

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

А. Н. ИВАНОВ

ПРИТЧИ И ИСТОРИИ

**для ТРЕНЕРА
и КОНСУЛЬТАНТА**



РЕЧЬ

**Санкт-Петербург
2007**

ББК 88.4 И
20

И20 **Иванов А. Н.**
Притчи и истории для тренера и консультанта. — СПб.: Речь,
2007. — 192 с.

ISBN 5-9268-0647-X

Притчи - лишь один из инструментов, используемых в работе психолога. Но инструмент этот имеет неограниченные возможности. Каждая притча - выражение духовного опыта людей, который воспринимается сразу на нескольких уровнях: интеллектуальном, эмоциональном, ментальном.

В предлагаемой книге читатель найдет не только большое количество известных и малоизвестных притч и историй, но и подробное описание того, как можно их использовать в своей работе и жизни. Книга в первую очередь предназначена для практических психологов, но простой стиль изложения, большое количество примеров и практических рекомендаций делают ее полезной и для широкого круга читателей.

ISBN 5-9268-0647-X

© А. Н. Иванов, 2007
© Издательство «Речь», 2007
© П. В. Борозенец, обложка, 2007

Подписано в печать 27.09.2007
Формат 60х90 ¹/₁₆. Печ. л. 12
Тираж 3000 экз. Заказ №1595

ООО Издательство «Речь»
199178, Санкт-Петербург, а/я 96, «Издательство "Речь"»
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63
sales@rech.spb.ru
Интернет-магазин: www.rech.spb.ru

Представительство в Москве:
(495) 502-67-07, rech@online.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП «Типография "Наука"»
199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, д. 12

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1.	
ПРИТЧИ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ	
КОНСУЛЬТИРОВАНИИ	5
1.1. Притча: источник вдохновения или просто инструмент?	6
1.2. Виды притч	8
1.3. Использование притч в психологическом консультировании	24
Глава 2.	
ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ	
НАВЫКОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИТЧ	33
Упражнение «Превращение»	34
Упражнение «Волшебная палочка»	36
Упражнение «Автобиография»	38
Упражнение «Рассказчик в зеркале»	40
Упражнение «Чтец в зеркале»	43
Упражнение «Интонация»	45
Упражнение «Резюме»	48
Упражнение «Украшение»	51
Упражнение «Сочини историю»	52
Упражнение «Продолжи историю»	54
Упражнение «Увеличиваем-украшаем»	56
Упражнение «Главное»	59
Упражнение «Стихотворение»	62
Упражнение «Ассоциация № 1»	62
Упражнение «Ассоциация № 2»	63
Упражнение «Почувствовать монету»	67
Упражнение «Марафон»	69
Упражнение «Заполни середину»	71
Упражнение «Хорошее в плохом»	74
Упражнение «Тихо-громко»	76
Упражнение «С чувством, с толком, с расстановкой...»	77
Упражнение «Переводим с японского на русский»	79
Упражнение «Интерпретация»	83
Упражнение «Паузы»	84
Упражнение «О чем?»	87

Упражнение «По этому поводу есть притча...»	89
Упражнение «Качества психолога»	94
Упражнение «Афоризмы»	97
Упражнение «Если бы я был...»	100
Упражнение «Сам себе режиссер»	102
Упражнение «Что? Где? Когда?»	104
Упражнение «Эпитафия»	108
Упражнение «Неделя»	110
Упражнение «О чем эта история?»	112
Упражнение «Вы поняли, о чем эта притча?»	114
Упражнение «Эссе»	116
Упражнение «Крылатая фраза»	118
Упражнение «Движение глаз»	119
Упражнение «Законы трех "П"»	121
Упражнение «Тест с подтекстом»	125
Упражнение «Изъятие морали»	127
Упражнение «Газетная вырезка»	128
Упражнение «Рисуем как Микеланджело»	132
Упражнение «Кто я?»	135
Упражнение «Поиграем в ассоциации»	137
Упражнение «Зебра»	138
Упражнение «Парадокс»	139
Упражнение «Видение и вера»	141
Техника «Логические уровни восприятия»	144

Глава 3.

ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИТЧ	148
Случай первый	149
Случай второй	151
Случай третий	155
Случай четвертый	157
Случай пятый	159
Случай шестой	161
Случай седьмой	163
Случай восьмой	164
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	167
БОНУС	173

Глава 1.

ПРИТЧИ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

В начале было Слово...

Евангелие от Иоанна, 1:1-5

*Написано: «В начале было Слово» —
И вот уже одно препятствие готово:
Я слово не могу так высоко ценить.
Да, в переводе текст я должен изменить,
Когда мне верно чувство подсказало,
Я напишу, что Мысль — всему начало.
Стой, не спеши, чтоб первая строка
От истины была недалеко!
Ведь мысль творить и действовать не может!
Не Сила ли — начало всех начал?
Пишу, — и вновь я колебаться стал,
И вновь сомненье душу мне тревожит,
Но свет блеснул, — и выход вижу я:
В Деянии начало бытия!*

И.-В. Гете. Фауст

Участники мастер-классов и тренингов по применению притч в психологическом консультировании не раз высказывали пожелание, чтобы я записал и передал им упражнения и собственно притчи, использованные на тренинге. Одна из участниц даже процитировала латинскую пословицу: «Verba volant, scripta manent», что на русский язык переводится как «Слова улетают, написанное остается». Вот так и появилась идея написать эту книгу.

1.1. ПРИТЧА: ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ ИЛИ ПРОСТО ИНСТРУМЕНТ?

Достаточно часто приходится встречать (читать, слышать...) строки из стихотворения В. С. Шефнера: «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести». Действительно, слово обладает невероятным могуществом. Но можем ли мы оценить степень этого могущества? Когда кого-то просят «подать признаки жизни», от него ждут, чтобы он не только и не столько начал двигаться, сколько заговорил. «Заговори, чтобы я тебя увидел», — говорил величайший мудрец античности Сократ. В самом деле, только словом человек может выразить свои чувства, ощущения. А чувства — это ли не главнейший показатель жизни?

«Жизнь — это притча, а ты ее смысл». Эту фразу в качестве эпиграфа использует И. Вагин в введении к своей книге «Ты. Практическая психология» (Вагин, 2001). Развивая свою мысль, автор отмечает, что «каждый из нас — космос, состоящий из хаоса, сочетающего свет и тьму, вину и предательство, отчаяние и стойкость, злобу и доброту, ненависть и любовь...».

Словарь «От Ромула до наших дней» (Макаров, Матвеева, 1993) определяет притчу как «иносказательный рассказ с нравоучением, басню».

Притча относится к жанру, где человек соотносится не столько с жизнью общества, сколько с космическими началами, универсальными законами миропорядка и высшими силами бытия (Хализев, 2000).

О. А. Седакова в своей статье «Притча и русский роман» («Искусство кино», 1994. № 4, с. 12) отмечает, что «в глубине русского романа обыкновенно лежит нечто подобное притче». Достаточно вспомнить романы Л. Н. Толстого, Ф. М. Достоевского, М. А. Булгакова и многих других русских писателей.

В классическом понимании притча (слав. притька — случай, происшествие) — это краткий иносказательный, образный рассказ, часто употребляемый в религиозно-философских учениях для изложения назидательных истин.

Притчу можно сравнить с айсбергом, лишь незначительная часть которого находится на поверхности. Рассмотрим пласты «айсберга притчи» (рис. 1).

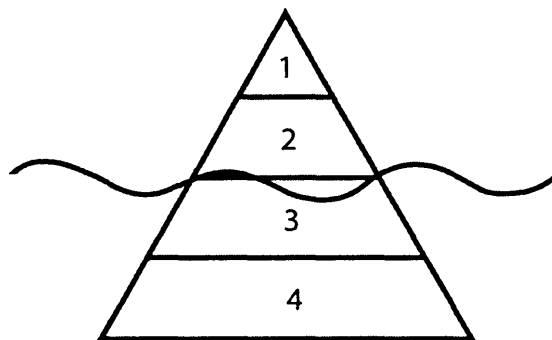


Рис. 1

1. Функциональный пласт — самый верхний. Это то, что лежит на поверхности, та верхушка, которая видна клиенту (он слышит вашу притчу). Собственно говоря, это знакомство с притчей (услышал, прочитал и т. п.).

2. Физиологический пласт. К нему относятся ваши жесты при рассказывании притчи (передвижение в момент рассказа, поза, движения рук, ладоней и т. п.).

3. Психологический пласт (целевая диагностика). Здесь подразумевается влияние притчи на психику человека (развитие памяти, внимания, мышления, воображения).

4. Личностный пласт — это то, что относится к отороченному результату, приводящему к личностному развитию того, кто слушает (слышал) притчу. Этот результат проявляется значительно позже знакомства с притчей.

Суждения и споры о роли притчи в жизни человека, литературе и искусстве начались уже давно. В 1874 году

в «Русском вестнике» (№ 5, с. 35-36) глава русской мифологической школы Ф. И. Буслаев отмечал: «Общие всему человечеству законы логики и психологии, общие явления в быту семейном и практической жизни, наконец, общие пути в развитии культуры, естественно, должны были отразиться и одинаково выражаться в мифе, сказке, предании, притче или пословице».

Притча обращалась и продолжает обращаться к абстрактному пространству. Но это абстрактное пространство черпает детали из действительности реальной. Заложённая в притчах мудрость учит нас находить решение проблем, развивает мышление, интуицию и воображение. Одни притчи несут вдохновение, другие побуждают смеяться, третьи заставляют задуматься.

1.2. ВИДЫ ПРИТЧ

СУФИЙСКИЕ ПРИТЧИ

Суфизм (*араб*, тасаввуф) — это мистическое течение, зародившееся в исламе в VIII веке и к X веку сложившееся в самостоятельное религиозно-философское учение. Считается, что суфизм зародился на территории современного Ирака и Сирии. Самый известный суфий XX века Идрис Шах (родился в 1924 году, его родословная восходит к пророку Мухаммеду и персидской династии Сасанидов) говорил: «Суфизм — это „наука“ об успокоении того, что должно быть успокоено, и о пробуждении того, что может быть пробуждено; о том, как научиться не думать, будто вы способны успокоить или пробудить, когда это вам не по силам». Суфисты считают своей целью духовное и нравственное очищение, интуитивное познание Истины и Бога с помощью Любви и Преданности. Суфисты активно использовали притчи, чтобы закрепить в уме не верование, но образец, который помогает человеческому сознанию действовать «новым» образом. Современные суфисты

утверждают, что вопрос: «Где и когда зародился суфийский образ мышления?» — не имеет реального смысла, поскольку «место» суфизма — внутри человечества. Вот одна из суфийских притч.

Притча о слоне

Слон, принадлежавший группе бродячих артистов, оказался неподалеку от города, где никогда раньше слона не видели. Услышав о таком чуде, четверо любопытных горожан решили добиться разрешения посмотреть на слона раньше других. Но поскольку в стойле, где содержали слона, не было света, изучение дикий животного должно было происходить в темноте.

Дотронувшись до хобота, один из них решил, что это создание напоминает шланг. Второй ощупал ухо и пришел к выводу, что слон похож на опахало. Третий решил, что нога животного — это живая колонна. Четвертый, положив руку на спину слона, был уверен, что он напоминает собой трон.

Никто из них не мог составить полной картины, исходя из того, что он сумел познать. Каждый ссылался на свой опыт, употребляя при этом названия уже знакомых ему вещей. И каждый был уверен, что прав именно он, но никто из остальных горожан не мог понять, что же случилось и что в действительности произошло с исследователями.

Истории о Насреддине

Эти истории относятся к разряду суфийских притч. Мулла (мастер) Насреддин (у различных народов он упоминается также как Ходжа Насреддин или Насреддин Афанди) — классический персонаж, придуманный дервишами для фиксации ситуаций и более отчетливого проявления определенных состояний ума. Кроме того, суфии использовали юмор как специфическое обучающее и диагностическое средство.

Нам неизвестно, кем был Насреддин, где и когда он жил. Да это и не имеет значения, ведь в данном случае важна идея, а не человек.

Насреддин играет роль непосвященного человека, что делает истину более яркой. Бытовые ситуации предстают в новом ракурсе и приобретают новый (часто весьма глубокий) философский смысл.

Истории о Насреддине можно понимать на различных философских уровнях. Эти истории помогают расширить границы человеческого сознания и сделать мышление более многомерным. Вот пример одной из историй о Насреддине, в которой ограниченное шаблонное мышление меняется и появляется на свет житейская мудрость.

Притча об осле

Насреддин ежедневно переводил через границу своего осла, нагруженного корзинами с соломой. Так как все знали, что он промышляет контрабандой, пограничники обыскивали его с ног до головы каждый раз, когда он возвращался домой. Они обыскивали самого Насреддина, осматривали солому, погружали ее в воду, время от времени даже сжигали ее, но сам Насреддин жил все лучше и лучше.

Через много лет он отошел от дел и перебрался на жительство в другую страну. Однажды Насреддина встретил один из таможенников. Он сказал:

—Теперь тебе нечего скрывать, Насреддин. Расскажи мне, что ты перевозил через границу, когда мы никак не могли поймать тебя?

—Ослов, — ответил Насреддин.

А вот иной, осовремененный вариант этой притчи.

Современный вариант притчи об осле

Для борьбы с хищениями на стройке вокруг строительной площадки был возведен высокий забор,

поставлены крепкие ворота и нанят сторож, который должен был следить, чтобы рабочие ничего не выносили. Когда на выход направился человек, толкающий перед собой тачку, сторож остановил его и спросил, что тот вывозит со стройки. Затем, заглянув в тачку и убедившись, что она пуста, открыл ворота и выпустил человека на улицу. Оказавшись за пределами стройплощадки, работник усмехнулся и проговорил: «Что вывозишь, что вывозишь... Вот эту тачку и вывожу! В хозяйстве пригодится».

ВОСТОЧНЫЕ ПРИТЧИ

Восточные притчи в большей степени отражают элементы повседневной жизни человека и его внутреннего мира. Многие восточные притчи сопровождаются краткими пояснительными комментариями, облегчающими их понимание.

Восточные истории направлены на расширение жизненного опыта человека, повышение его уверенности в себе. Пожалуй, главная направленность восточных притч — принятие человеком ответственности за собственную жизнь.

Бабочка

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Все в твоих руках.

А вот прилагаемый к притче комментарий: «Все ваши жизненные обстоятельства находятся в ваших руках. И в любой момент времени у каждого из вас есть выбор — сжать ладони и уничтожить возможности или раскрыть их».

Или вот еще пример восточной притчи.

Трудолюбие или судьба?

Однажды во время государственного совета падишах Акбар спросил у своих советников:

— Что важнее в жизни: судьба или трудолюбие? Все в один голос ответили:

— Владыка мира! Конечно, трудолюбие важнее..

Один только первый министр Бирбал думал по-другому и не побоялся возразить:

— Махаражда! По-моему, главное — судьба. Если судьба не пошлет удачи, то и трудолюбие не поможет.

— Но что может судьба, если человек сам не действует, не старается? Ну, скажем, будет ли он сыт, если понадеется на судьбу и станет сидеть сложа руки? — урезонил падишах Бирбала.

— Как ни старайся, а вопреки воле судьбы ничего не получишь — не судьба, значит. Такое часто видеть приходится. Потому-то я и думаю, что главное — судьба.

Тут в разговор вмешался один из советников:

— Владыка мира! Пусть Бирбал на деле докажет, что главное — это судьба.

— Да-да, Бирбал, докажи, что главное — это судьба, — подхватил падишах.

— Владыка мира! Не такое простое это дело. Доказательства в узелке не носят, чтобы вдруг развязать да выложить. Но раз вы так хотите, то я вам в скором времени это докажу.

Через несколько дней в погожий вечер падишах с придворными поехали кататься на лодке по реке Ямуне. Выплыла лодка на середину реки, и тут падишаху вспомнился недавний спор.

— Ну что, Бирбал, уразумел ты наконец, что к чему? Признаешь, что трудолюбие важнее судьбы? Говори! — приказал падишах.

— Но Бирбал ответил так же, как и в прошлый раз. Разгневался падишах, сорвал с пальца перстень, бросил его в воду и сказал:

— Ладно же, Бирбал! Пусть теперь твоя судьба тебе поможет! Принеси мне перстень через месяц, а то не сносить тебе головы.

— Все в лодке притихли. Ведь река Ямуна в этом месте была очень глубока, и достать со дна перстень не было никакой возможности. Пропал Бирбал, нет ему теперь спасения! Но Бирбал ничего не ответил, промолчал.

— Лодка пристала к берегу. Падишах вернулся во дворец и приказал поставить у реки стражу, чтобы она день и ночь караулила и Бирбала к воде не подпускала. Раз он надеется на судьбу, пусть она его теперь и выручает.

— А Бирбал положился на судьбу и помалкивал. Прошло двадцать семь дней.

— Ну что, Бирбал, где мой перстень? — спрашивает падишах.

— Нет у меня перстня, повелитель, — отвечает Бирбал.

— Последний раз говорю тебе, Бирбал, признай, что трудолюбие важнее судьбы, и я отменю приговор!

— Владыка мира! Трудолюбием, а от судьбы не уйдешь, — упрямо стоял на своем Бирбал. — Известна пословица: «В одночасье дом сгорит, да вдруг и счастье привалит». Осталось еще три дня, за это время все может перемениться.

— Будто масла подлили в огонь гнева падишаха, но он сдержал себя и промолчал. На четвертый день снова потребовал падишах у Бирбала кольцо.

— Владыка мира! Видно, не судьба мне получить перстень! — признался Бирбал.

— Если так, готовься к смерти, — грозно сказал падишах.

Без страха в душе стоял Бирбал перед падишахом. Он уже заранее приготовился спокойно встретить все, что пошлет судьба. Связали ему руки за спиной. Еще раз смиростивился над ним падишах:

—Бирбал, вот тебе последний шанс спастись: признай свою ошибку, и я тебя прощу.

—Покровитель бедных! Негоже бить лежачего. Прикажите палачу сделать свое дело, — твердо ответил Бирбал.

—Да будет так, несчастный упрямец! — воскликнул падишах, позвал палача и приказал отвести Бирбала на место казни.

Встревожился народ, видя, как Бирбала со связанными руками ведут на казнь. Ведь когда Бирбал был при дворе, простые люди считали, что живут в раю, народ благоденствовал.

Помертвели лица у людей, а родные Бирбала и вовсе стояли чуть живые от горя. Поначалу крепились они, молчали, а потом залились горячими слезами.

Бирбалу велели взойти на помост. По обычаю палач спросил его:

—Скажи, каково твое последнее желание?

Не успел Бирбал рта раскрыть, как вдруг рядом с ним появился бродячий мудрец — факир. Никто и не заметил, откуда он взялся, будто из-под земли вырос. И сказал факир:

—Бирбал! Ты понадеялся на судьбу, поспорил с падишахом и, наверное, скоро распрощаешься с жизнью. Так перед смертью сделай святое дело: накорми меня. Истари люди говорят: «Нет лучше подаяния, чем накормить голодного». Я хочу рыбы — свари же хорошую рыбу и дай мне поесть, а за это Всевышний исполнит все твои желания и желания твоих детей и внуков!

В великое затруднение попал Бирбал: смерть рядом, а тут факир есть просит, да еще рыбы!

—Факир-сахиб! Тебе ведь должно быть известно, что я из высокой брахманской касты. Мы ведь рыбу в пищу

не употребляем и не готовим ее на своих очагах. Как же я могу накормить тебя рыбой?

Но все стали просить Бирбала исполнить просьбу факира. Уступил Бирбал, послушался народа.

Побежал слуга Бирбала на базар и купил у рыбака свежую рыбу. Сел Бирбал и начал ее чистить.

Тем временем падишах выглянул из окна и увидел, как Бирбал беседует с факиром. Видел он и то, как Бирбал чистит рыбу. А тот, когда стал ее потрошить, вдруг нащупал у нее в желудке что-то твердое. Распорол он ножом желудок, глядь — а там перстень, что падишах в реку бросил!

Взял Бирбал перстень, зажал его в кулак, поднялся и ищет глазами факира. А того и след простыл!

— Вот мое последнее желание: я хотел бы еще раз повидаться с падишахом, — сказал Бирбал стражникам.

Люди заметили, что Бирбал что-то вынул из рыбы. Но что? Повела его стража к падишаху, а они следом пошли.

Когда падишах увидел Бирбала, он решил ни за что не прощать упряма. Бирбал вошел и поклонился падишаху.

— Бирбал! Не трудись понапрасну. Даже если бы ты и признал теперь, что трудолюбие важнее судьбы, все равно поздно. Я не изменю своего приказа.

— Повелитель! Послушайте сначала, что я вам скажу. Я пришел не каяться. Наоборот, теперь я до конца уверен, что судьба важнее.

— Что ж, говори!

— Вот ваш перстень, возьмите!

Падишах взял кольцо, посмотрел и замер, пораженный. Это и впрямь был его перстень с его печатью. Что за чудеса! Ведь он сам бросил его в бездонную пучину Ямуны! Вертел он кольцо, и так, и эдак разглядывал. Сомнений быть не могло: это был его собственный перстень.

— Бирбал! Как ты его нашел?!

— О, покровитель бедных! Я его не искал — мне принесла его моя судьба.

И Бирбал рассказал падишаху, как было дело. Изумился и всей душой порадовался падишах и на радостях щедро одарил Бирбала.

ДАОССКИЕ ПРИТЧИ

Даосизм — одно из древних религиозно-философских учений, возникшее в Китае в VI-V вв. до н. э. Основоположителем даосизма считается старший современник Конфуция китайский мудрец Лао-цзы (VI в. до н. э.), о котором практически ничего не известно.

Согласно легендам, мать вынашивала Лао-цзы не один десяток лет. Родился Лао-цзы седым, и имя его означает «Престарелый младенец». Иероглифический знак «цзы» означает одновременно и понятие «философ», поэтому имя Лао-цзы часто переводят как «Старый философ». Трактат Лао-цзы «Дао дэ цзин» («Трактат о Пути (Дао) и Добродетели (Дэ)») является основой даосизма и считается одним из наиболее значительных философских трудов.

Даосизм рассматривает все сущее во Вселенной как единое целое, стремящееся к гармонизации. В Дао отмечается равновесие и взаимодействие противоположностей Инь и Ян (женского и мужского начал, Земли и Неба), символизирующих две полярности, которые существуют в каждой вещи, противореча и одновременно дополняя друг друга¹.

Обратимся к классической даосской притче.

Притча о петухе

Син-цзы растил бойцового петуха для государя. Прошло десять дней.

— Ну, как, — спросил царь, — мой петух готов к бою?

— Пока нет. Он слишком самонадеян, попусту кичится. Его нельзя выпускать!

Прошло еще десять дней.

¹ Рекомендую прочитать книгу Б. Акунина «Инь и Ян». — *Примет. Авт.*

— Ну а теперь?

— Еще рановато. Он очень нервный, на все реагирует. Бросается на каждую тень, откликается на каждый звук. Чуть где какой петух крикнет, он все принимает на свой счет.

Прошло еще десять дней.

— А теперь?

— Нет, еще рано. Взгляд петуха еще полон ненависти, и сила бьет через край. Его нельзя выпускать.

Прошло еще десять дней.

— Ну а теперь готов?

— Теперь почти готов. Он неподвижен и словно вырезан из дерева. На чужие крики не реагирует. Но другие петухи не хотят с ним драться и, едва завидев его, с криком убегают прочь!

Что говорить: мудро!

БУДДИЙСКИЕ ПРИТЧИ

Буддизм — учение, возникшее в древней Индии в VI-V в. до н. э. и ставшее, наряду с христианством и исламом, одной из трех мировых религий.

Трудно сказать, что такое буддизм по своей сути — религия, философия или образ жизни. Приверженцы буддизма отмечают, что это ориентир, следуя которому человек может добиться определенных результатов.

«Будда» в переводе с санскрита означает «будить, пробуждать, знать, воспринимать». Проще говоря, Будда значит «просветленный».

Основателем буддизма считается реальная историческая личность — принц Сиддхартха Гаутама (560-480 гг. до н. э.). Он родился в северной Индии и получил впоследствии имя Будда. Гаутама умер в возрасте 80 лет, заранее предсказав свою смерть. Последнее слово, сказанное Буддой людям, было «Простите».

Учение Будды передавалось устно в виде притч, охватывающих значительный круг тем. До нас учение Будды дошло благодаря его ученикам и последователям.

Буддисты верят в Колесо Перевоплощений и считают, что человек рождается на Земле, живет на Земле и, умерев, возвращается на Землю в другом теле. Буддисты утверждают, что человеку суждено перерождаться, чтобы повторно выучивать те уроки, которые он пропустил, не усвоил в прошлых жизнях; что во всех своих страданиях виноват сам человек. Поэтому следует смиренно сносить все мучения и стараться избегать их в будущем.

В буддизме важно освободиться от желаний и потребностей, поскольку именно в них Будда видел причины несчастий в мире.

Для примера приведу две буддийские притчи.

Любовь к мастеру

Манджушри был первым учеником Будды, который стал просветленным. Когда это случилось, он начал скрываться от Будды.

— Где Манджушри? — спрашивал Будда каждый день.

Но тот избегал встречи. Наконец Будде удалось найти его. Это было ночью, когда Манджушри спал.

— Я знаю, что произошло, — сказал Будда. Тебе не нужно скрывать от меня этот факт! Так почему ты избегаешь меня? Тебе бы следовало прийти за подтверждением.

Манджушри ответил:

— Я знаю, что это случилось, но я не хочу подтверждения, потому что подтверждение означает, что ты скажешь: «Манджушри, уходи! Неси мое Слово людям». А я не хочу никуда идти. Я хочу остаться с тобой. Поэтому, пожалуйста, не считай меня просветленным.

Сначала помоги себе

Человек пришел к Будде и сказал:

— Я очень богат, у меня нет детей, моя жена умерла. Я хотел бы сделать какую-нибудь работу для заслуги. Что я могу сделать для бедных и униженных?

Услышав это, Будда стал очень печален, и слеза скатилась по его щеке. Человек был озадачен такой реакцией и спросил:

— В твоих глазах слезы? Почему ты вдруг опечалился?

— К сожалению, ты не сможешь никому помочь до тех пор, пока не поможешь себе, — сказал Будда. — Твой основной «металл» еще не стал золотом, ты не можешь сделать ничего сострадательного, ибо твои энергии в самом низу. Ты хочешь помочь людям, но в тебе еще недостаточно осознанности. Ты не имеешь подлинного центра, откуда может струиться сострадание. Сначала поддержи себя.

ДЗЕНСКИЕ ПРИТЧИ

Согласно философии дзен, взмах крыльев бабочки на одной стороне земного шара может вызвать ураган на другой его стороне.

Дзен можно назвать внутренним искусством жителей востока. Основы дзен в Китае были заложены Бодхидхармой, который пришел в Китай из Индии в VI веке. Впоследствии, в XII столетии, учение дзен проникло и в Японию. Дзен описывали так: «Особое учение без священных текстов, вне слов и букв, которое учит о сущности человеческого разума, проникая прямо в его природу, и ведет к просветлению».

Дзен — это японское название школы буддизма махаяны. Оно представляет собой видоизмененную форму буддизма и восходит к своему индийскому основателю Будде Шакьямуни. Видоизменившись в Китае, буддизм получил в Японии свое дальнейшее развитие. Усовершенствованный китайскими и японскими жрецами, дзен-буддизм стал весьма значительно отличаться от изначального буддизма. Есть утверждения, что дзен-буддизм в действительности вовсе не является буддизмом в общепринятом смысле.

Практика дзен появилась в Японии еще в VII веке, однако распространение дзен как самостоятельного направления японского буддизма началось в конце XII века.

Расцвет дзен приходится на период Муромати (XIV-XVI вв.). В это время дзенские монастыри становятся центрами религиозной, политической и культурной жизни страны, а собственно дзен превращается в философию жизни, оказавшую существенное влияние на стиль мышления и образ жизни японцев.

Дзен означает «все делать совершенно»: совершенно заблуждаться, совершенно выигрывать и проигрывать, совершенно быть уверенным и сомневаться...

Может быть, на вопрос, что такое дзен, ответит притча?

Что такое дзен?

Один человек спросил у настоятеля храма:

— Что такое дзен?

Настоятель приложил палец к губам и прошептал:

— Мы не разговариваем в комнате для медитации.

Когда человек проследовал за настоятелем в библиотеку, то попытался снова задать настоятелю тот же вопрос.

Но настоятель приложил палец к губам и сказал:

— Здесь мы читаем книги в тишине.

Когда они пришли на кухню, настоятель даже не дал возможности посетителю задать свой вопрос и сказал:

— Мы готовим здесь молча и едим без разговоров.

Когда настоятель открывал посетителю дверь на выход и пожимал ему руку, тот, задышавшись, спросил:

— Так что же такое дзен?!

Тому, кто хочет понять суть буддизма, советую прочитать роман Б. Акунина «Алмазная колесница» (серия «Приключения Эраста Фандорина»). Вот краткая выдержка из этого романа (глава «Так сказал Тамба»).

Свет и тьма Мир состоит из Света и Тьмы, из Добра и Зла. Тот, кто придерживается одного Добра, несвободен, похож

на путника, осмеливающегося путешествовать только среди бела дня, или на корабль, умеющий плыть лишь при попутном ветре. Истинно силен и свободен тот, кто не боится бродить по темной чаще ночью. Темная чаща — это мир во всей его полноте, это человеческая душа во всей ее противоречивости.

У того же Акунина на последней странице романа «Ф. М.» приведен дзенский коан, один из вопросов которого я выделил особо и нередко использую в своей работе. Вот он: «Человек съел плод, внутри которого зародыш проказы. Кто кого съел?»

А теперь еще несколько дзенских притч.

Каменный разум

Хоген, китайский мастер дзен, жил один в маленьком храме в деревне. Однажды четыре странствующих монаха попросили его разрешить им разжечь костер и обогреться.

Когда они устроили костер, Хоген услышал, что они спорят об объективности и субъективности. Он присоединился к ним и сказал:

— Вот большой камень. Как вы считаете, находится он внутри или вне нашего сознания?

Один из монахов ответил:

— С буддийской точки зрения, всякая вещь является воплощением сознания, так что, по-моему, камень находится внутри сознания.

— Твоя голова, должно быть, очень тяжелая, — сказал Хоген, — если ты таскаешь в своем сознании такие камни.

Ничего не существует

Ямаока Тесю, будучи молодым учеником дзен, посещал одного учителя за другим. Однажды он пришел к Докуону из Се-коку.

Желая показать свои знания, он сказал:

— Разум, Будда, чувственное бытие в конце концов не существуют. Истинная природа явлений — пустота. Не существует ни воплощения, ни заблуждений, ни мудрости, ни посредственности. Ничто нельзя дать, ничего нельзя взять.

Докуон, который спокойно курил, ничего не сказал. Внезапно он сильно ударил Ямаоку бамбуковой трубкой. Юноша очень разозлился.

— Если ничего не существует, — сказал Докуон, — откуда же эта злость?

Дзен Будды

Будда сказал: «Я считаю королей и правителей пылинками праха. Я смотрю на сокровища, золото и жемчуг как на кирпич и гальку. Я смотрю на лучшие шелковые одежды как на рваные лохмотья. Я вижу мириады миров Вселенной как маленькие зернышки, а самое большое озеро в Индии — как капельку масла на моей ноге.

Я понимаю, что учение о мире — это иллюзии фокусников.

Я различаю высшее понятие освобождения как золотую ткань во сне и смотрю на святую дорогу среди освещенных дорог как на цветы перед глазами. Я вижу медитацию как опору горы. Нирвану — как ночное сновидение среди дня.

