., теолог и кардинал

Наши высказывания часто касаются того, что следует делать правительству, главам государств или церквей. Но лишь немногие из нас говорят о том, что намерены делать мы сами.

Мартин Бубер
Австрийский иудаистский теолог и философ

...И ПРЕОБРАЗУЮЩЕЙ СИЛЕ.

Рядом с тобой находится то, что поведет тебя. Жди и крепко держись этого.

Исаак Пеннингтон
английский квакер XVII века

Тебе не нужно гнаться за этим. Оно всегда здесь. И если ты позволишь, оно откроет себя тебе.

Томас Мертон
американский монах ордена траппистов XX в.

...И О ТОМ, КАК ЛЮДИ ПРИХОДЯТ К ТОМУ, ЧТО ОНИ ДЕЛАЮТ.

Я обнаружил, что на ранних стадиях поиски истины не позволено применение насилия к оппоненту, но что его надо отвлечь от ошибок через терпение и симпатию.

Махатма Ганди

*индуистский философ и активист ненасилия XX в.;
лидер ненасильственной борьбы за независимость Индии*

Первый человек, метнувший проклятие вместо орудия, был основателем цивилизации.

*Зигмунд Фрейд
австрийский врач XIX в.; основатель психиатрии*

О НЕНАСИЛИИ: ЦИТАТЫ ПО ПРЕОБРАЗУЮЩЕЙ СИЛЕ

СТРАХ.

Спокойно носи в своей правой руке примирение. Будь справедлив и не бойся.

Шекспир

Уступка слабости – это уступка страха.

Бурк

В каждом человеческом крике, в детском испуганном плаче, в любом голосе, в любом запрете я слышу звон изобретенных умом кандалов.

Блэйк

Теперь он сможет выдержать вид молнии. Разъяриться означает испугаться до потери страха.

Шекспир

Бойся Бога и заповеди Его соблюдай, потому что в этом состоит вся обязанность человека.

Екклесиаст

Я научился ... бояться Бога и брать на себя ответственность.

Джордж Борроу

Не убоюсь зла, потому что Ты со мною.

Псалом 22

Твоя тень утром идет позади тебя; твоя тень вечером поднимается встретить тебя, и в пригоршне пыли я покажу тебе страх.

Т. С. Элиот

Отвага – вот плата, которую взимает жизнь за обретение покоя.

Не знающая этого душа не ведает свободы

От мелочей,

Ей не известно ни бледное одиночество страха,

Ни горные высоты, где радость горькая способна услышать

Звучанье крыл.

Амелия Эрхарт Патнэм

Всякий раз, пытаюсь взглянуть в лицо страху, ты обретаешь силу, храбрость и уверенность. Ты способен сказать себе: «Я пережил этот кошмар. Я смогу принять, то, что произойдет». И ты должен сделать невозможное.

Элеонора Рузвельт

Человек вряд ли ошибется, приписав великие дела тщеславию, обычные – привычке, а низменные – страху.

Ницше

Давайте не будем вести переговоры из страха, но давайте не будем бояться вести переговоры.

Джон Ф. Кеннеди

Ни страх, ни бесстрашие не спасают нас. Самые неестественные пороки порождаются нашим героизмом. Добродетели налагаются на нас самыми дерзкими нашими преступлениями. Слезы стряхиваются с дерева, плодоносящего гневом.

Т. С. Элиот

Безопаснее, когда тебя боятся, чем когда тебя любят.

Макиавелли

Вам следует отказаться от ненасилия, если оно не затрагивает вашего сердца.... Использовать название «ненасилие», когда в вашем сердце меч, - это не только нечестность, но и трусость.

Ганди

В истинно храбром человеке не должно быть ни злобы, ни гнева, ни недоверчивости, ни страха перед смертью или физической болью. Ненасилие ни в коем случае не годится для тех, кто лишен этих качеств.

Ганди

Усиливая наказание преступника, мы не устрашаем его этим, а только добавляем ему уверенности в том, что он – герой.

Адлер

Подлинное великодушие заключается именно в борьбе за разрушение источников, питающих фальшивую благотворительность. Фальшивая благотворительность принуждает боящихся и притесняемых, «отверженных жизни» протягивать дрожащие руки. Истинное великодушие состоит в борьбе за то, чтобы этим рукам, - принадлежащим как отдельным людям, так и целым народам, - все меньше и меньше надо было протягиваться в мольбе, и чтобы они все больше и больше превращались в человеческие руки, которые работают и, работая, преобразуют мир.

