

Ирина Телегина

Большая психологическая игра,

или Игра не в тренинге



Ирина Телегина

**Большая психологическая
игра, или Игра не в тренинге**

«Питер»

2013

УДК 159.9.018
ББК 88.492

Телегина И. О.

Большая психологическая игра, или Игра не в тренинге /
И. О. Телегина — «Питер», 2013

В ситуациях, когда нужны концептуальные изменения, достойная альтернатива тренинговому методу – это Большая психологическая игра (БПИ). В книге представлен авторский подход к пониманию Большой психологической игры, ее специфики, структуры. Даны методические рекомендации по организации, проведению и созданию такого рода игр. Особое внимание уделено описанию собственного практического опыта разработки и проведения авторских БПИ. Издание содержит подробные сценарии (вплоть до указания музыкальных композиций или видео, которые нужно использовать в той или иной игре) пяти авторских игр с различными психологическими, обучающими целями и для различных целевых аудиторий. Есть игры и для работы с подростками и студентами, и для работы со взрослыми, желающими разобраться в себе, а также с топ-менеджерами, стремящимися существенно продвинуть вперед свой бизнес-опыт. К каждой игре даны рекомендации и комментарии на основе личного опыта проведения. Удачи и удовольствия в познании нового мира Большой психологической игры!

УДК 159.9.018
ББК 88.492

© Телегина И. О., 2013
© Питер, 2013

Содержание

Обращение автора	6
Глава 1. Мир, где оживают легенды. Теория БПИ	7
Понятие БПИ и ее отличие от других типов игр	7
Структура БПИ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ирина Телегина

Большая психологическая игра, или Игра не в тренинге

© ООО Издательство «Питер», 2014

* * *

Начать хотелось бы с главного – благодарности!

Выражаю искреннюю признательность моим друзьям и коллегам, без которых не было бы этой книги и, возможно, меня как профессионала.

Хочу сказать слова особой благодарности моему главному наставнику в профессии Левановой Елене Александровне, моему учителю и коллеге Битяновой Марине Ростиславовне, моему учителю в области психодрамы Михайловой Екатерине Львовне, моим друзьям и коллегам из компании «Искусство тренинга», и в частности другу и партнеру Татарниковой Марианне, другу, коллеге и соавтору многих игр этой книги и не только Шевченко Светлане.

Обращение автора

Уважаемые коллеги!

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вам интересен метод Большой психологической игры. Прежде чем вы погрузитесь в ее уникальный мир, мне хотелось бы еще на берегу немного предостеречь вас от возможных ошибок и сложностей.

Большие психологические игры (далее – БПИ) – это метод не для всех. Говоря это, я имею в виду не целевую аудиторию, а тех, кто эти игры проводит. В профессиональном сленге ведущий БПИ называется Мастером игры. Я считаю, это не случайно. Если вспомнить произведение Г. Гессе «Игра в бисер», то игроком мог стать далеко не каждый, а уж звания Магистра удостоивались единицы! Мастер игры – это и психотерапевт, и актер, и игротехник, и тренер. Он должен уметь перевоплощаться и говорить языком своего героя. Он должен владеть глубоким, неспешным, метафоричным языком психотерапии и при этом быть живым игротехником, который удержит динамику, эмоции, легкость и занимательность игрового процесса. Кроме того, он должен быть хорошим преподавателем и тренером, чтобы участники могли получить не только эмоциональный, но и предметный результат.

Для чего я пишу все это? никоим образом не умаляя вашего профессионализма, по своему опыту хочу сказать, что сочетать в себе компетенции всех вышеобозначенных ролей Мастера игры крайне сложно. Важно оценивать свои профессиональные возможности и компетенции, прежде чем браться за ее проведение. Как же быть? – зададите вы резонный вопрос. Опять же, апеллируя к своему опыту, скажу, что я нашла следующий выход из этой ситуации: практически все свои авторские игры я провожу в паре. Выбирая партнера, я опираюсь на наличие у него тех компетенций, которых недостает мне для проведения той или иной игры.