Я смотрю на суждения о верном и неверном как на коварный танец дракона, а на зарождение и гибель убеждений — как на слезы, оставляемые четырьмя временами года».

ХРИСТИАНСКИЕ ПРИТЧИ

Предания об Иисусе Христе собраны и детально изложены в четырех Евангелиях: от Марка, от Матфея, от Луки и от Иоанна. Собранные вместе, эти Евангелия составляют основу христианского Нового Завета.

В христианстве Иисус Христос совмещает в себе как божественную, так и человеческую природу.

Главная книга христиан — Библия. Она включает в себя Ветхий Завет и Новый Завет. Христианские заповеди о человеке занимают в Библии одно из центральных мест. Свои притчи Христос обычно заканчивал словами: «Имеющий уши слышать да услышит».

Важнейшая идея христианства — идея греха и спасения человека; принятие себя как образа Божия, сохранение души и достижение Царства Божьего.

Для этого человеку необходимо осознать грешность жизни, принять свой путь и следовать по нему с соблюдением божественных законов всю жизнь. Стоит отметить, что путь христианина выходит за рамки его жизни.

Ключевым в христианстве является понятие «прощение», что делает христианство религией уникальной, ведь о покаянии и прощении не говорит больше ни одна из мировых религий.

Для изложения поучительных истин в христианстве употребляются притчи. Они содержатся в трех Евангелиях из четырех — от Матфея, Марка и Луки — и несут в себе доброту и любовь к Богу и людям.

Одна из самых известных христианских притч — притча о сеятеле (Евангелие от Матфея, 13:3-9):

Притча о сеятеле

...Вышел сеятель сеять; и когда он сеял, иное упало при дороге, и налетели птицы и поклевали то; иное упало на места каменистые, где не много было земли, и скоро возшло, потому что земля была неглубока; когда же возшло солнце, увяло и, как не имело корня, засохло; иное упало в терние, и выросло терние и заглушило его; иное упало на добрую землю и принесло плод: одно во сто крат, а другое в шестьдесят, иное же в тридцать. Кто имеет уши слышать, да услышит!

1.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИТЧ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Перед каждым психологом рано или поздно встает вопрос: как сделать общение с клиентом, то есть консультирование, максимально эффективным? Что делать, если психолог поставил перед собой задачу научиться использовать притчи в своей работе? Как использовать притчи и как сделать их использование эффективным? Секреты успешного взаимодействия с клиентом посредством притч нам предстоит рассмотреть в этой книге. Я не ставил перед собой задачу делать глубокий экскурс в теоретический материал по притчам, поэтому практике будет уделено больше внимания.

Личная практика укрепила мою уверенность в том, что притча — великолепное средство разбудить мысль. Но для того, чтобы успешно применять притчи в консультировании, их в ассортименте практического психолога должно быть достаточно. Афоризм неизвестного мне автора гласит: «Если хочешь, чтобы в душе твоей забил источник вдохновения, черпай побольше». Чтобы забил ваш источник вдохновения, необходимо «черпать» притч как можно больше.

Французский живописец Жорж Брак (1882-1963), который наряду с Пабло Пикассо является основоположником кубизма, говорил: «Искусство призвано тревожить, наука — внушать чувство уверенности». В нашем случае притчи и искусство их рассказывать — это то самое *искусство*, что призвано *тревожить*. А призванная *внушать чувство уверенности наука* — это *психология*.

КАК СОБИРАТЬ ПРИТЧИ

Не только точное, но и приблизительное количество существующих притч не известно никому. И сколько бы в вашей коллекции их ни было, всегда есть та **самая первая** притча, с которой вы начали собирать эти поучительные истории.

Интерес к притчам появился у меня в 1991 году. Тогда я и записал свою первую притчу. Вот вариант этой истории, записанный мной тогда со слов одного из моих учителей.

Прিতча о лошади

В деревне только лишь у одной семьи была лошадь. С ее помощью труд на поле был не так тяжел. Каждый вечер вся деревня собиралась на посиделки, которые завершались тем, что все говорили хозяину лошади: «Как хорошо, что у вас есть лошадь!»

Но вот однажды лошадь убежала. И в этот вечер вся деревня на посиделках решила: «Как плохо, что у вас была лошадь! Мы-то привыкли пахать-сеять без лошади, а вот вы теперь как? Вы избаловались благодаря лошади, и теперь вам будет тяжело. Как плохо, что у вас была лошадь!»

Но лошадь не дура: побегала и вернулась домой. Да не одна: прибился к ней жеребенок. И собралась вся деревня и сказала: «Как хорошо, что у вас была лошадь! Как хорошо, что она убежала! Вот теперь у вас две лошади!»

Но жеребенка полудикого надо ведь объезжать. Вскочил сын хозяина лошади на жеребенка, но тот скинул парня. Упал он на землю, да так неудачно, что сломал ногу. Собралась вся деревня: «Как плохо, что у вас была лошадь! Как плохо, что она у вас убежала! Как плохо, что она прибежала и привела жеребенка! Теперь сын ваш — инвалид!»

А поутру пришли в деревню гонцы от императора, и все дееспособное мужское население забрали на войну. И собралась вся деревня и сказала: «Как хорошо, что у вас была лошадь! Как хорошо, что она убежала! Как хорошо, что она прибежала обратно и привела жеребенка! Как хорошо, что сын ваш упал и сломал ногу! Пусть инвалид, но живой, а наших сыновей забрали на войну. Вернутся ли? А коли вернутся, то какие?»

Говорят, что до сих пор собирается вся деревня вечером и говорит: «Как хорошо, что у вас была лошадь!» — «Как плохо, что у вас была лошадь!»

Эта притча как нельзя лучше может проиллюстрировать следующий психологический афоризм: *«Новые шансы всегда даются нам под видом неприятностей»*.

С тех пор как я записал эту притчу, моя коллекция притч изрядно пополнилась. Есть среди них те притчи, которыми я «злоупотребляю» — использую на всех тренингах без исключения (чего не скажешь о консультировании). Есть притчи, которые я рассказываю часто. Есть и те, которым «настанет свой черед».

Прежде чем начать использовать притчи в психологическом консультировании или при проведении тренингов, следует накопить в своем арсенале некоторое их количество (помните при этом, что количество не всегда говорит о качестве!).

Появиться в вашем арсенале притча может как минимум двумя путями.

Путь первый (короткий, но чреватый некоторыми финансовыми тратами): идете в книжный магазин и покупаете сборник притч. Читаете его и начинаете рассказывать то, что прочитали, другим.

Путь второй не так короток и требует терпения: начните коллекционировать притчи. Проще говоря, как только услышали от кого-то притчу, запишите ее.

НЕМНОГО ОБ ИНСТРУКЦИЯХ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРИТЧ

Теперь, когда вы обладаете некоторым запасом притч, самое время потренироваться в их рассказывании. Пусть вашими первыми слушателями станут ваши родные и близкие, друзья, соседи.

Не стоит подходить к вашему будущему слушателю со словами: «Я тебе притчу хочу рассказать, а ты послушай». Конечно, кто-то послушает вас, но, как правило, этим одним разом все и ограничится. Потом вас просто не захотят слушать («Чего время на ерунду тратить!»). Вам

понадобится время для того, чтобы научиться «вставлять» свою притчу в нужный момент. Наберитесь терпения. Помните, как вы или кто-то из ваших знакомых рассказывает анекдоты. Анекдот ценен только в том случае, если он «в тему». Иначе получится анекдот ради анекдота, а в нашем случае — притча ради притчи. А где же ее суть и соль? Как говорил немецкий композитор Кристоф Виллибальд фон Глюк (1714-1787), красивейшие мелодии и гармонии становятся несовершенными, когда они занимают неподобающее им место.

Для того чтобы и ваши притчи содержали и суть, и соль, можно потренироваться с помощью упражнений для выработки навыков использования притч. Этим упражнениям посвящена вторая глава книги.

Универсальных инструкций относительно использования притч нет, как нет и универсальных притч. Более того, я убежден, что инструкции в таком тонком деле, как использование притч, просто вредны. В самом деле, представьте себе, например, инструкцию: «Если клиент произнес фразу: „Я так больше жить не могу“, вы рассказываете ему притчу такую-то...» На мой взгляд, подобные инструкции абсурдны. Приведу цитату из романа американского писателя Джозефа Хеллера «Поправка-22» (1961): «Существовала только одна поправка, и это была Поправка-22, определявшая, что в целях личной безопасности, реальной и неотвратимой, необходимо действовать, руководствуясь разумом». Получается, что в любом случае использовать притчи психолог должен, руководствуясь разумом. Для каждого клиента психолог создает свою инструкцию, которую я бы обозначил так: *«здесь-и-сейчас исключительно-для-него в-этом-его-настроении»*.

Есть такая притча.

О мудрецах на башне

Мудрецы с верхнего этажа взирают на мир. Каждый из мудрецов, забираясь все и выше, исходил из

принципа «чем выше заберешься, тем дальше видно». Но нам-то ведь известно: то, что каждый из этих мудрецов наблюдает, зависит еще и от того, в каком направлении он смотрит, какое окно для этого выбирает и какой подзорной трубой (если она у него есть) пользуется. Находясь на одной высоте, мудрецы будут наблюдать различные виды окрестностей. А если учесть, что кое-кто из мудрецов страдает близорукостью (дальнозоркостью, дальтонизмом, «куриной слепотой»...), то, даже глядя в одном направлении, мудрецы увидят совершенно разные вещи. А увидев, мудрецы начнут объяснять и интерпретировать увиденное тоже по-разному.

Тому, кто захочет рассмотреть поблизи увиденную вещь, пощупать ее руками, придется выйти из башни. И каждый из мудрецов-наблюдателей кинется тогда давать советы, как наилучшим образом следует обращаться с этой вещью. И эти советы будут отличаться друг от друга вплоть до полного противоречия, взаимоисключения...

Не уподобляйтесь этим мудрецам...

Способ, при помощи которого герой притчи разрешает свою проблему, может в аналогичной ситуации оказаться подходящим для того, кто слышит притчу от психолога. Притчи и другие истории активно используются психологами, психотерапевтами и педагогами в профессиональной практике. Замечено, что умело (!) используемые в психологическом консультировании притчи почти не встречают сопротивления и легко преодолевают психологические защиты, выстроенные подсознанием клиента. Своевременно и правильно рассказанная притча может оказать большее воздействие на человека, чем длительное объяснение причин имеющихся у него проблем и возможных вариантов их решения. Философ К. Ясперс сказал: «Если я жду от изменения обстоятельств того, чем я могу быть из самого себя, я предаю собственные возможности». Помогите клиенту не предать собственные возможности!

ЭЛЕМЕНТЫ НЛП В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИТЧ

Речевая ориентация и движения глаз

Использование основных элементов НЛП обеспечивает значительно более легкий и быстрый доступ в мир сенсорных процессов, присущих клиенту.

Согласно модели НЛП, речь человека выражает в *сознательной, вербальной* форме внутренние, нейродинамические процессы, задействованные в общении.

Визуальный процесс

«Давайте, я вам *покажу*, сколько у меня ярких календариков».

«*Представляю*, как играю в футбол и вижу радостных болельщиков».

Аудиальный процесс

«День и ночь могу *слушать*, как он поет».

«У соседа такая *ревучая* сигнализация на машине!»

Кинестетический процесс

«Я люблю *играть* с моим заводным роботом».

«Мне так хорошо, когда я обнимаю его (ее)».

Чувственная языковая ориентация определяется по глаголам, наречиям и прилагательным, выражающим действие. **Сказуемые** отражают три основных чувственных процесса: **зрение, слух, осязание**. Предпочтительное употребление человеком определенных сказуемых указывает на характер его коммуникативной системы. При этом надо помнить, что в нашей речи присутствуют слова, отражающие все три процесса: визуальный, аудиальный и кинестетический.

Если при рассказе притчи вы будете учитывать речевую ориентацию слушателя, это сделает притчу более понятной и близкой по сходству ситуации и языкового оформления.

Ваш слушатель скорее отреагирует на то, что ему знакомо и понятно. Используя характерные для речи клиента предикаты, психолог может помочь ему расслабиться, установить доверие с клиентом и воздействовать на него в терапевтических целях, подводя если не к окончательному решению сложной ситуации, то к нахождению дополнительных ресурсов.

Характерные предикаты

Визуальные	Аудиальные	Кинестетические
Видеть	Хихикать	Хватать
Наблюдать	Высказать мнение	Держать
Сосредоточиться на	Выговориться	Ласкать
Ясный	Слышать	Трогать
Сверкать	Слушать	Чувствовать удобно (неудобно)
Сиять	Звучать	Больно
Блестеть	Щелкать	Болезненно
Мерцать	Настраиваться	Тяжелый (легкий)
Светиться	Отключаться	Гладкий (шершавый)
Цвета (цветной)	Рычать	Холодный (теплый)
Яркий (темный)	Грохотать	Фактура (бархатистый, грубый)
Представить картину	Свистеть	Чувствительный
Оттенки	Треск	Закупоренный
Видеть проблему	Хруст	Застрять
Следить	Шуршать	Обернуться
Выглядеть	Хлопать	Идти (бежать, ползти)

Даже те, кто далек от психологии, могут знать, что движения глаз — это определенная модель, отражающая внутреннее состояние человека. Согласно НЛП, движение глаз служит внешним графиком, отражающим внутреннюю познавательную деятельность органов чувств.

Движения глаз трактуются следующим образом.

1. Движение глаз влево и вверх свидетельствует, что человек стимулирует *прошлые зрительные воспоминания* (рис. 2).

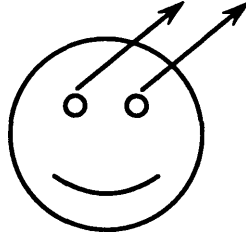


Рис. 2. Влево вверх: прошлые зрительные воспоминания

2. Движение глаз вправо и вверх свидетельствует, что человек строит *новые образы (фантазирует)* (рис. 3).

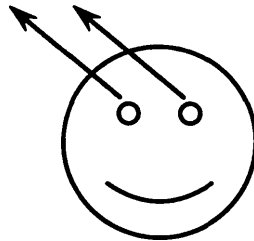


Рис. 3. Вправо вверх: новые или будущие образы (фантазия)

3. Движение глаз влево и вниз указывает на то, что идет активный *внутренний слуховой процесс* (рис. 4).

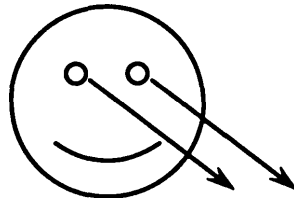


Рис. 4. Влево вниз: внутренний слух

4. Горизонтальное движение глаз влево или вправо указывает на *слуховое восприятие* (рис. 5).

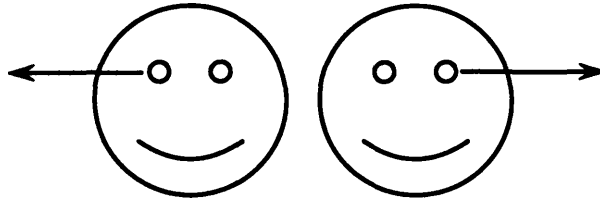


Рис. 5. Горизонтально: слуховые восприятия

5. Движение вправо и вниз означает восприятие *кинестетических (осязательных) ощущений* (рис. 6).

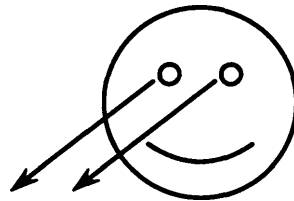


Рис. 6. Вправо вниз: кинестетические ощущения

Отсутствие фиксации взгляда отражает *погруженность в работу воображения*.

Например, если, рассказывая о чем-то, клиент часто пользуется зрительными предикатами, но смотрит при этом вправо и вниз (мы помним, что это кинестетическое направление), то консультант должен, учитывая эту информацию, добавлять в свою притчу как визуальные, так и кинестетические предикаты.

Глава 2.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИТЧ

Один из героев Чарльза Диккенса («Тяжелые времена», 1854) произносит фразу: «А теперь мне нужны факты... лишь они одни имеют значение». Что ж, факты так факты, но, прежде чем вы приступите к рассмотрению упражнений, ознакомьтесь с «Законом УСНУ»:

Человек Уникален.

Человек Совершенен.

Человек Неуязвим.

Человек Универсален.

И еще, в качестве напутствия, китайская поговорка: «Если ты гибок и мягок — ты идешь дорогой жизни. Если ты негибок и тверд — ты идешь дорогой смерти».

Упражнения, которые предлагаются в этой главе, можно разделить на те, которые нужно выполнять индивидуально, и те, которые лучше выполнять с группой. И те и другие упражнения входят в программу проводимого мной тренинга «Использование притч в работе практического психолога». Отказавшись от первоначального замысла отделить индивидуальные упражнения от групповых, я привожу их вразнобой. Для опытного тренера это помехой не будет, а для тех, кто только-только начинает использовать в своей работе метафорические истории, тем более.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕВРАЩЕНИЕ»

Где бы вы ни находились (дом, рабочий кабинет, метро, автобус, театр...), выберите себе любой неживой предмет и представьте, что вы превратились в него. Для вашего превращения подойдет любой предмет (стол или стул, кресло в автобусе, люстра, лампочка, дверь, окно...). Превратились? Теперь подумайте о том, что происходит вокруг вас с точки зрения того предмета, в который вы превратились.

Например, вы превратились в автобус. И вот вы думаете: «Раннее утро, а я еду уже по делам. Везу этих заспанных пассажиров на их работу. А они, неблагодарные, не оплачивают проезд. А еще все кресла мне изрисовали. И вообще, когда меня последний раз мыли?»

Это были, как вы понимаете, мысли автобуса-пессимиста. Теперь — о чем думает автобус-оптимист: «Раннее утро, а я уже везу пассажиров на работу. Нужно, чтобы все успели, поэтому я еду быстро. Но я еще еду и осторожно, ведь на мне ответственность за жизнь всех пассажиров. Какой у меня замечательный водитель: топливо для меня всегда найдет самое лучшее. И я никогда не езжу по городу грязный...»

При выполнении данного упражнения ориентируйтесь на свои ощущения, на чувства и по возможности «отключите» свой ум. Это поможет вам избежать той участи, что постигла героя этой буддийской притчи.

Магия ума

Один странствующий человек случайно попал в рай. (Индийская традиция понимания рая — это деревья, выполняющие желания. Вы просто сидите под этими деревьями, желаете чего-либо, и любое ваше желание исполняется — временного промежутка между желанием и его исполнением нет. — А. И.) Человек устал и лег спать под дерево. Когда проснулся, он почувствовал голод и сказал: «Я очень голоден и хотел бы чего-нибудь

съесть». И немедленно из ничего появилась пища. Человек приступил к еде и наслаждался вкусом, как никогда ранее в жизни! Человек был удовлетворен. Но тут у него появилась еще одна мысль.

«Я хочу пить», — подумал человек. И немедленно появилось великолепное вино. Расслабленно потягивая вино в прохладе рая под тенью дерева, исполняющего желания, человек начал размышлять: «А что же происходит? Я сплю и вижу сон или вокруг меня духи, которые играют и шутят со мной?»

Духи появились немедленно. Они были ужасные, невыносимо страшные.

Человек испугался и подумал: «Теперь они меня убьют».

И был убит.

По очереди превратитесь в разных персонажей ниже приведенной притчи и обоснуйте свою жизненную позицию по отношению к тем, кто в притче окружает вас.

Притча о позиции букашек в отношении барана

На великолепнейшем лугу, на стеблях травы жили крошечные букашки. Старшие букашки учили младших: «Посмотрите на этого тигра, который лежит неподалеку. Это добрейшее из существ! О, он никогда не делал нам ничего плохого. А вот посмотрите на барана. Это — опаснейший хищник: если он придет сюда, то тут же сожрет всех нас вместе с травой, на которой мы живем. Но тигр не только добр, но и справедлив — он отомстил бы барану за нас».

Инструкция для выполнения упражнения: превратитесь в тигра. Что вы чувствуете? Какова теперь, когда вы тигр, ваша жизненная позиция? Чем обусловлена эта позиция?

Теперь вам предстоит превратиться в барана. Что вы чувствуете теперь? Какова теперь ваша жизненная позиция?

Ну и, наконец, превратитесь в букашку. Что вы чувствуете? Какова ваша жизненная позиция?

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА»

Вы стали обладателем волшебной палочки. Кстати, каким образом? С оговоркой, что «это особая история», расскажите сами себе о том, каким образом вы стали обладателем столь могущественного волшебного предмета. Итак, вы — обладатель волшебной палочки, и в ваших руках теперь судьба всего и всех. В ваших силах превратить кого угодно во что угодно. И вот вы начинаете превращать.

Во что вы превратите вот того человека, сидящего (стоящего) напротив вас? Во что вы превратите вон ту девушку? Во что превратите этого старичка? А эту женщину?

После этого ответьте себе на следующий вопрос: «А за что я их превратил(а)?»

Теперь от превращения людей в предметы перейдем к превращению предметов в людей. В кого вы превратите вот этот столб? А эту машину? А вот эту скамейку? Теперь ответьте на несложный вопрос: «За что (почему? по какой причине?) я эти предметы превратил(а)?»

Воистину, волшебство — страшная сила. И очередное свидетельство тому представлено в притче.

О каменотесе, который не хотел быть тем, кто он есть

Каменотес однажды возроптал на свою судьбу: «Почему я тот, кто я есть? Где мое счастье? Почему я не богат?» Ангел, услышав эти слова, сделал каменотеса богачом. И он почувствовал себя счастливым и был счастлив до тех пор, пока однажды не увидел короля. Богач понял,

что ему не быть счастливым без власти и ангел сделал богача королем. Король стал править королевством, творить историю и распоряжаться жизнями подданных. Он был счастлив до тех пор, пока однажды, устав от государственных дел, не посмотрел пристально на солнце. Король испытал зависть, и ангел сделал короля солнцем. Солнце излучало свое тепло так, что реки и моря стали сохнуть. Зеленую траву полей оно превратило в сухую и сожгло ее, загорелись леса. Солнце было счастливо до тех пор, пока не увидело тучу. Она, не обращая никакого внимания на солнце, оросила сухую землю, наполнила реки и моря водой. Солнце захотело стать тучей. Ангел выполнил и это желание. Туча наслаждалась своим счастьем до тех пор, пока не увидела скалу. Прочная, устойчивая, она горделиво высилась, упираясь в небо. Скала не обращала никакого внимания ни на палящее солнце, ни на проливные дожди. «Вот оно, счастье», — подумала туча и захотела стать скалой. Ангел выполнил это желание, и туча стала скалой. Скала наслаждалась своим могуществом, пренебрежительно смеялась над солнцем, игнорировала тучу, разрывая ее на куски, которые превращались в легкие облака. Скала наслаждалась счастьем. Но однажды к скале пришел каменотес...

Раз уж мы заговорили о счастье, то, прежде чем вы перейдете к следующему упражнению, мне хотелось бы, чтобы вы ознакомились с «Песней про счастье» Александра Галича (1964).

*Ты можешь найти на улице копейку
И купить коробок спичек,
Ты можешь найти две копейки
И позвонить кому-нибудь из автомата,
Ну а если звонить тебе некому,
Так затем тебе две копейки?
Не покупать же на две копейки
Два коробка спичек!*

Можно вообще обойтись без спичек,
 А просто прикурить у прохожего,
 И заговорить с этим прохожим,
 И познакомиться с этим прохожим.
 И он даст тебе номер своего телефона,
 Чтоб ты позвонил ему из автомата...
 Но как же ты сможешь позвонить ему
 Из автомата,
 Если у тебя нет двух копеек?!
 Так что лучше уж не прикуривать у прохожего,
 Лучше просто купить коробок спичек,
 Впрочем, и для этого сначала нужно
 Найти на улице одну копейку...

УПРАЖНЕНИЕ «АВТОБИОГРАФИЯ»

Выберите себе любой предмет и превратитесь в него. Превратились? Теперь напишите автобиографию от имени этого предмета.

Например, вы выбрали стул. Что мог бы поведать этот предмет мебели о своей жизни? Ну, например, начало автобиографии могло бы быть таким: «Когда-то я был мощным красавцем дубом. Ну, еще раньше я был желудем... Я рос на окраине леса. Сильнейший ураган повалил меня. После этого я попал на лесопилку, и из меня сделали доски. Часть досок пошла на изготовление очень красивых дверей. Одну доску, что похуже, хотели выбросить, но ее взял себе мастер — резчик по дереву. Он изготовил этот стул...»

Кстати, продолжите историю удивительной коряги из притчи, которая так и называется — «Коряга».

Коряга

Давным-давно жили-были лес, дровосек и бревна. Среди бревен затесалась странная коряга, вызывая общие насмешки своим причудливым видом. Как ей было обидно! Долго лежала коряга среди других бревен, горько

размышляя, почему она не такая, как все. Все бревна как бревна, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая, ни красоты, ни проку.

И вот однажды расстроенная коряга оказалась в стопке поленьев, приготовленных для камина. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут и позабудут.

Но каким-то чудом эта участь ее миновала, и она оказалась в грузовике, который ехал на мебельную фабрику. Коряга очутилась в большой компании других бревен, среди которых были и добрые, и вредные. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств!

Б довершение всех унижений грузовик неожиданно тряхнуло, коряга вылетела из кузова, закувыркалась по дороге и осталась одиноко лежать у обочины. Для чего жить, если даже на мебель не сгодились!

Прошло время, и проезжавший мимо мусоросборник подобрал корягу. Никому она, похоже, не нужна, даже как топливо для камина. Погрузили ее вместе с другим мусором на баржу, и поплыла она к самому глубокому месту, где обычно сбрасывали никому не нужный хлам.

А коряга все размышляла: неужели только для этого она появилась на свет? «Если это конец, — думала она, — то хотя бы надо иметь мужество и выброситься самой по своей воле и уйти глубоко под воду по своему выбору». Так она и сделала, сама решив свою судьбу... И была немало озадачена и смущена, обнаружив, что не только не утонула, но, напротив, закачалась на волнах и даже поплыла своим особым стилем.

Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: раздуваемые ветром паруса лодки, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны. И на душе у нее снова стало радостно. Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность, так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной

оказалась жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн.

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!» На нее никто еще не смотрел с такой любовью... И никогда она не слышала такой похвалы в свой адрес. И никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо. Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой. Все восхищались ее неповторимостью, ее художественной ценностью. Она осторожно огляделась и увидела над дверью надпись, в которой говорилось что-то о кучках деревьев, принесенных морем. Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Мало того, было признано, что это самый прекрасный из всех принесенных морем деревянных даров!

Корягу неоднократно представляли на разные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность, теплоту и массу других удивительных качеств. Для коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это дивное творение природы. «Сколько бедствий я перенесла, — думала коряга, — и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и покойно!»

УПРАЖНЕНИЕ

«РАССКАЗЧИК В ЗЕРКАЛЕ»

Сядьте перед зеркалом. Всмотритесь в себя. Изучите себя, свое лицо, глаза, улыбку. Теперь начните сами себе рассказывать одну из притч. При этом старайтесь смотреть

себе прямо в глаза. Расскажите своему отражению в зеркале притчу.

Предательство

Это было давно.

Одну женщину обвинили в том, что она ведьма, и приговорили к сожжению на костре. По обычаю этой страны всем жителям города надо было подтвердить, что она — ведьма. Если не соглашался или даже просто молчал хотя бы один человек, то обвиняемую должны были отпустить.

И вот огромная толпа собралась на площади у столба, к которому была привязана женщина. И все кричали: «Ведьма!» Только один человек — ее сын — стоял молча в толпе. Он не знал, что делать, как помочь матери.

Вдруг кто-то в толпе заметил молчащего сына и закричал: «Он — сын ведьмы, а значит, и он сатана! Сжечь и его!»

«Сжечь мать и сына!» — подхватила толпа. Несчастливая женщина что было сил крикнула: «Это не мой сын! Мой сын не пришел смотреть на ваше безумие! Это — не мой сын!»

И в этот момент ее сын, возмущенный услышанным, громко закричал: «Ведьма!»

Теперь все признали, что женщина, привязанная к столбу, — ведьма. И человек, специально отслеживающий в толпе тех, кто молчал или был не согласен, теперь мог бросить горящий факел в кучу хвороста и дров, сложенных у ног несчастной. И он бросил свой факел, и вмиг вспыхнуло пламя. Огонь коснулся тела женщины, но не эта боль обжигала сердце матери. Вспомнила женщина тот миг, когда впервые под ее сердцем шевельнулось ее дитя. Вспомнила, как родила она долгожданного ребеночка и как его крик, такой сладостно-тревожный, возвестил о появлении нового человека на этот свет. Вспомнила, как ребенок впервые прикоснулся к ее груди, как он впервые сказал «мама», как неуклюже сделал первый шаг.

Вспомнилось все, что радовало ее когда-то. Охваченная огнем, женщина вспоминала и смотрела в родное лицо сына, кричавшего: «Ведьма!» Женщина уже не могла слышать. Слезы ручьями катились по ее щекам, но эти ручьи не могли погасить огонь.

Когда костер погас, удовлетворенная толпа разошлась. На площади остался лишь сын сожженной. Он стоял на площади до тех пор, пока его не прогнали оттуда. Тогда он пошел куда глаза глядят. И отовсюду его гнали. Бывало, что и избивали. И чем тяжелее ему было, тем все чаще и чаще вспоминал он свою мать. «Мне так не хватает твоих нежных рук, твоего милого голоса. Я не могу жить без твоей нежности и любви», — не раз кричал он, упав на колени и воздев руки к небу. Когда в очередной раз он, стоя на коленях, воскликнул: «Мир жесток! Он отнял у меня то, что было мне всего дороже, — мою мать!», в тот же миг он слышал внутри себя голос: «Это не мир отнял у тебя самое дорогое. Это ты сам отрекся от того, что было тебе дороже жизни, чтобы сохранить жизнь себе».

Так и жил он с вечным укором совести из-за содеянного. Шло время, и женщину оправдали. А ее сын так и был гоним отовсюду. И не было у него жизни, и смерть к нему достойная не пришла...

Обратили ли вы внимание на свою мимику во время рассказывания притчи? Использовали ли вы жесты? Если нет, то расскажите притчу сами себе еще раз, обязательно жестикулируя при этом. Теперь же обратите внимание на то, не злоупотребляете ли вы жестами при рассказывании притчи.

Как правило, с первого раза выполнить это упражнение безукоризненно не получается — вы не можете смотреть себе в глаза, смущаетесь, смеетесь, жесты вас или не устраивают вовсе или раздражают.

Но после нескольких попыток трудностей у вас будет становиться все меньше и меньше. И в конце концов их не станет вовсе.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧТЕЦ В ЗЕРКАЛЕ»

Устройтесь максимально удобно перед зеркалом. Не имеет значения, будете вы стоять или сидеть. В ваших руках — только лист с текстом любой выбранной вами притчи. Например, вы можете использовать эту притчу.

Круговорот любви

Ранним утром в двери монастыря постучал крестьянин. Хранитель ворот открыл дверь. Крестьянин протянул ему великолепнейшую гроздь винограда:

— Дорогой хранитель ворот, я принес тебе лучшую гроздь из своего виноградника. Это мой подарок тебе!

— Спасибо! — ответил хранитель. — Я отнесу ее настоятелю монастыря.

— Нет-нет! Я принес ее тебе!

— Мне?! — удивился хранитель. — Но я не достоин этого удивительного творения природы!

— Ты уже несколько лет открываешь мне монастырские двери. В любую погоду, в дождь, снег или жару, ты всегда на своем месте. Я хочу, чтобы эта виноградная гроздь, эта частичка совершенного Богом чуда, подарила тебе частичку любви.

