

18+

Светлана Макарчева

МАСТЕР

“СОЛОМОНОВЫХ РЕШЕНИЙ”



Баснетерапия

Светлана Макарчева

**Мастер «соломоновых
решений». Баснетерапия**

«Издательские решения»

Макарчева С.

Мастер «соломоновых решений». Баснетерапия / С. Макарчева —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-835157-0

В чем секрет «соломоновых решений»? Что роднит и что разнит парадоксальные загадки восточных коанов с деструктивными феноменами double bind? Можно ли перенести приемы разрешения басенных «конфликтов» на реалии повседневной жизни? Исследуя эти вопросы, автор приглашает читателей к увлекательному творческому эксперименту. Книга в равной степени адресована как специалистам-психологам, так и любому человеку, стремящемуся овладеть навыком «схлопывания» конфликтных противоречий в технике баснетерапии.

ISBN 978-5-44-835157-0

© Макарчева С.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	7
Вода вводная	7
«Стая товарищей» и «внутренний враг»	7
Рождение метода (в муках)	8
Психология искусства и моделирование мастерства	10
Важнейшее из искусств	10
Моделирование искусства	10
«Всеобщий дедушка»	10
Законы басни	12
Аффективное противоречие	12
«Поляризация» позиций	12
Параллельные планы	13
Катастрофа басни	15
Законы конфликта	17
Не жизнь, а басня!	17
Аффективное противоречие	17
«Поляризация» позиций	17
Параллельные планы	18
Мечтая стать генералом, не забудь обжечь горшки!	19
Лирика сатирика	21
Волк и Ягненок	21
Глава 2	23
Завязка	23
Развязка	27
«Цок-цок-цок»	29
Лирика Сатирика	31
Яблоко раздора	31
Глава 3	32
Действующие лица и исполнители	32
Анализ «вдоль»	34
Полярные позиции	34
Анализ «поперек»	35
Шаг 1. Поведение в конфликте	35
Шаг 2. Мотивы в конфликте	36
Шаг 3. Цель в конфликте	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Мастер «соломоновых решений» Баснетерапия Светлана Макарчева

© Светлана Макарчева, 2016

ISBN 978-5-4483-5157-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*С благодарностью за вдохновение соавтору моего профессионального опыта,
партнеру, коллеге, другу, супругу – Сергею Макарчеву.*

Предисловие

Помните библейскую притчу о суде царя Соломона?

Мудрое и простое решение трудноразрешимого вопроса называют . Кто хотя бы однажды не нуждался в подобной «соломоновой» мудрости? Кто отказался бы от этой возможности – стать хотя бы на миг таким же мудрым «третейским судьей» в собственной жизни? В чем же секрет царя Соломона? Можно ли научиться самому принимать такие решения? Или мудрость сия – есть удел лишь избранных? *соломоновым решением*

Судите сами. С одной стороны, секрет описанной мудрости, как свидетельствует сказание, заключался в особых симпатиях Создателя, даровавшего библейскому царю разум, по просьбе его. А с другой стороны, стоит только приглядеться, и становится вдруг очевидно: мудрость, подобная соломоновой, разложена повсюду – открыто, беспрепятственно, свободно, словно в щедрых ладонях таинственного и доброго Мудреца! В тех же притчах, сказаниях, в трудах выдающихся ученых, в произведениях великих мастеров Слова...

Спору нет, заманчиво поставить задачу, подобную этой – сравниться в мудрости с самим библейским царем! Но не слишком ли самонадеянно? Ответ, как всегда, услужливо подсказывает житейская мудрость: «Плох тот солдат, что не мечтает стать генералом!» Или вот еще: «Не боги горшки обжигают!»

И все же где-то в глубине души всегда шевелится червь сомнения – вечный спутник познания: ох, неспроста открываются сокровища мудрости лишь избранным! А не тщетны ли претензии простых смертных на Дар Божий? Нет, сокровища потому и зовутся сокровищами, что должны быть надежно сокрыты от алчущих глаз! Нет, не всякий смысл, что лежит на поверхности, откроет жаждущим свои неисчерпаемые глубины!..

А может, разгадка соломоновой мудрости спрятана в библейской легенде? Царь не просил ни богатства, ни побед над врагами, ни прочей корысти. Просил одного: разума. Может, только разумное сердце становится зрячим, способным видеть эту щедро разложенную повсюду мудрость, извлекать из нее эти драгоценные сокровища полезных практических знаний?

Поэтому отбросим без всяких сомнений задачу превзойти в мудрости царя Соломона, равно как и всех прочих ее соискателей! И сосредоточимся на том лишь, чтобы быть открытыми к восприятию этого никем не спрятанного знания, к освоению этого незаслуженно забытого сегодня искусства владения Словом. А уж придет ли вслед за этим мастерство принятия «соломоновых решений», алгоритм которого мы попытаемся здесь разгадать, – решать Мудрецу, дарующему разум.

Однажды к Царю Соломону пришли на суд две женщины и принесли с собой ребенка. Они жили в одном доме, и обе недавно стали матерями. Но одна из них задавила своего младенца во сне и подложила его соседке, а чужого, живого – забрала себе. Каждая из них утверждала, что она – настоящая мать ребенка. Чтобы определить, кто из них лжет, а кто говорит правду, Соломон предложил рассечь дитя надвое и отдать каждой по половине. Тогда одна из них взмолилась: «Не рубите ребенка! Лучше отдайте его другой женщине!» Так Соломон определил, кто из женщин – истинная мать. Мать скорее предпочтет отказаться от ребенка, и тем признать себя не правой, лишь бы сохранить младенцу жизнь.

Глава 1

По закону басни

Вода вводная

Негодных же и бабьих басен отвращайся, а упражняй себя в благочестии!
(1Тим.4:7)¹

Ох, уж эти поиски цитат! Ищешь что-то мудрое, весомое, авторитетное, придающее такой же вес и твоим словам, вдохновляющее и тебя на соответствующее мудрствование. А находишь... то, что находишь. Нет, надо назвать метод как-то по-другому! Притчетерапия? Вроде было. Мифотерапия? Тоже, кажется, занято. Да и что толку? Что миф, что притча – в переводе обратно на греческий – та же басня. А далее – уже по тексту.

И вдруг догадываешься: очередной урок мудрости! очередное испытание на серьезность намерений. Зри в корень! Превращай беду, размолвку, ссору, всякий вообще конфликт в духе «баб базарных» в басню и, тем самым, от них отвращайся! Выпускай раздирающие тебя эмоции, обидные слова, сомнения, колебания на бумагу, воплощай их в остроумные шедевры словесного творчества и... освобождайся от них! Не к тем ли самым выводам приходят мудрецы сегодняшних времен, узревшие родство природы басни с природой самого настоящего конфликта? Не те ли пути «отвращения» от раздоров и распрей предлагают, рассекретив еще и способы? В той же басне ищи механизмы превращения негативного, нездорового, конфликтного в позитивное, доброе, здоровое! Да очищенным от всяческой «скверны», упражняй себя в благочестии!

Так и мне однажды довелось написать свою первую «бабью басню». А поскольку история завершилась основанием нового и вполне дееспособного метода, думаю, есть смысл рассказать о ней поподробнее. Но для начала несколько благодушных, как и положено по успешному избавлению от накопленного конфликтного материала, размышлений вслух.

«Стая товарищей» и «внутренний враг»

Кто хоть раз не испытал состояние конфликта? Пожалуй, лишь тот, кто никогда не вступал в отношения с людьми. Кто не ведает внутренних борений в преддверии важных решений? Пожалуй, лишь тот, кто никаких решений не принимал. Кто хоть раз не испытал это желание – плыть против течения (или подчиниться волне убаюкивающего конформизма)? Кто хоть раз, хотя бы мысленно, не ставил себя перед выбором: согласиться с подавляющим мнением большинства или поддаться самоутверждающей силе индивидуальности? Лишь тот, кто не ведал ни собственного «Я», ни своей принадлежности к общности множества «Я», единящихся в «Мы»

Конфликтные ситуации в коллективе – тема старая, как мир. Ну, или как самый первый в мире коллектив. История умалчивает, какие именно виды начали сбиваться в стаи первыми. Да суть и не в этом. Важно то, что чем теснее сближаются индивиды, тем вероятнее возникновение между ними вспышек агрессии, подобных тем, что возникают между заряженными частицами. Это закон. И как всякий закон природы, его можно лишь принимать как данность. А еще лучше – и понимать, и использовать во благо.

¹ Новый Завет. Первое послание Святого Апостола Павла к Тимофею.

А самое интересное – то, что закон этот, похоже, универсален и всеобщ, хотя противостояния могут быть самыми разными:

- противостояние личности и коллектива,
- противостояние личности и другой личности,
- и даже противостояние личности самой себе, своему, как говорится, собственному «внутреннему врагу»! И это тоже закономерно: чем сложнее и многограннее становилась в процессе эволюции личность, тем многочисленнее становился ее внутренний «коллектив». А где коллектив, там и плюрализм разных мнений. Там и прения, и стычки по мировоззрениям.

Рождение метода (в муках)

И все же конфликт – состояние некомфортное. Естественно желание избегать некомфортного. Естественно – стремление к комфорту. И, конечно, естественно пользоваться проверенными в этом деле методами. Кому что привычнее: кому – одержать несокрушимую победу над врагом, кому – найти в споре приемлемый компромисс, кому – сбежать с поля брани, воздвигнув перед обидчиком непроницаемый психологический барьер, но надолго заморозив во времени и свою собственную активность...

