



ИгромеХА!ники

*Игровые практики для личного и профессионального самоопределения,
поиска своей уникальности*

ИГРОПРАКТИКА «ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ»

Задумайтесь о том, чего вам не хватает для полного счастья: любимой работы, денег, удачи, времени и т.п.

А затем спросите себя:

- Если бы вы сами были Самой-Лучшей-Работой-На-Свете, вы бы пришли к себе самому?
- Если бы вы сами были Деньгами, вы бы часто посещали себя?
- Если бы вы сами были Чудесным Счастливым Случаем, вы бы были рады встрече с собой?
- Если бы вы сами были Временем, вы бы хотели задержаться с собой подольше или сбежали от себя при каждом удобном случае?

Иногда полезно персонифицировать то, с чем не клеятся отношения, и поставить себя на место своего Утекающего Времени, Никак-не-приходящей-Любви-всей-жизни, Большого Успеха. Посмотреть на происходящее с той стороны. Зачастую оказывается, что с той стороны все выглядит вполне логичным, вообще никакого парадокса.



Подумайте, какой самый легкий шаг вы можете сделать сегодня, чтобы желаемое, которое пока обходит вас стороной, изумилось и подумало «Эвона как! Напрасно я этому человеку не уделяло должного внимания, непростительная глупость с моей стороны».

ИГРОПРАКТИКА «МИРОВОЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ»

Представьте, что Мир - это парк развлечений и аттракционов. Вот картинка-подмога, но можете нарисовать в своем воображении любую другую.



Если бы Мир был парком развлечений, то где бы вы были на этом празднике жизни? Что делали?
 Работали бы, каким-то делом были заняты? Каким, кстати? Или пришли заплатить за удовольствие? Или просто поглазеть, как другие развлекаются?
 Я, например, запускаю карусельки, а вы?

ИГРОПРАКТИКА «БАЛ-МАСКАРАД»

Если бы вас пригласили на маскарад и у вас была возможность выбрать идеальный наряд-костюм-маску, вы бы в каком образе явились?

Итак, вы в своем прекрасном костюме явились на карнавал. И - обожебоже - там все точно в таких же нарядах! Все как на подбор венецианские куртизанки, или пираты, или мэрипоппинс, или петрушки и т.п.



Но самый кошмар даже не в этом. А в том, что на карнавале у вас должна состояться судьбоносная встреча (важную тайну вам должны открыть или вы намеревались встретить человека, который войдет в вашу жизнь - не важно).

Все, что вы знаете - к вам на этом маскараде подойдет незнакомец и с этой встречи начнется новый и важный этапа вашей жизни. И теперь ваша задача как-то выделиться на этом маскараде и дать понять тому самому незнакомцу "я тут!".

Но делать это "громкими" способами нельзя. То есть нельзя залезть на стол, повиснуть на люстре, орать в мегафон, бить посуду и зеркала. Все, что вы можете - это внести изменения в свой костюм, не используя никаких дополнительных аксессуаров (нет, нельзя позаимствовать штору и накрутить тюрбан и вылить на себя бутылку красного вина, чтобы перекрасить костюм, тоже ни-ни). Волшебных палочек на этот маскарад тоже не завезли. Из ресурсов у вас есть только ваш костюм, руки и время.

Итак, что вы сделаете? Во что вы превратили свой наряд? Каким образом?

Это и есть, собственно, метафорический ответ про ваш личный жизненный карнавал, на который многие пришли просто повеселиться, а в итоге вынуждены решать непростой квест. Те манипуляции, которые вы делали со своим нарядом - метафора личной жизненной задачи на этом карнавале. Каким был ваш образ первоначально? Назовите его. Во что вы его превратили? Как можно назвать этот образ? Расшифруйте этот переход, постарайтесь понять его смысл. Для тех, кому это под силу, расшифровка будет еще одной хорошей подсказкой-маяком на пути самопонимания.

ИГРОПРАКТИКА «ИМЯ ДЛЯ ГЕРОЯ»

Представьте себя в пути, пешком, босиком, налегке. Под ногами — дорога, вокруг — никого. Если сложно представить игровую реальность, можно ненадолго закрыть глаза.

Неожиданно вы замечаете, как по дороге к вам навстречу идут мужчина и женщина. Пара подходит ближе, и вы видите, что они похожи на старейшин какого-то древнего племени. Представьте это.

Вы слышите от них вопрос: «Кто ты?»

На этот вопрос вам предстоит назвать 10 своих «имен». Но называть можно только личные, не общие для большинства людей «имена»-роли. Это значит, что «сын», «дочь», «сестра», «отец», «мама», «брат», «хороший друг», «любимая женщина» — мимо, так называться нельзя. Кроме того, ваши ответы должны быть понятны древнему мужчине и древней женщине. То есть варианты «я директор по развитию», «бизнес-консультант» или «модератор IT-форума» — тоже мимо. Итак, «кто же ты, незнакомец?»



Напишите 10 своих имен. Переходите дальше, когда выполните первую часть этого непростого задания.

Перечитайте свои имена. Теперь из 10 вам нужно выбрать три и оставить только их. Выделите те три имени, от которых вы не в силах отказаться. Переходите дальше, когда выполните эту часть задания.

Посмотрите на три выбранных вами имени, как на паззлы, кусочки, которые когда-то были одним именем для Героя Истории. Попытайтесь объединить их так, как вам покажется верным, правильным. Основным критерий правильности: нарастающее радостное и волнительное чувство, ухты-эффект.

Запишите получившееся у вас имя. Подумайте, какой условный знак, символ идеально выражает это имя? Подарите себе этот символ.

ИГРОПРАКТИКА «СВОЙ ИНСТРУМЕНТ»

Игровой ландшафт будет такой.