Хранитель взял гроздь, но все-таки не посмел съесть ни одной ягодки. Он любовался виноградом, который поистине был великолепен. И он отнес гроздь настоятелю монастыря.

— Твои слова придавали и придают мне силу, — сказал хранитель ворот, протягивая настоятелю гроздь.

Настоятель был восхищен гроздью, но также не съел ни одной ягодки. Он вдруг вспомнил о больном монахе, который уже больше года не поднимался с постели. «Я отдам эту чудесную гроздь ему, — решил настоятель. — Это его непременно ободрит».

В полдень великолепную гроздь в своих руках держал больной монах. И когда повар принес больному еду, монах протянул гроздь ему:

—Ты — повар и как никто другой знаешь, что делать с этим чудом! Я дарю ее тебе!

Повар пришел в восхищение от этой грозди и преподнес ее в дар монаху, чья мудрость, по его мнению, была безгранична. Монах этот и в самом деле был истинным мудрецом. На закате дня мудрец любовался виноградом: совершеннее грозди он не видел. И вспомнился вдруг мудрецу тот день, когда много лет назад он пришел впервые в этот монастырь. И дверь ему тогда открыл тот самый хранитель ворот, что и сегодня открывает ворота. Тогда хранитель не прогнал его, оборванного и голодного, а проводил к настоятелю монастыря. «А ведь благодаря хранителю ворот, — подумал мудрец, — я принадлежу теперь к немногочисленному кругу мудрецов». И ровно в полночь мудрец отнес гроздь хранителю ворот:

—Ты большую часть своей жизни проводишь у дверей монастыря. С этим чудесным виноградом тебе сегодня ночью будет веселей.

Понял хранитель ворот, что эта гроздь и в самом деле предназначалась ему. И он, в последний раз полюбовавшись гроздью, наслаждался вкусом чудесных ягод. И в эту ночь все были счастливы.

Итак, теперь, когда вы ознакомились с содержанием притчи, вам предстоит перейти к выполнению самого упражнения. Инструкция такова: начните читать притчу своему отражению в зеркале. При этом максимально внимательно (насколько это возможно) наблюдайте за отражением.

Как вам понравился чтец в зеркале? Что понравилось? Что — нет?

Теперь вам предстоит абстрагироваться от самого (самой) себя и сосредоточиться только на чтеце в зеркале. Вы — слушатель притчи, а ваше отражение — чтец. Какие у вас ощущения, когда вы слушаете притчу, читаемую с листа?

Продолжите следующие фразы:

«Мне не понравилось, что чтец в зеркале читает притчу, а не рассказывает, потому что...»

«Мне не понравилось, что притчу читают, так как...»

Можете ли вы продолжить следующую фразу: *«Мне нравится слушать, как притчу читают, а не рассказывают, потому что...»?*

Насколько сложным оказалось для вас выполнение этого упражнения?

Захотелось ли вам после выполнения этого упражнения читать притчу своему клиенту? А рассказывать?

УПРАЖНЕНИЕ «ИНТОНАЦИЯ»

Прежде чем вы приступите к знакомству с самим упражнением, я приведу «фразу к сведению»: «Если гласные — река, а согласные — берега, то надо укреплять последние, чтобы не происходило разливов».

Теперь вспомните три-четыре скороговорки.

Например, «Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет. Если бы Карл у Клары не крал кораллы, то Клара у Карла не крала б кларнет»; «Тридцать три корабля лавировали-лавировали, лавировали-лавировали, лавировали-лавировали, да не вылавировали»; «От топота копыт пыль по полю летит»; «Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне кукушонок смешон».

Теперь, когда вы определились со скороговорками, расскажите каждую из скороговорок по очереди так, словно это:

- главная сплетня вашего двора;
- большая тайна.

А теперь скажите скороговорки с пренебрежительной интонацией. С восхищением. Еле сдерживая злость. С завистью.

Получилось?

Приведу фрагмент из теоретического труда великого театрального режиссера К. С. Станиславского «Работа актера над собой» (1990, с. 227): «...а какие необычайные

внешние трюки, совершенно изменяющие исполнителя роли, можно проделать с голосом, речью и произношением, особенно согласных. Правда, голос требует при изменении речи хорошей, правильной постановки и обработки. Без нее нельзя безнаказанно говорить долго на очень высоких или, наоборот, на очень низких нотах своего голоса. Что же касается изменения произношения, и особенно согласных букв, то это делается очень просто: втяните язык внутрь, то есть сделайте его короче, и тотчас у вас получится особая манера говорить, напоминающая английское произношение согласных; или, напротив, удлините язык, выпустив его слегка вперед за зубы, и у вас получится выговор придурковато-шепелявый, при надлежащей доработке пригодный для Недоросля или Бальзамина.

Теперь, используя вышеуказанные интонации, расскажите следующую притчу.

Мощь любви

Прекрасный цветок рос на опушке леса. Однажды ветер встретил этот цветок и влюбился в него. Ветер ласкал цветок, и тот отвечал ему нежностью и любовью. Но однажды ветру вдруг всего этого показалось недостаточно. «А ведь если я дам цветку всю свою мощь, всю энергию и силу, то и цветок одарит меня чем-то еще большим: большей нежностью, ярчайшим цветом и невероятным ароматом». И ветер направил на цветок всю мощь своей любви, подул на него со всей силы. И не вынес цветок этой страсти ветра и сломался. Ветер, увидев, что произошло, попытался поднять цветок. Но не смог. И как ни старался ветер, цветок был недвижим. Он умер. И тогда ветер закричал: «Всю силу, всю мощь своей любви я отдал тебе, но ты сломался. Значит, не было в тебе силы любви ко мне, значит, ты не любил». И ветер унесся прочь. Тот, кто любит, должен понимать, что не силой и страстью измеряют любовь, а нежностью, трепетным отношением. А потому лучше семь раз сдержаться, чем один раз сломать.

О чем думает человек, что он чувствует в тот момент, когда механически произносит слова? Для ответа на этот вопрос обратимся к теории Станиславского. Константин Сергеевич пишет (1990, с. 78, 79): «Ничего не думает и ничего не чувствует касающегося их сути. Они вырываются из нас сами собой, в то время когда мы отвлечены другими переживаниями и мыслями ... пока актер болтает слова роли, он думает о посторонних делах и говорит без удержу, чтоб заполнить пустые, непережитые места роли и чтоб чем-нибудь занять внимание зрителей, которые могут соскучиться. В такие моменты актеры говорят, чтоб говорить и не останавливаться, не заботясь при этом ни о звуке, ни о внутреннем смысле слов, а о том лишь, чтоб процесс говорения выполнялся оживленно и горячо.

Для таких актеров самые чувства и идеи роли — па-сынки, а настоящие их дети — слова текста. Вначале, когда впервые читается пьеса, слова, как свои, так и других партнеров, кажутся интересными, новыми, нужными. Но, после того как к ним прислушаются, после того как их затреплют на репетициях, слова теряют сущность, смысл и остаются не в сознании, не в сердце того, кто их произносит, а лишь в мускулах речевого аппарата. С этого момента не важно то, что говорит сам актер или другие. Важно болтать текст роли так, чтоб ни разу не остановиться.

Как бессмысленно, когда актер на сцене, не дослушав того, что ему говорят, или того, что спрашивают, или не дав договорить другому самой важной мысли, уже торопится оборвать говорящего с ним партнера. Бывает и так, что самое важное слово реплики комкается и не доходит до слушателя, отчего вся мысль теряет смысл, и тогда не на что отвечать. Хочется переспросить партнера, но это бесцельно, так как он сам не понимает того, о чем спрашивает. Все эти неправды создают условности, штамп, которые убивают веру в произносимое и самое переживание. Еще хуже, когда актеры сознательно дают словам роли неправильное назначение. Всем известно, что многие из нас пользуются текстом для того, чтоб показать слушателям качество своего

звукового материала, дикцию, манеру декламировать и технику речевого аппарата. Такие актеры имеют мало отношения к искусству».

И пусть вас не пугает, что в этом фрагменте речь идет о театре. В самом деле, разве эти и нижеследующие слова касаются только актеров? Вчитайтесь в то, что должен запомнить каждый уважающий себя психолог: «Пусть каждый добывает эту внешнюю характерность из себя, от других, из реальной и воображаемой жизни, по интуиции или из наблюдений над самим собой или другими, из житейского опыта, от знакомых, из картин, гравюр, рисунков, книг, повестей, романов или от простого случая — все равно. Только при всех этих внешних исканиях не теряйте внутренне самого себя» (Станиславский, 1990, с. 229).

УПРАЖНЕНИЕ «РЕЗЮМЕ»

Это упражнение посложнее предыдущих.

Внимательно прочтите дзенскую притчу. Источник, откуда я ее взял, свидетельствует, что она так и называется — «Притча».

Притча

В сутре Будда рассказал притчу: «Человек пересекал поле, на котором жил тигр. Он бежал со всех ног. Тигр за ним. Подбежав к обрыву, он стал карабкаться по склону, уцепившись за корень дикой лозы, и повис на нем. Тигр фыркал на него сверху. Дрожа, человек смотрел вниз, где немного ниже другой тигр поджидал его, чтобы съесть. Только лоза удерживала его.

Две мышки, одна белая, другая черная, понемногу стали подгрызать лозу. Человек увидел возле себя ароматную землянику. Уцепившись одной рукой за лозу, другой он стал рвать землянику. Какая же она была сладкая!»

Какие мысли появились у вас при чтении этой притчи? Что вы чувствуете?

Теперь вам нужно вывести резюме этой притчи. Иными словами, определите, какую мысль доносит до нас эта притча.

Подсказка. Тигр, который гнался за человеком по полю, символизирует прошлое. Ведь в самом деле, когда человек висит на склоне обрыва, уцепившись за лозу, бежавший тигр остался в прошлом. Другой тигр, поджидающий человека внизу, символизирует будущее. Ведь в самом деле, когда человек висит на склоне обрыва, уцепившись за лозу, тигр внизу еще не опасен. Он станет опасен, когда человек упадет вниз. Но сейчас человек висит.

Две мышки, подгрызающие лозу, символизируют настоящее. И в этом настоящем человек вдруг видит ароматную землянику. В самом деле, весьма глупо в этой ситуации не насладиться прекрасными сладкими ягодами. И человек наслаждался: «Какая же она была сладкая!»

Резюме. Прошлого уже нет, будущего *еще* нет. Есть только настоящее, и его надо ценить.

Постскриптум. Реакция одной из женщин на эту притчу: «Очень уж умно. Да и грустно» — подвигла меня на создание ее оптимистического продолжения.

Вот что получилось.

«Съев землянику, человек выразил сам себе сожаление, что ягод было так мало. Но вдруг он увидел еще один кустик земляники чуть правее и выше первого. Человек раскачался на лозе, за которую держался, прыгнул и уцепился за другую лозу, что свисала прямо около увиденной им земляники. Съев эти ягоды, он увидел еще кустик — выше и еще правее. Добираясь от одного куста земляники до другого, человек оказался возле пещеры. Пещера вела к реке, что была на другой стороне обрыва. Так желание насладиться спелой земляникой спасло человека от тигров»

Или же еще один вариант (попроще).

«Насладившись земляникой, человек ощутил невероятный прилив жизненных сил. Казалось, что он съел не

землянику, а выпил некий эликсир силы с побочным эффектом терпения. Человек висел и висел. Не падал и не поднимался вверх. В конце концов тигры проголодались и пошли на поиски пищи. А человек спустился вниз (поднялся наверх) по лозе и ушел туда, куда шел изначально до встречи с тигром на поле»

Сформулируйте резюме для этой дзенской притчи.

Мгновение дороже сокровища

Важный господин попросил Такуана, дзенского учителя, сказать ему, как ему нужно проводить время. Он чувствовал, что дни его слишком посвящены работе.

Такуан написал восемь китайских символов и дал их человеку:

- Этот день не повторится дважды.
- Мгновение дороже сокровищ.
- Этот день больше не придет.
- Каждая минута — бесценное сокровище.

Думаю, что вывести резюме этой притчи для вас не составило особого труда. Поэтому повторите упражнение еще с одной притчей.

Чашка чая

Нан-ин, японский учитель дзен, живший в эру Мейдзи (1868-1912), принимал у себя университетского профессора, пришедшего узнать, что такое дзен. Нан-ин пригласил его на чай. Он налил гостю чашку доверху и продолжал лить дальше.

Профессор следил за тем, как переполняется чашка, и наконец не выдержал: «Она же переполнена. Больше уже не войдет!»

«Так же, как эта чашка, — сказал Нан-ин, — вы полны собственных мнений и размышлений. Как же я смогу показать вам дзен, если вы сначала не опустошили вашу чашу?»

Какие мысли появились у вас при чтении этой притчи? Что вы чувствуете?

Теперь вам нужно вывести резюме этой притчи. Какую мысль доносит до нас эта притча?

УПРАЖНЕНИЕ «УКРАШЕНИЕ»

Вспомните, как вы под Новый год принесли домой елку (в самом деле, какой же Новый год без зеленой красавицы!). Елку, независимо от того, живая она или искусственная, нужно украсить. В ход идут бусы, гирлянды, шары, дождик — в общем, вся новогодняя мишура и игрушки. И вот ваша елка действительно *красавица!*

Упражнение, которое вам предстоит выполнить, напоминает украшение новогодней елки. Возьмите чистый лист бумаги и напишите на нем любые 10 слов, какие только придут вам на ум (неважно, какие это будут части речи).

Например, вам пришли на ум следующие слова: *яблоко, снег, машина, радость, ехать, спать, смеяться, мороз, газета, собака.*

Ваши слова — это та самая «новогодняя елка». Украсьте же ее! Добавьте к каждому из записанных вами слов еще одно слово так, чтобы получилось словосочетание. И не важно, какими частями речи будут добавляемые вами слова — прилагательными, глаголами, существительными.

Например: *спелое + яблоко = спелое яблоко; первый + снег = первый снег.*

Следуя такой простой формуле, мы получаем, к примеру, следующее: *асфальтоукладочная машина; долгожданная радость; ехать домой; хочется спать; устал смеяться; сильный мороз; свежая газета; лохматая собака.*

Как видите, упражнение несложное. А раз так, то его необходимо усложнить. Желательно, чтобы рядом с вами был человек, который следил бы за временем, ведь время выполнения этого упражнения ограничено — 3 минуты. Итак, начали.

Теперь запишите 10 существительных и составьте из них словосочетания.

Теперь запишите 10 прилагательных и составьте из них словосочетания.

Запишите 10 глаголов и составьте из них словосочетания.

Справились? Замечательно!

Какие сложности возникли у вас при выполнении этого упражнения?

УПРАЖНЕНИЕ «СОЧИНИ ИСТОРИЮ»

Запишите любые 10 слов. Например, вы записали следующие слова: *книга, место, гром, небо, солнце, картина, колодец, стул, карандаш, конфета*.

Теперь вам предстоит опробовать свои возможности в сочинении сказочной истории. Количество предложений не ограничено, но лучше, если на каждое записанное вами слово придется одно предложение. Падежная форма записанных вами слов в сочиненной истории может меняться. И не расстраивайтесь, если сочиненная история при ее прочтении покажется вам бессмысленной.

В случае с указанными выше словами у меня, к примеру, получилась такая история: «В заброшенном доме на чердаке мальчик нашел старую-старую **книгу**. Он начал ее читать и вскоре заметил, что каждая страница этой книги начинается с одного и того же слова и слово это **«место»**. Когда мальчик дочитал до 77-й страницы, вдруг раздался страшный **гром**. **Небо** все заволочло страшными черными тучами. **Солнце** исчезло, и в небе вдруг появилась радуга. Ее цвета разлились по всему небу, и чья-то невидимая рука нарисовала в небе **картину**. На ней четко был виден **колодец**, из которого лилась вода. Вода прямо с неба ручьем стекала во двор того дома, где мальчик нашел книгу, к валявшемуся в кустах старому сломанному **стулу**. Мальчик подошел к этому стулу и увидел лежащий около него

разноцветный **карандаш**. Он взял его в руки, и из него, из этого маленького карандаша, непонятно как, но вдруг выпала большая **конфета...**»

А по каким ключевым десяти словам вы могли бы сочинить эту притчу?

Игра в прятки

Давным-давно было на земле место, где жили духовные ценности человека.

Были у них свои радости, была у них своя жизнь.

Раз в неделю каждая из ценностей приглашала другие ценности к себе в гости. И вот настал черед встречать гостей Безумию. Как водится, пришли все. После традиционного чаепития и пустой болтовни Безумие предложило сыграть в саду в прятки. Гостям эта игра не была знакома, но когда выяснилось, что ее правила очень просты, все согласились играть. Только Лень и Страх отказались.

— Мне страшно играть в незнакомую мне игру, — сказал Страх.

— А мне лень, — сказала Лень.

— Итак, — громогласно объявило Безумие, — я считаю до ста, а вы прячетесь. Потом я иду искать, и кто не спрятался, я не виноват.

И Безумие начало счет. Первой куда попало начала прятаться Паника. Радость радостно забегала по саду в поисках хорошего места, где можно было бы спрятаться. Грусть, спрятавшись, заплакала: ей стало грустно. Зависть завидовала тем, кто уже спрятался, и не знала, что ей делать. Отчаяние отчаялось найти хорошее место, для того чтобы спрятаться.

— Сто! — громко крикнуло Безумие.

Первым было найдено Любопытство: оно выглядывало из своего укрытия, чтобы увидеть, кого найдут первым.

На заборе было обнаружено Сомнение: оно никак не могло выбрать, по какую сторону забора ему все же лучше спрятаться. Вскоре были найдены все, кроме Любви. В поисках Любви Безумие забрело в глубь сада. Тишина. Вдруг

Безумие услышало легкий шорох в кустах роз. Осторожно подойдя к кусту, Безумие резко раздвинуло ветви.

— Попалась! — крикнуло Безумие.

Но его крик был заглушен отчаянным криком обнаруженной Любви: шипы раздвинутых ветвей прокололи ей глаза. Все прибежали на крик. Безумие металось, не находя себе места, на коленях молило о прощении.

— Это моя вина, — безумствовало Безумие. — Утраченное не вернуть, и я обещаю при всех, что раз уж я виновато, то я всегда буду рядом с тобой.

Так как Любовь теперь не могла быть одна, чтобы позаботиться о себе, она согласилась.

С тех пор ходят слепая Любовь и Безумие вместе.

Что вы чувствуете, выполнив данное упражнение? Какие трудности возникли у вас при выполнении этого упражнения? С чем они связаны? Как вы преодолели эти трудности?

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОДОЛЖИ ИСТОРИЮ»

Вам предложены несколько зачинов историй, которые вам предстоит продолжить, создав таким образом логически завершенную историю.

Зачин № 1

В одном королевстве вдруг неожиданно исчез король. Когда подданные обнаружили исчезновение своего правителя, они растерялись. Что теперь делать? Решено было отправить на поиски исчезнувшего короля самых сильных мужчин. И когда все они ушли, один хитрый человек сказал оставшимся, что есть одна древняя легенда, согласно которой в королевство, где нет короля, немедленно приходит смерть и забирает с собой всех, кого пожелает. Но королевство не погибнет, если обмануть смерть.

— Как же мы это сделаем? — спросили люди этого человека.

— Вы, наверно, не заметили, но лицом я похож на пропавшего короля. И если я надену королевские одежды, то буду как две капли воды похож на короля! И тогда смерть решит, что король в нашем королевстве никуда не исчез, и никого с собой не возьмет! — сказал хитрец.

Все решили, что это гениальная идея.

— Но вы должны будете выполнять все мои приказы так, словно я настоящий король, — сказал он, — иначе смерть заберет вас с собой!

И все согласились выполнять волю «короля». И хитрец, ставший «королем», приказал...

Зачин № 2

Встретились на перепутье трех дорог Красота, Мудрость и Богатство. Разговорились о том, что важнее всего в этом мире.

— Важнее всего богатство! — кричало Богатство.

— Важнее всего красота! — восклицала Красота.

— Важнее всего мудрость! — говорила Мудрость.

Услышал их спор ангел и сказал:

— Дальнейший свой путь вы продолжите только в том случае, если пойдете по одной дороге все трое сразу. Причем решение о том, по какому пути идти, вы должны будете принять без давления друг на друга, по своей доброй воле.

— Пойдемте со мной по той дороге, что ведет направо, — сказала Красота. — Там впереди очень красиво!

— Пойдемте со мной по той дороге, что ведет налево, — сказала Богатство. — Там впереди все так богато!

— Пойдемте по той дороге, что ведет прямо, — сказала Мудрость. — Там впереди все так мудро!

Ангел, наблюдавший за спором, решил вмешаться и сказал...

Зачин № 3

Жил в одном королевстве дракон. Он был очень миролюбивым, и дети любили играть с ним. Дракон же любил играть с детьми, он катал их на своей спине, а иногда даже устраивал для ребятни прогулку по небу. Злой колдун, живший в этом королевстве, решил извести дракона. И он подсыпал в источник, из которого дракон пил, ядовитый порошок. И вот в сильную жару дракон вместе с детьми прилетел к источнику...

Зачин № 4

Высоко в горах родился ледник. Надо сказать, что ледники, да еще высоко в горах, рождаются не каждый день. Более того, это был не простой ледник.

Как известно, при таянии ледника получается вода. А при таянии этого ледника получалась волшебная вода: если ее выпить, то возвращается молодость. И прознал про этот ледник...

Зачин № 5

К мудрецу за советом пришла женщина...

Зачин № 6

Однажды...

Что вы чувствуете, выполнив это упражнение? Какие трудности возникли у вас при его выполнении?

УПРАЖНЕНИЕ «УВЕЛИЧИВАЕМ-УКРАШАЕМ»

Для выполнения этого упражнения вам понадобится чистый лист бумаги (может быть, и не один) и ручка.

Вам дана короткая притча. Все, что вам нужно сделать, — это увеличить ее объем, сохранив при этом

основную мысль. При этом, увеличивая объем притчи, нужно ее «украсить». Чем? Вспомните, что в русском языке есть прилагательные, наречия, причастия и деепричастия, причастные и деепричастные обороты. Это и будет ваш материал для украшения.

Притча о счастливом Гансе

Ганс за свою службу получил от хозяина слиток золота. Пошел он домой, но, поскольку в дороге золото было ему в тягость, он обменял его на лошадь и был счастлив этим обменом. Когда же лошадь сбросила его, он обменял ее на корову, а когда его лягнула корова, он поменял ее на свинью. Свинью он поменял на гуся, а гуся — на тяжелый точильный камень. Камень упал в колодец, когда Ганс пил воду. С легким сердцем и пустыми руками вернулся счастливый Ганс в родную деревню.

Прежде чем вы приступите к выполнению этого задания, предлагаю ответить на следующие вопросы:

- Кто такой Ганс?
- Кому он служил и какую работу выполнял?
- Как далеко находится дом Ганса от того места, где он служил?
- Какого размера и веса был слиток золота, полученный Гансом за службу?
- У кого Ганс выменял лошадь?
- У кого Ганс выменял корову? У кого свинью? Гуся? У кого точильный камень?
- Насколько большим и тяжелым был точильный камень и зачем он Гансу?
- Насколько пострадает содержание притчи, если имя Ганс заменить на Петр или Яков? (Ответ на этот вопрос вам будет полезен в том случае, если вы вспомните суть притчи, но забудете имя ее главного героя.) Теперь, когда вы ответили на эти вопросы, «украсьте»

притчу о Гансе.

Ну а уж теперь вам не составит труда «украсить» и эту притчу.

О петухах

На рынке один продавец бойцовых петухов, расхваливая свой товар, уверял, что его петухи бьются до смерти. Мудрец, проходя по рынку, услышал это и обратился к продавцу:

— А какие из твоих петухов бьются до победы!?

Информация к сведению. Порой приходится сталкиваться с замечаниями клиентов (или участников тренинга), что существительные и прилагательные как части речи недостаточно показательны, что для передачи действий обязательно нужны глаголы. В таком случае вам может помочь следующая чисто филологическая информация. Афанасий Фет изобрел свой, импрессионистический, стиль в поэзии, стремясь запечатлеть даже не столько движения души и природы, сколько впечатления от этих движений. Восторг одних читателей и растерянность других, проще говоря литературный скандал, вызвало стихотворение Фета:

*Шепот, робкое дыханье,
Трели соловья,
Серебро и колыханье
Сонного ручья,
Свет ночной, ночные тени,
Тени без конца,
Ряд волшебных изменений
Милого лица,
В дымных тучках пурпур розы,
Отблеск янтаря,
И лобзания, и слезы,
И заря, заря!..*

Прежде всего бросается в глаза отсутствие глаголов. В стихотворении, на первый взгляд, есть только хаотический набор звуков и зрительных впечатлений. Но это обманчивое ощущение: налицо художественно убедительная последовательность. Вначале — вечер, она пришла на свидание к нему (встреча влюбленных, свидание). Затем — ночь, проведенная вдвоем, наедине, в упоении любви. Наконец,

утро, слезы счастья и расставания. Строго выдержано соответствие между миром природы и миром человека, причем мир человека перевешивает. И хотя в стихотворении нет ни одного глагола, оно насыщено действием.

УПРАЖНЕНИЕ «ГЛАВНОЕ»

В предложенной притче выделите главную мысль.

Разница

Король увидел страшный сон: у него выпали один за другим все зубы. Король призвал к себе толкователя снов и рассказал, что ему приснилось.

— О мой король, сон твой несет печаль, — сказал толкователь. — Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.

Услышав это, король пришел в ярость и приказал бросить толкователя в тюрьму.

Король приказал привести к нему другого толкователя снов. Этот толкователь выслушал короля и сказал:

— О мой король, сон твой несет радость! Ты проживешь очень долго и переживешь всех своих близких!

Король на радостях щедро наградил этого толкователя. Когда король удалился, к толкователю подошел один из королевских министров и шепотом, чтобы никто не услышал, спросил:

— Почему тебя наградили, а предыдущего толкователя бросили в тюрьму, ведь ты сказал по сути то же самое, что и он? В чем секрет?

— Нет никакого секрета, — ответил прорицатель тоже шепотом. — Истолковав сон короля абсолютно одинаково, мы по-разному донесли до короля его смысл. Важно не то, что сказать, а как сказать!

Думаю, что задание это оказалось для вас чрезвычайно легким. Действительно, главную мысль, которую несет в себе

притча, обозначил второй толкователь в своем ответе министру: *«Истолковав сон короля абсолютно одинаково, мы по-разному донесли до короля его смысл. Важно не то, что сказать, а как сказать!»*

Теперь аналогичное задание вам предстоит выполнить по отношению к этой притче, которую написал Владимир Астапчик.

Петля

Один человек решил свести счеты с жизнью. Слишком много было неудач, слишком часто он понимал, что от него ничего не зависит. Он взял веревку и отправился за город, в лес. Некоторое время он бродил по лесу. Но не красота деревьев, не игра света, не пение птиц привлекали его внимание. Он искал подходящий сук, на который можно было бы накинуть петлю.

Наконец он нашел его. Накинул веревку и встал на пень, держа в руках петлю. И наверное, на какую-то долю секунды его охватил страх, или, быть может, сомнение в правильности своих действий, или какое-то иное чувство. Но вдруг...

Вдруг его руки сами стали натягивать петлю на шею. Он пытался сопротивляться, но не мог. Его ноги старались поджаться так, чтобы он повис на веревке. В отчаянии человек силой своей воли боролся с непокорными ему руками и ногами, но оказался бессилен. Петля затянулась на его шее. Еще мгновение, и...

Но тут он неожиданно припомнил старую молитву. Он никогда ее не произносил и вообще редко вспоминал о Боге. Но сейчас все слова о Нем, которые он когда-либо слышал, всплыли в его голове. И он отчаянно молился.

И человек почувствовал, что руки и ноги снова ему подчиняются. Он снял с шеи веревку, спрыгнул с пня. Он посмотрел на сук, где мог бы висеть еще минуту назад, бросил веревку и пошел обратно в город. Он радовался, что так счастливо избежал смерти.

В городе, переходя улицу на зеленый свет, он был сбит машиной. Водитель потом рассказывал, что у него вдруг отказали тормоза...

Подсказка (но не более). Даже одно наше разрушительное желание, подкрепленное действием, может вызвать к жизни силы, которые завершат процесс разрушения помимо воли человека.

А что, на ваш взгляд, будет главным в этой притче?

Колеса для кареты

В дороге посреди безлюдных полей у короля сломалась карета. Часть свиты отправилась искать мастера-колесника. С трудом, но нашли такого мастера, привезли его к сломанной карете. Мастер, а было ему лет семьдесят, взялся за дело.

Король, наблюдая за работой мастера, спросил его:

— Ты уже стар, а все еще сам ремонтируешь карету. Неужели у тебя нет помощников?

Мастер ответил, не отрываясь от работы:

— Что я могу сказать вам, мой король? Я обучил своих детей ремеслу ремонта карет, а вот искусство передать им никак не могу. А в вашем случае требуется именно искусство.

Король призадумался над словами мастера.

— Я не понял тебя, старик, объясни! — потребовал он.

— Мои сыновья делают хорошие колеса, — сказал мастер, — но совершенства в этом деле они не достигли. Я же достиг совершенства, но как передать мне моим детям мой опыт? Я этого не знаю. Но я знаю другое. Если сделать колесо крепким, то оно будет тяжелым и некрасивым. А это испортит вашу прекрасную карету. Если сделать колесо изящным, то оно будет ненадежным, а значит, может стать причиной серьезной аварии и погубить вашу прекрасную карету. Где та грань, которой руководствуюсь я? Она во мне! Это и есть то искусство,

которое я хочу передать своим детям. В вашей карете колеса должны быть изящными, легкими и при этом надежными. Вот и приходится мне, старику, самому делать колеса для вашей кареты.

УПРАЖНЕНИЕ «СТИХОТВОРЕНИЕ»

Для выполнения задания внимательно прочитайте эту дзенскую притчу.

Как написать китайское стихотворение

Хорошо известного японского поэта спросили, как написать китайское стихотворение.

— Обычно китайское стихотворение состоит из четырех строк, — объяснил он. Первая строка содержит начальную фазу, вторая — продолжение этой фазы, третья отворачивается от нее и начинает новую фазу, четвертая объединяет все три.

Это иллюстрирует популярная японская песенка:

*Две дочери торговца шелком жили в Киото.
Старшей было 20, младшей 18. Солдат
может сразить мечом, А эти девушки —
своими глазами.*

Теперь вам предстоит выполнить упражнение и написать свое китайское стихотворение.

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИЯ № 1»

Если вы когда-нибудь играли в игру «Ассоциации», то выполнить это упражнение вам не составит никакого труда. Вам нужно дать первую пришедшую на ум ассоциацию на следующие слова: *лимон; картошка; телевизор; черный.*

Например, могут получиться следующие ассоциации:

- *лимон — кислый;*
- *картошка — в мундире;*
- *телевизор — голубой экран;*
- *черный — квадрат.*

А теперь дайте ассоциации на следующие слова и словосочетания: *суббота; шоколад; космос; Мексика; столкновение; абракадабра; проданный; смех; с легким паром.*

Попросите кого-нибудь из ваших знакомых, чтобы он(а) говорил(а) любые приходящие на ум слова, а вы будете называть свои ассоциации на них. Чем больше будет слов, тем лучше. И чем меньше времени вы потратите на нахождение ассоциации, тем более результативным окажется для вас это упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИЯ № 2»

Рекомендуемое время для выполнения этого упражнения — 30 минут. Попросите кого-нибудь из ваших знакомых, чтобы он(а) начал(а) рассказывать вам события, произошедшие с ним (ней) за минувший день. Конечно, ваш помощник должен быть хорошим рассказчиком (или любителем поболтать). Попросите, чтобы он строил свой рассказ как можно более детально. Ваша задача — внимательно слушать рассказчика и с помощью своих ассоциаций на те или иные его слова подбирать соответствующую притчу. Когда вы громко говорите «Стоп!» и поднимаете руку, рассказчик останавливает свое повествование и вы рассказываете ему притчу, что ассоциативно пришла вам на ум.