Паоло Фреирэ

Кажущаяся гармония часто бывает основана на безразличии, страхе или хуже того. Давайте пребывать в подлинной гармонии, если мы ее заслужили, но давайте спорить, не соглашаться и вежливо, но энергично отстаивать свои взгляды, когда мы чувствуем, что это будет во благо собранию.

Джон Брюэр

ПРОЩЕНИЕ.

Путь Дао.

У мудреца нет собственного «я»..
Он создает себя из «я» других людей.
С хорошим поступаю хорошо;
С плохим я также поступаю хорошо;
Так обретается благо.
К верующим обращаюсь с верой;
К неверующим я также обращаюсь с верой;
Так обретается вера.

Даосские Писания

Отвечай любовью на великую ненависть.
Иначе, когда великая ненависть примирится, часть ее останется.
Разве это может кончиться добром?
Вот почему мудрец выполняет свою сторону соглашения, но не требует от другой стороны выполнения того, что ей надлежит делать.

Даосские Писания

Милосердный, по исламу.

Господь Милосердный, как учит Коран,
Создал человека,
Научил его говорить.
Для солнца и месяца – для каждого есть свое время
Травы и деревья сгибаются в поклонении.

И небеса он вознес в вышину, и установил равновесие,
Это равновесие нельзя нарушать.
Поэтому рассуждай справедливо, не нарушай равновесие.
А землю он приготовил для тварей живых.
Там есть фрукты и пальмы в изобилии,
И зерно в колосьях, и все, что поддержит жизнь.
Какую же из щедрот своего Господа ты отвергнешь дважды?

Коран

Я ходил к посланцу Аллаха, и он сказал: «Ты пришел спросить меня о праведности». Я ответил: «Да». Он сказал: «Спроси об этом свое сердце; праведность – это то, в чем душа и сердце спокойны; греховность – это тяжесть в душе и тревога в груди, которая не проходит, даже если люди вновь и вновь благословляют тебя».

Исламские Писания

По иудаизму.

Да оставят нечестивые путь свой и беззаконники – помыслы свои,
И да вернуться они к Господу, и Он сжалятся над ними,
И к Богу нашему, ибо он многомилостив.

«Мои мысли – не ваши мысли, и ваши пути – не Мои пути», говорит Господь.
Но, как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших,
И мысли Мои выше мыслей ваших.
Как дождь и снег нисходит с неба и туда не возвращается,
Но наполяет землю, и делает ее способной рождать и произращать,
Чтоб она давала семя тому, кто сеет, и хлеб тому, кто ест:
Так и слово Мое, которое исходит из уст Моих, -
Оно не возвращается ко Мне тщетным,
Но исполняет то, что Мне угодно, и совершает то, для чего я послал его.
Итак, вы выйдете с весельем и будете провожаемы с миром;
Горы и холмы будут петь пред вами песнь,
И все деревья в поле будут рукоплескать вам.

Исаия 55:7-12

Сказано тебе, что - добро,
И чего требует от тебя Господь:
Действовать справедливо, любить дела милосердия
И смиренномудренно ходить пред Богом твоим.

Михей 6:8

Если я – не я, кто же тогда я; а будучи собой, что я такое? И если не сейчас, то когда же?

Рабби Гиллель «Старейшина»

По христианству.

Тогда Петр приступил к Нему и сказал: Господи! Сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? До семи ли раз? Иисус говорит ему: не говорю тебе: «до семи», но до седмижды семидесяти раз.

Матфей 18:21

Вы слышали, что сказано: «око за око, и зуб за зуб». А я говорю вам: не противьтесь злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую; и кто захочет судиться с тобою и взять у тебя рубашку, отдай ему и верхнюю одежду; и кто принудит тебя идти с ним одно поприще, иди с ним два. Просящему у тебя дай и от хотящего занять у тебя не отвращайся.

Вы слышали, что сказано: «люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего». А я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного; ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных.

Ибо, если вы будете любить любящих вас, какая вам награда? Не то же ли делают и мытари? И если вы приветствуете только братьев ваших, что особенного делаете? Не так ли поступают и язычники? Итак будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный.