Последнее, без всякого снисхождения, обо мне. И вот, что самое неприятное – что-то ситуации вокруг меня стали в последнее время повторяться. Раз за разом они втягивали меня в описанный выше сценарий развития конфликта. Тексты и даже персонажи – всё словно под копирку, по шаблону, и сами сюжеты – как по нотам! И как остро ощущалась тогда нехватка той библейской соломоновой мудрости, дарующей способность одним лишь движением мысли «разрубить» этот узел трудноразрешимых проблем!

Вот в состоянии одного из таких, уже набивших оскомину «сюжетов» мне попала в руки книга «Психология искусства» Л. С. Выготского (слово о мастере – еще впереди). Чтение текста на отвлеченную, казалось бы, тему действовало как бальзам! Да! – была первая мысль, – дело именно в отвлеченности! А еще – в особом удовольствии от соприкосновения с личностью автора!

Всё так. Но было еще и содержание. А речь шла об «анатомии» и «физиологии» басни, о законах эстетического восприятия этого особого литературного жанра. И вот эти-то законы оказались для меня настоящим открытием! Ибо описывали они не что иное, как, по моему глубочайшему убеждению, разгадку той самой соломоновой мудрости! И все это – с разбором творчества еще одного великого мастера Слова, любимого с детства баснописца! А поэтому не опробовать тут же, на деле, действие открытых автором законов, да к тому же имея наготове свежую, животрепещущую тему, было бы просто непростительно!

Так родилась на свет первая басня. Сам акт творчества оказался настолько целительным, что мне не скоро удалось «отвратиться» от этой первой своей «бабьей басни». Оказалось, что над этой творческой переработкой раздражающего меня прежде конфликтного материала можно было просто хохотать до упаду! Можно просто наслаждаться и заряжаться, как от аккумулятора, этими неожиданно извлеченными из состояния «войны» положительными эмоциями!

Забавно, что реально существующий в моей жизни конфликт, оставленный на тот момент без разрешения, вдруг утратил для меня всякую значимость. Что же касается конкретных его перипетий, то они как-то разрешились уже сами собой, без моего участия. Мне не пришлось даже ничего делать – ничего из того, что делать мне, в общем-то, и не свойственно.

А самым забавным оказалось то, что очень скоро эти самые конфликтные ситуации посыпались на меня, словно из рога изобилия! И Музы, дарующие вдохновение, стали стучаться в мое окно чуть ли не каждую неделю! И «отвращаться» от очередных своих «бабьих басен» (а потому и не застревать надолго в состоянии конфликта) получалось уже все быстрее.

И были эти ситуации уже самыми разнообразными, и не было в них ничего уже шаблонного! А найденные с помощью «закона басни» решения требовали от меня уже самых разных способов действия в реальной жизни: мне то приходилось идти напролом, то отступить, то находить новые формы сотрудничества, то идти на мировую...

И самое главное, этот опыт был для меня уже . Просто радостью взаимодействия с самой Жизнью, вступив в которое, только и можно испытать ее вкус! *просто опытом*

Так в моем арсенале средств избавления от состояния конфликта появился еще один, подсказанный тремя мудрецами, способ, который стал вскоре и , чем, как оказалось, можно еще и делиться. Но прежде, чем начать это делать, хочу предложить вам после вводной этой «воды» сделать несколько живительных глотков уже из первоисточника. *методом разрешения конфликтных ситуаций*

Психология искусства и моделирование мастерства

Важнейшее из искусств

«Век высоких технологий», как мы стали гордо именовать то ли век двадцатый в последние его десятилетия, то ли двадцать первый, предусмотрительно употребляя в обиход еще и «технологии будущего», привнес свою философию практически во все сферы человеческой жизнедеятельности. Высокие технологии пришли не только в бизнес, производство, телекоммуникации, но и в такие традиционно «человечные» области, как психология, психотерапия, образование, даже творчество! Отныне основным технологическим процессом самосовершенствования (а также «важнейшим из всех искусств») стало для нас моделирование! Моделирование эффективных способов поведения – коммуникативного, управленческого, предпринимательского... Моделирование мастерства выдающихся психотерапевтов... Моделирование стратегий гениев... Отныне эффективность великих мастеров раскладывается на вербальные и невербальные составляющие, формализуется в виде пошаговой технологии, и после хорошей тренировки весь алгоритм может успешно воспроизвести каждый желающий, даже тот, кого природа не наделила ни даром Вирджинии Сатир, ни талантом Уолта Диснея.

Прогресс не остановишь. Можно попытаться лишь успеть за ним – как успеть вскочить в набирающий скорость поезд. И все же полезно время от времени останавливаться, оглядываться назад, осматриваться по сторонам. Ведь порой даже самые новейшие технологии на поверку оказываются «хорошо забытыми старыми», а то и незаслуженно обойденными вниманием откровениями «пророков в своем отечестве».

Моделирование искусства

Сказать о творчестве Льва Семеновича Выготского, что оно таким вниманием обделено, было бы несправедливо. Его идеи опережали современную ему науку, предвосхищая развитие таких направлений, как кибернетика и семиотика. Его творчество по сей день представляет собой неисчерпаемый клад научных гипотез. Кажется, человек этот открыл в науке столько «золотоносных жил», что их разработка будет питать еще не одно поколение ученых. И если уж говорить о , подразумевая под этим процессом глубокий, тонкий и остроумный анализ продуктов такого мастерства, проникновение в тайну их психологического воздействия, то и здесь, думаю, Лев Семенович был в числе первооткрывателей. *моделировании мастерства*

Именно таким тонким и проникновенным анализом структуры художественного творчества и была пронизана открытая мной книга. «Психология искусства» раскрывала секреты воздействия творений литературы самых разных жанров – от трагедии до басни. И секреты эти, никем не сокрытые, поддавались освоению, перенесению их на более широкий спектр жизненных контекстов!

И несколько таких секретов, сформировавших впоследствии теоретическую основу метода, тот самый «Закон басни», о котором многообещающе заявлено в заголовке, считаю необходимым, не смущаясь дословным цитированием, изложить здесь хотя бы вкратце.

«Всеобщий дедушка»

Но для начала несколько слов еще об одном мастере Слова – Иване Андреевиче Крылове, чье творчество и послужило основой для синтетического разбора ученого и сделанных им в результате открытий о природе басни и ее «законах». Не в самой ли личности художника,

изменившего наши традиционные представления о баснописце, как об обычном моралисте (пусть даже обладающем даром самого Эзопа), таилась разгадка этих тайн, ведущих и к разгадкам тайн «соломоновых» решений?

Не о внутреннем ли конфликте, разрешившемся впоследствии открытием в себе уникального дара, сочетавшего поэтичность с глубокой прозаичностью, свидетельствуют биографы? Не о том ли поиске «соломонова решения» для примирения внутреннего противоречия прозревает ученый-исследователь? Не таким ли первопроходцем был и сам дедушка Крылов в испытании на себе открывшегося ему знания, каким стал впоследствии и сам Выготский в попытках моделирования его мастерства?

Оставим вопросы и гипотезы теоретикам. Просто отдадим дань уважения Учителям и приступим, наконец, к изложению открытых ими «законов».

Не кажется ли удивительным тот факт, что Крылов, как это засвидетельствовано не однажды, питал искреннее отвращение к самой природе басни, что жизнь его представляла собой все то, что можно выдумать противоположного житейской мудрости и добродетели среднего человека. Это был исключительный во всех отношениях человек – и в своих страстях, и в своей лени, и в своем скепсисе, и не странно ли, что сделался всеобщим дедушкой, <...> безраздельно завладел детской комнатой и так удивительно пришелся всем по вкусу и по плечу, как воплощенная практическая мудрость².

Неужели в его баснях не сказалось и это первоначальное отвращение и заглушенная страсть к драматической поэзии? Как можем мы предположить, что этот болезненный процесс перерождения в баснописца остался совершенно бесследным в его поэзии? <...> И может быть, окажется психологически небезосновательным наше предположение, что именно этот второй смысл его басен разрушил тесный горизонт идей прозаической басни, которая внушала ему отвращение, и помог ему развернуть то обширное поле драматической поэзии, которая была его страстью и которая составляет истинную сущность басни поэтической³.

² Выготский Л. С. Психология искусства. – СПб.: Азбука, 2000. – с. 188.

³ Там же, с. 189.

Законы басни

Аффективное противоречие

...каково же строение той эстетической реакции, которой реагируем мы на поэтическую басню, каковы те общие механизмы психики общественного человека, которые приводятся в движение колесами басни, и каково то действие, которое при помощи басни совершает над собой человек?