Представьте, что вас назначили до самого конца жизни на такую работу: помогать людям что-то менять в их жизни, окружении, отношениях и пр. Мнения вашего не спросили, обсуждению это не подлежит — такое условие квеста.

Те, кто имеют право назначать (назовем их, допустим, Небесными Канцелярами), сказали, что специально для вас ими выбран инструмент/технология/метод/способность/умение — то, что позволит выполнять это дело лучшим образом.

Этот квест можно проходить в одиночку, а можно вдвоем-втроем. В последнем случае у вас будет возможность получить несколько интерпретаций, увидеть то, на что вы не обратили внимание. Начнем игру?

1 этап

Делай раз!

Вас подводят к нескольким закрытым дверям и говорят, что за одной из них лежит Главный Инструмент для вашей работы.

Представьте двери в деталях. Если сложно вообразить это, включиться в игровую реальность, можно закрыть глаза. Выберите ту воображаемую дверь, которую считаете своей.

Вы открываете дверь и видите перед собой пустую комнату, в центре которой стоят несколько коробок.

Представьте это в деталях.

Вы подходите к коробкам и сразу понимаете, какая из них ваша. Вы берете ее в руки.

А теперь глубоко вдохните и закройте глаза на несколько мгновений, представляя, что вы медленно открываете крышку.

Какая вещь, предмет, штука лежит на дне вашей коробки?

Берите самый первый спонтанно возникший образ, даже если он вам непонятен или кажется глупым и неудачным.



Делай два!

Напишите/зафиксируйте для себя, какую ПРАКТИЧЕСКУЮ пользу может принести людям ваш инструмент, лежащий в коробке?

Чур, без метафор и высокопарных фраз. Ответьте просто: для чего он может пригодиться в быту?

Какова его базовая полезная функция? Основные критерии: эту пользу можно увидеть невооруженным взглядом и эту пользу может понять даже трехлетний малыш.

Например, практическая польза молотка — крепко скрепить разные предметы/соединить разное в одно.

Важно! Отвечая, не стоит перечислять действия, которые производятся с помощью молотка/дудки (например, забивать/дудеть) — лишь то, для чего, для каких целей эти предметы придумали и используют люди.

Делай три!

Перечитайте функции вашего инструмента, которые вы написали во втором задании. Ответьте, каким людям и в каких ситуациях могут быть жизненно необходимы полезные свойства вашего инструмента — именно те свойства, которые вы указали? Для каких людей и ситуаций ваш инструмент является меняющим жизнь? Пишите так, чтобы ваш ответ был понятен маленькому ребенку.

Если вы сделали все задания, переходите ко второму этапу игропрактики.

2 этап

Вы со своей вещью-инструментом в руках выходите из двери и оказываетесь перед теми, кто давал вам назначение в первом задании. Чтобы легче было войти в игровую практику, вообразите этих людей/персонажей перед собой, вещь из коробки у себя в руках. А чтобы открытия от игры были более захватывающими, можно взять в руки любую подходящую коробку или предмет, который напоминает ваш инструмент, и выполнить следующее задание с закрытыми глазами.

Итак, Небесные Канцеляры говорят вам следующее: то, что вы держите в руках — это хитромудрая штука, активирующая вашу уникальность на полную мощность для выполнения поставленной перед вами задачи. То есть это внешний инструмент, декодировав который, вы сможете сделать его своим Внутренним Инструментом. У вас в руках не просто топор/смычок/веретено, а активатор и декодер. И для запуска ключевого процесса вам предстоит соединить три детали кода, разгадать волшебную головоломку.

Первая деталь у вас уже имеется: просто сформулируйте короткой фразой, понятной даже маленькому ребенку, главную функцию предмета, которую вы вывели в предыдущих заданиях. Например,

- «помочь исправить аварийную ситуацию»
- «соединить разное в одно»
- «вытащить нужное, не разрушая целого»

Запишите то, что сформулировалось, и идем дальше, добывать недостающие детали.

Вторая и третья деталь

Представители Небесной Канцелярии сообщают, что сейчас к вам подойдут два человека, которые помогут вам обнаружить две недостающие детали. Это могут быть реальные люди, жившие в другие эпохи или ныне здравствующие, персонажи книги или фильмов. У этих людей есть инструмент, подобный вашему, только он давным-давно стал их Внутренним Инструментом. Они — два Мастера, которые владеют своим Инструментом в совершенстве, виртуозно выполняя свою задачу.

Вы видите, как издалека к вам приближаются две фигуры. Закройте глаза и наблюдайте за приближением воображаемых мастеров, пока они не подойдут к вам на расстояние вытянутой руки. Кто это?

Не включайте анализ подходящих кандидатур, важны первые спонтанно возникшие образы, даже если они кажутся вам неправильными, непонятными и не укладываются в вашу логическую цепочку.

Запишите род деятельности этих людей. Например, «писатель-фантаст», «врач», «реформатор». Вы также можете написать имя, если оно стало практически нарицательным «папа Карло», «Энштейн», «Джобс», «Андерсен».

Итак, у вас получилось три паззла-детали. Это может выглядеть так:

- «Помочь увидеть то, что видно плохо» + «Шерлок Холмс» + «Учитель»
- «Соединить разное в одно» + «Тележурналист» + «Предприниматель»
- «Соединить две части в целое, чтобы заработало» + «Изобретатель из прошлого» + «Петр I»
- «Исправлять аварийные ситуации» + «Сыщик» + «Часовой мастер»

Теперь ваша главная задача: декодировать, расшифровать, о чем это для вас. Понять свой Инструмент, объединив три компонента.