Это, пожалуй, первое, что хотелось бы сказать. Второе, не менее важное, это то, что БПИ – игра, в которую легко «заиграться». Она захватывает, погружает и уносит от реальности. Пусть это происходит с участниками, но не с нами, ведущими. Каким бы увлекательным ни был игровой процесс, Мастер игры всегда должен помнить, что он делает и, главное, зачем. Имея в руках такой мощный инструмент, как БПИ, вдвойне важно помнить о принципе «Не навреди!». БПИ легко может погрузить человека в совершенно разные состояния, переживания, но необходимо, чтобы они стали для него значимым опытом и ресурсом в его дальнейшей жизни, а не увели от реальности. Это уже наша с вами серьезная задача.

Надеюсь, мое обращение не оттолкнуло вас от знакомства с книгой, а стало действительно полезной подготовкой к началу ее прочтения. Во всяком случае, я ставила перед собой именно такую задачу.

Желаю успехов, интереса, ярких впечатлений и полезных результатов в изучении мира Большой психологической игры!

С огромным уважением, Ирина Телегина

Глава 1. Мир, где оживают легенды. Теория БПИ

Понятие БПИ и ее отличие от других типов игр

Сегодня наиболее востребованным и эффективным методом активного обучения является тренинг. Речь идет как о лично ориентированных программах, так и о бизнес-обучении. Это, как вы понимаете, не случайно. Данный метод максимально результативен в получении и проживании нового опыта. Однако и потребители – участники тренингов и сами ведущие – тренеры скажут, что есть свои «но», есть задачи, проблемные ситуации, при которых тренинг практически не дает ожидаемых результатов или добиваться их приходится очень долго.

Как говорит Б. Мастеров (известный бизнес-тренер и методолог), продуктом большинства тренингов, независимо от их парадигмы, являются индивидуальные изменения. Эти изменения можно разделить на три типа:

- ресурсные (изменение – развитие или нивелирование личностных особенностей);
- инструментальные (освоение навыка, технологии);
- концептуальные (изменение видения, отношения, картины мира).

Если опираться на эту типологию, то, несомненно, для инструментальных, а зачастую и ресурсных, изменений нет ничего лучше тренингового метода. Когда же вопрос касается концептуальных изменений, здесь и возникают сложности. На практике, чтобы добиться такого рода изменений, не хватает ресурса, арсенала тренинговых методов. Или для этого необходима длительная работа с использованием психотерапевтических техник. Вместе с тем, как правило, реалии и динамика нашей жизни таковы, что у нас нет времени на длительную, кропотливую, ювелирную психотерапию. Либо же, особенно это касается бизнес-обучения или работы с детьми, психотерапия – не тот метод, который мы готовы использовать.

Тогда возникает резонный вопрос: что поможет добиться серьезных концептуальных изменений?

Мы знаем, что есть явление, которое может в очень короткий срок изменить нашу картину мира. Это потрясение, шок. Однако данные слова для нас негативно окрашены. Есть конструктивная и позитивная альтернатива – событие. Событие – это то, что, случившись однажды, остается с нами навсегда. Если перевести это на язык обучения, то событие – это то, что дает нам опыт, который остается с нами навсегда. А. С. Макаренко говорил о принципе психологического события так: «Мало полагаться только на эволюционные пути развития духовной структуры индивида. Для реализации личностных перемен нужны и острые моменты, взрывы, потрясения, которые должны быть не только конфликтными, но и созидательными».

Исходя из вышесказанного, а также на основе собственного практического опыта я готова утверждать, что в ситуациях, когда нужны концептуальные изменения, достойная альтернатива тренинговому методу – это Большая психологическая игра (БПИ).

По определению И. Телегиной, **Большая психологическая игра** – это символическая деятельность, которая моделирует и преобразует реальность, отличается высокой степенью спонтанности и свободы, но протекает в рамках четко заданных правил, решает конкретные психологические или бизнес-задачи, работает с личностью как целостной структурой, а не с ее отдельными качествами и имеет своей целью индивидуацию личности через осознание человеком актуального опыта.