(Л. С. Выготский) ⁴

Исследуя природу эстетической реакции на поэтическую басню, Выготский обратил внимание, что основу ее психологического воздействия составляет наличие так называемого, которое наряду с противоречием логическим, проявленным, очевидным, держит читателя в напряжении вплоть до особого момента его разрешения, о природе которого в свою очередь будет рассказано подробнее. *аффективного противоречия*

Исследователь, на примере разбора известных крыловских басен, показывает, что основу их эффекта составляет некое: *противочувствие*

...мы видим развернутую систему элементов, из которых один все время вызывает в нас чувство, совершенно противоположное тому, которое вызывает другой. Басня все время как бы дразнит наше чувство <...> Мы одновременно сознаем и то и другое, одновременно чувствуем и то, и другое, и в этом противоречии чувства опять заключается весь механизм обработки басни. ⁵

«Поляризация» позиций

Из чего же складывается это «противочувствие»? Отметим, прежде всего, эту характерную жанровую особенность, при которой упомянутая выше «развернутая система элементов» басни словно «поляризуется» на две явно выраженные противоположности, вызывающих столь разные чувства. В сюжете басни эта «поляризация» находит свое наглядное воплощение либо в наличии («Волк и Ягненок», «Стрекоза и Муравей», «Ворона и Лисица», «Слон и Моська»), либо в более: *двух явно антагонистичных персонажей условных противопоставлениях*

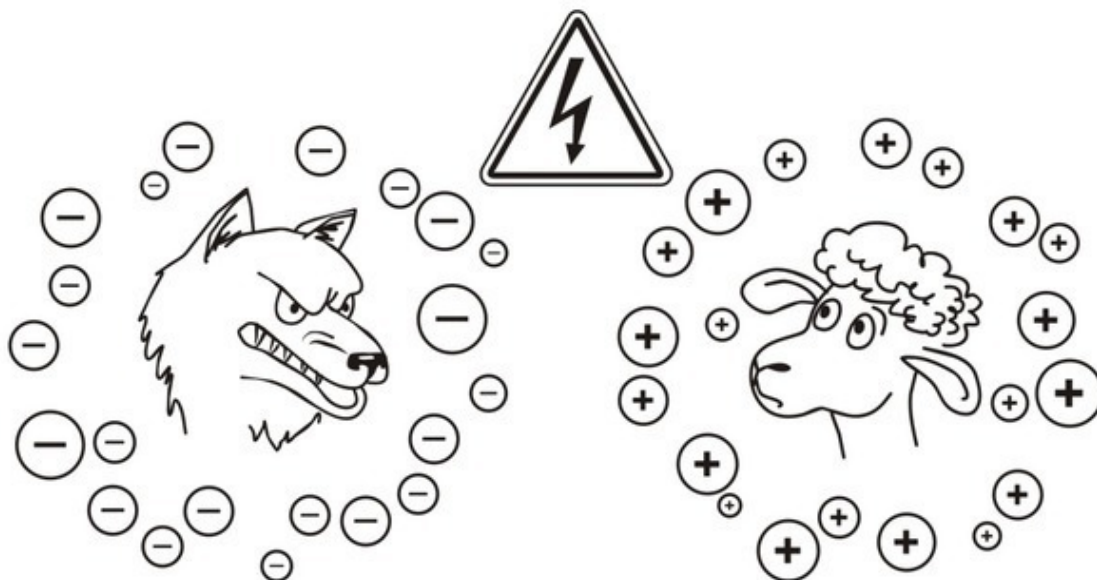
- одного персонажа – группе, обществу («Волк на псарне»),
- одной группы – другой группе («Волки и Овцы»),
- одной, формально согласной, но фальшивящей в своей согласии группы – логике, объективности, фактам («Кукушка и Петух»),
- другой, формально рассогласованной, но единодушной в подходах к делу группы – всё той же логике, эффективности, здравому смыслу («Лебедь, Щука и Рак», «Квартет»),
- одной черты характера (например, внимания к мелочам) – другой черте характера (например, «слепоте» в оценке более масштабных явлений: «Слона-то я и не приметил!») («Любопытный») и т. д.

Поляризация позиций. **Рис. 1.**

⁴ Выготский Л. С. Психология искусства. – СПб.: Азбука, 2000. – с. 188

⁵ Выготский Л. С. Психология искусства. – СПб.: Азбука, 2000. – с. 167.

Отметим еще раз во всем этом условном разнообразии персонажей и сюжетов эту характерную тенденцию к на противоположности, как исключительно важную мелочь, благодаря вниманию к которой есть шанс «приметить и слона». *поляризации*



Параллельные планы

И все же наличие противоречия, логического и/или аффективного, еще не достаточно для понимания работы исследуемого механизма и достижения изучаемого эффекта. Истинной поэтической басней, по мнению Выготского, басня становится только в том случае, «если поэт разовьет заключенное в ней противоречие и заставит нас на деле как бы мысленно присутствовать при этом действии, развивающемся в одном и другом плане, и если сумеет стихами и всеми стилистическими приемами воздействия возбудить в нас два стилистически противоположно направленных и окрашенных чувства и затем разрушить их в той катастрофе басни, в которой оба эти тока как бы соединяются в коротком замыкании».⁶

Что же это за «параллельные» планы, в которых одновременно развивается действие басни? Автор постоянно обращает внимание на этот особый стилистический прием, заключающийся в соединении двух смысловых планов в одном сюжетном поле басни:

Очевидно, что речь – об особых условиях, в которых аффективное противоречие может развиваться до своей кульминационной точки, а именно – об условии наличия двух смысловых планов: формального и эмоционального, поверхностного и глубинного, явного и подразумеваемого. И очевидно, что обнаруженный «конфликт» чувств произрастает именно отсюда – из несогласованности их и причин, определяющих эту «параллельную» логику развития явного и скрытого смыслов. *формальных истинных*

Вот как иллюстрирует этот стилистический прием сам Выготский на примере басни «Волк на псарне»:

Прием настолько сильный, что роднит басню, без всякого преувеличения, с трагедией, что особенно важно для последующих наших выводов о применимости «законов басни» к разрешению самых острых конфликтных ситуаций:

⁶ Выготский Л. С. Психология искусства. – СПб.: Азбука, 2000. – с. 195.

Пока же отметим еще раз, как важную составляющую исследуемого эффекта, условие существования двух, в которых развивается одновременно одно и то же действие с характерной двойственной логикой поведения персонажей (и с вызываемыми ею двойственными чувствами), а также с очевидной рассогласованностью формальных и глубинных этих противоречивых чувств и поведения. *параллельных планов причин*

Подчеркнем также, что два плана развития событий – не противоположны. Они именно, их соединение – искусственно, их одновременное развитие не связано истинным антагонизмом конечных целей этого развития, которые парадоксальным образом даже совпадают. При этом если на первом плане совпадение этих целей означает полный крах для одной стороны, и триумф – для другой, то на втором плане все противоположно меняется. Но об этом секрете – позже. Пока же нетрудно догадаться, что в контексте сатирической басни речь идет, прежде всего, о разнице между и смыслами. *параллельны прямым переносным*

Параллельные планы. **Рис. 2.**

Проиллюстрируем эту разницу на примере басни «Волк и Ягненок». Очевидно, что диалог персонажей развивается одновременно в двух сюжетных планах: один – «натуральный», с естественным трагизмом подобной встречи животных в природе, другой – переносный, т.е. переносящий сюжет в контекст юридических препирательств «сильного» с «бессильным». «Параллельное» сосуществование обоих планов тоже очевидно: законы человеческого правосудия не применимы к законам животного мира, и наоборот.

И все же именно их искусственное соединение смысловой параллелью ведет к интересующему нас эффекту, именуемому «катастрофой» басни.

Наша реакция на басню развивается все время в двух планах, причем оба плана нарастают одновременно, разгораясь и повышаясь так, что в сущности оба они составляют одно и объединены в одном действии, оставаясь все время двойственными.⁷

С самого начала для нас ясно то стремительное нападение на волка, которое равносильно его гибели и смерти. Эта смертельная угроза, не прекращаясь ни на одну минуту, продолжает существовать все время течения басни. Но параллельно с ней и как бы над ней развивается противоположный план басни – переговоры, где речь идет о мире и где одна сторона просит заключить мир, а другая отвечает согласием, где роли героев удивительно переменились, где волк обещает покровительствовать и клянется волчьей клятвой. Что эти два плана даны в басне со всей поэтической реальностью, в этом можно убедиться, если приглядеться к той двойственной оценке, которую естественно автор дает каждому своему герою. Разве скажет кто, что волк жалок в этих величественных переговорах, в этом необычном мужестве и совершенном спокойствии? Разве можно не удивиться тому, что смятение и тревога приписаны не волку, а псарям и псам?⁸

Нам думается, что впечатление от этой басни может быть названо без всяких прикрас трагическим, потому что соединение тех двух планов, о которых мы говорили выше, создает переживание, которое характерно для трагедии. В трагедии мы знаем, что два развивающихся в ней плана

⁷ Выготский Л. С. Психология искусства. – СПб.: Азбука, 2000. – с. 195.

⁸ Там же, с. 187.

замыкаются в одной общей катастрофе, которая одновременно знаменует и вершину гибели, и вершину торжества героя.⁹



Катастрофа басни

О какой же «катастрофе» постоянно идет речь?

Под , по аналогии с соответствующим моментом трагедии (или – по аналогии с теорией новеллы), автор подразумевает тот самый момент разрешения заключенного в ней аффективного противоречия, а точнее, его полного уничтожения. *катастрофой басни ипилькой*

Обычно это короткая фраза, характеризующаяся остротой и неожиданностью, которые уподобляются эффекту взрывающейся бомбы. И эта фраза (или слово) всю ту двусмысленность и те два плана, в которых до сих пор развивался басенный сюжет. Часто эта ключевая фраза оказывается, парадоксальным образом, составлена из двух совершенно противоположных планов басни, которые до сих пор протекали параллельно. Вот одна лишь иллюстрация: *объединяет*

Так вот в чем заключается загадка басни! Всей логикой развития своего быстротечного сюжета, всем накалом противоречивых чувств и несовместимых намерений она не только развлекает и веселит, но и ставит подспудно перед читателем эту трудноразрешимую задачу –

⁹ Выготский Л. С. Психология искусства. – СПб.: Азбука, 2000. – с. 186.

найти одно общее решение, в котором удовлетворятся оба намерения, где взорвутся, утратив смысл, и накал чувств, и их конфликт. Сама задачу ставит, сама ее решает.

Даже мораль, как выясняется, вторична. Она может совпасть с этой «ключевой фразой», с этим особым решением, знаменующим катастрофу лежащего в основе басни конфликта, а может оказаться формальной, для «отвода глаз». (Надо ли напоминать, что в современной Крылову обстановке цензуры такой прием имел свое значение?).