Матфей 5:38-48

Посему, отвергнувши ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу. Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места дьяволу.

Ефес. 4:25-27

О, Божественный Учитель,
Помоги мне искать утешения меньше, чем утешать;
Чаще понимать, чем быть понятым;
Любить больше, чем быть любимым.

Св. Франциск Ассизский

Отче, прости им, ибо не ведают, что творят.

Иисус Христос

Тибетский путь.

Не радоваться от похвалы,
Не огорчаться от обвинения,
Но знать в точности свои добродетели и достоинства –
Вот качества совершенного человека.

Тибетское Учение

Не делай другим того, чего не хочешь для самого себя.

Тибетское Учение

По Халилю Джибрану.

Часто я слышал, как вы говорили о совершившем зло человеке, так, словно он был не одним из вас, а чужаком, и незванным гостем в вашем мире.

Но я говорю, что даже святой и праведный не может подняться выше того высочайшего, которое есть в каждом из вас,

А грешный и слабый не может пасть ниже, чем та низость, которая также есть внутри вас.

И, как один листок не пожелтеет без молчаливого согласия всего дерева,

Так и грешник не может делать зло без вашего всеобщего скрытого разрешения.

Подобно процессии идете вы к своему божественному «я».

Вы - и путь, и путники.

И когда один из вас падает, он падает ради тех, кто позади него, предостерегая их о камне, на котором он споткнулся.

Он падает и ради тех, кто впереди него, чьи ноги проворней и надежней, но кто, однако, не устранил камня преткновения.

Пророк

Часто я ненавидел, чтобы защитить себя; но если бы я был сильнее, мне не

понадобилось бы такое оружие.

Песок и пена

ВЛАСТЬ.

Лучше поступать насильственно, если насилие есть в сердце, чем использовать маску ненасилия для прикрытия бессилия. Можно надеяться на то, что человек применяющий насилие, откажется от него. Но такой надежды нет в случае с бессильным человеком.... Самого физически слабого из нас необходимо учить искусству смотреть в лицо опасности и умению отвечать за себя.

Ганди

Поставив гражданское неповиновение выше созидательной работы, я допустил просчет, и мне не принесла пользы та ошибка, которую я совершил в Гималаях.

Ганди

Наше сообщество объявляет себя верхом добродетели и считает других врагами. Мы не хотим жить и позволять жить другим, мы хотим господствовать. В сравнении с этим, я был поражен либеральным служителем (Виллом Кэмпбеллом), который намеренно искал членов общества Ку-клукс-клана и пытался говорить с ними, быть с ними, понять их, причем он особенно настойчиво искал их, когда они подвергались преследованию со стороны закона.

Дан Берриган

Первый принцип ненасилия – не иметь ничего общего с унижением.

Ганди

Не искушай меня больше, ибо я познал час просветления, внутреннюю гордость поэта, уверенность власти.

К. Дэй Льюис

Все духи, служащие злу, - рабы.

Шелли

Я не люблю работать, – и никто этого не любит, – но я люблю то, что есть в работе: шанс найти себя. Открыть для себя – не для других - свою реальность, которую больше никто никогда не познает.

Джозеф Конрад

Одно слово освобождает нас от всей тяжести и боли жизни. Это слово – любовь.

Софокл

Власть ничего не отдает, если у нее не потребовать. Она никогда не уступала просто так, и этого никогда не произойдет.

Фредерик Дуглас

ОПИСАНИЕ СОБЫТИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ «ВОСПРИЯТИЕ».

История произошла с получателями денежного пособия, пытающимися его увеличить. Чернокожая мать троих детей собрала пятнадцать других получательниц пособий на демонстрацию перед кабинетом мэра. С женщинами было еще восемь детей. Последние шумели, вызвав недовольство соседей. Мэр пригласил представителя демонстранток в свой кабинет.

Его администрация собирается сократить на 25% расходы на пособия в наступающем финансовом году.