Чтобы формальное определение обрело суть, рассмотрим глубже основные понятия, которые его составляют.

Понятие «индивидуация» употребляется в классическом определении К. Г. Юнга – «познание бездонных глубин психики, прыжок в неизвестность, достижение трансформации своего “я”».

Путь индивидуации, по Юнгу, – это путь героя, который проходит определенные испытания с целью слияния со своим истинным «я» или еще более высоким уровнем, некой высшей субстанцией. Метафорично этот путь очень четко проявляется в мифологии. Хотя, по сути, современные блокбастеры это то же самое. Путь героя в голливудском боевике тот же, что и путь мифологического Геракла. Читая книгу или смотря фильм, мы, в общем-то, проживаем путь этого героя.

Возникает вопрос, зачем же тогда делать большие психологические игры, когда можно индивидуализироваться, посмотрев фильм или прочитав книгу? К сожалению, нельзя – отвечу я.

Представим себе просмотр фильма. Человек отождествляет себя с героем на экране, переживает эмоции вместе с ним, но в его развитии ничего не происходит, так как он полностью проживает его эмоции и его путь, а не свои. Он продолжает сидеть на диване и всего лишь представлять себя на месте героя. В противоположность этому Большая психологическая игра создает реальность, в которой у человека есть возможность прожить свой путь героя.

Цитата

К. Г. Юнг «Душа и миф»

«...Самость – это последняя остановка на пути к индивидуации или самореализации (самоосуществлению, Selbstverwirklichung). Только если этот центр достигнут и интегрирован, можно говорить о полноценной, всесторонне развитой человеческой личности: ведь только тогда человек приходит к гармонизации своих отношений с двумя сферами, составляющими всю его жизнь, то есть с внешней и внутренней реальностями. Эта задача, невероятно сложная как этически, так и интеллектуально, доступна только немногим счастливым, осененным благодатью избранникам.

Самость... превосходит сознательное “я”. Она охватывает как сознательную, так и бессознательную психическую субстанцию и по сути представляет собой личность, которой также являемся и мы сами.

Достигшее индивидуации “я” ощущает себя как объект какого-то неизвестного и высшего субъекта.

Значит, Самость – это также и цель нашей жизни, ибо она представляет собой самое полное выражение того неповторимого сочетания, которое мы называем личностью; Самость – это полный расцвет не только отдельно взятого индивида, но и целой группы, каждый член которой вносит свою долю в складывающееся целое. И здесь также мы соприкасаемся с чем-то таким, что недоступно определению и может быть лишь пережито».

Резюмируя, можно сказать, что одной из особенностей БПИ являются условия, дающие возможность для активного проживания не просто опыта (как в тренинге), а некоего пути трансформации своего «я».

Второе понятие, которое лежит в основе определения БПИ – «осознание», или иначе осознание.

Обратимся к классическому определению Ф. Перлза, который понимал осознание как «чистое восприятие, доступное при полном проживании момента здесь и сейчас».

Процесс осознания лежит и в основе тренинга, но там он имеет принципиально другое значение. В тренинге осознание есть прерывание контакта, ретрофлексивное действие – рефлексия, прерывающая осознаваемое переживание. Например, если двое влюбленных, сидящих обнявшись на берегу моря и проживающих гамму эмоций и телесных ощущений, начнут размышлять, насколько прерывисто их дыхание, какова температура тела, что они чувствуют и почему, они сразу же перестанут это чувствовать и начнут анализировать то, что они чувствовали секундами раньше. Так происходит и в тренинге. Это не значит, что в нем нет чистого проживания. Оно есть, но имеет весьма значительную долю условности и составляет меньшую часть всего времени, большую же составляет именно рефлексия – анализ.

БПИ как метод стремится к чистому проживанию и минимизации рефлексивных процессов на этапе игрового действия.