Например, ваш помощник рассказывает о том, как он съездил в гости к своему давнему другу: «Встречаемся мы с ним на вокзале. Он кидается ко мне с криком: "Как я рад тебя встретить! Какая радости!" и мы...» Вы даете сигнал «Стоп!» и, обрывая рассказчика, начинаете рассказывать следующую притчу.

Надежда

Охотник в поисках добычи зашел далеко в лес и заблудился. Прошел день, но он так никого и не встретил. На третий день скитаний по лесу еда закончилась, и отчаяние все больше и больше овладевало охотником. Он даже потерял где-то свое ружье и охотничий нож. Увидев на незнакомом ему дереве высоко-высоко какие-то плоды, охотник полез на дерево за этими плодами. «Эти плоды помогут утолить мой зверский голод, — думал охотник, забираясь все выше и выше на дерево, — а кроме того, запасшись ими, я не буду несколько дней нуждаться в пище». Но плоды оказались невероятно горькими: есть их было невозможно.

Когда обессиленный охотник спустился с дерева, он увидел человека, сидящего под соседним деревом. Радости охотника не было предела. Забыв о своей усталости, он бросился к человеку. Он обнял этого человека и громко закричал:

— Какая радость!

Незнакомец тоже обнял охотника и тоже закричал:

— Как я рад тебя встретить! Какая радость!

Через какое-то время охотник сказал:

— Я заблудился в этом лесу и брожу по нему уже несколько дней. Но теперь я встретил тебя, и это — радость!

В ответ он услышал:

— Я тоже заблудился и уже несколько дней надеюсь встретить в этом лесу кого-нибудь, чтобы он помог мне найти дорогу к людям. И вот я встретил тебя, а ты — меня. Но если мы оба заблудились, то наша радость ни к чему.

Подсказка. Притча всплыла в памяти как ассоциация на фразу рассказчика: «Как я рад тебя встретить! Какая радость!»

Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Если бы вашим помощником в этом упражнении был Антон Павлович Чехов, вам на ум вполне могли бы прийти следующие две притчи.

Вишневый сад

К мудрецу пришел человек и поведал о том, что его терзает:

—Я безумно ревнив. Я знаю, что жена моя мне верна, но я ежедневно терзаюсь муками ревности. Даже в моих снах мне видятся мои соперники. Мои подозрения невыносимы! Скажи, мудрец, что мне делать, как избавиться от моих терзаний?

Мудрец протянул гостю чашу, полную прекрасных вишен: «Угощайся». И, немного подумав, сказал:

—Я знал одного человека, который жил у берега моря. Ему в наследство достался прекрасный вишневый сад. Каждую весну на много километров вокруг чувствовали люди аромат цветущей вишни. А летом аромат спелой вишни будоражил всех. Такого чудесного сада в округе не было ни у кого. Человек бережно ухаживал за садом и каждый год собирал богатый урожай. В первый день сбора урожая он угощал всех желающих прекрасными на вкус ягодами.

Но однажды пришел в сад недобрый человек. Он сказал хозяину сада: «У тебя прекрасный вишневый сад. Наверняка в твой сад по ночам заглядывают воры!»

Недобрый человек ушел, а его недобрые слова остались в душе хозяина сада. С этого дня потерял он покой и сон. Возвел вокруг сада прочную каменную стену и каждую ночь сидел в саду, поджидая воров. Днем же он, уставший от ночных бдений, отсыпался. Шло время. Вишневые деревья, за которыми теперь никто не ухаживал, стали чахнуть. И вот наступил день, когда в саду не уродилось ни одной вишенки.

А в саду по ночам все так же караулил воров безумный садовник.

В больничной палате

В двухместной больничной палате лежали два тяжелобольных человека. Одна кровать в этой палате стояла у окна, другая — у двери. Оба больных не могли даже приподняться на своих кроватях. А лежащий у двери к тому же перенес операцию на глаза и не мог ничего видеть.

— Что там видно в окне? — спросил он однажды соседа.

— Я вижу голубое небо, — оживился больной у окна, — вижу чудесные пушистые облака, и одно из них похоже на плюшевого мишку из моего детства. Вижу лес: он великолепен в своей июньской зелени! Я вижу реку...

Каждый день больной у окна рассказывал своему соседу о том, что видно в окно. Он видел рыбаков и детей, резвящихся на берегу реки в июльский зной; видел грибников, собирающих богатые лесные августовские дары; видел молодых влюбленных, и как юноша сплел из сентябрьских листьев венок для возлюбленной, и как она его поцеловала. В день, когда лес украсил первый снег, к больному, который лежал у двери, стало возвращаться зрение, и он увидел потолок и обшарпанную дверь. И его вдруг одолела злоба: «Почему его положили у окна, а не меня? Почему я должен смотреть на потолок и дверь, тогда как он видит за окном саму жизнь?»

Однажды больной у окна зашелся сильным кашлем и стал задыхаться. Его тело трясло от кашля, у него не было сил дотянуться до кнопки вызова медсестры. Лежащий у двери сделал вид, что крепко спит, при этом тихонько наблюдая за происходящим. А рядом с его кроватью была такая же кнопка вызова, и ему ничего не стоило нажать ее. Но он этого не сделал. Вскоре больной у окна затих — он умер. Когда умершего унесли, сосед попросил, чтобы его переложили к окну. Постель перестелили, больного переложили к окну. Когда медсестра выходила из палаты, раздался крик больного:

—Стойте! Это окно выходит на глухую стену! Ее возвели сегодняшней ночью? Зачем?

—Да вы что, — удивленно произнесла медсестра, — эта стена здесь была всегда!

—Но вчера сосед мне рассказывал, что видел в окно детей, играющих в снежки!

—Ваш сосед вообще ничего не мог видеть: он был слепым.

—Но, — удивился больной, — зачем же он тогда мне рассказывал, что видит лес, реку?

—Думаю, — сказала медсестра, закрывая за собой дверь, — он просто хотел вас приободрить, чтобы вы скорее поправились.

Какие произведения А. П. Чехова могли бы «навести» вас на эти притчи?

А теперь дайте не менее пяти ассоциаций на притчи, приведенные в этом упражнении.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЧУВСТВОВАТЬ МОНЕТУ»

Английский поэт и эссеист Джон Бетджеман (1906-1984) писал, что «невозможно в денежных единицах или единицах экспорта-импорта измерить поворот узкой улицы, маленькую гостиницу и церковь, линию знакомых контуров на фоне неба». Но улицу и гостиницу, церковь и монету можно почувствовать...

Возьмите в руки обычную пятирублевую монету и «познакомьтесь» с ней, изучите ее. Почувствуйте, насколько она тяжела или, напротив, легка. Обратите внимание на ее Цвет. Изучите то, что изображено на монете. Почувствуйте ее тепло (холод). Пофантазируйте над тем, в чьих руках могла быть эта монета до того, как попала к вам...

Что вы можете купить на эту монету? А что купили бы прямо сейчас?

Теперь, когда вы познакомились с монетой, подбросьте ее вверх и поймайте на лету. Как вы думаете, когда вы разожмете ладонь, монета будет лежать орлом или решкой вверх? А теперь подбросьте монету и *почувствуйте*, какой стороной она упадет.

Какие сложности возникли у вас при выполнении этого упражнения?

Кстати, о монете тоже есть притча.

Монета война

Армия великого императора была разбита превосходящими силами противника. Спасся лишь немногочисленный отряд во главе с самим императором. Но и этот отряд попал в засаду. С наступлением ночи противник, не сомневавшийся в своей победе, решил не продолжать бой, чтобы ненароком в темноте не поубивать своих. «С рассветом мы уничтожим попавших в засаду». А император с остатками своей армии устроил собрание.

—Выбор наш невелик, — сказал он. — Сражаться и погибнуть или сдаться на милость неприятеля.

Воины обратились к своему правителю:

—Мы всегда полагались на твою мудрость, и удача сопутствовала нам. Но сейчас мы в сомнении: хотелось бы верить тебе, но положение чрезвычайно тяжелое. Что делать?

—Раньше, принимая важные государственные решения, я руководствовался подарком одного мудреца — монетой. Я подбрасывал ее, и если она падала орлом — значит, так тому и быть, если монета падала решкой — не делать задуманного. Договоримся так: я бросаю монету. Орел — идем в бой, решка — сдаемся.

Никто не возразил императору, и он подбросил монету. Она упала орлом. Воодушевленные воины немедленно схватились за оружие и напали на врага. И — победили. И никто, кроме императора, не знал, что у монеты обе стороны были одинаковы.

УПРАЖНЕНИЕ «МАРАФОН»

Для выполнения этого упражнения вам также понадобится помощник. В его распоряжении должен быть любой сборник притч. Ваш помощник зачитывает вам из этого сборника какую-нибудь притчу. Потом вы рассказываете ему любую притчу из своего арсенала. По окончании вашего рассказа эстафета автоматически передается вашему помощнику. Он — читает, вы — рассказываете. Например, вы рассказываете такую притчу.

Неизлечимая болезнь

Один человек был при смерти. Нет, он не был стар, но какая-то неизвестная даже медикам болезнь одолела человека, и он не мог встать с постели. Все отказывались верить в возможность его выздоровления и ждали его тихого, спокойного ухода. Вдруг один знакомый этого больного сообщил, что сегодня через их город проходит путешествующий мудрец.

— Говорят, он обладает даром, позволяющим излечивать неизлечимые болезни, — сказал знакомый и удалился, чтобы привести мудреца.

Вскоре мудрец вошел в комнату к больному. Бегло осмотрев комнату и людей в ней, мудрец наклонился к больному и стал что-то шептать ему на ухо. Через некоторое **время** они уже перешептывались, но так, чтобы никто ничего слышал. Вскоре мудрец вышел из комнаты больного. Через неделю человек вдруг неожиданно для всех встал с кровати. Он был здоров. Изредка его спрашивали: «Что же тебе все-таки нашептал тот мудрец?» И он отвечал всегда одно и то же: «Не пытайся победить свою болезнь. Полюби ее». Мало кто понимал эти слова. Ведь сами они не болели неизлечимой болезнью и, следовательно, не выздоравливали.

А ваш помощник, выслушав эту притчу, к примеру, читает одну из любимых историй психологов — песочных терапевтов, которую написал Идрис Шах.

Рассказ о песках

Река, начав путь от источника в далеких горах, миновав разнообразнейшие ландшафты сельской местности, достигла наконец песков пустыни. Подобно тому как она преодолевала все преграды, река попыталась было одолеть и эту. Но вскоре убедилась, что при продвижении в глубь песков воды в ней остается все меньше и меньше.

И хотя не было никакого сомнения, что путь ее лежит через пустыню, положение казалось безвыходным. Но вдруг таинственный голос, исходящий из самой пустыни, прошептал:

— Ветер пересекает пустыню, это может совершить и поток!

Река тут же возразила, что ветер может летать, и именно поэтому ему ничего не стоит пересечь пустыню.

— Тебе не перебраться через пустыню привычными, испытанными способами. Ты либо исчезнешь, либо превратишься в болото. Ты должна позволить ветру перенести тебя к месту твоего назначения.

— Но как это может произойти?

— Только в том случае, если ты позволишь ветру поглотить себя...

Но река не хотела, чтобы кто-либо поглощал ее, она не собиралась терять свою индивидуальность. Ведь потеряв ее однажды, как сможет она вернуть ее снова?

— Ветер, — продолжал песок, — именно этим и занимается. Он подхватывает воду, проносит ее над пустыней и затем дает ей упасть вновь. Падая в виде дождя, вода снова становится рекой.

— Но как я могу проверить это?

— Это так, и, если ты не веришь, ты не сможешь стать ничем иным, кроме как затхлой лужей, и даже на это уйдут многие годы. А ведь лужа, согласись, далеко не то же самое, что река.

— Но как же я смогу остаться той же самой рекой, которой являюсь сейчас?

— Ни в том, ни в другом случае ты не сможешь остаться такой же, — ответил песок. — Твоя основная часть перенесется и снова станет рекой. И даже свою нынешнюю форму существования ты только потому принимаешь за саму себя, что не знаешь, какая часть в тебе является главной и существенной.

Какой-то неясный отклик вызвали эти слова в мыслях реки. Смутно припомнила она то состояние, когда она, или какая-то ее часть, уже находилась в объятиях ветра. Она вспомнила также — да и вспомнила ли? — что эта, хотя и не всегда очевидная, но вполне реальная, задача выполнима.

И речка воспарила в дружелюбные объятия ветра, легко и нежно подхватившего ее и умчавшего вдаль. Достигнув горной вершины, он осторожно опустил речку вниз. А поскольку у нее были сомнения, она смогла запомнить и запечатлеть в своем уме подробности этого опыта более основательно.

— Да, теперь я узнала свою истинную сущность, — размышляла река.

А песок шептал:

— Я знаю, потому что это день за днем происходит на моих глазах, поскольку из меня, песка, и состоит весь путь от берегов реки до самой горы.

Вот почему говорят, что путь, по которому должен следовать поток жизни, написан на песке.

В этом упражнении ваш помощник может рассчитывать на сборник притч, вы же — на свои знания и память.

УПРАЖНЕНИЕ **«ЗАПОЛНИ СЕРЕДИНУ»**

Хорошему рассказчику притч необходимо умение объединять в своем повествовании вещи, казалось бы, совершенно несоединимые. Попробуйте потренироваться

в этом с помощью упражнения. Все, что вам нужно, — это логически соединить следующие предложения.

«В августе 2007 года городок Елабуга, что стоит на реке Кама, отмечает свое 1000-летие» и «...поэтому в небе появилась — о чудо! — не семицветная, а двенадцати цветная радуга».

«На улице дети играли в снежки» и «...поэтому вода закипела».

«Ирина великолепно играет на пианино» и «...поэтому она любит слушать сказки».

«Мама Тани любит черный цвет» и «...поэтому в магазине закончилась картошка».

«Девушка пришла на консультацию к психологу» и «...поэтому она купила книгу Паоло Козльо».

Кстати, Козльо — мастер объединять необъединяемое. Вот вам в копилку две притчи из его романа «Алхимик».

Первая притча от Козльо

Однажды Пречистая Дева с младенцем Христом на руках спустилась на землю и посетила некую монашескую обитель. Исполненные гордости монахи выстроились в ряд: каждый по очереди выходил к Богородице и показывал в ее честь свое искусство: один прочитал стихи собственного сочинения, другой продемонстрировал глубокие познания Библии, третий перечислил имена всех святых. И так каждый из братии в меру своих сил и дарований чествовал Деву и младенца Иисуса.

Последним среди них был смиренный и убогий монашек, который не мог даже затвердить наизусть тексты Священного Писания. Родители его были люди неграмотные — бродячие циркачи, и сына они только и научили, что жонглировать шариками и показывать всякие нехитрые фокусы.

Когда дошел черед до него, монахи хотели прекратить церемонию, ибо бедный жонглер ничего не мог сказать

Пречистой Деве, а вот опозорить обитель мог вполне. Но он всей душой чувствовал настоятельную необходимость передать Деве и Младенцу какую-то частицу себя.

И вот, смущаясь под укоризненными взглядами братии, он достал из кармана несколько апельсинов и принялся подбрасывать их и ловить, то есть делать то единственное, что умел, — жонглировать.

И только в эту минуту на устах Христа появилась улыбка, и он захлопал в ладоши. И только жонглеру протянула Пречистая Дева своего сына, доверив поддержать его на руках.

Вторая притча от Коэльо

Алхимик взял в руки книгу, которую принес кто-то из путников. Книга была без обложки, но имя автора он нашел — Оскар Уайльд — и, перелистывая ее, наткнулся на историю о Нарциссе.

Миф о прекрасном юноше, который днями напролет любовался своим отражением в ручье, Алхимику был известен: Нарцисс до того загляделся, что в конце концов упал в воду и утонул, а на берегу вырос цветок, названный в его память.

Но Оскар Уайльд рассказывал эту историю по-другому.

«Когда Нарцисс погиб, нимфы леса — дриады — заметили, что пресная вода в ручье сделалась от слез соленой.

— О чем ты плачешь? — спросили дриады.

— Я оплакиваю Нарцисса, — отвечал ручей.

— Не удивительно, — сказали дриады. — В конце концов, мы ведь всегда бежали за ним вслед, когда он проходил по лесу, а ты — единственный, кто видел его красоту вблизи.

— А он был красив? — спросил тогда ручей.

— Да кто же лучше тебя может судить об этом? — удивились лесные нимфы. — Не на твоём ли берегу,

склонясь над твоими водами, проводил он дни от зари до ночи?

Ручей долго молчал и наконец ответил: — Я плачу по Нарциссу, хотя никогда не замечал, что он — прекрасен. Я плачу потому, что всякий раз, когда он приходил на мой берег и склонялся над моими водами, в глубине его глаз отражалась моя красота».

«Какая чудесная история», — подумал Алхимик.

УПРАЖНЕНИЕ «ХОРОШЕЕ В ПЛОХОМ»

Прежде чем вы приступите к выполнению упражнения, вам необходимо вспомнить литературных героев-злодеев, например Бармалея, Бабу-Ягу, Кощея Бессмертного, Кикимору, Франкенштейна... (У вас, конечно же, будет свой список). Если возникли трудности с литературными героями, обратитесь к кинозлодеям.

Теперь у каждого из этих плохих героев найдите не менее семи положительных качеств характера.

Помните историю убийства Каином своего брата Авеля? Какими хорошими качествами души наделен, с вашей точки зрения, Абель в этой притче Хорхе Луиса Борхеса?

Легенда

Встретились Абель и Каин после смерти Авеля. Брели они по пустыне и узнали друг друга издали, потому что оба были очень высокого роста. Расположились братья на привал, разожгли костер, поели. Оба молчали, как молчат на закате люди, очень за день уставшие. На небе поблескивала какая-то пока безымянная звезда. Костер пылал, и Каин вдруг заметил на лбу Авеля след от удара камнем, уронил поднесенный ко рту хлеб и попросил простить содеянное зло. Абель сказал:

— А кто кого убил — ты меня или я тебя? Я не помню, сейчас мы, как прежде, вместе.

— Вот теперь я верю, что ты меня на самом деле простил, — сказал Каин, — потому что забыть — значит простить. Я тоже постараюсь забыть.

На это сказал Авель, растягивая слова:

— Да, это так. Пока жива совесть, живы и грехи.

Как вы думаете, можно ли найти что-то хорошее в плохих мыслях? Возможно, ответ на этот вопрос даст такая притча.

Незванные гости

Один человек вдруг стал страдать оттого, что его донимают нехорошие мысли и нехорошие фантазии.

— Они мешают мне думать о святых вещах, — жаловался он людям.

— Тебе просто необходимо навестить мудрого Фоку, что в соседнем городке живет в большом красном доме, — посоветовали ему. — Иди сегодня же, иначе завтра может быть поздно!

И человек отправился в указанный городок. Ближе к полуночи он нашел дом из красного кирпича, но никто на его стук дверь не открыл. Меж тем было очевидно, что хозяин дома. Так и простоял человек на пороге до утра. А поутру двери распахнулись, и на улицу вышел мужчина лет сорока, причем на мудреца он никак не был похож, во всяком случае в представлении этого человека.

Хозяин жестом пригласил человека пройти в дом, молча предложил ему чаю.

«Прошло полчаса, а этот мудрый Фока не сказал ни слова, — тревожился человек. — Видно, я зря пришел сюда». И человек решил уйти. Прощаясь, он сказал хозяину дома:

— Меня к вам отправили, но зачем — не пойму!

— Я скажу тебе зачем, — ответил мудрый Фока. — Чтобы ты понял, что когда человек — хозяин в своем доме, то к нему не войдут незванные гости!

УПРАЖНЕНИЕ «ТИХО-ГРОМКО»

Вам предстоит рассказать воображаемому человеку притчу сначала шепотом, а потом максимально громко. Думаю, что с рассказыванием притчи шепотом у вас проблем не будет, а вот для того, чтобы на совесть прокричать притчу, представьте, что вы стоите на одном берегу бушующей реки, а тот, кто вас слушает, — на другом.

Хлеб и халва

Возле одной реки жил человек. Жил очень бедно, впроголодь. Каждое утро он выходил к реке, чтобы умыться и помолиться Богу и солнцу. Он просил не-многого — просто хлеба.

Однажды, как обычно, он подошел к реке и увидел, что по воде плывет какой-то сверток. Развернув его, бедняк обнаружил халву. Об этом он даже не мог и мечтать. Сверток приплыл к нему и на второй день, и на третий...

Человек стал молиться еще усерднее.

Так продолжалось годы.

Однажды бедняк задумался: «Кто является руками Бога?» И решил выяснить это.

Он отправился по реке, увидел перед собой замок и стал наблюдать. Он увидел, как к реке подошла служанка и бросила в воду сверток. Подбежал человек к ней и начал благодарить женщину:

— Это вы по велению Бога уже много лет спасаете меня от голодной смерти. Спасибо!

Служанка, немало удивившись, сказала, что свертки получает от своей госпожи каждое утро. «Конечно, — подумал бедняк, — кто, как не госпожа, может являться посланницей Бога!»

Он решил обязательно добиться встречи с госпожой и отблагодарить ее. Для этого ему потребовалось немало усилий и времени. И вот когда он попал на прием к госпоже,

то начал благодарить ее, целовать ей руки и ноги, плакать от счастья, что ему все-таки удалось приблизиться к Богу. Госпожа была очень удивлена его речью и сказала, что ничего не знает о Боге. А тот сверток, что каждое утро подбирает бедняк, — это просто остатки маски для лица, которые выкидывает в реку ее служанка каждое утро...

Если выполнить это упражнение вам очень сложно, попробуйте начать с короткой притчи.

О психосоматике

Однажды, когда французская армия стояла перед боем в поле, воины обратили внимание на гасконца, который буквально трясся от страха. Его спросили:

— Что, боишься?

— Нет, это боится мое тело, — ответил он, — которое знает, что мой непоколебимый дух сейчас поведет его в атаку.

УПРАЖНЕНИЕ «С ЧУВСТВОМ, С ТОЛКОМ, С РАССТАНОВКОЙ...»

Вам предстоит на несколько минут вспомнить свои школьные годы. Итак, вы получили от учителя по литературе задание выучить наизусть и затем рассказать с чувством, с толком, с расстановкой следующие строки Александра Галича.

*Не бойтесь золы, не бойтесь хулы,
Не бойтесь пекла и ада,
А бойтесь единственно только того,
Кто скажет: «Я знаю, как надо!»
Кто скажет: «Всем, кто пойдет за мной,
Рай на земле — награда».
Гоните его! Не верьте ему!
Он врет! Он не знает, как надо!*

Чтобы усложнить это упражнение, выучите и расскажите, с чувством, с толком, с расстановкой следующее произведение (автор — Порша Нельсон).

Автобиография в пяти коротких главах

1. Я иду по улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я падаю в нее.
Я потеряна... Я беспомощна.
Это не моя вина.
Мне нужна вечность, чтобы выбраться оттуда.
2. Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма. Я
делаю вид, что не вижу ее. Я снова
падаю.
Я не могу поверить, что я в том же самом месте. Но
это не моя вина.
Мне по-прежнему нужно много времени, чтобы вы-
браться.
3. Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я вижу, что она там.
Я все равно падаю... это привычка.
Мои глаза открыты.
Я вижу, где я.
Это моя вина.
Я выбираюсь немедленно.
4. Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма. Я
обхожу ее вокруг.
5. Я иду по другой улице.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕВОДИМ С ЯПОНСКОГО НА РУССКИЙ»

В конце XIX века в Японии остро ощущался дефицит собственной художественной литературы, отвечающей запросам времени. Переводная литература должна была этот дефицит восполнить, и переводчики взялись за дело. В 1880-е годы на японский язык переводили прежде всего произведения, которые могли принести пользу для познания мира и государственного устройства. Надо сказать, что переводы того времени носили весьма вольный характер, что в первую очередь проявлялось в названии произведения. Так, переведенный на японский роман Л. Н. Толстого «Война и мир» получил название «Плач цветов и скорбящие ивы, последний прах кровавых битв в Северной Европе». «Капитанская дочка» А. С. Пушкина стала называться «Сердце цветка и думы бабочки. Удивительные вести из России» (1883) (История всемирной литературы, 1990).

Помните упражнение, при выполнении которого вы сочиняли китайское стихотворение? Вам предстоит продолжить языковые изыски и выступить в роли переводчика с японского языка на русский. А. Н. Толстой создал свою сказку о Буратино, опираясь на сказку К. Коллоди о деревянном мальчишке-сорванце Пиноккио. А. Волков благодаря сказке Л. ф. Баума «Волшебник из страны Оз» придумал свою сказочную историю про Волшебника Изумрудного города. В этом упражнении попытайтесь заменить сложные и практически не запоминающиеся иноязычные имена на близкие и понятные нам, сохранив при этом сюжет. Попробуйте "перевести" вот эту дзенскую притчу.

Истинное процветание

Один богач попросил Сенгая написать что-нибудь, чтобы процветание его семьи продолжалось от поколения к поколению. Сенгай взял большой лист бумаги и написал: «Отец умер, сын умер, внук умер».

Богач рассердился:

— Я просил тебя написать что-нибудь для счастья; моей семьи. Зачем ты так шутишь?

— Я и не собирался шутить, — объяснил Сенгай. — Если твой сын умрет раньше тебя, это сильно огорчит тебя. Если твой внук умрет раньше сына, это разобьет вам сердца. Если в твоей семье от поколения к поколению будут умирать в том порядке, в котором я написал, это будет естественным ходом жизни.

Я называю это истинным процветанием.

Приступая к «переводу», помните, что время выполнения этого упражнения ограничено — 15 минут. Итак, что у вас получилось? У меня, например, получилось следующее:

Перевод притчи

Купец обратился к мудрецу с просьбой поделиться с ним формулой процветания: «Я хочу, чтобы моя семья от поколения к поколению процветала», — сказал купец, положив на стол мешочек с золотом (плата за истину).

Мудрец на листе бумаги что-то написал и протянул этот лист купцу: «Напиши эти слова на самом большом листе прочного картона и поставь в своем доме на самом видном месте».

Купец прочитал то, что написал мудрец: «Отец умер, сын умер, внук умер».

Купец возмутился: «Я просил тебя написать формулу процветания моей семьи, а ты что написал? Ты издеваешься надо мной?!»

«Я и не собирался издеваться над тобой, — объяснил мудрец. — Если твой сын умрет раньше тебя, это сильно огорчит тебя. Если твой внук умрет раньше сына, это разобьет вам сердца. Если в твоей семье от поколения к поколению будут умирать в том порядке, в котором я написал, это будет естественным ходом жизни. Это я и считаю формулой процветания.

А что получилось у вас?
Теперь «переведите» с японского на русский еще одну дзенскую притчу.

Врата рая

Солдат по имени Нобусиге пришел к Хакуину и спросил:

— Правда ли, что есть рай и ад?

— Кто ты? — спросил Хакуин.

— Я — самурай, — ответил воин.

— Ты — солдат! — воскликнул Хакуин. — Что за начальник держит тебя в своем войске? У тебя лицо как у нищего.

Нобусиге так рассвирепел, что начал вытаскивать свой меч, но Хакуин продолжал:

— У тебя есть меч! Но наверное, он слишком туп, чтобы снести мне голову.

Когда Нобусиге вытащил меч, Хакуин заметил:

— Тут открываются двери в ад.

При этих словах самурай, почувствовавший себя учеником мастера, вложил меч в ножны и поклонился.

— Здесь открываются врата рая, — сказал Хакуин.

Помните, что на выполнение «перевода» у вас 15 минут. Что у вас получилось? Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Кстати, есть про рай и вот такая притча.

Настоящий рай

Шли по дороге сами по себе конь, собака и человек. Потом они встретились и пошли дальше вместе. Устав, они присели отдохнуть под большим сухим деревом. Вдруг в дерево ударила молния, и оно загорелось. И в ту же секунду ударили еще сразу три молнии: одна — в человека, одна — в собаку и одна — в коня. В мгновение ока путники были испепелены.

Но ни человек, ни конь, ни собака сразу не поняли, что они умерли (такое иногда бывает с умершими), а потому продолжили свой путь.

Жара стояла невыносимая. Измученные жаждой путники мечтали о воде, чтобы вдоволь напиться.

И вот они оказались перед стеклянной стеной. Стена была мощная, высокая и при этом абсолютно прозрачная. Сквозь стекло путники увидели фонтан. Осталось лишь пройти в ворота и напиться. Но стража, охранявшая ворота, сказала, что войти может только человек, а зверям в рай вход запрещен.

— Это рай? — удивленно воскликнул человек, но тут же его радость сменилась огорчением, ведь его спутников сюда не пустят.

— Могу ли я вынести коню и собаке воды, чтобы они утолили жажду? — спросил человек у стражей.

— Нет! — ответила стража. — Вошедший сюда не может отсюда выйти.

Человек отказался войти в ворота рая и пошел с собакой и конем дальше. Когда они окончательно выбились из сил, они увидели стену из красного камня. У ворот сидела старушка. Человек спросил у нее:

— Мы очень хотим пить. Нет ли здесь поблизости источника?

Старушка сказала, что за стеной есть фонтан, из которого они могут напиться великолепной воды: «Можете пить сколько пожелаете!»

Конь, собака и человек прошли в ворота. Напившись вдоволь, они увидели, что неподалеку от фонтана стоят столы со всевозможной едой. Причем на одних столах была та еда, что по вкусу коню, на других столах — еда, что по душе собаке. И конечно же, великое множество яств для человека.

— Что это за место? — спросила собака у старого пса, что лежал у фонтана.

— Это — рай, — ответил пес.

— Но ведь рай был встречен нами значительно ранее, и нас туда не пустили.

—Нет, — сказал пес, — там не рай, там — ад.

—Но тогда почему они называют то место раем, ведь возникает путаница?!

—Вы не представляете, как они нам помогают, — объяснил пес, — ведь там остаются те, кто способен предать своих лучших друзей.

Как насчет того, чтобы «перевести» эту притчу с русского на японский?

УПРАЖНЕНИЕ «ИНТЕРПРЕТАЦИЯ»

Дайте несколько интерпретаций содержания следующей притчи.

О проекции

Шел рыцарь по пустыне. Его мучила жажда. Вдруг перед собой он увидел озеро, а возле него — дракона. Достал рыцарь меч и начал биться с драконом. Бился сутки — отрубил одну голову. Бился вторые — отрубил вторую голову. Бьется третьи сутки. И вдруг последняя голова дракона его спрашивает: «Рыцарь, а ты чего хотел-то?» — «Пить», — отвечает рыцарь. — «Ну так пил бы...»

Возможность интерпретации может быть ограничена довольно строго, а может остаться неоднозначной и неопределенной. То, какой выбор будет сделан — конкретное направление или полная неопределенность, — зависит от намерений рассказчика, от результата, которого он хочет достигнуть, используя притчу (Оуэн, 2002).

Ну а теперь перейдем к интерпретации. Как вы считаете, о чем эта притча?

Подсказки.

