

Использован материал:

В.А.ГОРЯНИНА

# ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

**Задача этих тренингов – возродить веру в личностную состоятельность, научиться относиться к себе с уважением и любовью.**

## ***Упражнение «Портрет»***

Выберите время (30–40 минут), когда вам никто не мешает. Устройтесь удобно, сидя, полулежа или лежа.

Расслабьтесь на несколько минут тем способом, который вам ближе и приятнее.

Не спешите. Дышите при этом ровно, глубоко и медленно, как во сне. Включите, если это возможно, тихую приятную музыку; и когда вы почувствуете, что ваше тело полностью расслабилось, напряжение исчезло, сконцентрируйтесь. Представьте себе кисть, карандаш или мел – что вам больше нравится. Начните мысленно рисовать свой портрет. Сначала нарисуйте «в целом» – овал (это голова), очертания туловища, руки, ноги. Чтобы сделать это в воображении, необязательно быть художником. При этом повторяйте: «Я хочу стать счастливым, любимым и спокойным. И я стану таким».

Теперь нанесите детали. Нарисуйте волосы. Придайте им цвет и форму, которые вам нравятся. Дальше – глаза. Сила вашего Я – в глазах. Нарисуйте их яркими и искрящимися. Путь глаза на портрете отражают радость и спокойствие. Пусть они сияют. При этом повторяйте: «Я хочу стать счастливым, любимым и спокойным. И я стану таким». Повторяйте это до тех пор, пока не увидите мысленным взором: глаза на рисунке действительно отражают радость и спокойствие.

Все лицо ваше пусть будет расслабленным, со спокойной улыбкой. Пусть оно выражает любовь, понимание и расположение ко всем – ведь вы эти чувства и на самом деле испытываете. Создавая свой портрет, отразите в нем все лучшие качества, которыми вы обладаете. При этом повторяйте: «Я единственный. Я рад, что живу. Я благодарен себе за то, что я есть!»

Представьте себя таким, каким вы хотите себя видеть. Оденьте себя так, как вам нравится. Не забудьте тщательно прорисовать руки, ведь руки – это то, чем вы творите в этой жизни. Нарисуйте их сильными и крепкими, но при этом достаточно тонкими и нежными, чтобы творить прекрасное. Теперь окиньте взглядом свой портрет. Скажите себе: «Это мой портрет. Такой я на самом деле». Он вам нравится? Спросите себя: не надо ли что-нибудь изменить или исправить? Добавьте последние штрихи.

Представьте себе надпись золотистыми буквами: «Это я».

А теперь оживите этот портрет! Скажите себе: «Да, это действительно я: прекрасный, совершенный, любящий, сильный человек». Вы можете добавить и другие хорошие слова. И, наконец, скажите: «Все сказанное и представленное – правда обо мне. И я закладываю все это в мой мозг». Ваш мозг – ваш верный слуга и хороший друг, и все, на что вы его направите, он выполнит.

А теперь последний штрих. Представьте себе мощный поток света, который льется на вас. Вы видите, как этот свет озаряет глаза, лицо, всего вас. Вы открываете глаза – и, просветленный, полный внутренних сил, вдохновленный, можете продолжать свою жизнь.

## **Упражнение «Да...»**

Закройте глаза и вообразите себя в лесу. Вдохните в себя запах листьев.

Послушайте пение птиц. Гуляйте по лесу. Гуляя, подойдите к пещере. Осмотрите ее.

Почувствуйте землю под ногами, коснитесь стен рукой, почувствуйте твердость камня, его прохладу. Рядом с пещерой – водопад. Вы его найдете. Маленький водопад и звук падающей воды... Слушайте и его. И тишину леса, и птиц. Откройте всему этому душу: и прохладе, и тишине, и звукам. Потом сядьте в удобном месте и сосредоточьтесь.

Скажите медленно и тихо: «Д-а-а-а». Повторяйте это слово, настройтесь с ним в лад, раскачивайтесь вместе с ним, дайте ему заполнить все ваше тело с головы до ног.