Что же можно вынести из знания описанных здесь «законов басни», какую практическую пользу извлечь, какую, следуя логике жанра, вывести мораль? Что роднит развитие сюжета басни с развитием «сюжетов» конфликтных ситуаций? И можно ли перенести приемы разрешения басенных противоречий на более актуальные для каждого из нас контексты повседневной жизни?

Оставим философские вопросы философам, тем более что сей витиеватый мостик – всего лишь переход к следующей части нашего повествования.

Такой катастрофой, или шпилькой, басни является заключительное ее место, в котором объединяются оба плана в одном акте, действии или фразе, обнажая свою противоположность, доводя противоречие до апогея и вместе с тем разряжая ту двойственность чувств, которая все время нарастала в течение басни. Происходит как бы короткое замыкание двух противоположных токов, в котором самое противоречие взрывается, сгорает и разрешается. <...> В катастрофе басня собирается как в одну точку и, напрягаясь до крайности, разрешает одним ударом лежащий в ее основе конфликт чувств.¹⁰

В «Вороне и Лисице» чем сильнее лесть, тем сильнее издевательство; и лесть и издевательство заключены в одной и той же фразе, которая одновременно и есть и лесть, и издевательство, и которая эти два смысла объединяет в одно <...> «Ворона каркнула» – это кульминационный момент лести. Лесть сделала все, что могла, она дошла до апогея. Но тот же самый акт есть, конечно, верх издеательства; благодаря ему ворона лишается сыра, лисица торжествует победу. В коротком замыкании лесть и издевательство дают взрыв и уничтожаются.¹¹

¹⁰ Выготский Л. С. Психология искусства. – СПб.: Азбука, 2000. – с. 197.

¹¹ Там же, с. 197.

Законы конфликта

Не жизнь, а басня!

Задавшись целью перенести законы разрешения «конфликта чувств», лежащего в основе психологического воздействия поэтической басни, на способы разрешения реальных конфликтных ситуаций, согласимся для начала с такой простой мыслью, что в этом весьма благородном деле все средства хороши. Ведь речь идет даже не о том, что «худой мир лучше доброй ссоры», а возможно, и о том, чтобы научиться находить в любой, даже самой худой ссоре возможности для достижения доброго мира. (Хотя бы – с самим собой!). И вот с этой-то позиции все наши последующие допущения не потребуют никаких принципиальных искажений ни одной из ныне существующих теорий конфликта, а, тем более, отказа от каких-либо, уже имеющих методы разрешения конфликтных ситуаций. Напротив, – легко в них вписываются, а кажущиеся противоречия – примиряют.

Аффективное противоречие

Думаю, это допущение не нуждается в долгом аргументировании. Всякий, кто оказывается втянут в ситуацию конфликта, испытывает в ней характерное противоборство чувств, аналогичное тому, что описано выше в структуре басни. Противоположно заряженные эмоции создают напряжение, подобное тому, что известно из курса школьной физики. По силе этого «напряжения», по этому «накалу страстей» и можно отличить конфликт от других подобных коллизий – спора, дискуссии и прочих обменов мнениями, связанных с какими-либо разночтениями. И чем сильнее аффективная составляющая конфликта, тем более мощная энергия высвобождается в результате его разрешения.

Задача метода в том и состоит, чтобы направить эту энергию в конструктивное русло. Эта же «энергетическая» составляющая, ее качественные изменения, служат в последующем своеобразным индикатором на наличие, трансформацию или окончательное разрешение конфликта.

И все же следует напомнить, что признаком конфликта, роднящим его с сюжетом поэтической басни, служит не только накал эмоций, но и их противоречивость, связанная с расхождением формальных и истинных причин этих эмоций в результате соединения «параллельных» смысловых планов. И об этом – ниже.

«Поляризация» позиций

Речь в данном допущении идет о тех противоборствующих позициях конфликта, о столкновении которых тоже достаточно подробно повествует любая другая теория конфликта. Это противоположные точки зрения, мнения, позиции, связанные отношениями конфликта благодаря содержанию в них принципиальных взаимных противоречий не только логического, но и «энергетического», эмоционального характера.

Выразители этих противоборствующих позиций могут быть самыми разнообразными: индивидуальными, коллективными и даже субличными. Не имеет значения, в каком сюжетном пространстве (внутри- или межличностном) разыгрывается актуальный конфликт. Важно, что основными его противоборствующими линиями, так же, как и в басне, будут две принципиально противоположных, «полярных» позиции.

Параллельные планы

Здесь принимается, в качестве полезной для практических целей аксиомы, что за каждым проявленным конфликтом имеется некий «задний план», неосознанный сценарий, притягивающий конфликтующие стороны друг к другу. По крайней мере, это допущение точно имеет смысл для тех конфликтов, которые представляют собой ситуации повторяющиеся, стереотипные, долгое время не находящие конструктивного разрешения. Обнаружение «второго дна» такой ситуации помогает обнаружить и ту «порочную связь» между логически не связанными смысловыми уровнями (ментальным и эмоциональным, вербальным и невербальным, буквальным и метафорическим), которая, по моему глубокому убеждению, как раз и препятствует нахождению конструктивного решения.

«Закольцовка» конфликта. **Рис. 3.**

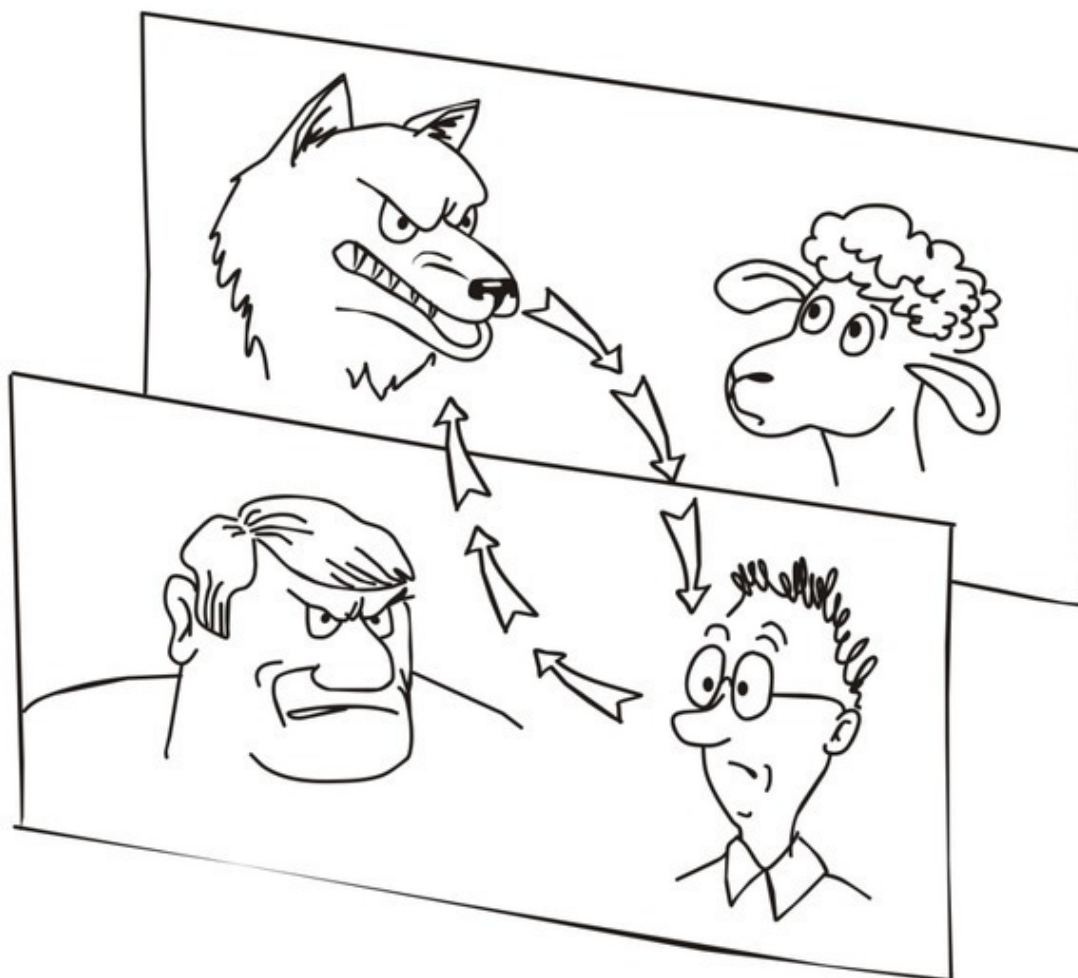
Поясню поподробнее, что подразумевается под «порочной связью». С одной стороны, речь – о выразительном стилистическом приеме, чья полезная цель заключена в достижении определенной эстетической реакции от соединения прямого и переносного смыслов при восприятии произведений искусства. (Такая связь не только не порочна, но и по-своему прекрасна). С другой стороны, аналогичный прием, прodelьываемый подсознательно и не всегда конструктивно (например, в процессе действия механизмов психологической защиты), как раз и «закольцовывает» конфликт в порочный круг, где явно негодное, отвергнутое сознанием решение – возможно, вовсе не единственное и не обязательное. Но для того, чтобы увидеть это, надо увидеть и саму подоплеку, «второй план» событий, которому не удастся разрешиться своей «катастрофой» (катастрофой – для конфликта, разумеется, а не какой-либо из сторон).¹²

Для иллюстрации возьмем ту же басню о Волке и Ягненке. «Порочная связь» для человека, переносящего «волчьи законы» на любые отношения с людьми, наделенными властью, заключается в риске принятия печального финала этой басни за единственно возможное «решение» подобных конфликтов. А между тем, сама связь – весьма условна, хотя и выразительна для огромного числа печальных историй. Но стоит ли принимать без всякого критического осмысления эту выразительную аналогию за некий незыблемый закон человеческих отношений, с которым остается только смириться? Так ли обязательно для мира людей, наделенных разумом, решение, перенесенное из «параллельного» мира зверей и основанное на «правоте» одной лишь силы?