В любом возрасте человек по-настоящему знает и умеет лишь то, что он прожил сам. Однако для этого совсем не обязательно предлагать ему «наступать на грабли». Пусть этими «граблями» станет игровое пространство. Не случайно сегодня такую популярность приобрели реалити-шоу: «Последний герой», «Остров искушений», «Голод», «Офис», «7 под солнцем» и т. п. Огромное количество фильмов, ставших кассовыми, также об этом: «Шоу Трумена», «Игра», «Остров отчаянных героев» (м/ф) и др.

Итак, еще одной особенностью БПИ является то, что чистое проживание составляет 80 % всего процесса игры.

У игротехников, в свою очередь, возникает вопрос: чем же БПИ отличается от сюжетно-ролевой игры, в которой можно воссоздать реальность того же самого мифа или фильма, дать возможность участнику войти в роль Геракла, Гарри Поттера или Джеймса Бонда и прожить их опыт, не сидя на диване перед экраном или с книгой? Это тоже будет составлять основную часть игрового процесса.

Разница, по моему мнению, принципиальна. Сюжетно-ролевая игра позволяет человеку примерить на себя ту или иную роль, погрузиться в заданный сюжет и прожить определенный сценарий. Зная в какой-то степени роль (прототип), участник сюжетно-ролевой игры пытается воспроизвести модели поведения, ценности, личностные черты героя и тем самым он получает важный опыт, но опять же в первую очередь инструментальный. Хотя не буду спорить, что, побывав в той или иной роли, получаешь возможность и на концептуальном уровне взглянуть на вещи другими глазами, в данном случае глазами героя.

В этом отношении главное отличие БПИ от сюжетно-ролевой игры состоит в том, что участник погружается в метафоричную реальность, в которой нет строго заданного сюжета, а главное, нет конкретных ролей, которые он должен играть. Игровая реальность БПИ такова, что участник остается самим собой, но в совершенно другой, игровой, метафоричной реальности. Здесь основной ресурс заключается в том, что у участника нет возможности спрятаться за проигрываемой ролью и переложить на нее ответственность за происходящее в игровой реальности: «Это не я такой злой, это – Карабас-Барабас». Те действия, которые совершает участник в БПИ, – это его действия и его ответственность (табл. 1.1).

Таблица 1.1. Сходства и различия сюжетно-ролевой и Большой психологической игр

	Сюжетно-ролевые игры	Психологические игры
Схоства	Наличие игрового пространства, сюжетного контекста. Принятие участниками неких ролей. Относительно свободная динамика игрового процесса. Получение нового социального и личного опыта. Схожая структура игры, этапы, включающие настрой на игру и выход из игры (деролинг)	
Различия	Акцент на игровой задаче сюжета (создать корабль, найти сокровища и т. п.)	Акцент на психологической задаче сюжета (принять решение, понять суть и т. п.)
	Участники играют вымышленные роли	Роль задается ситуацией и имеет опосредованное значение, участник «проживает самого себя»
	Действия участника ограничены сценарием и задачей роли	Действия участника в рамках игровой ситуации не ограничены
	Наличие четкой задачи и результата, которого необходимо достичь	Отсутствие конкретных задач, ситуация неопределенности
	Группа — важный фактор	Группа имеет фоновое, прикладное значение (зачастую в БПИ можно играть и одному)

Таким образом, отличительной особенностью БПИ является относительность сюжета и ролей игры и проживание участником не какой-то вымышленной, заданной роли, а самого себя внутри условного метафоричного пространства.

БПИ для меня – это свободное пространство для осознания и трансформации, то есть определенные базовые механизмы, они же – ключевые ценности, благодаря которым всего этого можно достичь.

В моих, наших играх это выбор, свобода, автономия, субъектность, самодетерминация. (Д. А. Леонтьев «Психология свободы», Э. Фромм «Бегство от свободы»).

Остановимся на двух ключевых механизмах: свобода и выбор.

В большинстве наших авторских БПИ участник сталкивается с необходимостью принимать решение и делать выбор. Зачастую эти ситуации выглядят сложными, дилеммными, порой тупиковыми. Однако мы основываемся на принципе, что когда есть осознание – всегда есть выбор! В любой момент, когда осуществляется осознание, контакт с реальностью, может быть совершен и выбор. Нет безальтернативных ситуаций. Однако там, где осознание не включено, выбора может и не быть. Поэтому наша задача создать в игре максимальный контакт участника с происходящей ситуацией, показав, вернее дав возможность прожить ему тем самым механизм принятия решений в трудных жизненных или бизнес-ситуациях.