Семеро из 16-ти демонстрантов никогда не работали с полной занятостью. Пятеро из девяти оставшихся были уволены с работы в течение последнего года, поскольку их организации переехали из города, чтобы избежать больших расходов, связанных с деятельностью в черте города. Четверо из демонстрантов последние два года выполняли мало оплачиваемую работу, но были вынуждены уволиться и снова вернуться к получению социальной помощи из-за того, что обеспечение медицинского обслуживания и здравоохранения, предложенное их нанимателями, оказалось либо вовсе не существующим, либо недостаточным для удовлетворения потребностей семьи работников. Все участники демонстрации - женщины. Две из них - вдовы, еще три - разведены, остальные никогда не были замужем. У всех у них на попечении находятся дети; от двух до десяти детей у каждой; в среднем - 5,5.

Все демонстранты жалуются на то, что городская власть не соблюдает жилищный кодекс. Все они жалуются на излишнюю утечку воды из водопроводной системы; на то, что крысы атакуют детей; на сильную зараженность жилья тараканами; на то, что не убирается мусор; и на другие, не учитывающиеся нарушения положений кодекса о содержании жилья и санитарных нормах, которые допускаются домовладельцами. Семеро из демонстрантов живут в домах, оставленных владельцами и принадлежащих теперь городу, который конфисковал их за неуплату налогов. Уровень насилия в этих домах на 30% выше, чем в домах, находящихся в частном владении.

Четверо из демонстрантов недавно иммигрировали в страну и не говорят по-английски.

ВОПРОСЫ ПО ПРЕОБРАЗУЮЩЕЙ СИЛЕ.

Почувствовав угрозу, думаю ли я, прежде чем реагировать? Заставляю ли я свой разум управлять эмоциями?

Ненасильственны ли мои реакции?

Готовлюсь ли я заранее к тому, чтобы отвечать ненасильственно?

Прочно ли я стою на своих позициях и сообщаю ли о том, что думаю.

Смотрю ли я в глаза своему оппоненту и обращаюсь ли к его рассудку?

И если это не работает, удивляю ли я его, делая или говоря что-то неожиданное, способное вернуть ему способность рассуждать?

Забываю ли я о своей неприязни к человеку?

Вкладываю ли я в свои идеи все лучшее, что во мне есть, и применяю ли я эти идеи к своему оппоненту?

Ставлю ли я себя на его место и обращаюсь ли к самому лучшему в нем?

Стараюсь ли я, чтобы слова других людей не расстраивали меня и, с другой стороны, слежу ли я за своими собственными словами?

Отступаю ли я от своего эго?

Признаю ли я, когда оказываюсь отчасти не прав, и даю ли я своему оппоненту возможность признать, что и он тоже отчасти не прав?

Если я обнаруживаю, что прав мой оппонент, говорю ли я ему об этом, чтобы поскорее закончить спор?

Не позволяю ли я своей гордости внушить мне, что признание собственной неправоты повредит моему имиджу?

Перед лицом серьезной опасности следую ли я своим глубинным побуждениям в том, как можно ненасильственно сопротивляться, или не пора ли отступить?

И, если я им следую, то надеюсь ли я тогда получить силу добиться успеха?

Хотя я вообще-то не стремлюсь к трудностям и страданиям, существуют ли вещи, за которые я готов пострадать, чтобы найти единомышленников и, возможно, изменить своего оппонента?

Осознаю ли я, что никогда не бываю побежден, пока сам не сдамся. Когда мне нужно преодолеть предубеждения, пытаюсь ли я делать это снова и снова, пока не добьюсь успеха?

Является ли моей конечной целью достижение такого соглашения с оппонентом, по которому обе стороны выигрывают?

Готов ли я день за днем применять Преобразующую Силу до тех пор, пока она не станет моим образом жизни?

Переработано в апреле 1981 г.

ШЕСТИЭТАПНАЯ МОДЕЛЬ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ.

Основные принципы разрешения межличностных конфликтов.

Цель: Этот процесс предназначен для разрешения конфликтов между людьми в тех случаях, когда затронуты реальные, осязаемые интересы. Он не рекомендуется для конфликтов, основанных на философских или ценностных противоречиях, если только эти противоречия не имеют ощутимых последствий в сфере человеческих потребностей. Для данного процесса основополагающей является концепция: «Чтобы быть осуществимыми, решения должны быть действительно приемлемыми для всех, кому предстоит их выполнять». Этот процесс не обязательно приводит к немедленному разрешению проблемы, но даже если этого и не происходит, проблема значительно проясняется для обеих сторон, что может привести к решению впоследствии. Каждая из сторон конфликта получает возможность поставить себя на место противника. Важно обратить внимание на то, что в ходе процесса разрешения конфликта могут возникнуть другие проблемы, которые также потребуют разрешения. Не пытайтесь справиться с ними сейчас же. Запишите их в отдельный список и оставьте на будущее.