Например, три детали «исправлять аварийные ситуации» + «сыщик» + «часовой мастер» у вас могут сложиться в «задача — исправлять аварийные ситуации с помощью нахождения скрытых поломок и тонкой ювелирной настройки».

Увязывайте три детали в общий процесс. Нам нужно такое сочетание трех компонентов, которое для вас является наиболее «живым», наполненным глубоким смыслом и отзывается внутри страшной радостью и радостным страхом — «ух-ты, этого не может быть!». Именно это забираем себе. Алхимичим!

Важно: на этом этапе Внутренние Критики обычно топчут ногами, а тараканы выходят на митинг с плакатами «Ха! Да у тебя мания величия!», «Это все не про тебя!», «Не смей!». Это нормально. У вас нет мании величия. Это все про вас. Смейте.

Для увеличения градуса удивлений и инсайтов можно проанализировать образы штук из вашей коробки — посмотреть расшифровку этих архетипов и символов. В сети есть несколько словарей, например, словарь символов Джека Трессидера. Можно также поискать «Энциклопедию символов» Ганса Бидерманна или другие культурологические, этнографические, литературоведческие, психологические словари и справочники символов, архетипов, смысловых универсалий.

ИГРОПРАКТИКА «СИМВОЛИЧЕСКАЯ ХАРТИЯ»

Назначьте на роль себя любой предмет, который прямо сейчас находится в пределах досягаемости вашей руки. Предмет, который, по вашему мнению, похож на вас. Не размышляйте, берите ту вещь, на которую подумали первой, даже если при последующем анализе она не кажется вам идеальным аналогом. Это важно.



После того, как у вас появился предмет-метафороноситель, можно переходить к первой части игропрактики.

Первая часть

Сформулируйте для себя ответы на эти вопросы и запишите их (важно именно записать для финального задания):

1. Для чего нужен этот предмет? Какая у него базовая функция?
2. Какой смысл у этого предмета, у его функции?
3. Какие чувства вызывает использование/результат использования этого предмета по основной функции?
4. Что изменяется, когда этот предмет используют по прямому назначению?
5. Недостаток чего ощущается тогда, когда этого предмета нет?

Подумайте, как это все про вас? О чем?

Вторая часть

Подумайте и запишите для себя (важно именно записать для финального задания):

1. В каких случаях использование этого предмета наиболее эффективно?
2. Какими свойствами ему нужно обладать, чтобы выполнять свою функцию качественно?
3. Из каких основных частей состоит предмет?
4. Как это все про вас? О чем? Постройте мостики от предмета-метафороносителя к вашей жизни.

После того, как вы ответили на вопросы, прочитайте об этом предмете в Википедии, любых доступных прямо сейчас энциклопедиях, словарях символов и пр. Невероятные факты-находки и неожиданные ответы на старые вопросы можно там обнаружить, я вам доложу.

Подумайте, о чем говорят вам ваши ответы? Какие дополнительные подсказки вы получили после работы со словарями/энциклопедиями?

Финальная часть

Если вы выполнили первые две части игропрактики, можно переходить к финалу. В завершающем задании мы составляем свой манифест — игровую хартию.

Посмотрите на свои ответы в первой части игропрактики. Выделите повторяющиеся/синонимичные словосочетания, глаголы или существительные, указывающие на действия.

Например:

*«слушать/сосредоточиться на главном/усилить громкость/уйти в себя/погрузиться в то, что интересно»
«засекать время до момента готовности/вести отсчет/чтобы ни недо-, ни пере-/не забыть/напомнить»
«для защиты и дополнение образа/защищать и украшать/добавляет уверенности и стильности/комфорт, уверенность/появляется ощущение комфорта»*

Переформулируйте выделенные слова и словосочетания в логическую конструкцию с таким началом: **«Моя основная функция на данный момент — помогать...»**

Как узнать, что слова сложились правильно? В той самой конфигурации возникает, так называемый, ага-эффект.

Продолжите следующие фразы:

«Символом этой функции является...» (тут вы вставляете название своего предмета-метафороносителя).

«В словарях по этому поводу этого символа мое внимание привлекло следующее:...» (тут вы вставляете то, что откликнулось при прочтении словарных статей о предмете-метафороносителе).

«Этот символ говорит о том, что я буду в выполнении своей функции наиболее эффективен/эффективна, когда буду помогать...» (тут вы вставляете свой метафорический мостик от ответа на вопрос второй части «В каких случаях использование этого предмета наиболее эффективно?»).

«Также он говорит о том, что для выполнения этой функции мне нужно усилить такие свои свойства, как...»(тут вы вставляете свой метафорический мостик от ответа на вопрос второй части «Какими свойствами ему нужно обладать, чтобы выполнять свою функцию качественно?»)

«И еще важно помнить, что для выполнения этой функции мне следует опираться на такие свои части, как...»(тут вы вставляете свой метафорический мостик от ответа на вопрос второй части «Из каких основных частей состоит предмет?»)