Выбор есть конкретный акт (действие), который может быть зафиксирован внешним наблюдателем, локализован во времени и пространстве («В одну реку не войти дважды»).

Почему выбор? По нашему опыту, именно совершение выбора зачастую помогает участнику полностью отождествить себя с игровой ситуацией и принять на себя ответственность за происходящее. Тем самым он перестает быть сторонним наблюдателем-скептиком и получает максимально возможный опыт проживания. Такого рода БПИ, в основе которых лежит выбор, – это игры-драмы (М. Р. Битянова).

Второй ключевой механизм – свобода. Вы можете задать вопрос: какая может быть свобода, когда попадаешь в ситуацию выбора и необходимости принимать решение?

Во-первых, в разных по типу играх разные механизмы являются ключевыми. Например, в играх-проживаниях (М. Р. Битянова) весь процесс построен именно на свободном проживании, не ограниченном рамками и требованиями. Там необходимости выбора нет.

Во-вторых, свобода заключается в том, что, оказавшись перед ситуацией выбора в игре, участник не ограничен никакими формальными условностями при его совершении. Нет игровой задачи и ее условий, нет правильного и неправильного решения, нет необходимости его принимать (отказ от совершения выбора – это тоже выбор), нет даже ограничений по времени (в пределах разумного, конечно).

Свобода, в отличие от выбора, – это состояние, относящееся, скорее, к возможности, нежели к действию. Если я испытываю свободу, даю себе возможность быть свободным, я уже свободен. Совсем не обязательно каждый момент времени находиться в состоянии физической свободы, чтобы быть свободным. Еще раз подчеркну, что свобода – это не действие, а состояние.

Кроме того, свобода – это ответственность, ее суть – контроль над собой. Человек, не контролирующий себя, – несвободен! Однако ответственность – это не бремя, не чувство вины, а «крылья», то есть опять же возможность. Если перевернуть определение «свобода – это ответственность», получится, что ответственность – это свобода.

Соглашусь, что это не совсем простое для понимания определение. В связи с этим рекомендую обратиться к первоисточникам – книгам Э. Фромма, К. Роджерса, А. Маслоу, Д. А. Леонтьева.

Цитаты

Д. А. Леонтьев «Психология свободы»

«Выбор есть конкретный акт, который может быть зафиксирован внешним наблюдателем. Он локализован во времени; между двумя актами выбора может пролегать пространство, в котором никакие выборы не осуществляются, хотя в любой момент времени, когда присутствует рефлексия ситуации, возможен и выбор. Нет безальтернативных ситуаций; в то же время необходимым условием построения изначально неочевидных альтернатив является работа по рефлексивному осознанию ситуации. Там, где рефлексия не включена, выбора действительно может не быть. Выбор – сложно организованная деятельность, осуществляемая на разных уровнях сложности и неопределенности ситуации (см. [10]).

Свобода, напротив, феноменологически представляет собой некоторое базовое состояние, относящееся более к возможности, чем к акту ее осуществления, конкретному событию. Если я испытал свободу, то тем самым уже обрел ее. “Свобода производит... свободу”. Если сущностью свободы выступает контроль над своей активностью во всех точках ее траектории, то она есть как в точках выбора, так и в промежутках между ними, причем сам выбор осуществляется либо свободно (если он может быть изменен), либо нет (если он жестко определен). “Синоним свободы – это жизнь... Живое ведь отличается от мертвого тем, что живое всегда может быть иным”. Свобода и личностный выбор, таким образом, не одно и то же, хотя они тесно взаимосвязаны и подкрепляют друг друга. “Свобода кумулятивна; выбор, включающий в себя элементы свободы, расширяет возможность свободы для последующего выбора”».