Эта притча о том, что мы мыслим стереотипно. Если на нашем пути встречается дракон, то мы, опираясь на известные нам сказки, вспоминаем, что он — враг. А с врагом

надо биться. И мы бьемся насмерть. А ведь этот дракон на нашем пути может оказать нам важную услугу. Заметьте — добрую услугу. Стоит только дракона об этом попросить. Но нет, нам нужно в бой!

Эта притча о том, что мы не умеем договариваться с теми, кто не похож на нас, кто нам по тем или иным причинам не нравится. Мы думаем: «Ага, он не такой, как я, значит, он — враг». И мы вступаем с ним, таким на нас непохожим, в поединок. Зачем?

Эта притча о том, как легко мы можем забывать о своих насущных, порой жизненно важных, потребностях.

Подобного рода интерпретаций может быть сколь угодно. Но только одна версия — ваша версия, которую вы принимаете душой и сердцем, — будет верна. Потому что она — ваша!

Теперь проинтерпретируйте еще одну притчу.

В зале ожидания

В зале ожидания автовокзала плакала женщина. Плакала долго. Люди проходили мимо: кто-то обращал на нее внимание, но, не зная чем ей помочь, шел дальше. Кто-то так спешил, что вовсе не замечал ее. А женщина плакала...

И вот один парень набрался смелости и подошел к плачущей женщине. Он обнял ее, стал шептать ей на ухо добрые слова, надеясь успокоить ее, и наконец спросил: «Что я могу сделать, чтобы помочь вам перестать плакать?»

«Не думаю, что вы можете что-то сделать в моем случае, — плача, ответила женщина, — у меня аллергия. Но, пожалуйста, прошу вас, продолжайте ваши попытки, не прекращайте их!»

УПРАЖНЕНИЕ «ПАУЗЫ»

Прочитайте стихотворение Марины Цветаевой, делая интонационные паузы.

*Вот опять окно, Где
опять не спят. Может
— пьют вино, Может —
так сидят. Или просто
— рук Не разнимут двое.
В каждом доме, друг,
Есть окно такое.*

*Крик разлук и встреч —
Ты, окно в ночи! Может
— сотни свеч, Может —
три свечи... Нет и нет
уму Моему — покоя. И в
моем дому Завелось
такое.*

*Помолись, дружок, за бессонный дом,
За окно с огнем!*

23 декабря 1916. Из цикла «Бессонница»

Теперь представьте, что вы стоите перед большой аудиторией и вас просят рассказать какую-нибудь притчу. Вы знаете много притч, но не можете выбрать, какую же рассказать. Наконец вы останавливаетесь на притче «Напоминание». При этом вы каждой клеточкой своего тела ощущаете, что если не увлечете аудиторию, то вас освистают и с позором прогонят прочь. И вы сосредотачиваетесь на том, что нужно выдержать в рассказе паузы: вы знаете, что это позволяет усилить интригу притчи.

Вы начинаете рассказывать притчу.

Напоминание

По дороге на большой скорости мчалась дорогая сверкающая машина (*короткая пауза*). Водитель был в прекрасном настроении, он слушал музыку и даже что-то

мурлыкал (*короткая пауза*). Вдруг водитель увидел у дороги двух детей. Опасаясь, что они могут броситься через дорогу, водитель сбавил скорость. Проехав медленно мимо детей, он вновь прибавил газ. И в тот момент, когда машина стала набирать скорость, водитель услышал удар камня о бампер (*пауза*).

Удар был неслабым. Машина резко остановилась, мужчина выскочил из нее, бросился к детям, схватил одного из них за шиворот и начал бешено трясти. Он тряс мальчика и кричал:

—Ты знаешь, сколько стоит эта машина, мерзавец! Да твои родители последние штаны теперь продадут, чтобы расплатиться за ремонт! (*Пауза*).

—Простите меня, — сказал мальчик, — но я не хотел причинить вред вашей машине. Мой брат — инвалид. Его коляска перевернулась, он вывалился из нее, и я не могу его никак поднять. Он для меня слишком тяжелый. Я уже несколько часов пытаюсь остановить какую-нибудь машину, но никто не останавливается. Вот вы остановились (*короткая пауза*), но остановились после того, как я кинул в ваш автомобиль камень (*пауза*).

Мужчина поднял мальчика-инвалида и усадил его в кресло. При этом он не смог сдержать своих слез (*пауза*). Садясь в машину, он еще раз посмотрел на вмятину от брошенного камня (*пауза*).

Многие годы мужчина ездил только на этой машине. Он отказался от мысли продать ее и купить себе более престижную модель. А всем автомеханикам он говорил: «Нет!», когда те предлагали отремонтировать вмятину (*пауза*). «Эта вмятина каждый день напоминает мне о том, что если ты проигнорируешь шепот, то в тебя полетит камень», — говорил он.

Но мало кто его понимал.

Конечно же, вы можете самостоятельно определить места в тексте, в которых необходимо выдерживать паузы. И это будет даже лучше.

В следующей притче особо подчеркивается мысль о том, что надо уметь не только говорить, но и молчать.

Учиться говорить или учиться молчать

В королевстве стало известно, что наимудрейший мудрец набирает себе учеников. Плата за обучение была немала, но желающих было ровно столько, сколько и хотел взять мудрец, — двенадцать. Вдруг одному из желающих учиться мудрец сказал:

— А с тебя плата в два раза больше, чем с остальных.

— Это почему? — возмутился тот.

И мудрец ответил:

— Потому что всех я буду учить говорить, а тебя — еще и молчать.

УПРАЖНЕНИЕ «О ЧЕМ?»

Я предлагаю вам определить, о чем может идти речь в притче, ориентируясь только лишь на ее название. Безусловно, для выполнения данного упражнения вам понадобится сосредоточиться на ощущениях, которые вызовет название. Используйте всю вашу богатую фантазию, воображение. Напомню, что в мире художественной литературы название произведения — это некий знак, символ, имеющий глубокое философское значение.

Итак, подумайте, о чем может пойти речь в притче, которая называется «Шалаш»?

А теперь прочитайте саму притчу и проверьте себя.

Шалаш

В океане корабль попал в сильнейший шторм. Единственный человек, уцелевший после гибели корабля, был выброшен волной на необитаемый остров. Он всматривался в горизонт в надежде увидеть корабль, который принесет ему спасение, но шло время, и ни один корабль

не появлялся. Дневной зной и ночной холод, ветер и дождь заставили человека построить нехитрый шалаш из бревен, выброшенных на берег волнами. Человек уже потерял счет дням, проведенным на острове.

Однажды вечером, возвращаясь из похода в поисках пищи, он увидел, что шалаш его объят огнем. Огненный столб взметнулся в вечернее небо. Человек был в отчаянии. «Господи, почему это случилось, за что?» — рыдал он у тлеющих останков шалаша.

Рано утром человек увидел приближающийся к острову корабль. Как оказалось, корабль появился здесь не случайно.

— Как вы узнали, что я здесь? — спросил человек капитана корабля.

— Мы увидели твой дымовой сигнал, — ответил капитан.

Теперь поразмышляйте, о чем может идти речь в притчах, которые называются «Свеча», «Предательство», «Остров».

Какие трудности возникли у вас при выполнении данного упражнения?

Прежде чем перейти к очередному упражнению, приведу притчу, само название которой (не говоря о содержании) располагает к глубокому философскому анализу. Итак, притча.

Богатство, Удача и Любовь

Глухой ночью в дом, находящийся в лесной глуши, где жил лесник с женой и дочерью, постучали. Жена лесничего открыла дверь и увидела на пороге трех дам. Их лица закрывали темные вуали.

— Мы — Богатство, Удача и Любовь, — сказали они. — Вы можете впустить в свой дом только одну из нас. Решите, кого вы хотите видеть в своем доме.

Жена лесничего попросила их немного подождать: «Я должна с семьей посоветоваться». Во время семейного совета она сказала:

— Я впустила бы Удачу, ведь она поможет нам наладить наши дела.

Лесничий изъявил желание впустить в дом Богатство:

— Оно решит все наши финансовые проблемы, ведь нам так трудно живется.

Услышав это, дочь взмолилась:

— Давайте впустим Любовь! Это — моя мечта!

Отец и мать, пошептавшись, решили, что они свое уже отжили, и если уж дочь мечтает о любви, то пусть хотя бы она будет счастлива. Жена лесничего открыла дверь дома и объявила дамам свое решение:

— Пусть войдет Любовь.

Любовь вошла в дом, и в нем стало невероятно светло, как днем. А вслед за ней, взявшись за руки, в дом вошли Богатство и Удача.

УПРАЖНЕНИЕ «ПО ЭТОМУ ПОВОДУ ЕСТЬ ПРИТЧА...»

В вашем арсенале — интеллектуальном багаже — уже немало притч. И это замечательно! Общаясь со своими знакомыми, внимательно отмечайте, *что* и *как* они вам сообщают. Используя фразу «По этому поводу есть притча...», вставляйте в свою беседу ту или иную притчу.

Допустим, вы — женщина. Ваша знакомая рассказывает о своем муже и, как бы между прочим, говорит: «Ну, я уж и не знаю, как мне с ним вести себя теперь — быть ласковой или же жесткой, резкой...» Вы в ответ произносите: «По этому поводу есть притча...» — и рассказываете притчу.

Солнце и ветер

Однажды кроткое Солнце и сердитый Северный Ветер поспорили, кто из них сильнее. Спор был горячим и долгим. Доводы каждого были весьма весомы, но спор

не заканчивался. В разгар спора на дороге, ведущей в горы, появился путешественник.

— Смотри, как легко я сорву с него плащ, — сказал Ветер Солнцу и набросился на путешественника.

Он дул изо всех сил. Но чем сильнее дул Ветер, тем крепче ругал непогоду путешественник и закутывался в свой плащ. Ветер сердился, свирепо осыпал человека дождем и снегом, но тот ехал дальше. Наконец ветер убедился, что ему не сорвать с путешественника плащ, и признал свое бессилие.

— Смотри, что сделаю я, — сказала Солнце, выходя из-за туч. Оно обогрело путешественника, высушило на нем одежду. Чем сильнее припекало Солнце, тем слабее человек держался за свой плащ. Почувствовав неимоверное тепло, человек вовсе снял свой плащ.

Вторая ситуация для женщин. Вы стали свидетельницей ссоры вашей подруги со своим ребенком-подростком и решаете уладить конфликт. Вы используете свои знания в области притч, обращаетесь к подруге: «По этому поводу есть притча...» — и рассказываете ей следующую притчу.

Я — настоящий!

Одна семья — отец, мать и семилетний сын — пришла в ресторан пообедать. Официантка, приняв заказ у взрослых, спросила мальчика, что будет заказывать он. Мальчик робко посмотрел на родителей. Они что-то активно обсуждали и не обращали внимания на своего ребенка. Тогда мальчик произнес:

— Я хотел бы хот-дог и колу.

Когда официантка записывала заказ ребенка, мать воскликнула:

— Еще чего! Никаких хот-догов, никакой колы! Принесите ему картофельное пюре, кусок курицы и салат из капусты!

Официантка, не обращая на женщину никакого внимания, обратилась к ребенку:

—Простите, вам хот-дог с горчицей или с кетчупом?
 —С кетчупом, — тихо ответил мальчик, опустив глаза.
 —Ваш заказ будет выполнен через минуту, — сказала официантка мальчику и ушла на кухню.

За столом воцарилась мертвая тишина, нарушил которую робкий голос мальчика:

— Мама, папа... Официантка думает, что я — на стоящий.

Через какое-то время вы, оставив свою подругу наедине с мыслями по поводу услышанного, обращаетесь все с той же фразой к ее ребенку и рассказываете ему вот такую притчу.

Первый ангел

За день до своего рождения ребенок получил возможность задать Богу три вопроса. Ребенок задал Богу первый вопрос: «Я не знаю, зачем я иду в этот мир. Что я должен делать?»

Улыбнувшись, Бог ответил: «Тебе будет нелегко в том мире, куда ты скоро придешь. Но я подарю тебе ангела, который всегда будет рядом с тобой и который тебе все объяснит».

«Но как я пойму ангела, — обратился ребенок к Богу со вторым вопросом, — ведь я не знаю его язык?»

Улыбнувшись, Бог ответил: «Ангел научит тебя своему языку. Более того, он научит тебя всему! Он будет охранять тебя от всех бед».

«Как зовут моего ангела?» — задал свой последний вопрос ребенок.

И вновь Бог улыбнулся: «У этого ангела много имен. Но ты будешь называть его мамой».

Будем надеяться, что конфликт уладился...

Теперь рассмотрим возможности данного упражнения для мужчин. В разговоре с вами ваш приятель сообщает, что его не устраивает зарплата. Вы предлагаете ему либо

сменить работу на более высокооплачиваемую, либо поговорить с начальством о повышении зарплаты. Приятель говорит, что ничего из этих двух вариантов ему не подходит, что это бесполезно и пробовать даже ничего не стоит. Вот тут-то вы, применив фразу «По этому поводу есть притча...», рассказываете ему притчу.

Массивная дверь

Король одного из королевств объявил конкурс на место своего главного советника.

Тех, кто изъявил желание принять участие в конкурсе, собрали в определенный день в определенное время во дворце.

Король объявил, что советником станет тот, кто сможет открыть каменную дверь. Всех собравшихся проводили к каменному зданию в саду. Здание было внушительным и дверь, которую предстояло открыть, пугала своими размерами. Рядом с мощной дверью человек казался карликом.

Часть конкурсантов подумала: «Эту дверь никогда не открыть, настолько она массивна. Зачем же даже пытаться — это только поставит меня в глупое положение. Нет никакого желания оказаться посмешищем», — они развернулись и ушли прочь из сада. Тем, кто остался, предложили подойти к двери, но они не двинулись с места. И только пастух подошел вплотную, внимательно осмотрел дверь и надавил на нее. Раздался жуткий скрип, и дверь легко отворилась. Оставшиеся в саду поняли, что невозможность открыть дверь была лишь иллюзией.

Так пастух стал главным советником, потому что не побоялся попробовать.

Вторая ситуация для мужчин. Вы услышали, как ваш друг сетует на то, что он страдает оттого, что делает скоропалительные выводы и соответствующие этим выводам поступки. «По этому поводу, — говорите вы ему, — есть притча» — и рассказываете притчу.

Красная роза

Один 25-летний моряк отправился в плавание, которое должно было продлиться год. Приятель моряка в случайном разговоре дал моряку адрес женщины по имени Роза. Через какое-то время моряк написал Розе письмо, она ответила ему, завязалась переписка. Роза отвечала на письма моряка каждую неделю. Шло время, плавание затянулось на два года. Однажды моряк, читая письма Розы, понял, что не может жить без них. А Роза поняла, что не может жить без писем моряка. Моряк полюбил Розу, а она полюбила его. Но они еще не вполне осознавали это.

И вот так случилось, что корабль, на котором плавал моряк, на два дня должен был зайти в порт города, где жила Роза. В своих письмах Роза и моряк договорились о встрече в определенное время в определенном месте. О себе Роза написала, что в петлице у нее будет красная роза. И все, больше о себе она за два года переписки ничего не сообщила: ни возраст, ни рост, ни цвет волос...

И вот моряк прибыл в город Розы. В назначенное место он пришел заранее. В обговоренное время появилась женщина с красной розой в петлице. Ей было лет семьдесят. Моряк растерялся...

Он мог уйти, но не сделал это. «Эта женщина писала мне два года, пока я плавал. Она посылала мне подарки на праздники. Она поддерживала меня словом, — думал моряк, глядя на женщину с розой в петлице. — Нет! Она не заслужила, чтобы я вот так взял да ушел!» Моряк решительно пошел навстречу женщине. Он подошел, поздоровался и сказал:

— Я и есть тот самый моряк. Женщина с розой в петлице улыбнулась.

— Вы ошиблись, — сказала она.

Моряк растерялся.

— Вы ошиблись, молодой человек, — вновь сказала женщина, — я не Роза, я ее соседка. Но если бы вы не подошли ко мне, вы никогда бы не увидели Розу и все

между вами было бы кончено. А сейчас Роза стоит у вас за спиной.

И женщина объяснила моряку, что Роза попросила ее прийти сегодня в это место в это время с цветком в петлице.

Ну и напоследок: по какому поводу вы рассказали бы эту притчу?

Забыл главное

Юноша прибежал к отцу в явном волнении:

— Отец, порадуйся за меня! Я поступил в университет на юридический факультет! Это — счастье!

— Хорошо, — тихо сказал отец, — теперь ты должен будешь хорошо учиться. Ну а что дальше?

— Через пять лет я стану юристом! — ответил довольный сын.

— Ну а что дальше?

— Я буду изо всех сил стараться стать лучшим адвокатом в городе.

— Ну а что дальше? — продолжал спрашивать отец сына.

— Уйду на пенсию и буду радоваться успехам детей.

— Ну а что дальше?

— А дальше мой возраст подведет меня к рубежу, за которым — смерть.

— Ну а что дальше? — спросил отец.

Сын глубоко задумался, а потом тихо сказал:

— Благодарю тебя, отец. Я все понял: я забыл главное...

УПРАЖНЕНИЕ «КАЧЕСТВА ПСИХОЛОГА»

Каждому психологу рано или поздно приходится сталкиваться с определенными требованиями клиента к нему, адекватными и не вполне. Вы сами также предъявляете

к себе определенные требования. Выполнив это упражнение, вы сможете осознать свои собственные требования к современному психологу. Вам понадобится обычный лист бумаги. Напишите на листе в столбик буквы русского алфавита. Теперь напишите не менее двух качеств, начинающихся на каждую букву, которыми, с вашей точки зрения, должен обладать психолог.

Подсказка (но не более)

- А — активный, аккуратный, авторитетный.
- Б — бодрый, бесконфликтный, благородный.
- В — внимательный, виртуозный, воспитанный.
- Г — гордый, грамотный, грациозный.
- Д — добрый, деликатный, деловой.
- Е — естественный.
- Ж — жизнерадостный, живой.
- З — заинтересованный, зоркий, загадочный.
- И — интересный, интригующий, интеллигентный.
- К — компетентный, корректный.
- Л — любопытный, лидирующий, ласковый.
- М — многообещающий, миролюбивый, мудрый.
- Н — надежный, нежный, не наивный.
- О — общительный, обаятельный, оригинальный.
- П — приятный, практико-ориентированный, полезный.
- Р — разумный, разносторонний, развивающийся.
- С — солидный, симпатичный, стильный.
- Т — творческий, талантливый, терпеливый.
- У — умный, уважающий и уважаемый, усердный.
- Ф — фантастический, фантазийный.
- Х — хороший, хитроумный.
- Ц — целеустремленный, ценный.
- Ч — честный, человечный, чистый.
- Ш — шуточный, шустрый.
- Щ — щедрый, щепетильный.
- Э — эмоциональный, энергичный, экспериментирующий.
- Ю — юморной, ювелирный.
- Я — яркий, ядреный.

Теперь из составленного вами списка качеств выберите только одно, то, которое вам ближе всего. Чем обусловлен ваш выбор?

Теперь выберите качество, не близкое вам. Чем обусловлен ваш выбор?

Быть может, при выполнении этого упражнения у вас хоть на миг появилась мысль о его бесполезности. Тогда следующая притча — специально для вас.

О бесполезном и полезном

Начинающий ученик мудреца на третий день своей учебы сказал учителю, что его учение сосредоточено на бесполезном.

На это мудрец ответил:

— Как же ты можешь говорить о чем-то полезном, если не в состоянии ценить бесполезное?

— Что вы, учитель, имеете в виду?

— Наша Земля огромна, — отвечал мудрец, — но человек использует из всего этого огромного пространства лишь несколько сантиметров, на которых он стоит сию минуту. Представь, что вдруг исчезнет все пространство, не используемое человеком в действительности. Человек окажется на маленьком кусочке земли, что под его ногами, а вокруг — бездна. Много ли пользы будет человеку от того, что полезно ему в этот миг?

— От этого не будет никакого проку, — грустно ответил ученик.

— Вот теперь ты понял, как необходимо то, что казалось бесполезным, — улыбнувшись, сказал мудрец.

Как вам кажется, может ли один человек обладать всеми качествами из вашего списка? Не торопитесь отвечать, что это невозможно. Прочтите сначала следующую притчу.

Это невозможно

Однажды ученик мудреца завел с ним разговор о возможном и невозможном. То, что говорил мудрец, ученик

не совсем понимал. Мудрец это заметил и, подойдя к двери комнаты, в которой они находились, сделал на двери надпись краской: «Это невозможно». Мудрец предложил ученику подойти к двери. Тот подошел.

— Что ты видишь? — спросил мудрец.

— Я вижу сделанную вами, учитель, надпись «Это невозможно», — ответил ученик.

— Что ты будешь делать? — спросил мудрец.

— Так как дверь предназначена для того, чтобы в нее войти или выйти, — рассуждал ученик, — то я открою дверь и войду в нее.

— Открой, — сказал мудрец, — и войди!

Ученик подчинился. И как только он открыл дверь и вошел в нее, мудрец спросил:

— Ты видишь то, что написано на двери?

— Нет.

— Значит, невозможное — возможно?!

УПРАЖНЕНИЕ «АФОРИЗМЫ»

Вам наверняка известен афоризм Дейла Карнеги: «Если у тебя есть лимон, попытайся сделать из него лимонад». Для выполнения этого упражнения вам понадобится лист бумаги. Напишите на нем достаточно крупными буквами этот афоризм. Теперь вам предстоит сделать следующее: зачеркните (замажьте канцелярской замазкой, заклейте чистым клочком бумаги) слово «лимон» и, соответственно, производное от него слово «лимонад».

Вместо слова «лимон» напишите слово «притча». Теперь вы получили фразу: «Если у тебя есть притча, сделай из нее...» Остается заполнить место, где еще недавно было слово «лимонад». Заполните его с учетом того, что вы — психолог и притча вам необходима для чего-то очень важного. Что у вас получилось?

Независимо от того, что получилось у вас, обратите внимание на *подсказку*.

Подсказка. «Если тебе досталась притча, попытайся сделать из нее *инструмент для оказания помощи клиенту*».

Теперь подумайте, как сделать из притчи инструмент для оказания помощи клиенту, как использовать ее в своей работе.

Какие трудности возникли у вас при выполнении этого упражнения? Что может помочь вам избавиться от этих трудностей?

Вспоминается еще один афоризм неизвестного автора: *«Никто через год не вспомнит, какие ты носил джинсы, но все будут помнить, какой ты был человек»*. Используя слово «притча», измените этот афоризм в контексте психологии и притчи как инструмента в работе психолога.

Подсказка. «Никто через год не вспомнит, как был одет психолог, но все будут помнить, что он, используя в своей работе притчи, помог своим клиентам». А какой у вас получился вариант?

Кстати, в процессе написания этого упражнения мне вспомнилась вот эта притча. (И почему именно она?)

Две сохи

В кузнице отремонтировали соху и, пока не пришел хозяин, поставили ее в углу сарая. Там уже стояла одна соха.

Вскоре крестьянин забрал отремонтированную соху на поле, а соха, что стояла в углу, так и осталась там стоять. Ей не нужно было тяжело работать в поле. Жизнь этой сохи была легкой — знай стой себе в углу. Через какое-то время сохе крестьянина понадобился небольшой ремонт (сломалась деревянная ручка), и она вновь оказалась в кузнице. Две сохи встретились. Соха, стоявшая в углу сарая и не работавшая в поле, покрылась ржавчиной. Она с завистью смотрела на блестящую соху крестьянина:

— Как ты стала такой красивой?

Соха крестьянина спросила соседку по кузнице:

— В то время как ты стояла в своем углу в тишине и покое, тебе было хорошо?

—Да! — ответила ржавая соха. — Но теперь мне плохо!

—Вот безделье тебя и изуродовало ржавчиной, тогда как я стала красивой от труда на земле!

Продолжим работу с афоризмами. Определите, в каком контексте вы могли бы использовать эти афоризмы в работе с клиентом.

Афоризм № 1

Борис Леонидович Пастернак, искренне боясь перебить ход мысли тех, кто был в этот момент рядом с ним, спрашивал в полной тишине: *«Я никого не перебил?»*

Подсказка. Эта фраза может оказаться чрезвычайно кстати, если клиент часто и/или подолгу молчит. С ее помощью вы даете клиенту понять, что его молчание для вас знак того, что его душа «работает» и что будет лучше, если клиент свои чувства начнет проговаривать.

Афоризм № 2

Английская писательница и критик Вирджиния Вулф (1882-1941), изучавшая некоторые принципы феминизма, в сочинении «Своя комната» (1929) отметила: *«Порой в наших мечтаниях, в наших ленивых и праздных мечтаниях случается так, что погруженная правда прорывается наверх».*

Афоризм может оказаться полезным для клиентов, которые хотят «узнать всю правду о себе».

Афоризм № 3

Немецкий писатель-пацифист, лауреат Нобелевской премии по литературе (1946) Герман Гессе (1877-1962) в «Демияне» сказал: *«Если мы ненавидим кого-либо, то ненавидим в нем часть себя. То, что не является частью нас самих, не тревожит нас».*

Афоризм может оказаться полезным для клиентов, которые часто в своей речи используют слова «я в нем ненавижу...», «ненавижу, когда он (она)...».

Помните, что, используя в работе афоризмы, по возможности нужно указывать их первоисточники.

УПРАЖНЕНИЕ «ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ...»

Вспомните упражнение «Автобиография» и выполните его вновь, превратившись в *притчу*. В какую притчу вы превратились? Как вам в этом образе? Что вы чувствуете? Что вы думаете?

Лично я превратился бы в эту притчу.

Следы на песке

Одному человеку приснился сон: идет он вдоль моря песчаным берегом, а рядом с ним — Господь. А на небе, сменяя друг друга, вдруг появились и начали мелькать картины жизни этого человека. Вот он школьник... Вот — студент... Вот встретил свою любовь...

Случайно бросив взгляд на песок, он заметил две цепочки следов. Одну цепочку — от своих ног, другую — от ног Господа. Но картины жизни не позволили человеку долго смотреть на песок. Вот родились дети... Вот — работа... Успех и неудачи... Смерть друга... Картины мелькали и мелькали.

Когда перед человеком промелькнула последняя картина из его жизни, он оглянулся. И увидел, что часто вдоль его жизненного пути тянулась лишь одна цепочка следов. Заметил человек и то, что следы эти оставлены в моменты прохождения им самых тяжелых времен его жизни.

Человек опечалился, увидев это, и обратился к Господу:

— Господь мой, ты говорил, что не оставишь тех, кто следует твоим путем. Но посмотри на то, что увидел я: на песке лишь одна цепочка следов тянется в самые тяжелые времена моей жизни. Почему же, когда я больше всего нуждался в тебе, ты меня покидал?

— Милое мое дитя, — улыбнувшись, ответил Господь. — Я люблю тебя и никогда не покидал тебя. Да, когда в твоей жизни были горе, неудачи, несчастья и тяжелые

испытания, лишь одна цепочка следов тянулась по твоей дороге. Но это — цепочка моих следов. Потому что в эти времена я нес тебя на руках.

Продолжите предложения, аргументируя свои ответы:

- «Если бы я был притчей, я был бы притчей о...»;
- «Если бы я был притчей, то я хотел бы, чтобы меня рассказал... (имя человека)»;
- «Если бы я был притчей, то я хотел бы, чтобы меня...».

Теперь, обдумав свои ответы, расскажите сами себе притчу.

Первая стрела

К мудрецу пришел человек, пожелавший стать его учеником. Мудрец принял этого человека и спросил его:

— Чему ты хотел бы научиться в первую очередь?

— Пожалуй, умение добиваться цели для меня сегодня самое важное.

— Выполни мое задание, — сказал мудрец и предложил новоиспеченному ученику выполнить упражнение по стрельбе из лука. Ученик подошел к отмеченной мудрецом на земле линии, взял лук и две стрелы, лежавшие на земле.

Мудрец же, подойдя, отобрал одну из стрел и отбросил ее далеко в сторону.

— Почему ты отобрал у меня вторую стрелу? — спросил удивленный ученик.

— Я отобрал у тебя не вторую стрелу, а первую, ведь она все равно ушла бы мимо цели.

— Почему? — еще больше удивился ученик.

— Потому что, стреляя, ты бы знал, что у тебя в запасе есть еще одна стрела — еще одна попытка.

Что вы чувствуете, выполнив это упражнение? Насколько вам сейчас комфортно? Хотите ли вы рассказать еще какую-нибудь притчу?

УПРАЖНЕНИЕ «САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР»

Одно из требований, предъявляемых к современному психологу, — умение импровизировать. Подумайте, возможна ли работа психолога без импровизации? Теперь представьте, что вы — известный режиссер. Вы режиссер разножанровый: вам одинаково удаются комедии, трагедии, драмы и прочие жанры киноискусства. И вот вам предстоит снять фильм, в основу сценария которого легла эта притча.

Волшебная надпись

В благодатном крае находилось одно королевство. Как и положено, правил там король. Был он мудр, справедлив и отличался терпением как к своим недругам, так и к своим личным неприятностям, проблемам. Все подданные удивлялись такому терпению своего короля и считали, что не иначе как у него есть какое-то таинственное средство для управления своими отрицательными эмоциями. Все были уверены, что без волшебства здесь не обошлось. Враги этого королевства прознали про неведомое волшебство и решили больше никогда не нападать на короля.

Однажды в королевстве разразилась страшная эпидемия, которая унесла жизни многих людей. Заболел и сын короля. Король день и ночь не отходил от постели своего сына. Все подданные видели, что спасение сына было чрезвычайно трудной задачей для короля. В отчаянии король снял со своего пальца кольцо и внимательно прочитал то, что было на нем написано. Сын выздоровел. Враги королевства, узнав, что в королевстве умерло много людей от болезни, решили, что волшебство, которого они так боялись, потеряло свою силу, и пошли на короля войной. Все, кто мог, встали на защиту королевства. Десять дней и ночей войско самоотверженно сражалось. Погибли лучшие воины, в королевстве начался голод. Когда сын короля был ранен, когда казалось, что терпеть уже невозможно,

король снял со своего пальца кольцо и внимательно прочитал то, что на нем было написано. Жители королевства подумали, что король прочитал волшебное заклинание, и в следующем бою одержали победу над врагом.

И вот настал день, когда король почувствовал, что пришел его смертный час. Король снял со своего пальца кольцо и передал его сыну со словами: «Прочитай то, что на нем написано, только тогда, когда почувствуешь, что тебе уже невероятно тяжело и своих сил для того, чтобы справиться с лишениями, тебе уже явно недостаточно». Сказав это, король надел кольцо на палец сыну и умер. Похороны были торжественные. Сын умершего короля стал править королевством. Вскоре новому королю стало впервые невероятно тяжело без помощи отца, без его совета. Тяжесть сдавила его сердце так, что казалось, оно разорвется от боли. Тогда король вспомнил слова своего отца, снял кольцо с пальца и прочел надпись: «И это тоже пройдет».

В каком жанре вы будете снимать фильм по этой притче? Кого из своих знакомых вы выбрали на роль короля? Кого из своих знакомых вы выбрали на роль сына короля? Кто из ваших знакомых участвует в массовых сценах, играя при этом роли врагов и роли подданных? Как вы сняли бы батальные сцены? Аргументируйте свои ответы.

Теперь же вам предстоит снять ироничную комедию.

Изменяя мир

Молодой человек сделал для себя вывод, что этот мир несовершенен, устроен несправедливо. И ему захотелось изменить мир, сделать его лучше. И он начал молиться: «Господи, помоги мне изменить мир к лучшему, сделать его чище».

Шло время. Молодой человек женился, у него родились дети. «Жена и дети так же несовершенны», — подумал однажды уже не молодой, а зрелый человек. «Господи, помоги мне изменить мир, а с ним жену и детей к лучшему», — взмолился он.