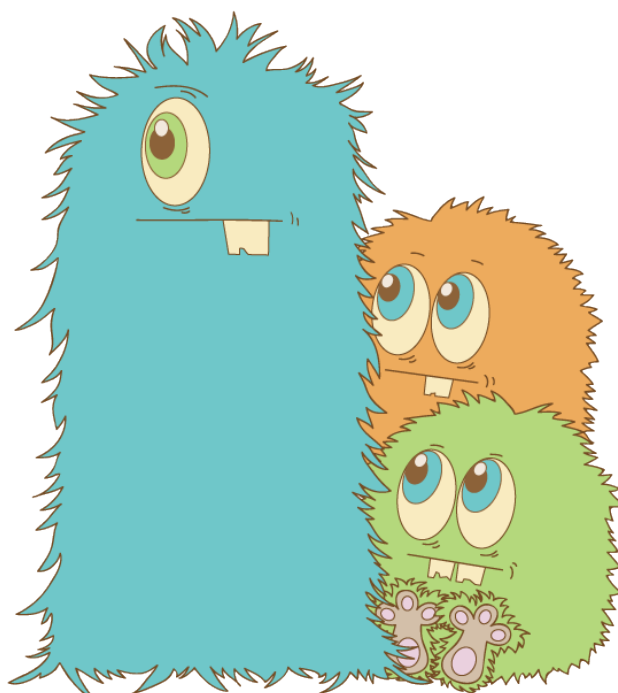
ИГРОПРАКТИКА «ПОДАРОК ДЛЯ СТРАХА»

Подумайте, какие ваши страхи мешают вам в жизни, работе, отношениях, самореализации и т.п. Сформулируйте их и запишите для себя прежде, чем переходить дальше (например, *страх Никому-Не-Нужно-То-Что-Я-Делаю* или *страх Беспомощности* или *страх Потери-Женской-Привлекательности*).

Часть 1

Представьте, что где-то на белом свете есть Страшная Страна, где живут все страхи мира - эдакая страшная-престрашная раса..

И в Страшный Новый год юные страхи получают подарок: каждый из них может выбрать себе человека, который ему идеально подходит "~~мой любимый цвет, мой любимый размер~~". По этому выбору Страшные Мудрецы судят о том, готовы ли юнцы стать настоящими взрослыми страхами.



Что оценивают Страшные Мудрецы? Какой выбор считается правильным для страха?

Человек должен быть таким, чтобы страху было в нем удобно, комфортно, безопасно.

Желательно, чтобы у человека были убеждения, которые будут поддерживать и оберегать страх.

Страх должен что-то обещать человеку, например, "пока я здесь, тебе не нужно подвергать себя опасности, неизвестности и пр.", "если ты меня ослабишь, то с тобой произойдет что-то нехорошее"- пообещать так, чтобы человек в это поверил. Доказать: *"вот посмотри, что произошло с людьми, которые потеряли страх и решили жить без него"*.

Представьте, что написанные вами страхи выбрали вас в подарок на Страшный Новый год. И Страшные Мудрецы посчитали их выбор удачным.

Посмотрите на свои страхи.

Берите каждый и рассматривайте, отвечая на вопросы - для себя или в комментариях. Можно публиковать в комментариях только выводы, мысли после своих ответов.

1. Как вы думаете, чем вы удобны для этого страха, почему ему с вами комфортно и безопасно? С каким человеком ему было бы неудобно и небезопасно?

2. Какие ваши убеждения о себе, о людях и о мире поддерживают и оберегают этот страх?

3. Что обещает вам ваш страх, если вы не будете его трогать и пытаться ослаблять, от чего обещает уберечь? Какими санкциями грозит этот страх в случае, если вы решите ослабить его или избавиться от него полностью? Каких людей приводит в качестве доказательств-страшилок?

Часть 2

Представьте, что ваш Страх написал своей Страшной Бабушке, как ему живется. Что-то вроде такого:

"Милая бабуля! И пишу тебе письмо. Страшно спешу поделиться, как я живу с Этой Личностью.

Ты говорила, что страхи выбирают людей не случайно, потому что только так мы, страхи, можем пройти Страшную Трансформацию: познать свою истинную сущность и воплотиться в Нечто-Страшно-Совершенное-До-Мурашек. Похоже в этом смысле мой подарок - не подарок.

Эта Личность не видит во мне личность, она не интересуется моей сущностью, зачем я тут, кто я и откуда, какие у меня корни, во что я мечтаю воплотиться. Она со мной не разговаривает, терпеть не может и не скрывает, что хочет от меня избавиться. Делает она это очень изощренным способом: Эта Личность меня кормит. Постоянно! Надо - не надо, есть повод - нет повода, живет по принципу "в любой непонятной ситуации - покорми свой страх". Дает только вредную и тяжелую пищу - не полезные мысли и эмоции. От этого я приобрел большой лишний вес. Чрезмерный. Да что там, я стал страшной жирухой, бабуленька. Уже лезу из всех щелей. До чего дошло: то, что у Этой Личности большой и жирный страх, видят окружающие.

А Эта Личности пытается меня скрыть, спрятать от других, сжать, сделать меньше и - ты представляешь? - начинает кормить еще больше! Где логика? Иногда она делает попытки меня задушить. А иногда даже препарировать меня с помощью специально обученных людей (в их название есть слово псих - не думаю, что это случайно), чтобы провести операцию по страхообрезанию без наркоза. Хотя вивисекция была запрещена еще в 19 веке, ты же помнишь, бабуля?

Так что познать свою истинную сущность, воплотиться в Нечто-Страшно-Совершенное-До-Мурашек и пройти круг Сансары с Этой Личностью мне вряд ли светит. Пропадающая моя жизнь, хуже собаки всякой... Остаюсь твой страшный внук, милая бабушка, приезжай!"

У всех страхов бабушки - Страшные Женщины. И у вашего не исключение. К тому же бабушка вашего страха была просвещенной и предпочитала прогрессивные методы решения вопросов, поэтому она обратилась с жалобой на вас в Страшный Суд. Суд призвал вас к ответу и попросил написать пояснительную записку в свободной форме, а которой содержались бы ответы на следующие вопросы.

1. Какими конкретно бесполезными мыслями вы кормите свой страх, делаете его больше?
2. Какими бесполезными эмоциями вы кормите свой страх, делаете его жиробасом?
3. Пытаясь избавиться от страха, вы предумышленно препятствуете своему страху пройти с вами великий процесс Страшной Трансформации, чтобы он познал свою истинную сущность и воплотился в Нечто-Страшно-Совершенное-До-Мурашек?
4. Готовы ли вы на досудебное решение по соглашению сторон или предпочитаете дожидаться Страшного Суда?