Э. Фромм «Свобода как осознание»

«...Позитивная свобода, “свобода для” – главное условие роста и развития человека. Она связана со спонтанностью, целостностью, креативностью и биофилией – стремлением к утверждению жизни в противовес смерти. Вместе с тем свобода амбивалентна. Она одновременно и дар, и бремя; человек волен принять ее или отказаться от нее. Человек сам решает вопрос о степени своей свободы, делая собственный выбор: либо действовать свободно, то есть на основе рациональных соображений, либо отказаться от свободы. Многие предпочитают бежать от свободы, выбрав тем самым путь наименьшего сопротивления. Разумеется, все решается не каким-то одним актом выбора, а определяется постепенно складывающейся целостной структурой характера, в которую отдельные выборы вносят свой вклад. В результате одни люди вырастают свободными, а другие – нет.

В этих идеях заложена двоякая трактовка понятия свободы. Первое значение свободы – это изначальная свобода выбора, свобода решать, принять свободу во втором значении или отказаться от нее. Свобода во втором значении – это структура характера, выражающаяся в способности действовать на основе разума. Иными словами, чтобы выбрать свободу, человек уже должен обладать исходной свободой и способностью сделать этот выбор разумным образом. Здесь есть некоторый парадокс. Однако свобода – это не черта или диспозиция, а акт самоосвобождения в процессе принятия решения. Это динамичное, текущее состояние. Объем доступной человеку свободы постоянно меняется.

Результат выбора больше всего зависит, конечно, от силы конфликтующих тенденций. Но они различаются не только по силе, но и по степени осознанности. Как правило, позитивные, творческие тенденции хорошо осознаны, а темные, деструктивные – плохо. Ясное осознание всех аспектов ситуации выбора помогает сделать выбор оптимальным. Существует шесть основных аспектов, требующих осознания:

- 1) что хорошо, а что плохо;
- 2) способ действия в данной ситуации, ведущий к поставленной цели;
- 3) собственные неосознанные желания;
- 4) реальные возможности, заключенные в ситуации;
- 5) последствия каждого из возможных решений;
- 6) недостаточность осознания, необходимо также желание действовать вопреки ожидаемым негативным последствиям.

Таким образом, свобода выступает как действие, вытекающее из осознания альтернатив и их последствий, различения реальных и иллюзорных альтернатив».

В. Франкл «Свобода как позиция»

«...Человек свободен найти и реализовать смысл своей жизни, даже если его свобода заметно ограничена объективными причинами. Свобода сосуществует с необходимостью, причем они локализованы в разных измерениях человеческого бытия.

Мы говорим о свободе человека по отношению к влечениям, наследственности и внешней среде. Наследственность, влечения и внешние условия оказывают существенное влияние на поведение, однако человек свободен занять определенную позицию по отношению к ним. Свобода к влечениям проявляется в возможности сказать им “нет”. Даже когда человек

действует под влиянием непосредственной потребности, он может позволить ей определять свое поведение, принять его или отвергнуть. Свобода к наследственности выражается в отношении к ней как к материалу – тому, что дано нам в нас же. Свобода к внешним обстоятельствам тоже существует, хоть она конечна и не беспредельна, она выражается в возможности занять по отношению к ним ту или иную позицию. Тем самым влияние на нас внешних обстоятельств опосредуется позицией человека по отношению к ним».

Итак, отличительной особенностью БПИ является использование таких механизмов, как выбор и свобода, которые суть ответственности человека за происходящее в игровом пространстве и далее – в жизни.

Предвосхищаю вопрос: «А чем же тогда БПИ отличается от тренинга личностного роста?»

Основные параметры тренинга личностного роста (ТЛР): концентрация на чувствах, осознание самого себя, ответственность, самораскрытие, фокусировка на происходящем здесь и сейчас (С. Л. Рубинштейн). Если опираться на это определение, то в своих принципах ТЛР и БПИ очень схожи. Однако в данном случае существенно различаются технологии работы, то есть то, как реализуются эти ценности и принципы. В частности, принципиально различаются позиции ведущего ТЛР и БПИ. Ведущий ТЛР – это чаще фасилитатор, ведущий БПИ – это активный руководитель, провокатор, директор. Подробнее о технологии проведения БПИ я расскажу в другом разделе книги.