Принципиально другой (творческий и конструктивный) подход всегда обнаруживает огромный пласт «человеческих» решений, которые с той же правомерностью могут быть перенесены на аналогии животного мира, с какой сами аналогии применимы для иллюстрации негодных, «звериных» элементов отношений между людьми. Творческий подход позволяет исходить в поиске решений из возможности видеть человеческое в Человеке (даже если его роль в басне исполняет Волк). Однако этим «человеческим» может быть не только способность внять разумным доводам или проявить сострадание. Человеческим может быть и сегодняшняя неспособность это сделать, связанная с текущим состоянием человека, скажем, испорченного властью и нуждающегося в нравственном «уроке» на понятном ему языке. Человек несовершенен, и это тоже (к сожалению или счастью) признак его человечности.

При этом, что особенно важно, механизм «схлопывания» аффективного противоречия, позаимствованный из поэтической басни, в любом случае остается тем же и столь же эффективным. Общее решение, «взрывающее» конфликт противоположных чувств и тенденций, можно искать в любом из двух «порочно замкнутых» контуров. Закон универсален.

¹² Понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний. Впервые введено Фрейдом в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы».



Мечтая стать генералом, не забудь обжечь горшки!

Знаете, нередко истории, которыми делятся с психологами, сами клиенты относят к разряду «и смех, и грех». Воистину – сюжеты, достойные пера дедушки Крылова! Но, как всякая басня, которая – есть не только забава для ума, но и столкновение противоположных позиций, так и эти невыдуманные сюжеты несут в себе ту же напряженность, что присуща конфликту весьма нешуточному.

Вот только, по закону басни, конфликт в ней всегда, так или иначе, разрешается. А в жизни?.. Да и всегда ли мы соглашались с навязанной моралью? Всегда ли могли сочувствовать победителю? Кто из нас в детстве (хотя бы однажды), сетуя на несправедливость (хотя бы и правдивую), концовок литературных произведений, не хотел бы их переписать, переиначить? Как знать, может быть, из этого детского «благородного негодования» и жажды отмщения за всех обиженных Ягнят, Стрекоз, Ворон и иже с ними, и родилась на свет методика, которой, не мудрствуя лукаво, автор и дал это название – «Баснетерапия».

Шанс, казалось бы, иллюзорный. Но вспомните тех же героев Крылова. Лиса, к примеру, хотела послушать песен Вороны (а на деле – просто отнять у разини сыр). Ворона же, получив дар от Бога, ждала какой-то особой, «спирающей в зобу дыханье» радости, лести, славы... Муравей на поучительном примере Стрекозы хотел показать, что лишь тяжелый труд вознаграждается. Стрекоза отстаивала свое право на беззаботную жизнь. Волк искал любого фор-

мального предлога для обвинения Ягненка (а на деле думал только о своем желудке). Ягненок обосновывал невиновность логически. И, представьте, каждый достиг своего! Секрет – в особом решении, найденном гениальным баснописцем. Ведь в этом «особом» решении парадоксальным образом соединились чаяния каждого!

Но мы-то с вами знаем, что в истинном выигрыше всего одна лишь сторона. Мораль, похоже, заключалась в следующем: побеждает тот, кто владеет знанием. Взгляните, что можно сделать с такой односторонней «справедливостью» хотя бы этих классических басен. А вопрос о том, что здесь правдиво, а что – иллюзорно, оставим пока открытым. (И да простит нас дедушка Крылов!).

Лирика сатирика

Волк и Ягненок

*«...Молчи! Устал я слушать.
Досуг мне разбирать вины твои, щенок!
Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать...»*

...И чуть Ягненка в темный лес не поволок,
Когда б Ягненок не продолжил диалог:

– И тем оправдан, Ваша честь!
Ведь если хочется Вам есть,

То виноват уж Ваш желудок.
К нему теперь без всяких шуток
И предъявляйте новый иск.
Не он ли Ваш мутит рассудок
И тем уже ввергает в риск?

Ведь только тот, чей глаз замылен,
Не видит, кто из нас бессилён.

А вдруг вон там, за тем кустом
Стоят охотники, собаки,
Чьи зубы чешутся до драки?
А вдруг и я, при всем при том,
У них работаю приманкой,
За что беру пшеном и манкой?

Что скажет Ваш пустой советчик,
Коль будет в тяжбе той ответчик?
Не справедливей будет Вам
Отдать его на милость псам?

Куда ж Вы?..

– Некогда, спешу!
А долг и так тебе спишу.

Из материалов группового тренинга «Мастер соломоновых решений» (2004 г.)

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Вот такие литературные забавы. Что до практической пользы метода, судите сами. Не будем долго говорить о ценности самих «забав», как о возможности улыбнуться, встряхнуться, что куда полезней унынья, особенно в ситуации тупиковой. Не будем говорить о цен-

ности открытия в себе новых талантов, как о возможности повысить самооценку. Умолчим о самостоятельной терапевтической ценности литературного творчества, как о возможности причаститься к акту творения. Не обмолвимся о ценности развития аналитических способностей, как о возможности их применения в оценке любой запутанной ситуации. И даже не заикнемся о ценности развития креативных способностей, как о возможности их применения для поиска нестандартных решений.

Скажем лишь о том, что, по прямому своему назначению, является методом разрешения конфликтных ситуаций, будь то конфликт в трудовом коллективе, в семейных отношениях или в вашем внутриличностном пространстве. Владая методом баснетерапии, можно писать и переписывать «басни», диктуемые самой жизнью. При этом – и соблюдать интересы конфликтующих сторон, и находить новые решения, и оставаться верными закону жанра. Метод универсален и эффективен, потому что использует свои универсальные и эффективные законы (за что отдельное спасибо дедушке Крылову!). *баснетерапия*

К слову о том, как накапливался и формировался «иллюстративный» материал. Часть басен написана клиентами консультационных встреч самостоятельно. Часть – в «соавторстве» с психологом. Часть – является продуктом коллективного творчества участников групповых тренингов. Басни, принадлежащие перу самого автора методики, он счел уместным включить в эту книгу, как вы понимаете, пользуясь своим особым положением. Хотя, справедливости ради, отбор такого материала был особенно пристрастным. С недавних пор соавторами моих собственных басен стали также мои заочные друзья в Живом Журнале, где я веду личную страничку «Дневник стихотерапевта», ставшую своеобразной «выставочной площадкой» достижений стихотворного творчества и, попутно, виртуальным практикумом для отработки навыков, открытым для всех желающих.

Еще несколько слов о структуре изложения. «Лирические отступления» (точнее сказать – «сатирические») будут и впредь пронизывать методику дозированными вкраплениями под соответствующим заголовком – «Лирика сатирика». Однако искать в них какой-либо особый, «сакральный» смысл для понимания предыдущего или последующего текста, не следует. Цель таких «вкраплений» единственная – разрядить обстановку, дать возможность перевести дух, улыбнуться, подзарядиться энергией тех, кому тоже было поначалу трудно, но у кого, в конце концов, все получилось! Точно так же и я перечитываю их время от времени, когда, забравшись в очередной теоретический тупик, ищу передышки. Точно так же и под тем же предлогом, рука сама выводит на полях и эти рисунки, которым так же, случайными вкраплениями, суждено попасть в эту книгу. Надеюсь, что ход общего рассуждения такие отступления не нарушат. Они – всего лишь иллюстрация метода.

Теперь по понятиям. Совсем незнакомых, пожалуй, не встретится. Специальные термины, если будет в них нужда, будут расшифрованы в сносках. Чаше вместо слова «автор» или полушутливого «баснописец», здесь употребляется слово «пишущий». В этом свой смысл. Он связан, во-первых, с подчеркиванием особой роли самого действия («писать»), во-вторых, с уточнением того, что в этом процессе первично, а что вторично. А именно: терапевтический эффект – первичен, а вот претендовать на «высокое искусство», на создание шедевров мировой литературы – это уж как получится. Во всяком случае, так я надеюсь отбиться от критики филологов. С критикой психологов поступим иначе. Отделаемся тем, что баснетерапия – метод свежей изобретенный, никем до сих пор не описанный, и свериться с первоисточниками корифеев, стало быть, не получится. А потому отошлем психологов вслед за филологами и, пожалуй, начнем.

Глава 2

Лиха беда – начало...

Завязка

Начать анализ сюжета, уже разворачивающегося в вашей жизни, на самом деле не так уж сложно. Достаточно начать анализ исходного события, в которое вы уже вовлечены, принимая в нем деятельное или бездеятельное участие. Как? Начните с того, что вы уже умеете делать, приходя, например, на прием к психологу либо размышляя над проблемой в одиночку, либо рассказывая о ней другу или пресловутому «случайному попутчику». Вы уже можете, хоть как-то, описать свою проблему словами. Продолжайте делать то же самое, одна лишь маленькая хитрость: возьмите из этого описания только самую «соль» проблемы, как вы ее понимаете. Она – в тех обобщенных характеристиках события, в тех «самодиагнозах», которые вы иногда себе ставите.

Не будем пока задаваться вопросом, насколько точны и обоснованы эти «диагнозы», сейчас важно лишь обозначить и обобщить ваше собственное видение происходящего. Хотя бы просто для того, чтобы было от чего оттолкнуться. А для заправки, завязки сюжета этого уже достаточно. Словом, в нашем сюжете этот материал будет исполнять роль: «В некотором царстве, в некотором государстве». А куда ж без этого?