Часть 3

Мы играли в то, что каждый человек является отличным подарком для Страх. Но это еще не вся правда в этой игре.

Правда в том, что такие щедрые по людским меркам сюрпризы приняты у разных народов: Настоящего Человека для Жизни получают в подарок и юные Самооценки, и подрастающие Амбиции, и маленькие Сомнения. Очень неловкая ситуация складывается: один и тот же человек является желанным подарком для целой компании разных персонажей, цель которых - повзрослеть и пройти с помощью выбранного человека

процесс Великой Трансформации, то есть выйти за пределы своего образа, превратиться в Нечто Иное.

Представьте себя в такой ситуации (конечно же, совершенно невозможной на самом деле): вы - человек-подарок для целого балагана. В вас уживаются, например:

- Инфанта Самооценка, которая страдает от того, что ей хочется занимать более высокое положение.
- Синдром Самозванца, который одним своим присутствием нервирует Самооценку.
- Сомнение, всехний советник, махровый атеист и циник, который сам ни во что и никому не верит, и другим не советует.
- Кузины Амбиции, которые давно выросли и им душно, тесно, где бы они ни находились - и всегда хочется большего.
- Ответственность - жадина с шилом в попе, которая хоть и стала большой, но детскую гиперактивность не растеряла, поэтому активно лезет везде, где просят и где не просят, и тянет руки ко всему, до чего дотянется "это мое!".
- Фрики Недостатки, считающие себя босяками незаконнорожденными и тайно завидующие благородным Достоинствам, которые приятны во всех отношениях и всеми обожаемы.
- Вспыльчивый Стыд-и-Срам, которого оскорбляет, если кто-то из персонажей проявляет себя, поэтому он бежит и орет, брызгая слюной "Это же всем видно! Срамота!". Его идеал: когда ничего никому не видно.
- и, конечно, Тот Самый Страх.

Всем им предстоит превратиться в Нечто Иное, каждому лично пройти процесс Великой Трансформации. Но все ужасно боятся изменений - того непонятного, что может произойти с привычным. Вам же это знакомо? Поэтому каждый из них считает, что его личная трансформация напрямую зависит от изменения других. Самооценка заверяет, что она сможет занять более высокое положение, когда Синдром Самозванца обретет официальный королевский титул. Синдром Самозванца считает, что он сможет стать Знатной Особой, если Самооценка его примет и признает. Амбиции утверждают, что они могли бы реализоваться и достичь большего, если бы Недостатки занялись своим перевоспитанием. Недостатки не скрывают, что в них есть большой потенциал и они даже готовы попытаться стать Достоинствами, но только после того, как заткнутся Сомнение и Стыд-и-Срам. Шилопопая Ответственность выражает готовность определить, наконец, что ее и что не ее, и прекратить присваивать себе не свое, но для этого... И так по кругу.

И однажды Голос Разума собрал всех обитателей балагана на совет. Долго перепирались они, кто же из них первый должен измениться, но так и не смогли найти согласованного решения. И тогда решили собравшиеся, что можно оставить все, как есть. Жили же как-то до этого. А как объяснить себе, что никаких превращений не будет? "Кто-то из вас должен взять на себя ответственность за этот ~~теракт~~ то есть акцию неизменения, - заявил Голос Разума, - Кто будет нашим Драконом, Злодеем, Живодером? Кто будет держать вас в страхе и не позволять стремиться к Великой Трансформации?". Так родился Внутренний Заговор.

Напрасно Страх убеждал, что он не годится для этой роли, объяснял, что его предки были Великими Хранителями и Стражами, и быть Чудовищем-маргиналом ему не пристало. Он говорил собравшимся, что помогать оставаться им теми, кем они являются, препятствовать Великой Трансформации - это преступление, и его, Страх, за это будут судить. А что он напишет Страшной Бабушке? Как объяснить, что его Великая Трансформация не состоится?

Страху строго-настроено наказали "ни гу-гу о Внутреннем Заговоре", объяснили, как нужно себя вести, чтобы выглядеть Чудовищем, и надумали, что написать в письме бабушке, чтобы Страшному Суду подвергся не Страх, а сами знаете кто.

Вот такой у нас нынче игровой ландшафт.
Играем?

Берем свой Страх + выбираем еще одного актуального для вашей истории персонажа из перечисленных выше (а может, у вас есть свои собственные, тогда берите из них). Возьмите вторым того персонажа, который больше всего "страдает" из-за невозможности измениться, и вы считаете, что виной тому Страх.

Например, *Страх-Быть-Большой-Взрослой-Видной-Значимой + Низкая Самооценка*.

Возьмите 2 одинаковых листка, напишите на каждом одного из выбранных персонажей. Перемешайте листы между собой или попросите это сделать кого-то, чтобы вы не знали, на каком листе какой персонаж записан.

Найдите для каждого листа место, которое вам кажется подходящим. Просто берете лист (не подглядываем, что там написано!) и задаете себе вопрос "где подходящее место для него?". Потом поддаетесь внутреннему позыву и кладете лист на поверхность - туда, где вам кажется для него подходящее место: на пол, на стул, стол.

После того, как вы разложили листы, берете бумагу и ручку и встаете в точку, откуда вам видно оба листа.

Запишите, какое место из двух вам кажется более привлекательным, а какое менее привлекательным.

Поименуйте их - дайте каждому месту название.