Еще одно понятие, которое хотелось бы раскрыть, говоря об особенностях БПИ, это нарратив.

Нарратив (поучительная история, рассказ) – это исторически и культурно обоснованная интерпретация некоторого аспекта мира с определенной личностной позиции.

Подвиды нарратива включают мифы, народные и волшебные сказки, правдивые и вымышленные истории и некоторые исторические, правовые, религиозные, философские и научные тексты.

Причем здесь нарратив? В основе практически любого сюжета БПИ лежит свой нарратив, своя поучительная история. Что является источником этого нарратива – миф, сказка, авторское литературное произведение, реальная жизненная история автора игры или некая классическая, архетипическая жизненная история – не так важно. Все это имеет право быть основой.

Как выразился Генри Джеймс, истории случаются с теми, кто знает, как их рассказывать. Если нет рассказа, то нет и самой истории. В нашем мире преобладают рассказчики историй, а составителям словарей и энциклопедий остается пассивная роль обобщения этих историй, суммирования всех слов и значений, в них промелькнувших. Почему? Может быть, потому, что многие люди мыслят и чувствуют событийно, а не словарно. Поэтому, когда в основе обучающей ситуации лежит нарратив, а не понятие, определение, технология, обучение проходит эффективнее.

Весь наш жизненный опыт состоит из таких историй, наших собственных или рассказанных кем-то. Многие социальные психологи отмечают, что объяснение динамических образцов человеческого поведения представляется более близким к своему разрешению через исследование нарратива, чем даже посредством таких хорошо известных подходов, как использование функционально-ролевой модели.

Истории играют важную роль в любой культуре. Когда человек приходит за помощью к психотерапевту или священнику, тот просит рассказать (историю) о том, что человека беспокоит.

Э. Брунер заявляет, что истории, которые мы рассказываем о самих себе и других, и те истории, которые другие люди рассказывают о нас и о себе, не только и не столько описывают уже существующую реальность, сколько формируют ее.

Иными словами, нарратив формирует реальность человека, в которой тот существует. БПИ дает возможность прожить тот или иной нарратив и (главное!) зачастую деконструировать (изменить) его, то есть прожить по-другому, по-своему, так, как хочется.

Когда мы деконструируем доминирующие нарративы нашего опыта, открываются новые возможности.

Подведем итог. Отличительными особенностями БПИ в сравнении с другими методами, в частности сюжетно-ролевой игрой и тренингом личностного роста, являются:

- условия, дающие возможность для активного проживания не просто опыта (как в тренинге), а некоего пути трансформации своего «я»;
- чистое проживание составляет 80 % всего процесса игры;
- относительность сюжета и ролей игры и проживание участником не какой-то вымышленной, заданной роли, а самого себя внутри условного метафоричного пространства;
- использование таких механизмов, как выбор и свобода, которые суть ответственности человека за происходящее в игровом пространстве и далее – в жизни;
- в основе БПИ лежит нарратив, который участник имеет возможность деконструировать и прожить по-другому;
- ведущий БПИ – это активный руководитель, провокатор, директор, носитель определенного нарратива (опыта).

Структура БПИ

БПИ состоит из следующих этапов.

1. Настрой на игру вне игрового пространства. Цель – актуализация раскрываемого в игре нарратива.

2. Погружение в игровое пространство. Цель – разогрев и создание условий для ассоциирования, отождествления участниками себя с игровой историей.

3. Игровое действие. Цель – создание условий для проживания каждым участником актуализированного нарратива.

4. Проживание сделанных выборов или результата полученного опыта. По сути, это игровое последствие. Цель – создание условий для осознания произошедшего путем выхода в «зеркало», взгляда на происходящее из роли, но со стороны; принятие личной ответственности за последствия решений в игре.

5. Анализ игры: отреагирование эмоций, деролинг. Цель четко обозначена в названии этапа – создание условий для отреагирования эмоций и выхода из роли.

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.