Шли годы. Изменилась жена. Изменились дети. Изменился мир. А человек все молился и остался прежним.

Кто из ваших знакомых сыграл бы этом фильме главную роль? Почему именно этого человека из всех своих знакомых вы выбрали на эту роль?

А какую роль вы выберете себе в фильме по этой притче?

О воспитании

Молодая женщина пришла к мудрецу за советом.

—Мудрец, моему ребенку уже исполнился месяц. Как мне следует воспитывать свое дитя: в строгости или же в ласке?

Мудрец взял женщину за руку и подвел к виноградной лозе:

—Посмотри на эту лозу. Если ты не будешь ее обрезать, если, жалея лозу, ты не будешь отрывать у нее лишние побеги, то лоза одичает. Потеряв контроль над ростом лозы, ты не дождешься сладких вкусных ягод. Но если ты укроешь лозу от солнца и его ласки, если не будешь ежедневно заботливо поливать корни лозы, то она зачахнет и ты не получишь сладких вкусных ягод... Лишь при разумном сочетании того и другого удастся вырастить изумительные плоды и вкусить их сладость!

Чем обусловлен ваш выбор своей роли в этом фильме? Кстати, какой жанр будет у этой ленты? Кто из знакомых будет вашим партнером?

УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»

Давайте вспомним популярную интеллектуальную телевизионную игру «Что? Где? Когда?». Команде игроков (или одному из игроков) задается вопрос, на обдумывание которого есть всего одна минута. Довольно часто игрокам предлагается продолжить или назвать полностью фразу того

или иного известного исторического персонажа, образовав таким образом интересную историю.

Владимир Маяковский часто встречался со своими читателями, и ему, как и другим поэтам, не раз приходилось слышать в свой адрес дерзкие высказывания. Однажды кто-то из зала крикнул: «Маяковский, ваши стихи не волнуют, не греют, не заражают!», на что Маяковский ответил, что его стихи не море, не печка и не чума.

Или вот еще один пример.

Датский сказочник Андерсен, по свидетельству современников, одевался весьма небрежно. Говорили даже, что его старый поношенный плащ и помятую шляпу знает весь Копенгаген. Однажды Андерсену во время его прогулки кто-то крикнул: «Эй, скажите, этот жалкий предмет на вашей голове вы называете шляпой?» Андерсен не растерялся и, внимательно посмотрев на того, кто задал этот вопрос, достаточно громко переспросил: «А этот жалкий предмет под вашей шляпой вы называете головой?»

Еще интересная жизненная история, которая могла бы лечь в основу вопроса для игры «Что? Где? Когда?».

Гуляя по берегу реки, шотландский поэт Роберт Бернс стал свидетелем того, как бедняк, рискуя своей жизнью, спас тонущего в реке местного богача. Ситуация была такая, что без посторонней помощи богач из реки не выбрался бы. Когда богач был в безопасности, он в знак благодарности за свое спасение протянул бедняку медный грош, на который и хлеба черствого не купишь. Толпившиеся вокруг люди возмутились неблагодарностью богача и решили... бросить его обратно в воду. В сложившуюся ситуацию вмешался Бернс. «Прошу вас, оставьте его в покое, — сказал он, — ведь богач лучше знает себе цену».

Кстати, по этому поводу мне вспомнилась одна притча.

Лодочник

Хозяин хорошей, дорогой лодки обратился к лодочнику: «Покрась мою лодку, я заплачу тебе». Лодочник взялся за работу и через какое-то время заметил в днище

лодки дырку. Лодочник основательно заделал дырку, закончил покраску и, получив свои деньги, ушел домой. На следующий день к лодочнику прибежал хозяин лодки.

— Это вам, — сказал хозяин лодки, протягивая лодочнику кошелек с золотом.

— Но вы мне уже вчера заплатили, — сказал лодочник.

— Те деньги были за покраску лодки, а эти за ее ремонт.

— Но этот пустяк не стоит этих денег!

— Этот, как вы говорите, пустяк, — стал объяснять хозяин лодки лодочнику, — спас жизнь моим детям! Я знал о дырке в днище, но забыл о ней. Расплатившись с вами, я уехал в соседний город, а мои дети тем временем взяли лодку и уплыли в море. Когда я вернулся и узнал об этом, я был в отчаянии. Я думал, что они погибли. А когда дети вернулись, стало ясно, что своим спасением они обязаны вам!

Теперь вам предстоит выступить участником интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?». Представляете ли вы, как может выглядеть дракон? Вспомните, каких драконов вы видели на рисунках или в кино.

У меня есть свое представление о драконе. И оно основывается на старом советском кинофильме «Убить дракона». Впрочем, без излишних лирических отступлений перейдем к притче, опираясь на которую вам предстоит выполнить несколько заданий.

Убить дракона

Давным-давно в одном королевстве появился ужасный дракон. Он захватил единственный источник, что был в замке короля, и люди, от мала до велика, богатые и бедные, остались без воды. Смелые мужчины, в том числе и сам король, отправились к дракону, чтобы убить его и спасти людей от неминуемой смерти. Но ударами своего хвоста дракон убил всех смельчаков.

А в соседнем королевстве жил юноша, влюбленный в девушку из того самого королевства, где объявился дракон. Юноша сердцем почуял что-то неладное, вскочил на коня и вскоре увиделся с возлюбленной. Она была еле жива и ужасно страдала от жажды. Узнав о том, что дракон захватил источник, юноша отправился к чудовищу. Дракон, встретив юношу, проревел:

—Глупец! Ты пришел ко мне, чтобы убить меня. Твое оружие для меня безвредно. Но поединок должен быть честным. Я задам тебе вопрос, и, если ты ответишь на него неправильно, я убью тебя!

—А если я отвечу правильно, — спросил юноша, — что тогда?

—Сам увидишь, — ответил дракон и громогласно прорычал.

Тотчас же в окне замка появились две женщины. Одна — ослепительная красавица, другая — простая женщина.

—Какая из них краше? — спросил дракон, приготовив свой хвост для смертельного удара.

Юноша внимательно посмотрел на женщин и сказал...

Вопрос: «Что ответил юноша дракону?»

Внимание, правильный ответ: Юноша внимательно посмотрел на женщин и сказал: «Краше та, которая тебе больше нравится!»

Тут же дракон упал замертво.

Чтобы продолжить нашу игру-упражнение «Что? Где? Когда?», вспомните, что вы — знаток, профессионал. Чтобы победить в следующем этапе этой игры, вам необходимо ответить, можете ли вы, уважаемый знаток, назвать себя профессионалом в чем-либо, в каком-либо виде деятельности? В каком виде деятельности вы мастер? В чем это проявляется?

По поводу профессионализма и мастерства приведу следующую притчу.

О мастере

Судовладелец приобрел новый корабль. После торжественного обеда в честь славной покупки корабль решили опробовать в деле. Но машина корабля не запускалась. Лучшие специалисты пытались определить, в чем дело, починить машину. Но все их попытки ни к чему не привели.

—Мы ничего не можем сделать, — сказали специалисты хозяину корабля, — надо звать мастера.

—Зовите, — ответил хозяин.

Мастер появился вместе с закатом. В его руках был молоток. Мастер обошел весь корабль, спустился в машинное отделение, в трюмы...

Неожиданно он остановился и сильно ударил молотком по одному месту. И машина заработала!

—Сколько я должен вам заплатить? — спросил хозяин корабля.

—Тысячу и один доллар, — сказал мастер.

—Что? — удивился хозяин. — Это за 10 минут ходьбы по кораблю и один удар молотком?

— 10 минут и удар молотком стоят один доллар, — невозмутимо ответил мастер, — а 1000 долларов стоит...

Вопрос: «Что в данном случае стоит 1000 долларов?» (Продолжите фразу мастера.) Итак, время на обдумывание ответа вышло. Ваш ответ?

Внимание, правильный ответ: 10 минут и удар молотком стоят один доллар, — невозмутимо ответил мастер, — а 1000 долларов стоит знание того, куда нужно ударить.

Победили вы в этой игре или нет, это не важно. Вспомните слова Владимира Михайловича Бехтерева: «Прочитанная книга — это ваш капитал, а мысли по поводу прочитанного — это проценты с капитала».

УПРАЖНЕНИЕ «ЭПИТАФИЯ»

Согласно «Поэтическому словарю» А. П. Квятковского (Советская энциклопедия, 1966), эпитафия — это надгробная надпись, часто в стихотворной форме. Вот, например,

латинская эпитафия, написанная Полицианом и вырезанная на плите над могилой знаменитого итальянского художника Филиппо Липпи.

Эпитафия (Пер. А. Блока)

*Здесь я покоюсь, Филипп, живописец навеки бессмертный,
Дивная прелесть моей кисти — у всех на устах. Душу
умел я вдохнуть искусными пальцами в краски,
Набожных души умел — голосом бога смутить, Даже
природа сама, на мои заглядевшись создания,
Принуждена меня звать мастером равным себе. В
мраморном этом гробу меня успокоил Лаврентий
Медичи, прежде чем я в низменный прах обращаюсь.*

Григорий Чхартишвили в своем эссе «Старое Донское кладбище» (Акунин, Чхартишвили, 2005) отмечает об эпитафиях: «Надписи и неуклюжие стихи на могилах — чтение увлекательное и совсем не монотонное. Это не что иное, как попытка материализовать и увековечить эмоцию, причем попытка небезуспешная...» Чуть далее читаем: «Но любимая моя эпитафия, украшающая надгробье княжны Шаховской, не трогательна, а мстительна: „Скончалась от операции доктора Снегирева“. Где вы, доктор Снегирев?».

Фаине Раневской приписывают следующую фразу: «Когда я умру, похороните и на памятнике напишите: "Умерла от отвержения"».

Перейдем к упражнению. Представьте, что вам нужно сделать эпитафию на памятник, который будет поставлен притче. Что вы напишете? Почему именно эти слова лягут в основу подготовленной вами эпитафии?

Какую эпитафию вы написали бы герою нижеследующей притчи?

Хочу жить

К 80-летнему старику садовнику, всю жизнь проработавшему в саду, пришла Смерть. Взмолился старик: «Господи, дай мне пожить еще немного!»

И Смерть вдруг исчезла. Пропала куда-то, словно и не появлялась в доме садовника. И услышал старик голос Бога:

— Сколько лет ты хочешь еще пожить?

— Столько, сколько листьев на этой яблоне.

— Нет, это очень много.

— Ну, тогда столько, сколько яблок на ней.

— И это тоже много, — сказал Бог. — Я дам тебе еще пожить столько, сколько у тебя друзей.

И голос Бога стих. И заплакал старик. И вошла в дом садовника Смерть и сказала:

— Хорошо мне, что нет у тебя друзей.

Что вы чувствуете по прочтении этой притчи?

УПРАЖНЕНИЕ «НЕДЕЛЯ»

Вам необходимо в течение каждого дня недели рассказывать семерым своим знакомым одну и ту же притчу. То есть вы определяете на каждый день недели свою притчу: свою притчу на понедельник, свою — на вторник, и так на каждый день недели. Всего в неделю у вас получится семь притч, которые вы рассказываете семерым знакомым. Например, вы для понедельника определили следующую притчу.

Смелость и трусость Из одного города в другой в рамках гастрольного турне переезжал цирк. В специальном вагоне для зверей была повреждена клетка тигра, и хищник сбежал. Это произошло в полночь. Зверя немедленно нужно было поймать. Хозяин цирка собрал всех мужчин и сказал:

— Сейчас вы отправитесь на поиски тигра. Но для смелости я налью каждому по стаканчику.

Все собравшиеся мужчины выпили, да не по одному стаканчику, а по два — для смелости. Лишь один отказался.

— Дайте мне лучше сока, ну или простой воды, — сказал он.

— Но тебя нужна смелость для поимки тигра! — воскликнул хозяин цирка.

— Не думаю, — сказал тот, кто просил воду. — На дворе ночь, не видно на два шага вперед, да еще и тигр... Нет, тут смелость ни к чему, она может лишь навредить. Лучше я буду труслив и осторожен.

Теперь нужно выбрать семерых человек из своего окружения, которым в течение дня вы расскажете эту историю. Вот и все. Не забудьте отмечать для себя реакцию ваших слушателей. При этом не стоит спрашивать слушателей, поняли они притчу или нет и о чем она.

Для вторника, к примеру, я предлагаю такую притчу.

Городской нищий

Умер городской нищий. Смерть случается каждый день, поэтому в этом событии не было ничего необычного. Но смерть этого человека была новостью, так как тридцать пять лет он стоял на одном месте и просил милостыню. Из уважения к постоянству нищего горожане решили и похоронить его на этом самом месте. Когда рыли могилу, нашли клад с сокровищами. Люди посмеялись над злой судьбой нищего. Ведь копни он под собой землю, стал бы богатейшим человеком в городе.

А ведь все эти горожане, возможно, находятся в аналогичном положении.

Глубоко внутри нас сокрыты несметные богатства, которые в большинстве случаев не востребованы, в то время как их владелец упорно пытается получить их из окружающего мира.

А в какой день недели вы рассказали бы эту притчу?

О змее

Злая, страшно ядовитая змея повстречала однажды мудреца, о котором много слышала. Их беседа

длилась ровно час. Поразившись доброте мудреца, змея обратилась к нему:

— О мудрец, как мне достичь просветления?

Мудрец посоветовал ей отныне не кусать людей. Змея, последовав совету мудреца, решила жить, никому не причиняя вреда. Вскоре в округе все люди знали о том, что змея, которой они так страшились, больше не опасна. Люди стали бросать в нее камни и даже таскать за хвост. Жизнь змеи стала невыносима. На ее счастье, мудрец, проходя этими местами, вновь встретился со змеей. Она рассказала мудрецу о том, как стали относиться к ней люди после того, как она начала жить, никому не причиняя вреда. В доказательство своих слов змея показала свое покалеченное тело. Мудрец же на это сказал:

— Я просил тебя не причинять людям вреда, не делать зла, но я не говорил тебе, чтобы ты на них не шипела.

УПРАЖНЕНИЕ «О ЧЕМ ЭТА ИСТОРИЯ?»

Вам предстоит превратиться в наивного простака, прочитавшего или услышавшего где-то притчу, смысла которой он не понял. Но вы — простак любопытный и хотите понять, о чем же идет речь, поэтому вы просите своих знакомых прочесть эту притчу и объяснить вам ее смысл. Например, вы подошли к своему знакомому с текстом следующей притчи.

Вставай!

Ученик обратился к мудрецу:

— О мудрец, я так низко пал! Что мне делать?

— Вставай! — сказал мудрец.

Прошло несколько дней, и ученик мудреца вновь сказал:

— Учитель, я опять так низко пал!

И вновь услышал от мудреца одно-единственное слово: «Вставай!»

— И сколько раз вы мне будете говорить это слово?

— После каждого твоего падения, — ответил мудрец. — Падай и вставай, покуда жив! Те, кто упал и не поднялся, мертвы!

А к кому из своих знакомых вы обратитесь с просьбой разъяснить вам суть этой притчи?

Кому рассказать о проблемах?

Некий человек в течение десяти лет ежедневно заходил вечером к своей любовнице и проводил с ней время в беседах. Иногда они играли в карты. И вот умерла жена этого человека. Спустя некоторое время родственники обратились к нему: «Мы уже давно все знаем о тебе и твоей любовнице. И, как говорится, нет худа без добра! Приведи свою любовницу в свой дом, женись на ней!» Но человек решительно заявил: «Нет! Ни за что! Если я приведу ее в свой дом, то куда же мне ходить по вечерам, с кем беседовать и кому рассказывать о своих проблемах и успехах?»

Какие трудности возникли у вас при выполнении этого упражнения? С чем они связаны? Как вы преодолели эти трудности? Может быть, вы отказались выполнить это Упражнение? Почему?

С помощью этого упражнения вы можете убедиться, что трактовки притч бывают очень разные, и даже могут быть совершенно невероятными. Упражнение, как вы уже, наверное, поняли, имеет некоторые нюансы. Так, например, желательно, чтобы вы это упражнение провели с теми, кто еще не слышал от вас ни одной притчи раньше. К тому же вам могут не поверить, что вы не поняли суть притчи. Да и готовы ли вы поставить под сомнение свои интеллектуальные способности?

Кстати, следующее упражнение направлено как раз на то, чтобы вы не ставили под сомнение интеллектуальные возможности (способности) своих потенциальных клиентов.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫ ПОНЯЛИ, О ЧЕМ ЭТА ПРИТЧА?»

Вам понадобится слушатель, которому вы «с чувством, с толком, с расстановкой» расскажете следующую притчу.

О волшебной воде

Однажды злой, могущественный колдун решил уничтожить королевство, и ночью в источник, из которого пили все жители, он вылил специально приготовленное им зелье. Человек, попивший этой воды, тут же сходил с ума. На следующий день все, кроме короля и королевы, у которых был свой колодец, сошли с ума. В королевстве воцарился хаос. Король, желая установить порядок, издал ряд указов, но когда о них узнали жители королевства, то все посчитали, что король сошел с ума. «Только ненормальный, — раздавалось тут и там, — может отдавать такие безумные приказы!» В конце концов народ взбунтовался и с грозными криками в адрес короля и даже с оружием в руках пошел к замку короля. Все требовали, чтобы сумасшедший король отрекся от престола.

Король вынужден был признать свое бессилие перед народом. Он уже приготовился снять корону и бросить ее под ноги разбушевавшейся толпе. Но тут королева сказала:

— О мой король. Мы — единственные, кто не пил воду из того источника, откуда пили все они. Давай и мы выпьем водицы из безумного источника и станем как они.

Так они и сделали, выпили воды из безумного источника и тут же понесли такую ахинею, такой бред,

что все тут же пришли в восхищение от мудрости своего короля. «А раз он говорит мудрые вещи, то пусть он и дальше правит нами», — решили подданные. В королевстве воцарилось спокойствие, и король смог править своими подданными до конца своих дней. И ничего, что в этом королевстве все вели себя не так, как в других королевствах, государствах и империях.

После того как вы расскажете притчу, выдержав паузу (можно про себя сосчитать до десяти), спросите у своего слушателя: «Вы поняли, о чем эта притча?» Но изюминка упражнения в том, что вы задаете этот вопрос не вслух. Вы мысленно прокручиваете его у себя в голове трижды, при этом смотрите на своего слушателя. Понаблюдайте за ним и определите, какие жесты могли бы дать вам понять, что ему понравилась притча, что он понял (или не понял) ее смысл.

Закрепим упражнение еще одной притчей. Внимательно наблюдайте за теми, кто слушает вас.

Влюбленный

По дороге к ручью шла девушка. Следом за ней шел юноша. Он всю дорогу говорил девушке о том, как прекрасны ее волосы, какое великолепное сияние исходит от ее глаз, как очаровательно мила ее улыбка. Юноша говорил о своем восхищении девушкой, говорил о своей горячей любви.

Девушка молча слушала юношу, а потом, уже подойдя к ручью, тихо сказала:

— Как ты мог влюбиться в меня? Ты говоришь, что я прекрасна, но ты не видел моей сестры. Вот она — прекрасна! Да ты и сам можешь в этом убедиться.

— Как? — спросил юноша.

— Она шла следом за нами и сейчас стоит у тебя за спиной!

Юноша обернулся: позади него никого не было.

— Как могли слова лжи сорваться с твоих уст? — сердито набросился юноша на девушку. — Ты солгала, ведь позади меня никого нет!

— Так ведь и ты солгал, — тихо сказала девушка. — Если я так прекрасна, как ты говоришь, и если ты влюблен в меня, то почему ты обернулся, чтобы увидеть другую женщину?

Какие трудности возникли у вас при выполнении этого упражнения? Что помогло вам преодолеть эти трудности?

Кстати, найдете ли вы параллели между этой притчей и историей, приведенной в книге «1001 вопрос про ЭТО» Владимиром Шахиджаняном? Вот эта история, которую я для себя назвал «Открытки».

Открытки

Юноша в книжном магазине просит у продавщицы поздравительные открытки к Женскому дню.

— У вас есть что-нибудь на эту тему сентиментальное?

— Да, пожалуйста, прекрасная открытка с надписью «Моей единственной с вечной любовью».

— Замечательно. Я беру двадцать одну штуку!

УПРАЖНЕНИЕ «ЭССЕ»

Вам предстоит написать небольшое эссе на тему «Притча». Объем эссе — не более 20 предложений. Выразите в своем эссе свое видение сущности притчи, необходимости или, напротив, отсутствия необходимости использования притч в работе психолога.

Трудно сказать, чем в большей степени надо руководствоваться при написании подобного эссе — воображением, фантазией или же умом и разумом. Порой на тренингах при упоминании слов «ум» и «разум» спрашивают: «А это

не одно и то же?» Ответ на этот вопрос кроется в притче, которая так и называется.

Ум и разум

В одном королевстве король сильно страдал оттого, что его сын — наследный принц — очень глуп. «Как я оставлю престол глупцу, если ему даже самого простого дела нельзя доверить?», — думал король.

Советник рассказал королю о мудреце, владеющем искусством гадания на песке, и предложил отправить принца к нему для обучения. Мудрец повиновался воле короля.

Три года спустя мудрец привел принца к королю:

— Я сделал все, что мог. Твой сын постиг ту науку, которую знаю я. Больше я не в силах научить чему-либо твоего сына.

Когда мудрец удалился, король зажал в своей руке перстень и подошел к сыну.

— Что у меня в руке, сын мой? — спросил король.

Принц что-то долго чертил на песке, потом долго думал и наконец ответил:

«В твоей руке, отец, что-то круглое с отверстием посередине.

Король остался доволен ответом сына:

— Все названные тобой признаки верны. Назови предмет.

Принц призадумался и сказал:

— Мельничный жернов.

«Да, сколько точных примет установил сын мой силой знания, — размышлял король, удалившись. — Но ему не достало разума понять, что мельничный жернов не может поместиться в руке.

Теперь самое время вернуться к вашему эссе «Притча». Перечитайте его. Не возникло ли у вас желание что-то изменить в своем *умном-разумном* эссе?

УПРАЖНЕНИЕ «КРЫЛАТАЯ ФРАЗА»

Прежде чем приступить к следующему заданию, я приведу два импровизированных афоризма великой и неподражаемой актрисы Фаины Раневской, которые я часто использую как на тренингах, так и на консультировании.

На одном из литературно-театральных вечеров молодая девушка спросила Фаину Раневскую: «Что такое любовь?» Немного подумав, Раневская ответила: «Забыла». И тут же добавила: «Но помню, что это что-то очень приятное...»

«Удивительно, — сказала как-то Раневская. — Когда мне было двадцать лет, я думала только о любви, а теперь я люблю только думать».

В предложенной ниже притче вам предстоит определить для себя крылатые фразы. При этом не забудьте обосновать свой выбор.

Три мудреца

Три мудреца слово за слово затеяли спор о том, что важнее для человека — прошлое, настоящее или будущее.

Первый мудрец сказал:

— Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Всему, что я умею сегодня, я научился в прошлом. Сегодня я ценю тех людей, которые похожи на тех, с кем мне было хорошо в прошлом.

— Не согласен с этим, — сказал второй мудрец. — Человека делает его будущее. То, что я знаю и умею сейчас, — это не важно. Я буду учиться сегодня тому, что потребуется мне в будущем. Мои действия сегодня и сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Я ценю людей, которые не похожи на тех, кого я знал раньше.

— Прошлое и будущее, — сказал третий мудрец, — существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет, а будущего еще нет. И, вспоминаете ли вы прошлое,

мечтаете ли о будущем, вы думаете и действуете в настоящем.

И долго еще спорили мудрецы, пока к ним не подошел человек, ставший свидетелем их спора.

— Я не мудрец, — сказал он, — но я знаю точно только две вещи: первое — я знаю, что я жив, второе — я знаю, что я когда-нибудь умру. И то, что между этими двумя точками моего знания, — это целая жизнь! И чем я наполню ее, зависит от меня!

Какие трудности возникли у вас при выполнении этого упражнения? Что вы чувствуете сейчас? С чем это связано?

УПРАЖНЕНИЕ «ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗ»

Рассказывая притчи, внимательно наблюдайте за глазами слушателя. Определите, какой канал является ведущим у вашего слушателя — аудиальный, визуальный или кинестетический (см. главу «Элементы НЛП в консультировании с использованием притч»).

Хрупкие подарки

В одном небольшом селе однажды появился старик мудрец. Мудрецу понравилось это село, потому что в нем было много детей. Он любил детей и проводил с ними много времени: играл, что-то мастерил, рассказывал сказки. А еще мудрец любил дарить детям игрушки, сделанные его собственными руками. Игрушки были очень хрупкими, и, как бы дети ни были с ними аккуратны, они ломались. Дети расстраивались и плакали. А мудрец снова дарил детям игрушки, еще более хрупкие. Однажды, устав от детских слез по поводу сломанных игрушек, родители пришли к мудрецу.

— Ты мудр, и мы видим, что ты любишь наших детей, что желаешь им только добра. Но почему ты даришь им невероятно хрупкие вещи? Наши дети берегут твои

прекрасные игрушки. Но они столь великолепны, что не играть с ними невозможно. А игрушки ломаются, и наши дети плачут...

Улыбнувшись, мудрец ответил родителям:

—Пройдет совсем немного времени, и кто-то подарит вашим повзрослевшим детям свое сердце. Может быть, мои сегодняшние хрупкие вещи научат ваших детей обращаться с будущим бесценным подарком хоть немного аккуратнее.

Восхищенные кочевники

Трое кочевников уже не первый день шли по пустыне. Но все, даже песчаная пустыня, когда-нибудь заканчивается. Наступил день, когда кочевники вышли из песков. Впереди была дорога пыльная, но не песчаная. Прежде чем двинуться дальше в путь, нужно было отдохнуть. Уставшие кочевники устроились на ночлег и завели разговор о бескрайности пустыни и бескрайности человеческих трудностей и преград. Вдруг небо озарилось волшебным светом, и раздался голос Бога.

—Идите в пустыню и соберите столько камешков, сколько сможете. И вы будете завтра восхищены.

И наступила полная тишина, свет померк.

—Что это значит?! — в ярости воскликнул один из кочевников. — Мы вышли из пустыни с таким трудом, а Бог предлагает нам опять вернуться в эти проклятые пески и собирать там камни. Настоящий Бог подсказал бы нам, как избавить людей от страданий, уничтожить бедность. Настоящий Бог открыл бы нам великие тайны мироздания.

Но все же кочевники, ворча, отправились в пустыню и, подобрав несколько камней, бросили их в свои мешки.

Полуночь кочевники двинулись в путь. Неизвестно, сколько прошло времени, но один из них заглянул в свой мешок и запустил туда руку. Мгновение спустя на его ладони лежал великолепнейший бриллиант. Кочевники

бросились к своим мешкам и достали оттуда еще бриллианты. Кочевники были в восторге, пока не осознали, как мало камней они насобирали минувшей ночью.

В прошлом или настоящем

Два монаха покинули монастырь по хозяйственным нуждам. Их путь был долог. Когда они собирались перейти вброд небольшую реку, к ним подошла молодая женщина. Она обратилась к монахам с просьбой помочь ей перебраться через реку.

Один монах, тот, что помладше, растерялся, услышав просьбу женщины. Другой же монах, что постарше, быстро подхватил женщину на руки и перенес через реку. Женщина поблагодарила монахов и пошла своей дорогой, а монахи — своей. Младший монах, придя в себя, резко обратился к своему попутчику:

— Как ты мог? Мы — монахи и должны соблюдать обет не приближаться к женщинам. Ты же и вовсе взял женщину на руки и прижал к себе! Как ты мог?!

Негодование младшего монаха, казалось, не имело предела. Наконец старший монах, устав от брани своего спутника, остановился. Улыбнувшись, он сказал:

— Я нес эту женщину на руках две минуты и уже забыл об этом. Ты же несешь эту женщину уже два часа!

Кто из ваших слушателей оказался аудиалом, кто — кинестетиком, а кто — визуалом? Какие трудности возникли у вас при выполнении данного упражнения? Получилось ли выполнить упражнение с первого же раза? Что помогло и что помешало?

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАКОНЫ ТРЕХ "П"»

Применительно к притчам эти законы, законы трех «П», просты и гласят:

*Первый закон. Надо **Понимать** притчу.*

Второй закон. Надо **Принимать** притчу, ее идейное содержание.

Третий закон. Надо **Признавать** право на выбор любой притчи.

Исходя из первого закона, **поймите** следующую притчу.

Куда спрятался Бог?

После того как Бог создал мир, Он создал человека. Но сделав это, Он забеспокоился и решил посоветоваться с ангелами.

— Наверное, я поспешил с созданием человека, — тихо произнес Бог. — Более того, мне кажется, что, создав человека, я допустил великую ошибку.

— Почему? — спросили ангелы в один голос.

— Человек не даст мне жить в покое. Ежеминутно я буду видеть его у дверей храмов с жалобами и просьбами.

— Ну тогда Тебе надо спрятаться от человека, — посоветовали ангелы.

— Но где мне спрятаться от человека, чтобы он мне не мешал?

Ангелы стали предлагать варианты.

Один посоветовал спрятаться на вершине Эвереста.

— Не поможет... Очень скоро человек поднимется на вершину этой горы.

Второй ангел предложил спрятаться на дне океана.

— Не поможет. Очень скоро ученые умы покорят глубины океана...

Третий ангел посоветовал спрятаться на Луне или каких-либо других планетах.

— Не поможет... Очень скоро человек создаст аппараты, которые помогут ему достичь самых отдаленных от Земли планет.

Ангелы замолчали. И тогда самый старый ангел прошептал Богу, так чтобы не слышал никто:

— Спрячься внутри человека, в нем самом, в его сердце, потому что он никогда не станет искать тебя там.

Так Бог и сделал. И не ошибся. Не заглядывает человек в свое сердце.

Как вы себя чувствуете, ознакомившись с этой притчей с соблюдением первого из законов трех «П»?

Теперь, исходя из второго закона, **примите** эту притчу.

Красота и Уродство

После того как Бог создал человека, в течение некоторого времени Он создавал что-то новое и посылал созданное на Землю. И вот создал Бог Красоту и Уродство. Их спуск из небесного Рая на Землю был долог, а потому в пути их незащищенные одеждой части тела сильно запылились. В тот момент, когда Красота и Уродство оказались на Земле, как раз взошло солнце. А надо сказать, что приземлились они у озера, вода которого, судя по легкому пару, стоящему над водной гладью, была теплой.

Так оно и оказалось. Красота и Уродство решили искупаться и смыть с себя пыль. Сняв одежды, они, обнаженные, окунулись в теплую воду. Выходить на берег не хотелось, и поэтому они решили немного поплавать. Увлеченные плаванием, Красота и Уродство не заметили, как на берегу стали появляться люди. И пока их было немного, Уродство сыграло злую шутку: заманив Красоту подальше от берега, Уродство выбралось на берег и надело одежды Красоты. К тому времени как Красота осознала, что она осталась в воде одна, на берегу уже собралось немало людей. Красота быстро выбежала на берег, чтобы одеться, но не нашла своей одежды. Обнаженная стояла Красота перед толпой людей. И тогда Красота взяла одежду Уродства. В этом одеянии Красота пошла искать Уродство, чтобы поменяться одеждой. Так и ходит до сих пор. А Уродство, не желая возвращаться в свои одежды, маскируется под Красоту.

Как вы себя чувствуете, ознакомившись с данной притчей с соблюдением второго из законов трех «П»? Возникли ли какие-то сложности? Как вы справились с ними?

Теперь же, исходя из третьего закона, **признайте право на выбор любой притчи** из трех, входящих в это упражнение. Две притчи вы уже прочитали, вот третья.