Пусть «Да-а-а...» проникает повсюду. Повторяйте: «Да-а-а-а...» Почувствуйте его. С этим словом уходит все ваше плохое: неприятие себя, людей, жизни. Еще раз повторите: «Да, да, да...» С этими волшебными звуками в вас входит все приятное, успешное.

«Да, это я...» (назовите ваше имя), «Да, да, да, я имею право на признание и успех...», «Да, да, да, у меня приятное, успешное настоящее и еще более приятное и успешное будущее», «Да, да, да...»

А теперь, когда «Да» заполнило каждую вашу клеточку, начните ощущать улыбку – в теле и во всем внутреннем бытии, в самой глубине вашего самосознания. Пошлите эту улыбку своему имени, своему телу, тому, что вы мужчина или женщина, своим желанием. Обратите ее к своему прошлому, настоящему и будущему. Улыбнитесь тому, на что имеете право. Улыбнитесь и своим обязанностям. Вы можете это сделать.

Эта улыбка приходит не только на ваши уста. Это улыбка вашего самосознания, всего вашего существа и существования. Она распускается изнутри. Это улыбка мягкая, деликатная, тонкая, как расцветающая роза, раскрывающаяся внутри вас и распространяющая аромат по всему телу. **Повторяйте: «Да, да, да, я улыбаюсь. Я улыбаюсь себе, своей жизни, я улыбаюсь вам».** А теперь с ощущением внутренней улыбки медленно, не торопясь вернитесь в комнату. Сделайте глубокий вдох и полный выдох и откройте глаза.

## **Упражнение**

### **«Самораскрытие»**

Одно из возможных средств избавления от стыда – самораскрытие. Это рискованно. Но давайте просто поиграем, задавшись вопросом: «А что будет, если я попробую раскрыться людям?» Игра в самораскрытие не состоится, если вы будете раскрывать только свои положительные стороны. Чтобы не бояться раскрывать также свои негативные черты и чувства, полезно задать вопрос: «Что мешает мне раскрыться и быть искренним?» Скорее всего, страх, что люди не будут любить

меня. Именно желание быть любимым, хорошим (ведь в душе-то у нас нет уверенности в том, что мы – хорошие...) побуждает нас скрывать наши истинные мысли и чувства: «Вы никогда не узнаете, кто я на самом деле, но я буду таким, каким вы хотите меня видеть...»

Чтобы не бояться и не прятаться от себя и от людей, надо, чтобы нас они приняли: признали. А чтобы это состоялось, необходимо предстать перед людьми в своем настоящем, а не приукрашенном виде. Не тянуться, вставая на цыпочки, стремясь соответствовать эталону, а быть самим собой. Как это сделать? С чего начать?

Сначала рискните раскрыть свое истинное Я в общении с людьми, которым вы доверяете, которым нравитесь. Их искреннее и истинное принятие вас будет хорошей наградой за ваш риск.

Предлагаю вам несколько вопросов, которые помогут вашему самораскрытию:

1. Чего вы боитесь, когда принимаете решение не раскрываться перед другими людьми? Дайте четыре ответа на этот вопрос.

2. Если вы рискнете и раскроетесь перед кем-то, какую реакцию вы хотите и надеетесь получить в ответ? Дайте четыре ответа на этот вопрос.

3. Можете ли вы с гордостью рассказать что-либо о себе? О чем будет ваш рассказ?

4. Что вам нравится в вас самих? Составьте список из трех своих положительных качеств.

5. Расширьте список, добавив в него еще 10 качеств, которые вам нравятся в себе.

6. Какие стороны своей личности вы можете выразить в данный момент? Какие стороны вы хотели бы выразить?

Если вы почувствовали готовность выразить себя и раскрыться – действуйте!