Например, *"Уютный уголок" и "Подсобка", "Вершина мира" и "Перекресток"*

Теперь вставайте и/или садитесь на любой из листов. Задайте себе вопрос "Если я персонаж, чье имя указано на листе, какое послание я хотел бы передать из этого места?". И записываете все, что идет: что вы видите, ощущаете, что мешает, чем можно любоваться из этого места, что вызывает дискомфорт, темно-светло, душно-жарко, давит, чувство защищенности, чувство беспокойства и т.п. Можете поворачиваться на четыре стороны и описывать изменения.

Например, *"Для меня здесь плохой обзор, но ощущение, как в уютной норе", "неудобно сидеть, неровная поверхность, долго здесь не просидеть", "ощущение проходного двора, здесь все ходят и мешаются", "рядом со всем, что мне дорого", "когда я поворачиваюсь, утыкаюсь лицом в стену, мне тесно" и т.п.*

После того, как вы все написали, назовите это место, дайте ему название - уже исходя из тех ощущений, которые пришли, когда вы находились на этом месте. А потом запишите его. И еще запишите ответ на вопрос: как вы можете из этого места охарактеризовать другое, выбранное вами, где лежит второй листок.

Затем переходите на него - на второй листок. Там вы повторяете тот же самый процесс. Описываете "Если я персонаж, чье имя указано на листе, какое послание я хотел бы передать из этого места?". Даете название этому месту. И характеризуете предыдущее место из той точки, где находитесь.

После того, как вы все сделали, можете "вскрывать конверты" - переворачивайте листы и анализируйте свои записи как подсказки о жизни и взаимоотношениях обитателей ваших балаганов. Что они телеграфируют? Как там обстоят дела? Какие мысли по этому поводу у вас возникли?

Эта "страшная" игра помогает рассмотреть на свои Страхи с непривычных ракурсов. Чтобы вы засомневались и задали себе вопрос: только ли Страх - бессменный дежурный по гадостям, с которого надо спрашивать за неприятные эпизоды в ваших Личных Историях?

Если у вас начался процесс дедемонизации Страха, деконструкции той истории, в которой страху отведена роль Бабайки-мучителя несчастных страдальцев - вашей Самооценки, Амбиций, Стыда и пр. - это очень хорошо.

Только одно это может трансформировать привычные и поднадоевшие сюжеты ваших Личных Историй.

ИГРОПРАКТИКА «ФИРМЕННЫЙ ПРИБАБАХ»

Ниже даны пять вопросов. Найдите в своем прошлом и настоящем три варианта ответа на каждый из них:

1. За что вас систематически критиковали в детстве и юности?
2. В чем вы были „не такие, как все нормальные люди“ к неудовольствию старших по возрасту, статусу, или тех, кто был выше по профессиональной позиции?
3. Из-за какой своей особенности вы неоднократно попадали впросак/в неудобные ситуации, вам приходилось краснеть/ бледнеть?
4. Из-за какой своей особенности вы считаете, что не добились того, чего могли бы или хотели бы?
5. Из-за какой вашей особенности ваше окружение считает, что вы не добились того, чего могли бы?

Выделите ту особенность, которая повторяется в разных вариантах чаще других — как будто описываются стороны одного явления.

Например, *„витание в облаках“ — „вечная увлеченность кучей идей, когда надо заниматься реальной работой“ — „невыполнение конкретных обещаний“ — „не желание погружаться в систему“ — „неумение сосредоточиться и довести дело до конца“.*

Сформулируйте одной фразой (не одним словом, а одной фразой) эту особенность, навесьте на нее ярлык. Это может быть выражено по-разному: *„человек, который вечно лезет, куда не просят“, „скучный сухарь-консерватор“, „человек, нетребовательный к себе и людям“ или „серая мышь, которая не умеет презентовать себя“.*

Игра с прибабахом

Представьте себе свой недостаток, на который вы только что навесили ярлык, в виде персонажа мультфильма. Можете закрыть глаза. Берите тот образ, который пришел на ум первым. Затем представьте полную противоположность этого персонажа: какой образ сразу возник, тот и берем с собой.

Итак, перед вашим мысленным взором два персонажа. Как говорил герой в мультфильме „Мадагаскар“, *„дурная половина и хорошая половина“.* Назовите их для себя.

Например: *Непоседа-шалун и Старая Дева, Крот и Волк, Сыщик из „Бременских музыкантов“ и Трубадур, „Че как маленькая!“ и Взрослая женщина.*

Чем дальше, тем страньше. Вообразите головной убор персонажа, который воплощает ваш недостаток-прибабах. Что это за шляпа? Представьте ее в деталях (какой формы, из чего сделана, характерные особенности) и нарисуйте схематично — для наглядности. Назовем этот головной убор „Прибабахнутый“.

А теперь вообразите, какой головной убор носит персонаж-противоположность — та самая „хорошая половина“? Представьте этот головной убор в деталях и нарисуйте его рядом с первым рисунком. Назовем его „Не-стыдно-людям-показать“.

У вас на рисунке представители двух параллельных миров. И если уж эти шляпы оказались рядом, надо не прошляпить возможность их „подслушать“.

Задание-дразнилка

Представьте, как „Прибабахнутая“ шляпа дразнит шляпу „Не-стыдно-людям-показать“. Что она говорит? (смотрите на свои рисунки и старайтесь „услышать“ этот разговор).