О человеке, искавшем правду

Один человек, стремившийся к познанию мудрости, решил найти правду и отправился в долгий путь. Он искал правду везде, искал долго, но нигде ее не мог найти. Когда путник уже, казалось бы, побывал везде, где только можно было побывать, он смирился с тем, что правду ему не найти никогда. Он решил возвращаться домой. На пути ему попала бедная харчевня. Путник попросился на ночлег и за ужином, разговорившись с хозяином, поведал, что ищет правду.

— Видно, нет правды на свете, — горько сказал человек.

Хозяин харчевни на это произнес:

— Правда здесь, у меня, в чулане, прячется от людей.

— Не может быть! — воскликнул путник.

— Я не буду тебя убеждать в этом, но правда в этом чулане.

«А что я теряю? — подумал путник. — Я объехал весь свет, отчего бы мне не заглянуть в чулан?» Он встал и пошел в чулан. Там действительно кто-то был.

— Ты — правда? — спросил он.

— Да, — тихо ответила правда.

Путник захотел разглядеть ее получше, и, когда правда сбросила с себя покрывало, он увидел самое страшное, омерзительное лицо, какое только можно было представить.

— Но ты не можешь быть правдой! — воскликнул он в ужасе. — Ты такая страшная. Страшнее тебя никого нет. Как же я о тебе расскажу людям? Кто мне поверит?

— А ты солги, — сказала правда, — и тебе все поверят!

Исходя из условий третьего закона скажите: «Я делаю свой выбор и выбираю для дальнейшего использования в своей работе из этих трех притч только одну — (называете выбранную вами притчу). Остальные две притчи из трех предложенных я не буду использовать никогда, потому что...»

УПРАЖНЕНИЕ

«ТЕСТ С ПОДТЕКСТОМ»

Ниже приводится достаточно известный тест, и, несмотря на то, что он выбивается из общей тематики книги, я включил его в книгу, поскольку он позволяет клиенту на консультировании понять себя значительно лучше, в частности понять, умеет ли он подчиняться указаниям.

1. Выполните задания теста, имея в своем распоряжении всего лишь три минуты.
2. До того как что-нибудь сделать, внимательно прочитайте все задания.
3. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
4. Обведите ваше имя.
5. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
6. В каждом квадрате поставьте крестик.
7. Напишите свою фамилию в верхней части листа.
8. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона. Если у вас его нет, напишите выдуманный.
9. Громко назовите номер, который вы написали, так чтобы всем было слышно.
10. Обведите этот номер.
11. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
12. Обведите этот знак треугольником.
13. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.

14. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении № 3.

10. В верхней части листа сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.

11. Громко крикните: «Я почти закончил!»

12. Теперь, когда вы все задания теста внимательно прочитали, выполните только задания 3 и 4.

Что вы сейчас чувствуете? Какие трудности возникли при выполнении данного теста? Какую форму выполнения теста вы использовали: стали выполнять задания по ходу чтения или же все прочитали и только потом приступили к выполнению? Определите для себя разницу между своими чувствами до того, как вы узнали «подтекст» теста, и после того, как обнаружили, в чем подвох.

В качестве приложения к данному упражнению приведу притчу.

Техника мастерства

Одно королевство славилось искусными фехтовальщиками. Сам король их поддерживал. Однажды в королевстве появился новый фехтовальщик. Он был из другого королевства и мастерски фехтовал, поэтому вскоре все называли его не иначе как Мастер. Часто его соперники по поединку получали увечья, а иногда даже гибли. Слухи о Мастере достигли главного Учителя школы фехтовальщиков. Когда Учитель и Мастер встретились, ученики спешно обратились к своему Учителю:

— О Учитель, не будьте в поединке с Мастером первым! Пусть кто-нибудь другой бросит ему сейчас вызов, а вы посмотрите его технику и оцените, насколько она хороша.

Учитель ответил:

— Мне все равно, насколько хороша его техника, ведь Я ЗНАЮ, насколько хороша моя техника!

И Учитель победил Мастера, ведь его степень уверенности в себе была максимальна.

Вопрос на понимание: что произошло бы если бы Учитель подчинился своим ученикам и решил бы посмотреть технику Мастера на ком-нибудь другом?

Кстати, на тему техники мастерства есть достаточно забавный исторический анекдот, перешедший в разряд притч. Эта история произошла с великим музыкантом Паганини.

Виртуоз

Опаздывая на концерт, Паганини нанял извозчика и спросил:

— Сколько стоит доехать до театра?

— 10 франков — ответил извозчик.

— Вы шутите? — спросил музыкант, поскольку извозчик назвал сумму в десять раз большую, чем обычно.

— Нет, я не шучу, — ответил извозчик. — Вы ведь берете по 10 франков за билет с каждого, кто приходит слушать, как вы будете играть на одной струне.

— Хорошо, — ответил Паганини, — я заплачу вам 10 франков, но только в том случае, если вы довезете меня до театра на одном колесе.

УПРАЖНЕНИЕ «ИЗЪЯТИЕ МОРАЛИ»

Вашему вниманию предлагается притча О. Генри. В его книге «Постскрипумы» (О. Генри, 1991) есть история, которую автор назвал «Притча об X-луче». Ну конечно же, писатель не удержался и дал свое видение морали данной притчи.

Притча об X-луче

И случилось так, что Некто с Катодным Лучом обходил страну и показывал одним людям, за приличное вознаграждение, содержимое голов других людей и то, о чем они думают. И он ни разу не сделал ошибки.

И в одном из городов жил человек по имени Рюбен и дева по имени Руфь. И оба они любили друг друга и вскоре должны были стать мужем и женой.

И Рюбен пришел к Некоему и заказал у него за плату снимок с головы Руфи, чтобы узнать, кого в действительности она любит.

И позже пришла Руфь и также заказала Некоему, чтобы он узнал, кого в действительности любит Рюбен.

И Некто сделал так, как они просили, и получил два хороших негатива.

Тем временем Рюбен и Руфь признались друг другу в том, что они сделали, и на следующий день они пришли рука об руку, чтобы Некто дал им ответ. И он, увидев их, написал каждое из имен на отдельном клочке бумаги и дал их им в руки.

— На этих клочках бумаги,— сказал Некто,— вы найдете имена тех, кого каждый из вас любит в действительности, как это обнаружено моим чудесным Катодным Лучом.

И человек и дева взглянули на клочки бумаги и увидели, что на одном написано «Рюбен», а на другом — «Руфь», и были они преисполнены радостью и счастьем, и ушли, обнимая друг друга.

Но Некто с Лучом забыл им сказать, что сделанные им снимки показывали, что голова Рюбена была полна глубокой и неувядающей любовью к Рюбену, а голова Руфи — глубокой и неувядающей любовью к Руфи.

Определите, в чем мораль данной притчи. Автор закончил свою притчу так: *«Мораль этой притчи в том, что владелец Луча, по-видимому, хорошо знал свое дело».*

УПРАЖНЕНИЕ

«ГАЗЕТНАЯ ВЫРЕЗКА»

Вам понадобится любая газета. Выберите на ее страницах какой-нибудь интересный фрагмент текста (5-10 предложений). С этим текстом вам предстоит работать. Аккуратно вырежьте выбранный вами фрагмент. Теперь, когда эта

несложная процедура выполнена, прочтите рассказ О. Генри «Оборотная сторона».

Ооборотная сторона

Все газеты обошло одно утверждение, касающееся хорошо известного женского недостатка — любопытства. Оно гласит, что, если мужчина принесет домой номер газеты, из которого вырезан кусочек, жена его не успокоится до тех пор, пока не достанет другого экземпляра и не убедится, что именно было вырезано.

Один из хаустонских жителей настолько заинтересовался этим утверждением, что решил проверить его на опыте. Как-то вечером на прошлой неделе он вырезал из утренней газеты объявление о новом средстве против катара — так, дюйма на два — и оставил искалеченный номер на столе, где жена не могла его не заметить.

Он взял книгу и сделал вид, что поглощен ею, в то же время наблюдая за женой, просматривавшей газету. Когда той попало место, откуда была вырезана заметка, она нахмурилась и серьезное раздумье отразилось на ее лице.

Однако она ни слова не сказала, и муж никак не мог решить наверняка, возбуждено в ней любопытство или нет.

На следующий день, когда он вернулся к обеду, жена встретила его с пылающими глазами и злобещим дрожанием губ.

— Жалкий лживый негодяй! — вскричала она. — После стольких лет совместной жизни узнать, что ты низко обманывал меня, ведя двойную жизнь и навлекая позор и горе на твою ни в чем не повинную семью! Я всегда подозревала, что ты мерзавец и подлец, а теперь у меня в руках неоспоримое доказательство этого!

— Что-что-что ты имеешь в виду, Мэри? — вырвалось у него. — Я ничего не сделал!

— Конечно, ты готов добавить и ложь к списку твоих пороков! Раз ты делаешь вид, что не понимаешь меня, — погляди на это!

Она держала перед ним неповрежденный экземпляр вчерашней утренней газеты.

— Ты рассчитывал скрыть от меня твои поступки, вырезав часть газеты, но я умнее, чем ты думал!

— Но это всего лишь шутка, Мэри. Я не думал, что ты отнесешься к этому серьезно.

— Ты называешь это шуткой, бессовестный негодяй! — вскричала жена, развертывая перед ним газету.

Муж взглянул — и прочел в смущении и ужасе. Вырезая объявление о катаре, он ни на минуту не подумал взглянуть, что стояло на оборотной стороне его, — и вот какая заметка должна была представиться глазам того, кто встретился с вырезкой, читая другую страницу листа:

«Один из жителей города, видный делец, весьма весело проводил вчера время в одном из ресторанов, ужиная вместе с двумя хористками гастрوليрующей в настоящее время у нас комической оперы. Излишне громкий разговор и битье посуды привлекли внимание посторонних, но все было улажено благодаря видному положению, занимаемому упомянутым джентльменом».

— Ты называешь это шуткой, старая ты гадина? — визжала возбужденная дама. — Я уезжаю к маме сегодня же вечером и намерена остаться там. Думал надуть меня, вырезав заметку, да? Ты низкая, транжирящая деньги змея — ты! Я уже упаковала свои сундуки и еду сию же минуту домой... не подходи ко мне!

— Мэри! — пролепетал не находивший слов муж. — Клянусь, что я...

— Не прибавляйте кощунства к вашим преступлениям, сэр!

Муж сделал три-четыре тщетные попытки заставить себя выслушать, а затем схватил шляпу и выбежал на улицу. Через четверть часа он вернулся с двумя шелковыми платьями, четырьмя фунтами конфет, бухгалтером И тремя приказчиками, чтобы доказать, что в упомянутый вечер он был по горло занят у себя в магазине.

Дело в конце концов было улажено к удовлетворению обеих сторон, но зато один из хаустонских жителей больше не испытывает любопытства по вопросу о женском любопытстве.

Что вы чувствуете, прочитав этот рассказ? Чем вы объясните свои чувства?

Теперь самое время вернуться к вырезанному вами фрагменту текста. Внимательно перечитайте выбранный вами текст и... перевернув свою вырезку, прочтите текст на обороте. Есть ли в «оборотном» тексте вашей вырезки какой-либо смысл? Выбрали ли бы вы этот фрагмент сознательно? Можете ли вы, исходя из содержания вырезки, восстановить недостающий текст? Что вы чувствуете? Возникли ли у вас какие-либо сложности при выполнении упражнения?

К этому упражнению у меня тоже есть притча.

Несносный характер

К мудрецу пришел человек с жалобой и просьбой одновременно:

— Мудрец, у меня такой ужасно несносный характер. Как мне его исправить?

— Какой интересный случай, — удивился мудрец. — Дай мне взглянуть на твой характер!

— Я не могу показать его прямо сейчас.

— Вот как! А когда сможешь?

— Мой характер проявляется неожиданно.

— Ты родился с ним?

— Нет.

— Родители тебе его передали по наследству?

— Нет.

— Ну, тогда он не может быть твоей истинной природой, — заключил мудрец, — ведь иначе ты смог бы показать мне свой характер в любой момент.

Я думаю, что у каждой притчи есть так называемая обратная сторона. Рассказывая притчу, мы порой имеем в виду одно, а тот, кто слушает нашу историю, — другое. Как найти компромисс? Этот вопрос мне хочется оставить открытым и перейти к следующему упражнению.

УПРАЖНЕНИЕ

«РИСУЕМ КАК МИКЕЛАНДЖЕЛО»

Это упражнение я позаимствовал у Клауса Фопеля (Фопель, 2005).

Сегодня я вам предложу поработать той рукой, которой вы обычно не пишете. Для большинства из вас это левая рука.

Если вы правша, но делаете что-то левой рукой, то ваш мозг при этом получает дополнительную порцию свежей энергии. Когда Микеланджело расписывал плафоны Сикстинской капеллы, он делал это попеременно то правой, то левой рукой. Задействуя обе руки, он давал работу всему мозгу в целом. Правое полушарие управляет левой стороной тела, а левое полушарие — правой. Активизация обеих сторон тела способствует — как у Микеланджело, так и у каждого из нас — взаимодействию полушарий мозга.

Встаньте рядом со стулом, сложите кисти рук и переплетите пальцы не так, как вы это делаете обычно.

Скрестите руки на уровне груди, как вы это делаете обычно. Теперь измените положение рук так, чтобы сверху была другая рука.

Покажите, как вы смотрите в старинную подзорную трубу с единственным окуляром. Какой глаз вы используете? Попробуйте посмотреть другим глазом.

Теперь попробуйте сделать что-нибудь левой рукой: достаньте книгу и откройте ее на странице 10. Помашите кому-нибудь левой рукой.

Теперь попробуйте писать левой рукой. Напишите левой рукой в воздухе свою фамилию.

А теперь пишите в воздухе обеими руками сразу. Попробуйте двумя руками одновременно нарисовать в воздухе круг. Потом треугольник. Потом квадрат.

Когда вы делаете подобные вещи, вы активизируете свой мозг, потому что предлагаете ему что-то действительно необычное.

И наконец, я прошу вас сделать следующее. Возьмите за спиной левую руку правой рукой, после чего левой рукой коснитесь правой пятки. Теперь вернитесь в исходное положение, возьмите левой рукой правую руку и дотроньтесь до левой пятки правой рукой. Сделайте так по три раза...

Теперь, когда упражнение вы выполнили, я предлагаю вам написать в воздухе текст нижеприведенной притчи.

Прямая линия

Царь решил проверить своих советников и министров. Он собрал их всех в своем прекрасном саду и начертил на земле прямую линию.

— Как сделать эту линию короче, не прикасаясь к ней? — спросил царь.

Советники и министры стали думать, совещаться. Так прошло около часа. Садовник царя, наблюдавший за происходящим, не выдержал, подошел к царю и со словами: «Простите мне мою дерзость, мой государь» — начертил рядом с этой линией другую, более длинную, укоротив тем самым линию, начертанную царем.

Какой рукой вы написали притчу: левой или правой? А теперь напишите эту притчу еще раз, но уже обеими Руками...

Что вы чувствуете, закончив упражнение? Какие трудности возникли у вас?

Две следующие притчи к выполненному вами упражнению напрямую не относятся, но мне хочется их привести. Пусть эти истории помогут вам отдохнуть перед дальнейшими заданиями.

В сборнике «Притчи. Миллион граней себя» (Якушев 2006) я обнаружил притчу о величайшем художнике — Лесь нардо да Винчи.

Иисус и Иуда

При создании фрески «Тайная вечеря» Леонардо да Винчи столкнулся с огромной трудностью: он должен был изобразить Добро, воплощенное в образе Иисуса, и Зло в образе Иуды, решившего предать его на этой трапезе. Леонардо на середине прервал работу и возобновил ее лишь после того, как нашел идеальных моделей.

Однажды, когда художник присутствовал на выступлении хора, он увидел в одном из юных певчих совершенный образ Христа и, пригласив его в свою мастерскую, сделал с него несколько набросков и этюдов.

Прошло три года. «Тайная вечеря» была почти завершена, однако Леонардо пока так и не нашел подходящего натурщика для Иуды. Кардинал, отвечавший за роспись собора, торопил его, требуя, чтобы фреска была закончена как можно скорее.

И вот после многодневных поисков художник увидел валявшегося в сточной канаве человека — молодого, но преждевременно одряхлевшего, грязного, пьяного и оборванного. Времени на этюды уже не оставалось, и Леонардо приказал своим помощникам доставить его прямо в собор, что те и сделали.

С большим трудом его притащили туда и поставили на ноги. Он толком не понимал, что происходит, а Леонардо запечатлевал на холсте греховность и себялюбие, которыми дышало его лицо.

Когда он окончил работу, нищий, к этому времени уже немного протрезвевший, открыл глаза, увидел перед собой полотно и вскричал в испуге и тоске:

— Я уже видел эту картину раньше!

— Когда? — недоуменно спросил Леонардо.

— Три года назад, еще до того, как я все потерял. В ту пору, когда я пел в хоре и жизнь моя была полна мечтаний, какой-то художник написал с меня Христа.

Что вы чувствуете, ознакомившись с этой притчей? А автором следующей притчи является сам Леонардо да Винчи.

О кремне и огнive

Получив однажды сильный удар от огнива, камень возмущенно спросил у обидчика:

—С чего ты так набросилось на меня? Я тебя знать не знаю. Ты меня, видимо, с кем-то путаешь. Оставь, пожалуйста, мои бока в покое. Я никому не причиняю зла.

—Не сердись попусту, сосед,— с улыбкой промолвило огниво в ответ. — Если ты наберешься немного терпения, то вскоре увидишь, какое чудо я извлеку из тебя.

При этих словах камень успокоился и стал терпеливо сносить удары огнива. И наконец из него был высечен огонь, способный творить подлинные чудеса. Так терпение кремня было по заслугам вознаграждено.

В каком контексте вы рассказали бы эту притчу?

УПРАЖНЕНИЕ «КТО Я?»

Для выполнения упражнения вам понадобятся чистый лист бумаги и ручка.

Это упражнение поможет вам лучше узнать самого себя. Фактически оно направлено на выработку «Я»-концепции и помогает получить совокупность представлений о самом себе. Инструкция достаточно проста: вам нужно будет ответить на 10 простых и одновременно достаточно сложных вопросов. Причем отвечать нужно будет *только одним словом*, и это слово обязательно должно быть *существительным* (неважно, в единственном или множественном числе). Упражнение выполняется в полной тишине. Итак, если вы готовы, то вопрос № 1: «Кто я?» Ответили? Вопрос № 2: «Кто я?» Вопрос № 3: «Кто я?» (И так далее до вопроса № 10. Вопросы можно

произносить с различными интонациями.) Какие трудности возникли при выполнении? Как вы их преодолели?

Второй вариант упражнения: на вопрос «Кто я?» нужно также ответить 10 раз, но уже не одним словом, а предложением.

Порой приходится слышать, что для того, чтобы узнать себя, нужно двигаться вперед. Не оспаривая эту мысль, просто отмечу, что по поводу «двигаться вперед» есть притча. Она и название имеет весьма символичное.

Иди вперед

В деревне близ города жил бедный дровосек. Каждое утро ни свет ни заря он уходил в лес, рубил дрова, нес их в город и продавал там. На вырученные от продажи дров деньги он и жил. Однажды он валил очередное дерево и вдруг почувствовал, что кто-то на него пристально смотрит. Дровосек обернулся. Так и есть: стоит какой-то старик.

— Ты мастерски владеешь топором, — сказал старик. — Но не стой на месте — иди вперед.

Сказав это, старик ушел. А дровосек решил последовать совету незнакомца. Он пошел в глубь леса и наткнулся на медный рудник. На радостях он набрал столько меди, сколько смог унести. Продав ее на рынке, дровосек выручил хорошие деньги.

На следующее утро дровосек пошел в лес к медному руднику. Он вновь набрал меди, но вдруг вспомнились ему слова старика: «Иди вперед». Высыпал он медь и побрел дальше в лес. Эти места дровосек никогда не видел, но ему не было страшно: он шел вперед. И вскоре набрел на серебряный рудник. Отдохнув, набрал дровосек столько серебра, сколько смог унести. На вырученные деньги он уже мог безбедно жить целый год.

Утром следующего дня с топором в руках дровосек опять пошел в лес. Дойдя до серебряного рудника, он остановился в нерешительности. Но вновь вспомнились ему слова «Иди вперед». И пошел дровосек дальше в

лес. И шел он ночь и день. И следующей ночью набрел на болото. А за ним — о чудо! — посреди леса высилась гора. И сияла та гора залежами алмазов...

УПРАЖНЕНИЕ «ПОИГРАЕМ В АССОЦИИ»

Запишите первые ассоциации, образы, которые придут вам в голову, и таким образом продолжите начатые предложения:

- «Если притча — геометрическая фигура, то это...»
- «Если притча — цвет, то это...»
- «Если притча — название фильма, то это...»
- «Если притча — настроение, то это...»
- «Если притча — музыка, то это...»
- «Если притча — животное, то это...»

Если при проведении этого упражнения в группе кто-нибудь из участников спросит, какова цель данного упражнения, можно в ответ рассказать следующую притчу.

Цель

На королевских соревнованиях по стрельбе из лука свое мастерство вызвались продемонстрировать три лучника. На место, откуда предстояло сделать по одному-единственному выстрелу, к ним подошел королевский шут.

— Что ты видишь? — спросил шепотом шут первого стрелка.

— Я вижу дерево и на нем лист бумаги с большим черным кругом, в центре которого маленький белый кружок, — ответил стрелок.

— Что ты видишь? — также спросил шепотом шут второго стрелка.

— Я вижу ствол дерева, вижу солнце и небо, — ответил стрелок, недоумевая.

—Что ты видишь? — задал шепотом свой вопрос шут третьему стрелку.

—Я вижу цель! — был ответ стрелка.

Что вы сейчас чувствуете?

УПРАЖНЕНИЕ «ЗЕБРА»

Это упражнение основано на известном афоризме: «Жизнь что зебра — полоса белая, полоса черная». В самом деле, в каждом деле есть темная и светлая сторона. Профессия психолога не является исключением. Это упражнение вы можете провести в группе психологов с целью вызвать своих коллег на откровенный разговор. Предложите коллегам по кругу продолжить фразы «Психологом быть хорошо, потому что...» и «Психологом быть плохо, потому что...».

Если вы выполняете упражнение индивидуально, то запишите эти два предложения в два столбика, по 7-10 в каждом столбце. При выполнении данного упражнения вам придется импровизировать, размышлять, делать выводы...

Например: «Психологом быть хорошо, потому что ты можешь помочь другим людям» — «Психологом быть плохо, потому что ты все принимаешь близко к сердцу и эмоционально сгораешь».

Что вы чувствуете, выполнив это упражнение?

Выбор профессии, а особенно такой как профессия психолога, — дело ответственное. Однако иногда можно сказать, что этот выбор определен самой судьбой. Как выбирали профессию вы? И что вы скажете по поводу следующей притчи?

Выбор креста

Одному человеку казалось, что он живет очень тяжело. Он жаловался на свою жизнь так усердно, что однажды к нему пришел Бог и попросил рассказать о своей жизни. Человек рассказал о своих несчастьях, горестях и бедах и закончил свои жалобы так:

— Я знаю, что у каждого в этой жизни свой крест. о можно я выберу себе иной крест?

Бог улыбнулся, взял человека за руку и повел с собой. Вскоре они остановились перед хранилищем, где были кресты.

— Выбирай себе иной крест, — сказал Бог.

Человек вошел в хранилище. Каких там только не было крестов: маленькие и большие, легкие и тяжелые, деревянные и железные... Человек долго ходил по хранилищу, выискивая самый маленький и легкий. Наконец, найдя такой крест, человек подошел к Богу и спросил:

— Могу я взять себе этот крест?

— Можешь, — ответил Бог, улыбнувшись. — Это и есть твой собственный крест!

Что вы чувствуете сейчас? С чем связаны ваши ощущения?

УПРАЖНЕНИЕ «ПАРАДОКС»

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся лист бумаги и ручка. Разделите лист на 3 равные части. Напишите в первой части в столбик любые 10 глаголов, во второй части — любые 10 прилагательных или причастий, а в третьей части — 10 качеств *идеального мира*, то есть каким мир, с вашей точки зрения, должен быть в идеале, чтобы все были счастливы.

Например, у вас получилось следующее.

Глаголы	Прилагательные (причастия)	Качества идеального мира
Стремиться	Уверенный	Любящий
Любить	Грустный	Любимый
Желать	Печальный	Добрый
Делать	Влюбленный	Красивый
Грустить	Ищущий	Нежный

Глаголы	Прилагательные (причастия)	Качества идеального мира
Двигаться	Стремящийся	Щедрый
Страдать	Движущийся	Уверенный
Мечтать	Находящийся	Счастливый
Падать	Уставший	Радостный
Искать	Желающий	Бесстрашный

Теперь в первой колонке выберите и подчеркните три глагола, которые имеют к вам отношение. Во второй колонке выберите и подчеркните три прилагательных, которые имеют к вам отношение. В третьей колонке выберите и подчеркните три качества, без которых невозможно представить мир. Теперь вам нужно проранжировать подчеркнутые слова в каждой колонке, исходя из того, насколько они вам по душе. Например, вы выбрали глаголы *стремиться*, *желать*, *делать*; прилагательные *стреляющийся*, *движущийся*, *желающий*; качества идеального мира — *любящий*, *любимый*, *радостный*. Проранжировав эти выбранные качества, получим следующее.

- 1) Стремиться; 2) делать; 3) желать.
- 1) Стремящийся; 2) движущийся; 3) желающий.
- 1) Любящий; 2) любимый; 3) радостный.

Теперь запишите одну под другой три фразы:

- я буду...
- чтобы стать...
- и тогда мир станет...

Теперь эти записанные фразы объедините в одну. То есть продолжите фразу «Я буду...» тремя глаголами; фразу «чтобы стать...» — тремя прилагательными или причастиями; фразу «и тогда мир станет...» — тремя качествами идеального мира.

В нашем примере получилась следующая фраза: «Я буду *стремиться*, *делать*, *желать*, чтобы стать *стреляющимся*, *движущимся*, *желающим*, и тогда мир станет *любящим*, *любимым*, *радостным*».

Теперь, когда вы полностью выполнили данное упражнение, ответьте на вопрос: возможно ли это? Мы многое хотим, но что мы делаем для того, чтобы добиться желаемого?

В рассказе Бориса Ганаго «Дух и слово» (Ганаго, 2006) приводится следующая притча (для себя я ее назвал «Святые слова»).

Святые слова

Однажды прозорливый старец зашел в храм. За чистоту его мыслей и чувств Бог дал ему дар видеть различных ангелов — и светлых, и темных.

Как же был изумлен Божий человек, заметив в облачении священника беса, произносящего проповедь. Это вызвало пристальное внимание подвижника веры. Он не упустил ни единого прозвучавшего слова.

Когда же нравоучительная речь была завершена, старец подошел к мнимому проповеднику и сказал прямо:

—Ты — бес. Я узнал тебя. Внимательно выслушав все сказанное тобой, должен признаться, что не заметил, чтобы ты хоть в чем-нибудь отступил от Священного Писания.

—Я старался, — ухмыльнулся бес.

—Но зачем ты это делал? Для чего говорил народу святые слова?

Бес был откровенен:

—Я говорил эти слова так равнодушно, что ни один из прихожан не положит их в сердце, не станет жить по ним. А услышав вновь, отмахнется от них, как от назойливой мухи.

Как вы думаете, почему именно этой притчей я закончил это упражнение? Что вы сейчас чувствуете?

УПРАЖНЕНИЕ «ВИДЕНИЕ И ВЕРА»

Это упражнение включено в книгу Т. В. Кунигель «Активизация внутренних ресурсов подростка» (Кунигель, 2006).

Пример того, как искажается визуальная информация, можно увидеть на приведенном рисунке. Здесь видимые размеры искажаются из-за преобладания так называемого *постоянства понятий*.

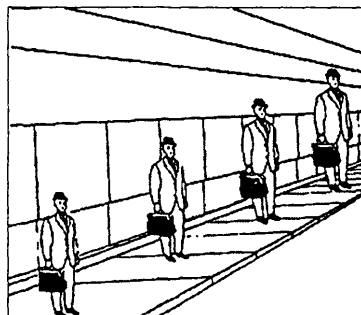


Рис. 7

На рисунке четыре человеческие фигуры кажутся увеличивающимися в размере, а между тем они совершенно одинаковы! Убедитесь в этом с помощью линейки.

Перевернув рисунок вверх ногами, вы даже без линейки увидите, что все фигуры одного размера.

Вновь возвратив рисунок в нормальное положение, вы обнаруживаете, *против своей воли*, как дальняя фигура визуально увеличивается. Ваш мозг «думает», что дальняя фигура должна быть намного больше предыдущих, так как предметы кажутся меньшими на расстоянии. Это полезное представление. Мозг, по-видимому, отказывается от своей привычной практики видеть сходные объекты (в данном случае речь идет о категории «человек, идущий пешком») как однородные по размеру и решает «видеть» дальнюю фигуру большей, чем она есть на самом деле, чтобы, опять же по-видимому, сделать *понятие* «правдивее правды». Даже знание истинного размера фигур не помогает преодолеть эффект постоянства понятия. Сходящиеся линии, создающие перспективу, и ощущение, что вы видите объекты в разных точках пространства, превалируют над постоянством

размеров, и вы в целом не можете контролировать эти изменения размеров. Поэтому в некоторых ситуациях вам необходимо каким-то образом отринуть то, что вам нашептывает ваш мозг, — игнорировать его, не прислушиваться к его подсказкам, — иначе вы будете видеть то, чего на самом деле нет, или не сумеете увидеть то, что есть.

Выполнив это упражнение, прочитайте, пожалуйста, эту притчу.

Два ангела

По пыльной проселочной дороге шли два ангела, молодой и старый. Вечером они набрели на дом, в котором жила богатая семья. Ангелы попросились на ночлег. Нет, им не отказали. Но встретили весьма негостеприимно. Спать их отправили в подвал, где кроватью им стали доски с набросанной на них соломой. Ужинать хозяева своих поздних гостей не позвали. Ночью ангелы проснулись от треска: в одной из стен подвала появилась трещина. Она буквально на глазах увеличивалась, и вдруг в стене возникла зияющая дыра диаметром не менее метра. Неожиданно треск прекратился. Было очевидно, что при такой дыре в стене дом долго не простоит.

— Давай быстро покинем этот негостеприимный дом, — сказал молодой ангел старому.

Старый ангел молча, применив всю свою силу и энергию, заделал дыру в стене, да так искусно, словно и не было ее вовсе.

— Почему ты сделал это? — спросил молодой ангел.

— Вещи часто не такие, какими они кажутся, — ответил старый ангел.

Поутру ангелы покинули богатый дом и отправились в свой путь. Поздним вечером они набрели на бедную хижину. Хозяева встретили путников гостеприимно, поделили с ними свой небогатый ужин и предложили им свою постель, а сами легли на полу. Утром ангелы увидели хозяина и его жену плачущими во дворе дома.

Единственная корова, молоко которой было основным источником дохода этой семьи, минувшей ночью умерла.

— Помогите им, — обратился молодой ангел к старому.

— Я больше не в силах сделать что-то, — ответил тот.

— Но почему ты так поступаешь? — возмутился молодой ангел. — В доме богатого, но негостеприимного хозяина ты заделал дыру в стене и спас таким образом их дом от разрушения, а в доме гостеприимного, но бедного хозяина ты допустил смерть их единственной коровы! Почему?

— Вещи часто не такие, какими они кажутся, — ответил старый ангел. — В подвале богатого дома в стене был скрыт древний клад с золотом. Я это понял. Когда в стене появилась дыра, я увидел это золото. Но хозяин дома был недостойн этого золота, и я заделал ту дыру так, чтобы клад не был найден. А минувшей ночью в этот бедный дом за женой хозяина пришел ангел смерти. Я отдал ему корову.