Осознание своих позитивных сторон разворачивается постепенно. Оно будет усиливаться с каждым днем, и потихоньку вы начнете относиться к себе со все большей симпатией. Возвращайтесь снова и снова к упражнениям, тренируясь в самораскрытии. В детстве вас всеми силами учили: «Ты должен быть как все». Постигая эту трудную истину, боясь не соответствовать уравнивающим всех и каждого правилам и нормам, вы платили дорогой ценой – доверием и самоуважением. И в результате лишились возможности быть собой, утратили чувство «я чего-то стою».

Сегодня вы имеете полное право сказать «до свидания» своему разросшемуся до невероятных размеров стыду. Пусть он останется с вами, но в таком количестве, чтобы не отравлять вам жизнь. Это реальный путь освободиться от прошлого и жить дальше, обретая новые возможности. Это не совсем легко сделать, но это необходимо.

**Изменить негативное представление о себе на позитивное!**

**Задача этих тренингов - научиться технике разрешения внутренних конфликтов.**

## **Упражнение «Конструктивные способы выражения агрессии»**

Что обычно делают люди, чтобы разрядить нахлынувшую агрессию? Одни занимаются физкультурой: бег, подскоки и иные упражнения прекрасно разряжают энергию и охлаждают пыл. Другие люди принимают душ. Третьи разговаривают с друзьями. Четвертые боксируют (можно с подушками или с воображаемым противником); кое-кто медитирует или использует методы релаксации, принимают горячие ванны или массаж. Можно написать гневное письмо – но пусть оно останется неотправленным. Можно высказать «все, что вы думаете», но наедине, мысленно представив «противника» перед собою. Подумайте об этом – и найдите свой способ выразить яростные эмоции. Кроме того, необходимо знать, что обратная сторона гнева – беспомощность.

Между любовью и болью блуждают отношения людей, а отзвуки этих отношений крайними, но так часто сближающимися точками имеют гнев и беспомощность.

## **Упражнение «Гнев и беспомощность»**

Спросите себя: «Что вызывает у меня чувство беспомощности?» Этот вопрос лучше вопроса: «Почему я

разгневан?» Если ответ сразу не находится, продолжайте спрашивать себя: «Почему я чувствую себя беспомощным?»

Затем постарайтесь найти в себе силы и мысленно овладеть ситуацией, одержать верх над обстоятельствами, вызывающими у вас чувство беспомощности.

## **Упражнение «Расслабление»**

Если вы чувствуете смутный гнев и заметили, что ваши ноги напряжены, а руки сжаты в кулаки, расслабьте ноги и разожмите пальцы, сделав три глубоких вдоха.

Не бойтесь своего гнева – так же, как и любых других своих чувств.

## **Упражнение «Осознание своего гнева»**

Как вы обычно выражаете свой гнев? Когда он снова возникает у вас, повторите несколько раз: «Я зол! Я разгневан! Я очень зол!» У каждого человека есть внутренний цензор, который сдерживает чувства, в том числе и гнев.

А надо позволить себе осознать свой гнев и научиться его выражать.

-

## **Упражнение «Встреча с гневом»**

Если вы не хотите встречаться со своим гневом, спросите себя: «Почему я не хочу встречаться с этим чувством?» Вы стыдитесь его? Вы его боитесь? Вы чувствуете, что не справитесь с ним? Если вы очень боитесь его, отложите вашу встречу на некоторое время. Но вы должны сказать себе: «Я не готов встречаться сейчас со своим гневом, однако я знаю, что он у меня есть и я уважаю его». Время от времени спрашивайте себя: «Готов ли я к встрече со своим гневом?» Когда вы, наконец, обретете эту готовность, постарайтесь осознать риск, связанный с существованием этого чувства. Например, если вы находитесь в гневе и это вызывает у вас чувство страха, спросите себя: «Что ужасного в моем гневе? Чем я рискую,

показывая его кому-то?» Только таким образом вы можете осознать свое собственное Я.

И помните: негативные чувства так же обычны, как и позитивные.