Дополните фразы, запишите их, они нам понадобятся дальше:

Ты слишком _____

Ты чересчур _____

Ты ужасно _____

Дополните фразы, запишите их, они нам понадобятся дальше:

Тебе не хватает _____

Тебе не хватает _____

Тебе не хватает _____

Вопросы к шляпе

Теперь объедините/трансформируйте два головных убора в один: „Прибабахнутый“ + „Не-стыдно-людям-показать“. Нарисуйте/представьте для себя в деталях этот микс, не торопитесь. Если образ сложился и есть „ага-эффект“, то ответьте письменно на вопросы (ответы на них нам понадобятся дальше):

1. Какому человеку подойдет такой головной убор? Как его будут называть в этом головном уборе? Какую жизнь, скорее всего, ведет человек в такой шляпе? Где его считают своим?
2. Каким он не боится быть в глазах окружающих? Не менее 5 слов или фраз.
3. Что он себе позволяет, часто к изумлению/неудовольствию окружающих?
4. Когда о нем рассказывают другим/пишут в газетах/биографиях, то какими эпитетами пользуются чаще всего? Не менее 10 слов или фраз-эпитетов.

Если вы сделали все задания и ответили на все вопросы, то можете переходить к финальной части игропрактики.

**Тайная записка от личного Прибабаха**

Для того, чтобы прочитать записку от своего недостатка, вам нужно будет вставить по ходу чтения ответы, которые вы записывали в предыдущих заданиях.

„Эй, ты думаешь, что я от нечего делать появляюсь в твоей жизни, без реверансов, без приглашений, в самый неподходящий момент и мешаю тебе нормально жить? Как бы не так!

Я не могу сдержаться, когда ты начинаешь жить/вести себя... (тут вы вставляете-переформулируете свои характеристики задания-дразнилки

Ты слишком _____

Ты чересчур _____

Ты ужасно _____)

Я возмущен, когда ты не позволяешь себе... (тут вы вставляете свои ответы на вопрос № 3 „Что он себе позволяет, часто к изумлению/неудовольствию окружающих?“)

Именно поэтому я появляюсь. Чтобы дать тебе почувствовать, балда, как ты оживаешь, когда не боишься показаться... (тут вы вставляете свои ответы на вопрос № 2 „Каким он не боится быть в глазах окружающих?“).

Моя задача не навредить тебе, а впустить в твою жизнь немного... (тут вы вставляете три своих ответа из задания-дразнилки „Тебе не хватает _____“).

Можешь верить, можешь не верить, но мне-то изнутри виднее, у тебя есть важные ресурсы: ты... (тут вы вставляете-переформулируете свои ответы на вопрос № 4 „Когда о нем рассказывают другим...?“). Этого вполне достаточно, чтобы быть... (тут вы вставляете свои ответы на вопрос № 1 „Какому человеку

подойдет такое?“).

И я просто пытаюсь показать тебе это. Делаю, как умею, и теми способами, которыми владею, но всегда с искренней заботой о тебе.

Вечно твой.

С приветом, Прибабах»

Прочитайте это маленькое послание после того, как сформулировали его. Перечитайте. Постарайтесь понять, чему говорит «нет» ваш баг-недостаток-прибабах. В какую сторону неустанно пытается скорректировать ваш путь? Прислушайтесь к нему, ибо, как утверждает немецкая пословица, «тем, кто не хочет слушать, придется почувствовать».

ИГРОВОЙ КВЕСТ ПО ПОИСКУ СВОЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

Квест состоит из трех частей. Работа в игровых практиках этого квеста построена на спонтанных ассоциациях, воспоминаниях, архетипах и пр. Вопросы заданий специально подобраны такие, чтобы поставить в тупик вашу «службу безопасности», сбить с толку левое полушарие, которое отвечает за логику, рациональный подход.

Вашими ответами будут те образы, которые возникнут у вас после прочтения вопроса. Обычно такие ассоциации приходят сразу внутренними всплывками-озарениями. Их и следует брать в работу.

Практики квеста — инсайт-ориентированные, они не требуют ключей и интерпретаций экспертов, у них нет никаких правильных ответов «в конце учебника». Игропрактики дают подсказки, маячки для ваших самостоятельных поисков.

Первое задание

Отвечайте на вопросы, не думая, не перебирая варианты «получше».

Переходите к следующему вопросу только тогда, когда дадите ответ на предыдущий.

Вопросы:

1. Археологи на раскопках места обитания первобытного племени нашли странный камень, который несомненно был в пользовании. Вы — этот камень. Представьте этот камень, вообразите. И ответьте на вопросы. Что это за камень? Где ему место? Для каких целей его использовали? Когда в нем возникала необходимость? Что он изменял — или что случилось бы, если его не было.

2. Вы — часть механизма башенных часов на городской площади. Представьте, вообразите. И ответьте на вопросы. Что вы за деталь? Где место этой детали? Каково ее устройство, как она взаимодействует с другими частями механизма? Какую функцию она выполняет? Когда в ней возникает необходимость? Что она изменяет — или что случилось бы, если ее не было.



3. Вы — предмет на кухне, мебель или утварь (посуда, столовые приборы и прочие кухонные приспособления). Какой вы предмет? Представьте. И ответьте на вопросы. Где место этому предмету? Каково его устройство, как он взаимодействует с другими предметами? Какую функцию он выполняет, чему помогает? Когда

в нем возникает необходимость? Что он изменяет — или что случилось бы, если его не было.

На вопросы лучше отвечать развернуто и письменно. Когда у вас будут даны все ответы, найдите закономерности, неожиданные повторения и параллели. Отметьте их для себя.

Второе задание

Вспомните игру, в которую вы играли в возрасте 5 лет плюс-минус 2 года. Это была не обычные «прятки», «дочки-матери», «догонялки», «магазин» и пр. Это была ваша личная игра, в которую вы играли бесконечное количество раз, повторяя с небольшими вариациями. Возможно, это была внутренняя игра. А если нет, то о ней как о вашей странности, заикливости говорили взрослые — вы слышали краем уха. Возможно, до сих пор ваши родители-родственники вспоминают какую-то фразу из этой игры.