Всё так и есть, но стоит только начать. Главное, не ставить себе на первых порах гипер-целей. Всему свое время. Если все-таки затруднения кажутся непреодолимыми, начинайте описывать ситуацию так, как привычней. Затем перечитайте написанное, подчеркните в нем самые обобщенные формулировки, кажущиеся вам наиболее важными, и выпишите их на отдельном листе. Словом, добейтесь, чтобы эта часть подготовительного материала была сформулирована вами максимально кратко и обобщенно.

Посмотрите, как это может выглядеть на примере. Вот как вначале описывалась проблемная ситуация (рис. 4). И вот та же ситуация, описанная в терминах, отобранных для «завязки» (рис. 5).

Описание ситуации. **Рис. 4.**

Обобщение для завязки. **Рис. 5.**

И еще одно важное замечание. Оно особенно важно в тех случаях, когда вы берете для исследования конфликт межличностный. Описывайте ситуацию только с позиции собственного восприятия: описывайте в ней только свое состояние, свое поведение и свои чувства, которые вы испытываете в конфликте, не давая пока никаких оценок действиям, а тем более – мотивам других лиц, вовлеченных вместе с вами в этот конфликт.

Пример: вместо слов «» лучше записать: «» Разница небольшая, но принципиальная. Тогда одной из обобщенных формулировок «завязки» будущего сюжета станет *С некоторого времени N постоянно тягивает меня в холодную войну* , *С некоторого времени я чувствую себя втянутым с N холодную войну* . состояние «холодной войны».

А теперь, в порядке положительного примера, сформулируем нашу задачу максимально кратко. Итак, на этом шаге вам предстоит ответить на вопрос:

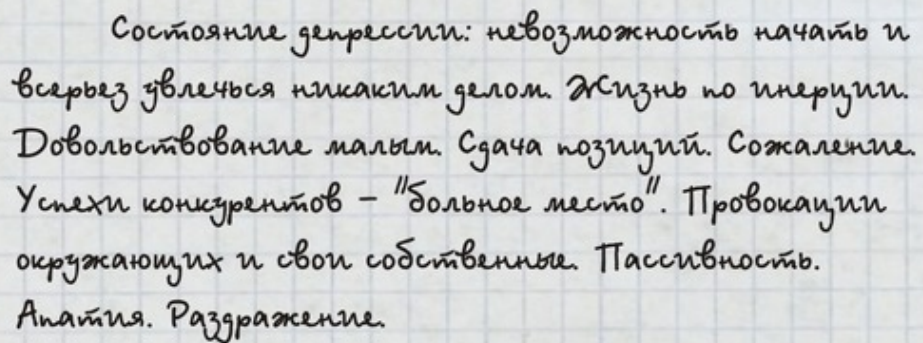
— **Что происходит?**

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ: трудности на этом этапе бывают почти у всех. Главная проблема, по моим наблюдениям, имеет те же корни, что и большинство проблем, с которыми обычно имеют

дело психологи. А именно – наше долгое и упорное нежелание замечать саму проблему, до тех пор, пока она не приобретет размеры необъятного «снежного кома». И тогда, вместо того, чтобы начать разбирать этот «ком» по горстке, без суеты и горячки, мы начинаем искать способы свалить его весь целиком и одним махом. Одни при этом сразу пасуют, трезво взвесив всю «неподъёмность» задачи, другие, напротив, предпринимают какие-то активные, суматошные действия. В конце концов, и у тех, и у этих, рано или поздно, опускаются руки...

Уже более полугода я нахожусь в депрессии. Ничего не могу начать, а начав, не могу всерьез включиться в работу, увлечься, зарядиться энергетикой дела. Хотя «планов - "громоздье", и в целом они мне нравятся. Но ни на чем не могу остановиться. Живу как-то по инерции. Довольствуюсь малым, позволяю себя "обскакать" конкурентам. Не скажу, чтобы меня это не беспокоило и не заводило, на самом деле жалко сдавать позиции. Успехи конкурентов меня, действительно, бьют по больному месту. Не так страшно сдавать позиции, как противно думать, что сдали они в нечестной борьбе, нечестным "победителям". Не так страшно иметь соперников, как мерзко обнаруживать среди них бывших коллег-провокаторов, а тем более предателей.

А окружающие, словно нарочно, подкидывают мне такую информацию, как будто злятся, провоцируют меня на какие-то "резкие движения". Да, что скрывать, я и сам, как бы втайне от себя, такой информацией интересуюсь. Однако встать и заставить себя что-то делать не могу, какая-то пассивность, инертность ничего не дают делать. Даже если хорошо знаю, что надо делать. Апатия полная и раздражение одновременно.



Состояние депрессии: невозможность начать и
всерьез увлечься никаким делом. Жизнь по инерции.
Довольствование малым. Сдача позиций. Сожаление.
Успехи конкурентов - "больное место". Провокации
окружающих и свои собственные. Пассивность.
Апатия. Раздражение.

Развязка

Закономерный вопрос: не рано ли планировать развязку, не разобравшись, как следует, в причинах и следствиях, не выработав ни одной альтернативы, а тем более конкретного плана действий? Уж до развязки-то, казалось бы, еще – ой, как далеко! Резонное замечание. И рас пространенное заблуждение. Нет, начинать думать о хорошем никогда не рано. А поэтому самое время, обозначив исходное состояние, подумать о желаемом. Ведь, на самом деле, даже в таком, обобщенном описании исходного события, присутствует уже так много разных направлений распыления энергии, что есть весьма вероятный риск пуститься по ложному следу. Можно, к примеру, ударить по . Можно – (или своим собственным). А может, по ? Вот уж поистине ложный курс! Лишь обозначив словами желаемое, итоговое событие, сдобрив его, как специями, положительными эмоциями, пойдем, в конце концов, что истинный конфликт (ну, во всяком случае, противоречие) проистекает именно отсюда: из несовпадения желаемого с действительным. Все остальное становится проще. *апатии и лени по провокациям окружающих преуспевающим конкурентам*

Итак, проектируем развязку. Независимо от того, понятно нам или нет, как к ней можно сейчас прийти (чаще всего, как раз и не понятно), просто пытаемся ответить на этом шаге на вопрос: «Какого финала развития этого события я хочу на самом деле? К какому состоянию хочу прийти в итоге?» Или еще проще:

— Что должно произойти?

Легче всего это сделать так. Взять за основу описание исходного события (состояния), полученное на первом этапе, и переписать каждый его пункт в желаемом для вас ключе: что взамен этого вы в итоге хотели бы – делать, чувствовать, переживать, достигать, получать и т.д.? Можно уже не скромничать, не довольствоваться одними общими формулировками. От них теперь вы только отталкиваетесь. А в описании желаемого – не скупитесь на детали, краски и эмоции. Словом, постарайтесь, чтобы концовка стала для вас по-настоящему «вкусной» и притягательной. Примерно такой же, как в нашем примере (рис. 6).

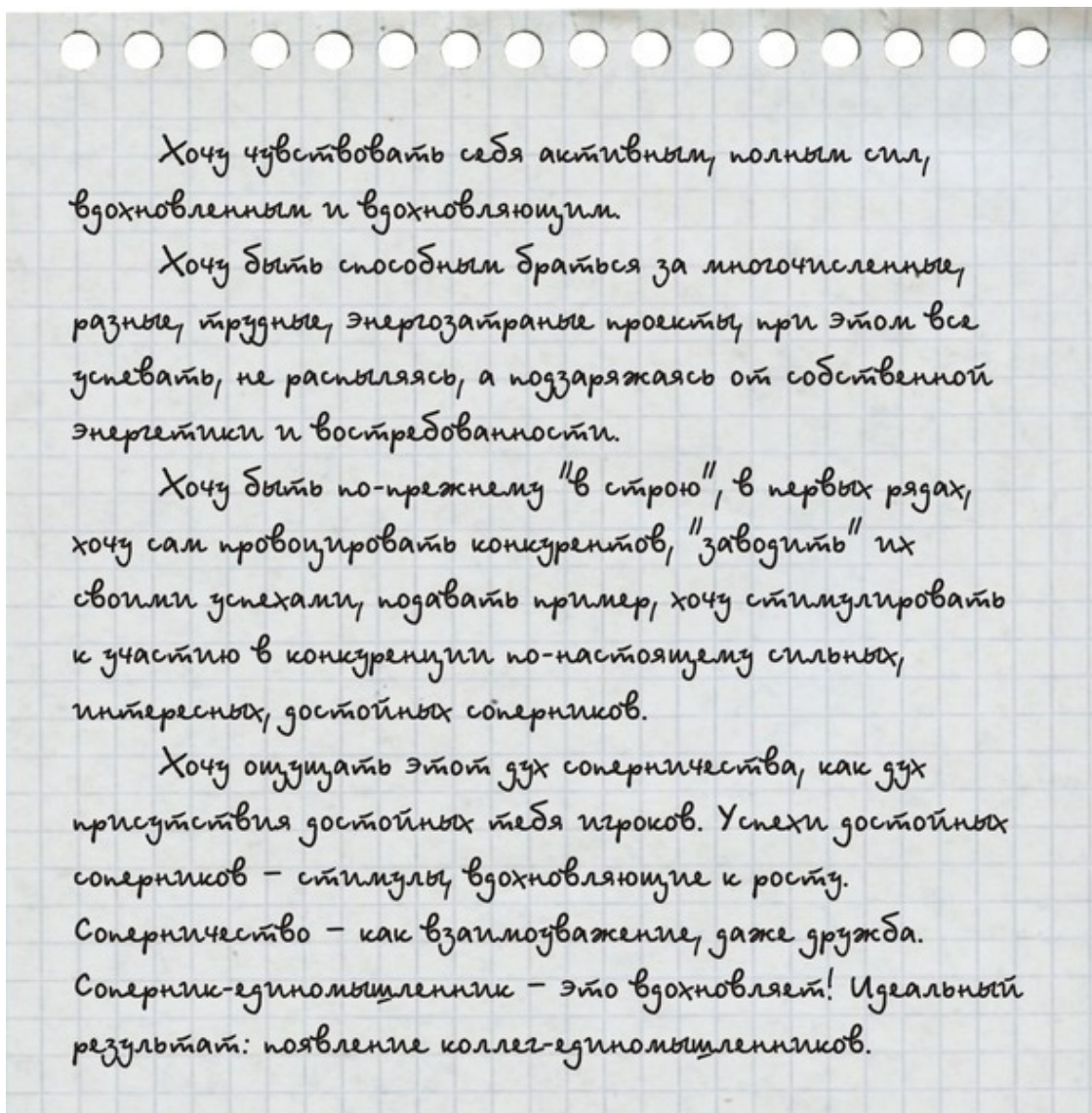
Проектирование концовки. Рис. 6.