Последовательность:

Определите проблему в терминах потребностей обоих участников конфликта; пусть каждая сторона определит, с точки зрения своих интересов, в чем он заключается, используя при этом «Я – сообщения» и стараясь избегать обвинений.

Переформулируйте проблему так, чтобы включить нужды обеих сторон. Оба участника конфликта должны согласиться с правильностью определения своих интересов. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока обе стороны не придут к соглашению по поводу сути проблемы.

Проведите мозговой штурм по возможным вариантам решений. Мыслите творчески. Пусть участвуют все. Составьте список всех предложений. Продолжайте, пока каждая из сторон не обнаружит в списке несколько приемлемых (в большей или меньшей степени) вариантов решения.

Проведите оценку этих предложений. Пусть участники конфликта по очереди оценят их, и каждый вычеркнет то, что для него неприемлемо. Необходимо, чтобы стороны честно заявляли о своих потребностях в процессе поиска решения проблемы. Поощряйте каждого участника конфликта рассказать о своих чувствах и нуждах. Не пытайтесь объяснять другому человеку, в чем его нужды. Здесь будет уместно и полезно использовать активное слушание. Результатом данного этапа станет список решений, приемлемых для обеих сторон.

Определите лучшее из предложений, приемлемое для всех. Обычно одно решение кажется более привлекательным, чем все остальные; не хватайтесь за него, пока не рассмотрите также и другие варианты. Выберите наилучшее решение и придите к взаимному соглашению попробовать его. Теперь совместно продумайте осуществление и детали данного решения. Кто, что и когда будет делать, и чего кто не будет делать? Какие произойдут изменения?

Что улучшится? Назначьте срок, к которому каждый оценит, насколько действенным оказалось решение.

Дайте оценку проведенной работе. Выясните, что каждая из сторон чувствует по поводу принятого решения. Если необходима корректировка, попытайтесь сделать ее. Проверьте, продолжают ли участники придерживаться первоначально достигнутого определения проблемы. Проблема могла измениться, стать яснее или вообще исчезнуть. Если люди недовольны или чувствуют, что решение неверно или невыполнимо, начните все сначала и повторите весь процесс.

ПРИЛОЖЕНИЕ А: ОБРАЗЕЦ ДОГОВОРА С ТЮРЬМОЙ

ПРАВИЛА И ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ СЕМИНАРОВ ПРОЕКТА АН.

Цель: Эта памятка предназначена для официального представления процедур, связанных с ежемесячными семинарами, проводимыми Проектом АН, и оформления этих процедур таким образом, чтобы избежать ненужных задержек и/или перерывов в программе.

Официальное признание: «Проект АН (AVP)» - частная некоммерческая организация, материально обеспечивающая ежемесячные семинары по ненасильственному разрешению конфликтов. Заключение посещают восемь (8) занятий в Центре подготовки к освобождению при исправительном учреждении, в ходе которых проводятся дискуссии и упражнения, разработанные для поиска альтернативных решений ситуаций, связанных с насилием. Семинары организуются гражданскими волонтерами Проекта АН (волонтеры) и подготовленными заключенными фасилитаторами (фасилитаторы).

Проект АН был официально признан Центральным Офисом и Отделом по досрочному освобождению как полезная и необходимая программа для любого из заключенных, кто пожелает в ней участвовать (и особенно для тех, кто совершил преступление, связанное с применением насилия, или вышел из полной насилия среды). Губернатор Куомо также признал важность данной программы и вручил ей награду Общественной Службы Элеоноры Рузвельт за 1987 год. В исправительной колонии Вудбурн был высоко оценен вклад Проекта АН в работу с заключенными и персоналом колонии.

Известно, что важным компонентом тренинга Проекта АН являются прикосновения (рукопожатия, контакты в процессе упражнений и пр.). Эта практика, предварительно отмеченная Центральным Офисом [см. *Прикосновения как часть тренинга Проекта АН*, Раздел А данного Пособия] будет продолжаться и поддерживаться.