Вспомните: бесконечное повторение одного и того же игрового процесса, блаженное состояние, не пропадающее от количества повторов.

Какая связь между этой игрой и теми находками, которые вы сделали в прошлом задании?

Третье задание

1. Напишите в столбик процессы/занятия/действия, которые вас вдохновляют, от которых дух захватывает — деятельность, которая приносит удовольствие, наполняет.

Всего шестнадцать словосочетаний — друг под другом.

Это могут быть ваши умения, дела, которые вам нравится выполнять, за которые вас хвалят — и вам это особенно приятно. Это могут быть навыки, которые у вас проявляются непроизвольно в различных ситуациях с детства. Это могут быть реальные или нереальные умения, которыми вы хотели бы обладать, которые восхищают вас в других. Можно написать те процессы, которые проявились в ходе предыдущих заданий и они находят подтверждение в вашей жизни.

Например:

«Придумывать идеи проектов»

«Мирить людей, соединять разрушенные связи»

«Вести кулинарный блог»

«Организовывать необычные детские праздники»

«Упорядочивать процессы, находить всему свое место»

и т.п.

Напоминаю: всего таких словосочетаний должно быть шестнадцать.

Не переходите к следующему пункту, пока не выполните это задание.

2. Возьмите первые два умения из столбца. И попытайтесь их соединить, поймать ассоциации, связанные с двумя этими занятиями.

Например:

«Вести кулинарный блог» + «Организовывать необычные детские праздники» — у вас может сложиться *«Вести кулинарный блог, посвященный детским праздникам»* или *«Детское кулинарное блог-шоу»*

«Придумывать идеи проектов» + «Упорядочивать процессы, находить всему свое место» — *«Придумывать идеи проектов, как найти свое место в жизни»* или *«Организатор для идей»*.

3. Возьмите третье и четвертое умение из столбца и соедините, объедините их. То же самое сделайте с остальными парами.

Может так случиться, что объединение двух умений вызовет отдельную ассоциацию, не связанную напрямую с написанными словосочетаниями.

Например,

«Мирить людей» + «Шутить, развлекать компанию» может сложиться в *«Смехотерапевт»*.

Да будет так. Если отзывается вам то, что получилось в итоге — оставляйте.

4. Если вы все сделали правильно, у вас получилось восемь словосочетаний. Теперь берем первое и второе из них и проделываем то же самое — объединяем, сливаем, ищем общую ассоциацию.

5. То же самое проделываете с остальными парами.

Первая ситуация: вам дали неприлично большую сумму денег, огромную, невероятную кучу денег.

Вы не можете потратить ее на себя и близких, ее нельзя перечислить в благотворительные фонды, занимающиеся борьбой за мир во всем мире, излечением от страшных болезней, спасением исчезающих животных и прочими глобальными проблемами.

Эти деньги можно передать организаторам одного уникального проекта — проект собирает со всего мира людей, которые обладают определенными умениями и сделали применение этих умений своим основным занятием. Даже сама мысль о сопричастности с этим проектом вызывает у вас «ликующие мурашки» и щекотку внутри.

Что это за проект?

Вторая ситуация: Представьте себя в качестве гостя на необычной церемонии. На этой церемонии награждают людей разных профессий, разного рода занятий, из разных стран. Объединяет их одно — они все стали делать одно странное для окружающих дело. Хотя вы-то их хорошо понимаете и внутренне поддерживайте в их удивительном деле.

За что награждали участников необычной церемонии?

И да — снова ищем общее. Балуем левое полушарие: анализируем, находим логические связи с прежними заданиями, делаем выводы.

Пояснения к квесту: в квесте были даны пять заданий из разных областей, чтобы затронуть пласты-сферы разной глубины, снизить риск «зависания» только на той теме, которая является актуальной в данный период, так как прочно вплетена в контекст жизни (например, ведение какого-то проекта, прочитанная книга, рождение ребенка и пр.). Были задействованы архетипы, детские воспоминания, спонтанные ассоциации, выявлялись ценности, актуальные темы, значимый опыт.

В четвертом задании определяется ключевой алгоритм. Каким образом вы достигаете значимого для себя результата, ваш ресурсный способ действия, самопроявления. При каких условиях вы получаете наиболее ценный для себя опыт. Т.е. вы сами от себя получаете инструкцию, каким образом, при каких условиях вам лучше воплощать вашу базовую функцию.

ИГРОПРАКТИКА «ВЕКТОР ЖЕЛАЕМЫХ ПЕРЕМЕН»

1. Представьте себя в своем типичном образе - такими, какие вы в настоящем времени.

2. Найдите на расстоянии вытянутой руки от того места, где вы сейчас находитесь, любой предмет, который у вас ассоциируется с вашим сегодняшним состоянием/образом/стилем жизни - и уместается у вас в руках.

Готово?

Переходите дальше, если сделали это задание.

3. Найдите на расстоянии вытянутой руки от того места, где вы сейчас находитесь, любой предмет, который у вас ассоциируется с вашим желаемым состоянием/образом/стилем жизни - с тем, как вы бы хотели выглядеть.



Теперь приступаем к охоте за инсайтами.

4. Сравните два предмет-метафороносителя.

Дайте 3-4 характеристики каждому выбранному предмету - задайте вопрос "Это предмет какой?"

Где самое место каждому предмету?

Для каких целей предназначен каждый предмет?

В чем ценность того и другого?

По каким параметрам они схожи?

По каким параметрам они кардинально отличаются?

После того, как вы ответили на эти вопросы, определите, в каком русле лежат желаемые перемены, судя по вашим ответам?

Какие трансформации, переходы от чего к чему являются наиболее важными?

Иллюстрации Евгении Двоскиной