Еще одно замечание: в описании желаемого события (состояния) очень важно выбирать формулировки, отражающие постановку цели как можно более . Желаемое описывается в категориях действий или состояний, достижимых в принципе, доступных именно вам и зависящих только от вас, но никак не от изменения поведения или образа мышления окружающих. Обратите внимание, что в приведенном примере желаемые ответные действия окружающих описаны именно как . В то же время описанию того внутреннего состояния и тех действий, которые привести к такому «идеальному» варианту развития событий (причем, заметьте, без каких-либо гарантий!), уделено гораздо больше внимания. И это, согласитесь, более конструктивно. **реалистично идеальный результат могли бы**

Что касается состояния «холодной войны» с N, то лучше, если желаемый результат будет сформулирован не как «окончательная и сокрушительная победа над N», а как что-то такое, чего вам в настоящее время не дает делать (чувствовать, испытывать, получать) это самое состояние «холодной войны». К примеру, состояние от необходимости кому-то что-то доказывать или свободы вообще от каких-либо отношений с N. Или даже чувство от сознания собственной правоты. Но ведь и это чувство, согласитесь, сокрушительной победы над чужой позицией в обязательном порядке уже не подразумевает (хотя и не исключает). *свободы удовлетворения*

И еще одна рекомендация, знакомая каждому деятелю психологической нивы, которую никогда не вредно лишний раз повторить. Желаемый результат должен быть сформулирован в ключе, то есть без использования в предложениях отрицательных частиц. К примеру, вместо

слов «не хочу ни с кем воевать», можно записать «хочу быть свободным от каких-либо «войн». А еще лучше – сформулировать, чего все-таки хочется этой «войны», и что означает эта самая свобода. Разверните также поподробнее свое представление о том, как именно сможете узнать, что результат достигнут (как, к примеру, вы распорядитесь этой свободой). Словом, формулировки результата – еще одно важное условие его достижимости. **ПОЗИТИВНОМ КОНКРЕТНОСТЬ** *взамен конкретно*



«Цок-цок-цок»

Для заправки – анекдот.

Вот и нам с вами теперь осталась примерно та же нехитрая работа – заполнить пространство между началом и концовкой нашей басни своим собственным «Цок-цок-цок». Задача – лишь на первый взгляд такая анекдотическая. Труд за нею стоит, прямо скажем, не из легких. Посмотрите, какая схема вырисовывается, и какое непаханое поле работы! И между желаемым и действительным – целый частокोल вопросов, а от завязки к развязке ни дорог, ни связей не прослеживается! Это как скачок из прошлого в будущее, причем без гарантии точного попадания...

Общий план. **Рис. 7.**

Без паники! Просто берем бумагу и ручку, либо возводим кисти в исходное положение над клавиатурой, словно изготавившись извлечь из нее самый лучший в своей жизни аккорд, и начинаем, нет, продолжаем, писать. Дорогу осилит пишущий. А там и Муза подтянется.

Всё, что сейчас представляется таким несоединимым, в действительности содержит в себе и все препятствия к такому соединению, и все возможности. Будем считать, что препятствия вами уже и так хорошо изучены. Потому сосредоточимся на возможностях. Первое, что предстоит на этом пути сделать, это:

- разобрать «по косточкам» исходное событие (состояние) ¹³
- разложить разобранное по особым «полочкам»,
- навесить на «полочки» особые «ярлычки»,
- перевести одни «единицы измерений» в другие,
- и переоценить рассортированное по-новому.

Назовем этот этап «анализом», не упуская из виду и его главную цель: проложить тропинку из исходного события (состояния) – в итоговое.

Вторая часть работы – особо важная. Цель ее как раз в том и состоит, чтобы, оказавшись в той точке, где «исходное» открыть выход в «итоговое», и где первое от второго отделяет один лишь шаг, не только найти этот выход, но и сделать этот шаг. Назовем эту часть, соответственно, «синтезом». *потенциально способно*

Считайте вышеизложенное планом последующих действий, к осуществлению которого предлагаю безотлагательно и приступить. Муза, конечно, еще в пути, но перья баснописцев, надеюсь, уже закрипели, клавиши застрекотали: «Цок-цок-цок...».

Прибегает Петька к Василию Ивановичу:

– Василий Иваныч! Василий Иваныч! Я роман написал! – и протягивает командиру толстую книжку.

– Молодец, Петька! – отвечает Чапай, – Дай-ка, проверю.

Открывает первую страницу, читает: «Василий Иванович садится на коня...».

– Ну, что ж, хорошее начало, – говорит Василий Иванович, – можешь, Петька, когда захочешь!

Открывает последнюю страницу, читает: «...Василий Иванович слезает с коня».

– Ну вот, и конец хороший получился, – говорит, – молодец, Петька! Не хуже Фурманова сочиняешь! «Ну, а что ж он в середине-то написал? – думает, – Экая толстенная книжка у него получилась!» Открывает наугад

¹³ Обозначение, конечно, условное, чаще речь идет о целой серии повторяющихся событий или «долгоиграющих», затяжных состояниях.

несколько страниц в середине. А там: «Цок-цок-цок-цок-цок-цок...». И так весь роман.

<p>ЗАВЯЗКА - Что происходит?</p>	<p>Исходное событие (состояние)</p>
	<p>? ? ? ? ? ? ?</p>
<p>РАЗВЯЗКА - Что должно произойти?</p>	<p>Желаемое событие (состояние)</p>

Лирика Сатирика

Яблоко раздора

Как-то раз, себе же на несчастье,
Расколосось яблоко на части:
Левую часть да правую —
Всяк со своею правдою!

Та говорит: я правее —
Законнее, значит, правее!
Другая в ответ: я левее —
Запретнее, значит, вкуснее!

Не видно сутягам обоим,
Что каждый воует с собою,
Увидев свое отраженье
В зеркальной полоске ножа,
Что равное их положенье,
И нету причин дележа.

Глава 3 Анализ

Действующие лица и исполнители

Теперь, если первые шаги были выполнены вами правильно, убедитесь, что произошло примерно следующее. В итоге должно появиться ощущение, что исходное событие (состояние) воспринимается вами уже несколько по-новому, а именно – как содержащее в себе не только препятствия к желаемому, но и зачатки этого желаемого, хоть и заблокированного на данном этапе события (состояния).

Возможно, уже на этом этапе вы почувствуете, что зона конфликта оказалась как бы вынесенной за пределы вашей повседневной жизни, словно помещенной в некую промежуточную зону или, если хотите, на «учебный полигон», где вам и предстоит опробовать пару-тройку экспериментальных способов действия (мышления, чувствования), прежде чем вынести окончательное решение об их выполнимости и целесообразности. При этом, если вы уже начали воспринимать исходное событие именно как конфликт между желаемым и действительным, вы уже с большей ясностью можете определиться, между кем и кем произойдет дальнейший диалог (а может быть, и битва) в создаваемом вами творческом продукте. А потому самое время перейти к анализу принципиальных позиций этих уже реально действующих (простите за тавтологию) действующих лиц, а позже – и к подбору подходящих им исполнителей.

Независимо от того, какой конфликт вы выбрали для «учебных целей», внутренний или межличностный, первое, что необходимо сделать на этом шаге – представить его как диалог двух противоречащих друг другу фигур. Конфликт межличностный в этом смысле удобней для разбора: обе фигуры, казалось бы, уже налицо. Одна – это вы, другая – ваш оппонент. И все же, помня о том, что редкий конфликт обходится без проекции вашей собственной, не принятой вами в глубине души позиции, полезно рассматривать каждого из персонажей именно как представителя какой-то принципиальной точки зрения, убеждения, воззрения и т. п.

Именно эти антагонистические по отношению друг к другу пусть и станут в вашем спектакле «действующими лицами». Они уже что-то говорят и что-то делают в вашей жизни, предъявляют друг другу какие-то требования, движимые какими-то мотивами, явными или скрытыми. Поэтому и анализ конфликта на этом «учебном полигоне» лучше начать с разбора этих полярных позиций. Только после этого можно будет подобрать для каждой – подходящих метафорических персонажей, которые и станут выразителями этих позиций, исполнителями этих ролей. *позиции*

Схема анализа. **Рис. 8.**

Предложенная схема (рис. 8) позволяет проанализировать исходное событие (состояние) что называется «вдоль и поперек», причем в самом буквальном смысле, т. е. «разведя» содержащиеся в нем конфликтующие позиции по разным «углам ринга» (по столбцам таблицы), и исследовав каждую – по ряду детализирующих аспектов (по строкам).