Список участников: Заключение, выразившие желание участвовать в программе должны записаться у координатора Службы подготовки к

освобождению, который составит в компьютерной базе данных или регистрационной книге перечень имен и номеров этих заключенных, а также дат подачи заявок. По правилам Проекта АН заключенные будут приглашаться участвовать в программе строго в соответствии с той хронологической последовательностью, в которой они записывались. Координатор Центра подготовки к освобождению обновляет список после каждого семинара, и если учет ведется в компьютерной базе данных, предоставляет копии всем воспитателям и ответственному за досрочное освобождение в этой колонии.

Программа занятий: Семинары будут проводиться в приемлемые для всех дни, определяемые волонтером-координатором программы и координатором досрочного освобождения. В соответствии с назначенными днями, занятия будут распределены следующим образом:

<i>Четверг:</i>	18:00	Встреча фасилитаторов
<i>Пятница</i>	08:30 – 11:00 12:30 – 16:00 18:30 – 21:00	Первое занятие Второе занятие Третье занятие
<i>Суббота</i>	08:30 – 11:00 12:30 – 16:00 18:30 – 21:00	Четвертое занятие Пятое занятие Шестое занятие
<i>Воскресенье</i>	08:30 – 11:00 12:30 – 16:00	Седьмое занятие Восьмое занятие

Заключенные участники должны быть отпущены в Центр подготовки к освобождению к обозначенным выше часам.

Заключенные фасилитаторы должны быть отпущены в Центр подготовки к освобождению, по меньшей мере, за двадцать минут до начала утреннего занятия (т. е. до 08:10), чтобы они могли помочь волонтерам подготовить помещение к проведению программы. Начальник учебной части исправительного учреждения проводит переключку заключенных в 11:00 и 17:00 в течение всех трех дней программы.

Начальник учебной части должен обратиться в отделение каждого из заключенных фасилитаторов с просьбой отпустить фасилитатора к утреннему сбору. В воскресенье и субботу начальник учебной части должен обратиться в отделения каждого из заключенных с просьбой в соответствующее время отпустить этих людей, чтобы они прибыли в Центр подготовки к освобождению до начала свободного времени.

В случае одновременного с семинаром праздника начальник учебной части должен попросить отпустить участников программы до заключенных, отпускаемых на праздник. Волонтеры, фасилитаторы и участники начинают и

продолжают занятие, в то время как заключенные, проходят через контроль на праздник. С разрешения начальника учебной части западный зал учебного здания может использоваться для перемещений участников Проекта АН.

Заполнение форм и контроль безопасности.

Координатор подготовки к освобождению контролирует заполнение следующих форм, которые должны быть одобрены и заверены заместителем начальника по программам и переданы в перечисленные ниже инстанции:

Разрешение на проход: Следует подготовить анкеты, обеспечивающие разрешение на проход для каждого из дней, когда волонтеры будут прибывать на территорию. Формы будут включать дату и время прибытия, а также имя волонтера (имена волонтеров), их организаций и перечень всего материала, который они вносят на территорию. Копии формы на каждый день будут переданы заместителю начальника по программам на главную проходную, дежурному с 07:00 до 15:00 и на задние ворота.

Программа работы: Будет заполнена и передана заместителю суперинтенданта по программам, дежурному с 07:00 до 15:00, на пропускной пункт цокольного этажа и администратору службы питания.

Ежедневные проверки: формы будут составляться для каждой проверки в пятницу, субботу и воскресенье. Копии следует передать на пропускной пункт цокольного этажа и в канцелярию начальника учебной части.

Памятка по вызовам: Должна включать список дат и часов программы, имена заключенных участников, заключенных фасилитаторов, а также волонтеров. Копии следует передать начальнику, заместителю начальника по программам, заместителю суперинтенданта по административной работе, заместителю суперинтенданта по безопасности, администратору службы питания, на пропускной пункт цокольного этажа, дежурному с 07:00 до 15:00, начальнику учебной части и в отделения каждого из заключенных, участвующих в программе.

Вход волонтеров на территорию:

Волонтеры, участвующие в программе, будут прибывать на территорию исправительного учреждения в четверг вечером (в 18:00), а в пятницу, субботу и воскресенье утром (в 08:00). В соответствии с условиями разрешения на проход (см. выше) они принесут с собой материалы для использования в ходе программы.

Волонтеров следует как можно быстрее пропустить на территорию и проводить в Центр подготовки к освобождению, чтобы избежать ненужных задержек подготовки помещения и начала занятия. Дежурный главной проходной предпримет все необходимые шаги для того, чтобы обеспечить быстрый прохода волонтеров и избежать задержек. Каждый из систематически работающих волонтеров регистрируется в Службе волонтеров и получит карточку с необходимой информацией, обеспечивающую быстрый допуск на

территорию. Незарегистрированные в Службе волонтеры будут пропускаться в соответствии с установленной процедурой получения разрешения на проход.

Питание:

Обед и ужин для волонтеров и фасилитаторов обеспечиваются начальником Службы питания. Их подносы будут передаваться в Центр подготовки к освобождению заключенным фасилитатором.

Кофе, чай, молоко, сахар и булочки будут также предоставлены начальником Службы питания для перерывов в занятиях. Заключенный фасилитатор будет приносить эти продукты перед началом утреннего занятия.

Заключенный фасилитатор, которому координатор Центра подготовки к освобождению поручил отвечать за получение продуктов, встретится с начальником Службы питания до начала программы, чтобы сообщить о количестве участников и необходимых им пищевых наборов. Этот заключенный также предоставит начальнику Службы питания список заключенных, выполняющих работу на кухне или столовой, и участвующих в программе.

Дополнительные помещения для программы:

Если организация Проекта АН окажется в состоянии провести два семинара в одни и те же выходные дни, то координатор Центра подготовки к освобождению должен будет подать начальнику тюрьмы просьбу о предоставлении комнаты 8 или комнаты 7 (обе они прямо примыкают к Центру подготовки к освобождению) для проведения занятий в пятницу, субботу и воскресенье. Такие двойные группы отвечают требованиям программы и помогают сократить список ожидания для желающих пройти семинары.

Если просьба о предоставлении добавочной комнаты одобрена начальником, то сведения о дополнительно возникающих потребностях (такие как добавочное питание, чай, кофе и пр.) направляются в соответствующие отделы. Памятка по вызовам должна быть дополнена указанием номера комнаты, в которую направляются заключенные.

Представлено:

УТВЕРЖДЕНО:

Лоуренс Нэк
Координатор
подготовки к
освобождению

начальник тюрьмы

Зам. Начальника по
программам
по программам

Зам. начальника по
безопасности

Зам. Начальника по
административной работе

ПРИЛОЖЕНИЕ Б: ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ СЕМИНАРА.

Место проведения:_____Даты:_____

Тип семинара:_____

Тема семинара второго уровня:_____

Ведущий фасилитатор:_____

Другие фасилитаторы и ассистенты:_____

Наблюдатели (если они есть):_____

Общее число участников:_____ Число завершивших семинар:_____

Кем заполнена форма:_____

Факторы, повлиявшие на ход семинара: позитивные и негативные, почему это произошло?

Работа команды?

Интересные происшествия и другие комментарии:

Участники, показавшиеся способными стать, пройдя обучение, хорошими фасилитаторами:

ИМЯ	НОМЕР
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Участники, получившие сертификат (данные, занесенные в сертификаты):

ИМЯ	НОМЕР
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Часы, проведенные на семинаре:

а) «Внешними» фасилитаторами (включая дорогу) _____

б) Учебные часы «внутренних» фасилитаторов _____

в) Учебные часы участников _____

Литература:

Книги: <i>Преобразующая Сила</i> <i>за мир:</i>	Продано по \$5_____	Бесплатно_____
<i>Пособия</i>	Продано по \$5_____	Бесплатно_____

Повестка дня

Приложите копию повестки дня семинара или запишите данные в бланке (ниже), указывая время и место проведения каждого занятия. Оцените мероприятия:

+ = наиболее эффективное

- = наименее эффективное

п = представило проблемы

Первое занятие:

Второе занятие:

Третье занятие:

Четвертое занятие:

Пятое занятие:

Шестое занятие:

Седьмое занятие:

Восьмое занятие:

Девятое занятие:

Вернуть в организацию «Проект АН» (AVP), 15 Rutherford Place, New York, NY

10003