	ЗАЯВКА - Что происходит?	Исходное событие (состояние)	
		1-я Позиция	2-я Позиция
АНАЛИЗ	Шаг 1. ПОБЕЖДЕНИЕ - Что делает? - Что говорит? - Что чувствует?		
	Шаг 2. МОТИВЫ - Почему?		
	Шаг 3. ЦЕЛЬ - Зачем?		
	Шаг 4. СРЕДСТВА - Как?		

Анализ «вдоль»

Полярные позиции

Итак, начинаем обозначать и разводить противоборствующие позиции по столбам аналитической таблицы.

Первый столбец – это ваше исходное состояние, точнее, все то, что характеризует в нем вашу сегодняшнюю позицию: поведение, чувства, эмоции, слова, требования, потребности, мотивы, ожидания, надежды на лучшее, желаемое состояние. Если анализируется межличностный конфликт, то содержимое первого столбца – это и есть вы сами, ваша сегодняшняя позиция в конфликте.

Второй столбец – все то, что препятствует достижению желаемого состояния (события). В межличностном конфликте – это, соответственно, позиция вашего оппонента.

Для простоты разделения колонки так и озаглавлены: «1-я позиция» и «2-я позиция». И для целей освоения самой методики имеем в виду, что в этих колонках отдельно анализируется всё, что относится к прямым персонажам будущей басни: реальным конфликтёрам или собственным противоречивым чувствам, убеждениям, установкам, намерениям и т. п. (в случае конфликта внутреннего). *прототипам*

Анализ «поперек»

Шаг 1. Поведение в конфликте

Начало анализа исходного события (состояния) по предложенной схеме – это начало описания того, что тоже хорошо вам уже знакомо: вашего поведения, вашего состояния, просто более детализированного. Достаточно придерживаться тех пунктов-подсказок, которые есть в каждой строке. Просто начинайте описывать более подробно все то, что вы делаете в этом событии, кратко описанном в «завязке»: какие чувства вы в нем испытываете, что говорите – самому себе или своим оппонентам, какие действия совершаете.

Одна маленькая, но принципиальная хитрость: описывайте свое поведение, свои мысли и чувства в конфликте как бы , с позиции внешнего наблюдателя. Если возникнут затруднения, то начинайте описывать так, как привычней, на отдельном листе. Затем перепишите то же самое в таблицу, лишь заменив на этот раз слово «Я», к примеру, на «Он/она» или «Некто». Если хотите, можно заменить и на стандартное, гражданско-правовое – «Сторона» («Я, такой-то, такой-то, именуемый далее «1-я сторона», и он, такой-то, сякой-то, именуемый далее «2-я сторона»...). *со стороны*

Аналогичные замены найдите и для описания поведения второй позиции.

Рекомендация такая: при анализе внутреннего конфликта, детализировать те аспекты, которые в «завязке» обозначались как самые негативные, острые и болезненные, как бы выделяя их из общей зоны конфликта и приписывая их некому внешнему оппоненту, которому и будет присвоено в вашем анализе кодовое название «2-я позиция». Пример, разобранный «для наглядности» в конце главы, характеризует как раз такой, полный острых противоречий, внутренний диалог пишущего.

При анализе внешнего (межличностного) конфликта: начните описывать позицию второй стороны с описания этого внешне наблюдаемого вами поведения и уже слышимых вами слов. Что касается чувств, т. е. зоны довольно сокровенной, то речь здесь, прежде всего, идет о тех внешних проявлениях, что также можно отследить в поведении: в тех же словах или мимике. При достаточно развитой эмпатии можно попробовать, что называется, «вжиться в образ», с тем, чтобы, примерив на себя это внешнее, попытаться прочувствовать и внутреннее. Словом, определенное актерское мастерство может потребоваться. Однако держать при этом где-то на периферии сознания мысль о том, что это в любом случае – всего лишь ваша фантазия, а все ваши эксперименты – всего лишь игра, не возбраняется. Напротив, даже рекомендуется.¹⁴

Если такая склонность действительно за вами числится, лучше все-таки воспользоваться только той информацией о чувствах, что высказывается вашим оппонентом вслух, или, как минимум, без труда угадывается по мимике. Лучше направьте эту энергию на максимально достоверное и искреннее описание только собственного эмоционального состояния. И пусть такое «неравноправие» вас не смущает. Вы ведь единолично предпринимаете инициативу разрешить ваш общий конфликт. Не стесняйтесь единолично воспользоваться и преимуществами этой игровой ситуации.

Итак, на этом шаге от вас потребуется дать ответы на следующие вопросы:

— **Что говорит?**

¹⁴ Эмпатия – умение поставить себя на место другого человека, способность к эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Часто употребляется в качестве синонима слова «сопереживание» (принятие чувств, которые испытывает некто другой так, как если бы они были нашими собственными). При действительном сходстве понятий, эмпатия все же подразумевает более понимание другого человека. *объективное*

- **Что делает?**
- **Что чувствует?**

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ: на первый взгляд, может показаться, что описывать поведение оппонента, включенного в межличностный конфликт, будет легче, чем описывать собственную внутреннюю позицию, препятствующую достижению желаемого состояния, при анализе внутриличностного конфликта. У каждого варианта свои «подводные камни»...

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ: здесь подстерегает трудность противоположного характера: чрезмерно разыгравшееся воображение. Есть опасность приписать своему оппоненту несуществующие или просто свои собственные, свойственные вам в аналогичной ситуации, эмоции...

Шаг 2. Мотивы в конфликте

Следующие два пункта нашего маршрута не должны вызывать особых затруднений, если до этого мы уже озадачивались размышлениями о желаемом исходе событий (по крайней мере, для одной стороны – той, которая сейчас и работает).

Задача очередного шага – в том, чтобы приблизиться, на максимально возможное расстояние, к пониманию того, что стоит ЗА поведением. Здесь – скрытые и явные причины наблюдаемых поступков: мотивы, ценности, потребности, желания, ожидания, намерения, стремления, замыслы, даже страхи и опасения. Словом, всё, что движет сегодняшними «антагонистами», к чему они стремятся (или чего избегают).¹⁵

Секрет здесь, как и на предыдущем шаге, как раз в том и состоит, чтоб удержаться от постановки на первых порах гипер-целей в реальной жизненной ситуации. А на «учебном полигоне» сгодится и тот уровень понимания мотивов, который доступен в настоящий момент. Тут важнее честность: лучше, не слишком глубоко копнув, иметь дело с истинным ситуативным намерением, чем с «официальной версией» ведущего мотива.

В качестве ориентиров можно придерживаться на этом шаге примерно следующих вопросов:

- Почему представитель этой позиции действует в этой обстановке именно так, говоря и чувствуя именно это?
- Что он защищает, что отстаивает, какие «последние рубежи» за его спиной, дальше которых отступать ему некуда?
- Почему это так важно, и какой во всем этом упорном его поведении смысл?

Если разбору подвергается конфликт внутриличностный, подобные вопросы следует задать себе поочередно по поводу каждого из своих противоречивых состояний, каждой из позиций внутреннего диалога.

¹⁵ Пояснение для специалистов. Да, употребление этого специфического термина для столь широкой области понятий выглядит, по меньшей мере, небезупречно. Однако учет тонких различий между теоретическими понятиями в рамках данной, сугубо практической методики принципиального значения не имеет. Поэтому предлагаю относиться здесь к термину «мотивы», как к очередной условности, или, если хотите, как к программе-максимум в отработке практических навыков.

Облегчит задачу то, что начнете вы, по плану, все-таки с себя. Своя ведь рубашка ближе к телу. А вот дальше придется опираться на интуицию, воображение, мастерство перевоплощения и уже полученный опыт самопонимания. В большинстве же случаев бывает достаточно, как и в предыдущем пункте, использовать только ту информацию о собственной мотивации (желаниях, потребностях намерениях), которую выдает ваш оппонент на словах. Особенно когда речь идет не об отношениях со для вас лицом, а больше – о вашем внутреннем покое в этой ситуации, свободе от нее. *значимым*

Главное, не переусердствовать. Просто ответьте на этом шаге за каждого:

— Почему персонаж действует (говорит, чувствует) именно так?

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ:еще одна ремарка для специалистов, планирующих использовать методику в консультационной практике. Конечно, есть небольшое лукавство в том, чтобы утверждать, что эти шаги не вызовут особых затруднений. Шутка ли – подняться до уровня понимания собственных движущих мотивов! У большинства людей переживания на этом уровне почти не вербализуются, а немалая часть мотивов даже не осознается...

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ:следующая трудность (и она куда посерьезнее!) может возникнуть при попытке понимания мотивов противоположной стороны (это уже в том случае, когда разбору подвергается конфликт межличностный)...

Шаг 3. Цель в конфликте

На этом шаге нам потребуются те самые неконструктивные формулировки, которые и препятствуют достижению согласия (коль скоро конфликт существует). Пояснение: каждая из сторон не может достичь своей конечной цели до тех пор, пока на пути стоит конфликтёр. Поэтому сегодняшняя формулировка целей в конфликте уже, так или иначе, будет привязываться к тому, что ожидается от оппонента, чтобы конфликт разрешился. На этом шаге мы можем всё это озвучить, всё пойдет в дело. *взаимосвязанных*

Иными словами, на данном шаге предстоит понять самого поведения в конфликте (в отличие от цели стратегической, сформулированной в развязке). Почему необходимо обнаружить именно различие, а не созвучность с конечной целью? Всё по тем же причинам. Потому что именно такая тактика сегодня не приводит к желаемой цели, а упорство в ее воспроизведении лишь усугубляет конфликт, будь он внутренний или внешний. *тактическую цель*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.