ТЕХНИКА «ЛОГИЧЕСКИЕ УРОВНИ ВОСПРИЯТИЯ»

В завершении книги мне хотелось бы поместить одну из психологических техник — Технику «Логические уровни восприятия», которая, как вам покажется (и это будет в значительной степени верно), выбивается из общего контекста книги. Но тем не менее техника эта может стать неоценимым средством (орудием) в руках психолога как при работе с тренинговой группой, так и при проведении консультирования.

Выражением сущности человека является его система ценностей и убеждений. Убеждения и ценности выражаются через возможности и способности. С помощью своего поведения человек реагирует на окружение. Окружение должно формировать поведение, а поведение реализуется через способности и возможности. Если изменяется окружение,

изменяется частично и поведение, меняются убеждения, ценности и сущность.

Все эти логические уровни можно представить в виде пирамиды (рис. 8). На каждом уровне решаются свои вопросы.



Рис. 8

1-й уровень — клиент рассказывает об окружении, отвечая на вопросы: «Кто?», «Где?», «Когда?».

2-й уровень — клиент рассказывает, как он ведет себя в этом окружении, как хотел бы изменить его, что он делает в этом окружении.

3-й уровень — выясняется, какие способности и возможности клиента были реализованы в этом окружении и какие не были реализованы.

4-й уровень — решается, что важно клиенту для понимания себя и других, какие ценности он хочет получить и каким образом реализоваться.

5-й уровень — клиент отвечает на вопросы: «Кто я?», «Зачем я здесь?».

6-й уровень — клиент выстраивает образ идеального «Я».

Проблема чаще всего состоит в конфликте между внутренним миром человека и его окружением (сущностью и окружением). Одно дело, если это конфликт на уровне возможностей, другое — если на уровне убеждений. Проблема на уровне поведения менее серьезна, чем на других уровнях, расположенных ближе к вершине пирамиды.

Во время консультации очень много времени уходит на выяснение проблемы. С каждым посещением клиента логический уровень уточняется, и проблема может меняться.

С логическими уровнями восприятия можно работать следующим образом. Психолог просит клиента разложить на полу карточки (рис. 9).

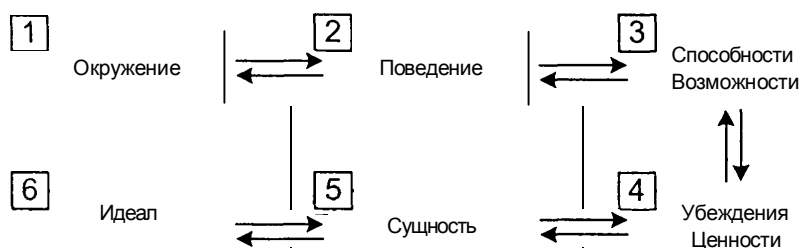


Рис. 9

Затем психолог предлагает клиенту совершить путешествие по этим уровням, начиная с уровня окружения. На каждом уровне психолог задает клиенту соответствующие вопросы (см. выше), и тот отвечает на них. Когда клиент доходит до уровня «Идеал», обязательно следует спросить, как он себя чувствует.

Затем психолог предлагает клиенту обернуться назад и посмотреть на пройденный путь. После этого происходит последовательное возвращение назад, с описанием при этом изменений, которые произошли и/или происходят с клиентом.

Завершив путешествие, можно задать клиенту вопрос о том, какие изменения должны произойти в ближайшее время.

Вот и подошли к концу наши упражнения. Быть может, у вас возник вопрос: «Для чего нужны все эти упражнения?». Прочитайте следующую мини-притчу.

Что значат притчи

К мудрецу, который очень любил рассказывать притчи, обратились с вопросом:

—Почему ты, о мудрец, рассказываешь нам свои замысловатые истории, но при этом не объясняешь, что они значат?

Мудрец же ответил:

—Когда вы идете на рынок, чтобы купить апельсинов, просите ли вы продавца, чтобы он попробовал их вместо вас, оставляя вам лишь кожуру?

Какова основная задача психолога, психотерапевта? Конечно же, помочь клиенту найти ресурсы (причем, в самом себе) для решения заявленной проблемы. Притча — великолепнейший инструмент психологической работы. Трудно даже предположить, насколько результативными окажутся притчи, став частью вашего профессионального инструментария.

Глава 3.

ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИТЧ

В этой главе описаны несколько случаев из практики психологического консультирования с использованием притч.

Что делает притчу в руках (устах) психолога (тренера, учителя) терапевтической?

Слушатель притчи погружается в мир, созданный психологом с помощью метафоры. Таким образом, устанавливается теснейшая связь между слушателем, терапевтом и повествованием.

Это позволяет клиенту *отождествить* себя с персонажами притчи и ее событиями. В этом ощущении тождественности, собственно, и заключается сила притчи. Но для того чтобы рассказанная притча оставила отпечаток на реальной жизни клиента, он должен понимать события повествования.

При идентификации клиента с событиями и героями притчи вместо *чувства обособленности*, которое выражается мыслью-формулой «*Никому не было так плохо, как мне!*», у него появляется чувство *разделенного переживания*: «Оказывается, такие проблемы есть не только у меня!» Сила притчи в том, что смысл рассказанного «попадает в точку» не прямым путем, не «в лоб», а косвенно, как бы между прочим.

СЛУЧАЙ ПЕРВЫЙ

Валентина Ивановна на пенсии уже 9 лет. Первый пенсионный год был особенно тяжел. Сама она объясняет это так: «Мне казалось (да так оно и было), что сил у меня еще хоть отбавляй, что мне еще работать и работать. Потом потихоньку смирилась, а последние два года уже не могу выносить свое состояние. После того, как умер муж, меня мучает осознание отчужденности, ненужности. Свое состояние я стала топить в рюмке. Сперва помаленьку, потом все больше. Алкоголичкой я себя не считала, но именно из-за спиртного я перессорилась со всеми соседями, окончательно испортила отношения с дочерью, которая просто не выдержала многочисленных моих упреков.

Одиночество скрашивалось редкими звонками внука Ильи, но и он скоро перестал звонить. Почему это произошло, я *тогда* (клиентка делает на этом слове особый эмоциональный акцент) выяснять не стала, но сам факт того, что и внук перестал со мной общаться, еще более укрепил меня в мысли о моей всеобщей ненужности. Я стала ворчливой, мнительной, скандальной, вечно всем недовольной женщиной. Казалось, мне не 60 лет, а лет 90. (Длительная пауза.) Общаться со мной перестали все. Наступил момент, когда я в прямом смысле слова взывала от тоски. Набрала номер телефона дочери, трубку взял Илья. „Почему ты мне не звонишь?“ — начала разговор я. „Потому что ты накричала на мою маму, — тихо ответил внук на том конце провода, — ты обидела ее“. Я не сдержалась и что-то закричала в трубку, бросила ее и заплакала. Навзрыд. Проплакавшись, вдруг поймала себя на мысли: „Так жить нельзя!“. Но что делать, я не знаю. День тянулся невероятно долго. В газете наткнулась на рекламу психологического центра и решила обратиться к психологу. И вот я у вас. (Пауза.) Что мне делать? Помогите!»

Решив использовать НЛП-технику «Логические уровни восприятия» (см. выше), психолог рисует шестиуровневую пирамиду. При обсуждении одного из уровней в какой-то

момент Валентина Ивановна произносит фразу: «Я сейчас чувствую себя как тот сказочный богатырь на распутье трех дорог у камня с надписями о том, что он потеряет, если пойдет прямо, налево или направо».

Психолог: «А что вы чувствуете?»

После того как клиентка обозначила свои чувства («растерянность», «сомнение», «нерешительность»), психолог решил рассказать ей притчу.

Психолог: «Вы отметили, что чувствовали себя словно богатырь на дороге у камня. А ведь на дороге, точнее, у дороги могут быть не только камни... (Пауза.) То, что вы сравнили себя с богатырем, напомнило мне одну притчу. Если вы позволите, я ее вам расскажу. (Пауза. Женщина дает свое согласие.)

Ствол дерева у дороги

У дороги, на самом ее краю, стоял ствол уже давно засохшего дерева. В одну из ночей проходил по дороге вор. Увидев ствол сухого дерева, вор подумал, что это стоит полицейский. Испугался вор и убежал. (Пауза.) Проходил по дороге влюбленный юноша, и сердце его наполнилось радостью, страстно забило, когда он увидел ствол дерева, потому что юноша принял его за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный страшными сказками, увидел дерево и расплакался: ему показалось, что это злое привидение. Но кто бы из проходивших в эту ночь по дороге ни смотрел на сухое дерево (пауза), оно было только деревом.

Суть притчи Валентина Ивановна определила сама: «Мы видим мир таким, каковы Мы сами». Осознание этой истины, по словам самой женщины, «повергло ее если не в состояние шока, то в близкое к этому». Она признала, что «превратила свою жизнь в ад» и что «сама сделает ее вновь раем». «ВСЕ в моих силах!» — резюмировала Валентина Ивановна.

Как завершающий этап консультации психолог использовал медитативную технику, которая называется «Техника обретения силы рода».

Техника обретения силы рода

Закройте глаза и представьте, что рядом с вами находятся все ваши родственники, и живые, и умершие. Вы их видите всех сразу. Все вместе вы похожи на дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И вы — одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены — ваши гены.

Теперь определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Как он работал? Как он общался с людьми? Как он переживал победы и поражения? Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала вашей силой. Теперь попробуйте подойти к другим, избранным вами, представителям рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой земле, и вы для кого-то станете ангелом-хранителем. И ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами. Так попросите эту силу сейчас у своих предков. Поблагодарите их и попрощайтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох — и вернитесь в этот мир.

Спустя неделю после этой встречи Валентина Ивановна обратилась к психологу еще раз. Но теперь ее запрос был следующим: «Помогите научиться сочинять сказки с внуком, вы ведь упоминали, что этому легко может научиться каждый».

СЛУЧАЙ ВТОРОЙ

Елена (25 лет) после развода осталась одна с сыном.

Клиентка: «Я развелась 2 месяца назад и осталась одна с сыном. Моему Сашуле 3 годика (плачет). Я не представляю, что мне делать дальше. Я не знаю, как мне дальше

жить. Я не могу сказать, что последние два года моей жизни с мужем были самыми плохими. Нет. Мы не ругались, почти не ссорились. Как я теперь понимаю, мы настолько отдалялись друг от друга в этот период, что развод был неизбежен. Но я все это время нигде не работала — сидела с ребенком. Муж обеспечивал нас. А теперь я не знаю, что делать. Алименты, что он мне выплачивает, — это пустяк. Их не хватит даже на оплату всех коммунальных услуг (плачет). Что мне делать, как быть дальше?»

Психолог решает, что этой клиентке можно будет рассказать притчу «Трехногая собака». Осталось только найти удобный повод для этого.

После традиционного отражения чувств клиентки психолог обратился к технике «Машина времени» и предложил Елене переместиться в будущее. Она легко согласилась и переместилась ни много ни мало на 10 лет вперед. На вопрос: «Почему именно в эту дату вы захотели переместиться?» — последовал ответ: «Не знаю, но хочу именно в это время».

С помощью вопросов: «Что вы видите?», «Что вы слышите?», «Что вы чувствуете?» — Елена описывает картину будущего, которая выглядит достаточно оптимистично. В какой-то момент клиентка говорит, что видит собаку...

Психолог (решается на легкую провокацию): «Вы заметили, что эта собака на трех ногах?»

На удивление, женщина сообщает, что действительно видит собаку на трех ногах, но не делает на этом особого акцента.

По возвращении из будущего в настоящее после традиционного проговаривания чувств и ощущений психолог обращается к клиентке: «В тот момент, когда вы увидели в будущем собаку, мне вспомнилась одна притча. Признаюсь вам, что мне даже трудно описать чувства, захлестнувшие меня. (Пауза.) Мне хотелось бы сейчас рассказать вам эту историю, но только в том случае, если вы мне это позволите. (Пауза.) Вы позволите мне рассказать вам эту притчу?»

Елена дает согласие, и психолог рассказывает притчу.

Трехногая собака

В придорожном кафе рыдала женщина лет тридцати. К ней подсел старик. Женщине стало неудобно за свои слезы, и она потихоньку успокоилась.

— Что стало причиной твоих слез? — спросил старик женщину.

— Я с сыном осталась одна, — еще всхлипывая, ответила она.

— Твой муж погиб?

— Нет, мы развелись. И теперь я не представляю, как мы с сыном будем жить вдвоем.

В это время старик увидел в окно собаку на трех ногах.

— Посмотри на нее, — сказал старик, обращаясь к собеседнице, — что она выделяет. Смотри, она с мячиком играет! Смотри, как она бежит! Смотри, она делает все, что делают другие собаки, на четырех ногах. Как у нее получается?

Женщина молчала.

— Не думаю, что она родилась с тремя ногами. Скорее всего, ей пришлось научиться обходиться без четвертой ноги. Вероятно, она поняла, что можно радоваться жизни и с тремя ногами. Как ты думаешь, собаке трудно было научиться жить без четвертой ноги? — спросил старик.

— Думаю, что да, — тихо ответила женщина, — особенно вначале.

— Да, чтобы научиться чему-то новому, всегда нужно время, а иногда много времени. Но когда этому выучишься, оно всегда будет с тобой! Главное — то, что, потеряв нечто существенное, собака научилась по-новому использовать то, что осталось.

Женщина перестала плакать.

Психолог: «Что вы чувствуете?»

После того как Елена проговорила свои чувства, к удивлению психолога, она попросила рассказать ей эту притчу еще раз. Психолог рассказывает эту историю, положив перед

клиенткой лист бумаги и набор фломастеров. Рассказав притчу еще раз, психолог предложил Елене нарисовать на листе костер. Она с легкостью выполнила это задание. На ее рисунке был изображен «пионерский костер» с высоким пламенем. При проговаривании чувств женщина отметила, что чувствует боль и обиду на мужа.

Психолог решил применить технику «Разжигая костер», которая позволяет освободиться от боли.

Техника «Разжигая костер»

Представьте, что ваша боль — это костер, в который вы подбрасываете все новые и новые поленья. Распалите этот костер боли! Сделайте вашу боль сильнее в тысячу раз! Разгоните ее до бесконечности! И — отпустите...

Теперь снова усильте ощущение боли. Доведите это ощущение до максимума. И на выдохе избавьтесь от этого ощущения. Осознайте и почувствуйте, что, избавившись от ощущения боли, вы встали на путь обретения власти!

Вы контролируете свою боль. Теперь не боль ваш хозяин, а вы — хозяин своей боли. Вы сумели ее усилить, а значит, вы способны и ослабить ее. Более того, вы способны свести эту боль на нет. Еще раз разгоните боль до предела и как можно сильнее почувствуйте ее силу. И снова отпустите ее. Если вы ощущаете в этом необходимость, сделайте это и в четвертый раз. Чувствуете, как с каждым разом боль теряет свою силу?

Поговорите со своей болью, поблагодарите ее за то, чему она вас научила. И — попрощайтесь с ней навсегда.

«Раскидайте костер: головешки порознь гаснут...» (Овидий. Лекарство от любви.)

Когда Елена уходила, она сказала, что притча про трехногую собаку дала ей «энергию для дальнейшей жизни».

Больше эту женщину психолог не видел, и как сложилась в дальнейшем ее жизнь, неизвестно.

СЛУЧАЙ ТРЕТИЙ

Марина (37 лет) обращается с запросом помочь ей «разобраться с мужем». Свою ситуацию она обрисовывает так: «Мы женаты уже 11 лет, муж старше меня на 2 года. Раньше его поведение было хорошим (всхлипывает), а теперь (длительная пауза, плачет)... Теперь он постоянно где-то пропадает. Говорит, что у него на работе появились проблемы, и их надо решать (пауза). Говорит, что проблемы серьезные. А подруги мои говорят, что он завел себе другую женщину (всхлипывает, но быстро успокаивается). Я пыталась с ним поговорить об этой *другой женщине* (говорит эти слова довольно резко), но он говорит все время одно и то же: не говори глупостей, не болтай ерунды... (Пауза. За это время психолог записывает следующие слова: „раньше — теперь“; „постоянно“; „проблемы“; „подруги говорят“; „пыталась поговорить“; „говорит все время одно и то же“.) Что мне делать?»

Психолог: «Могу ли я узнать, что вы подразумеваете под фразой „Что мне делать?“»

Клиентка (после паузы): «Как мне узнать, есть у него другая женщина или нет?»

Психолог: «Правильно ли я понял, что единственное, что вы хотите узнать о ваших семейных взаимоотношениях — есть у вашего мужа другая женщина или нет?»

Клиентка: «Нет, я еще хочу узнать, где он пропадает?»

Психолог: «Правильно ли я понял, что вы хотите узнать о возникших у вашего мужа проблемах, в связи с которыми он вынужден редко находиться дома?»

Клиентка (после длительной паузы): «Да!»

Психолог: «В то время как вы обозначали свою проблему, мне пришла на ум одна история. Даже не история, а притча. Я не знаю, чем обусловлено то, что я вспомнил эту притчу, но мне хотелось бы ее сейчас вам рассказать. (Пауза.) Могу ли я рассказать вам эту притчу?»

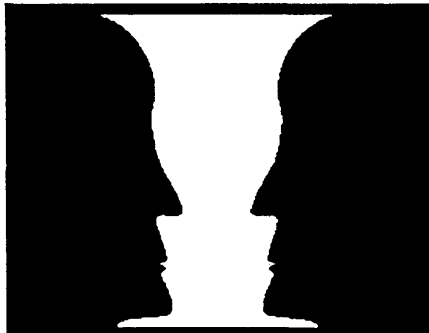
Клиентка: «Да. Почему нет...»

Психолог: «Я расскажу вам о двух ангелах». (Рассказывает притчу «Два ангела», см. упражнение «Видение и вера».)

Психолог: «Как вы думаете, почему я рассказал вам эту притчу?»

Клиентка (после паузы): «Я отвечу фразой из рассказанной вами притчи: *"Вещи часто не такие, какими они кажутся"* (пауза). Знаете, я полностью согласна с этим (пауза). Хорошо, я могу ошибаться в том, что у мужа появилась другая женщина. Пожалуй, даже так, я уже и сама убеждена, что у него никого нет кроме меня. Но как мне выяснить, что за проблемы навалились на мужа?»

В будущем выяснилось, что муж хотел преподнести своей супруге сюрприз — путевку на двоих в Египет. Так как это требовало достаточных средств, муж Марины занялся (ничего не сообщив об этом жене) коммерческой деятельностью, но, к сожалению, неудачно. Деньги, которые он занял у знакомых, для того чтобы вложить в дело, пропали. А долг надо отдавать. Он устроился на работу сразу в два места — ночным сторожем на автостоянке и охранником в магазин. Все это и объясняет его отсутствие дома... Жене он ничего не рассказал, потому что ему было неловко и он боялся, что жена его не поймет и устроит грандиозный скандал. Понимание пришло к Марине действительно не сразу, но скандала не было вовсе...



Постскриптум. Используя фразу из притчи *«Вещи часто не такие, какими они кажутся»*, можно предложить клиенту рисуночный тест, иллюстрирующий взаимодополняемость человека и его окружения. Спросите клиента, что он видит на этом рисунке *Рис. 10*

(рис. 10).

Анализируя рисунок, подведите клиента к мысли, что, чтобы изменить форму вазы, нужно «передвинуть» границу между белым и черным полями. А это автоматически приведет к изменению профиля лица. Соответственно, изменение формы лица также автоматически меняет форму вазы.

СЛУЧАЙ ЧЕТВЕРТЫЙ

Эта консультация была очень короткая и заняла чуть более 20 минут.

Михаил (43 года) обратился с запросом по поводу семейных отношений: «Мне кажется, что у моей жены (она моложе меня на 12 лет) появился любовник. Что мне делать?»

Психолог: «Для того чтобы разобраться в ситуации, мне понадобится ваша помощь. Вы готовы дать мне необходимую дополнительную информацию о вашей супруге, о вас, о ваших отношениях?»

Клиент: «Если это поможет, то, конечно, готов. Что вас интересует?»

Психолог: «Могли бы вы рассказать об обстоятельствах вашего знакомства? Но прежде я хочу сказать вам, что, когда вы рассказывали мне о ваших опасениях, мне вспомнилась одна притча. Может быть, после того как я расскажу ее вам, вы поможете мне понять, как и почему мне вспомнилась именно эта притча. Могу ли я сейчас рассказать ее?»

Клиент: «Да».

Сундук

Купец, о котором я поведаю, славился не только своим богатством, но и своей вдумчивостью. Прежде чем что-то предпринять, он хорошо все обдумывал. Наверное, именно поэтому он и был богат. Был этот купец женат, и жена его была намного его моложе. Торговые дела требовали частого отсутствия купца дома. Однажды купец

после недельного отсутствия вернулся домой раньше, чем ожидалось. У дома купца встретил его преданный слуга.

— Мой господин, — сказал слуга, — ваша жена ведет себя подозрительно. Сейчас она в своей комнате, и там же находится тот огромный сундук, что принадлежал раньше вашей матушке. Этот сундук достаточно велик и с легкостью вместит в себя человека. Я думаю, что сейчас в этом сундуке, кроме старых одежд, есть что-то еще. Я попытался заглянуть в этот сундук, но ваша жена мне этого не позволила и прогнала меня прочь.

Выслушав все это очень внимательно, купец вошел в комнату жены. Слуга проследовал за ним. Жена купца сидела на сундуке и явно была чем-то обеспокоена.

— Что в этом сундуке? — спросил купец.

— Ты встревожен оттого, что свои подозрения тебе передал твой слуга? Ты не веришь мне?

— Не думаю, что причина моего интереса имеет отношение к содержимому сундука, — ответил купец. — Просто открой его.

— Это невозможно: он заперт. Но ты можешь взять ключ, если прогонишь слугу прочь, — сказала женщина своему мужу.

Купец попросил слугу уйти, и тот повиновался. Жена протянула мужу ключ и вышла из комнаты вслед за слугой. Купец долго сидел перед сундуком.

Ночью купец и трое его слуг отнесли так и не открытый сундук в сад и закопали его. И больше о сундуке никто никогда не сказал ни слова.

Клиент (по его лицу видно, что он о чем-то размышляет): «Знаете, думаю, что на этом мы с вами можем расстаться».

Психолог: «Могу я узнать, почему вы хотите прервать нашу встречу?»

Клиент: «Знаете, ваша притча попала, что называется, в самую точку (пауза). Я уже знаю, что мне делать» (Его бодрое

настроение, достаточно дружелюбный тон словно сигнализируют: все хорошо!).

Психолог: «Могу ли я узнать, что вы подразумеваете под словами „Я уже знаю, что мне делать“?»

Клиент: «Не сейчас! (Улыбается.) Но если у меня что-то не получится, то я — ваш клиент (смеется). Спасибо! И до встречи. Но (улыбается) лучше, если эта встреча не будет связана с моими проблемами. Еще раз спасибо!» (Уходит).

Что Михаил сделал, неизвестно. Когда они встречались позже, бывший клиент ни словом не обмолвился о заявленной им когда-то проблеме. Но все его поведение, манера держаться при разговоре, его речь показывали, что у него все хорошо.

СЛУЧАЙ ПЯТЫЙ

Дмитрий (30 лет) обратился со следующим запросом: «Жена недовольна моим заработком. У меня сейчас есть вариант устроиться на работу с достаточно высокой зарплатой, но эта работа мне не по душе. Более того, меня почти не будет дома, а жене хочется, чтобы я при этом был все свободное время дома. Что мне делать?»

В процессе консультирования клиент произнес фразу: «Да все, что вы мне говорите, я знаю!», на что психолог отметил: «Да, это верно, все это вам знакомо. Но ощущение, что знакомо ВСЕ, очень часто бывает ошибочно. Мне сейчас почему-то вспомнилась одна притча. Возможно, она вам знакома, возможно, вы вовсе не хотели бы сейчас слушать притчу, но мне хотелось бы, чтобы вы ее услышали. Я признаю за вами право выбора, но, если вы готовы сейчас предоставить мне несколько минут своего времени, я хотел бы рассказать вам ее». (Пауза.)

Клиент: «Да, я не против, чтобы вы рассказали мне эту притчу».

Психолог: «Спасибо». (Пауза.)

Богач и нищий

На рынке богач подошел к нищему и спросил, голоден ли он.

— Да, — ответил нищий.

Тогда богач дал нищему большой ломоть хлеба и, когда тот съел его, спросил:

— Ты сыт?

— Да, — ответил нищий, — я сыт.

Тогда богач дал нищему большую миску супа и, когда тот съел суп, спросил:

— Ты наелся?

— Да, — ответил нищий, — я наелся.

Тогда богач дал нищему тарелку с мясом и, когда нищий съел все мясо, спросил:

— Теперь ты сыт?

И когда нищий вновь утвердительно ответил на этот вопрос, богач протянул ему кувшин молока. Нищий выпил все до последней капли. Богач, смеясь, обратился к нищему:

— Зачем ты мне говорил, что сыт, когда сам готов был есть и есть?

Нищий в ответ молча взял пустой кувшин и насыпал в него крупных камней.

— Полон ли кувшин? — спросил он у богача.

— Полон, — усмехнулся богач.

Тогда нищий насыпал между крупных камней камушки поменьше:

— Теперь кувшин полон?

— Полон, — ответил богач и тут же увидел, как нищий насыпает в кувшин песок.

— А теперь, — спросил нищий, — кувшин полон?

— Теперь уж точно полон! — воскликнул богач.

Тогда нищий налил в кувшин воды, наполнив его в четвертый раз.

Клиент: «У меня такое ощущение, что я как кувшин из этой притчи. Я наполнен два раза (пауза), пожалуй, даже

три. (Продолжительная пауза, в ходе которой очевидно, что клиент над чем-то активно размышляет.) Знаете, я предлагаю вам наполнить меня (смеется) в четвертый раз, как тот кувшин».

В процессе консультирования разговор зашел о разводе. Выяснилось, что в семье у клиента не все ладится и что ему сейчас «выгодно» оттягивать развод. Но впрочем, это уже была иная работа, направленная на расставание с женой. Справедливости ради стоит отметить, что и супруга клиента вскоре обратилась с аналогичным запросом.

СЛУЧАЙ ШЕСТОЙ

Александр (45 лет) обратился со следующим запросом: «Я страдаю от своего собственного гнева, но ничего не могу с собой поделать. Как мне научиться контролировать свой гнев? Что мне делать?»

Слово «гнев» сразу же навело психолога на мысль использовать притчу «Дерево гнева», и он стал ждать подходящего случая. Прошло минут 20-25: психолог помог Александру проговорить чувства и предложил ему выполнить тест «Дом—Дерево—Человек».

Психолог: «Я смотрю на рисунок дерева, что у вас получилось, и вспоминаю, как вы произнесли в очередной раз слово «гнев». (Пауза.) Мне пришла на ум притча, которую я хотел бы вам рассказать, — вы не против?»

Дерево гнева

У одного короля был очень вспыльчивый сын. Король очень тревожился по этому поводу, ведь сын был его единственным наследником, и рано или поздно он должен был стать королем. Как ему, такому несдержанному, доверить королевство? Обеспокоенный этим король обратился за помощью к монаху-отшельнику, славившемуся своей мудростью. Монах предложил королю отдать своего сына ему на обучение на неопределенный

срок. Король согласился. В первый же день монах дал принцу мешок с гвоздями и сказал:

— Каждый раз, когда ты не сдержишь свой гнев, вбей один гвоздь в дерево, что растет рядом с домом.

Уже к концу первого дня монах насчитал в дереве три десятка гвоздей. На второй день гвоздей в дереве было более пятидесяти. Через неделю — более ста.

Но вскоре принц научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число гвоздей стало уменьшаться. Наступил день, когда принц ни разу не потерял самообладания. Через несколько дней принц подошел к монаху и сказал:

— Я научился сдерживать себя! Уже несколько дней я не вбил в дерево ни одного гвоздя!

На это монах-мудрец сказал:

— Теперь каждый день, когда тебе, принц, удастся сдержать свой гнев, вытаскивай из дерева по одному гвоздю.

Шло время, и наступил день, когда принц подвел монаха к дереву и сказал:

— Посмотри! В дереве нет ни одного гвоздя!.

— Ты хорошо справился с моим заданием, — сказал монах. — Но посмотри, сколько в дереве дыр! Эти следы от гвоздей останутся в нем навсегда, и дерево никогда не станет таким, каким было прежде. Запомни это! Теперь ты свободен, возвращайся к своему отцу. И помни, что, когда ты говоришь человеку что-нибудь злое, у него в душе остается такой же след, как эти дыры в дереве. Даже если ты после этого не раз извинишься — шрам останется.

Психолог: «Пожалуй, если вы не против, я расскажу вам еще одну притчу — притчу „Несносный характер"». (См. упражнение «Газетная вырезка».)

Дальнейшие несколько встреч привели к тому, что клиент поменял свой взгляд на свой гнев и, овладев несколькими техниками его контроля, однажды признался, что гнев его больше «не беспокоит».

СЛУЧАЙ СЕДЬМОЙ

Мария (29 лет) обратилась к психологу с запросом по поводу трудностей во взаимоотношениях с мужем. Из ее слов следовало, что они никак не могут договориться, куда лучше поставить телевизор, что готовить на обед и ужин, в какой день делать уборку дома... «Я замужем второй год. Мы с мужем часто ссоримся по пустякам! Я боюсь, что дальше будет еще хуже. Что делать?» В процессе беседы, поясняя, какое поведение мужа ее бы устроило, клиентка несколько раз с возмущением произносит фразу: «Ну почему это именно я должна о нем заботиться, почему не он обо мне?»

Психолог: «Да, подобные вопросы порой возникают, и они имеют право быть. А раз есть вопрос, то должен быть и ответ на него. (Пауза, клиентка кивает.) Мне сейчас вспомнилась одна притча, и, если вы не против, я хочу вам ее рассказать».

Фонарь для слепого

В харчевню, что на краю города, вечером зашел слепой скрипач. Он великолепно играл на скрипке и в этот вечер он пришел в харчевню устраиваться на работу. Хозяин харчевни послушал игру скрипача и сказал, что берет его. До поздней ночи скрипач и хозяин харчевни беседовали о жизни и пили чай. А когда настало время скрипачу идти домой, хозяин харчевни предложил ему фонарь.

— Мне не нужен фонарь, — сказал скрипач. — Я слепой: свет и темнота для меня равны.

— Я знаю, что тебе не нужен фонарь, чтобы найти дорогу. Но если ты пойдешь домой без фонаря, то кто-то другой может налететь на тебя в темноте. Возьми фонарь, ведь позаботившись о других, ты позаботишься и о себе.

Притча оказалась более чем кстати: взгляд на заявленную проблему у Марии немного меняется. В ходе дальнейшей беседы она признается, что вступала в мелкие конфликты с мужем «только для того, чтобы привлечь внимание мужа к себе», потому что «он не уделяет мне достаточного внимания, и я чувствую себя ему не нужной».

СЛУЧАЙ ВОСЬМОЙ

Катю (14 лет) по просьбе психолога привел на консультацию папа. Катин папа обращался к психологу с запросом по поводу отношений дочери от первого брака с его второй женой. По его словам, они никак не могут найти общий язык.

В ходе индивидуальной беседы с девочкой выяснилось, что она не может понять, почему ее родители развелись, и видит причину распада семьи в той женщине, что стала новой женой ее отца. Выведя девочку на разговор об общечеловеческих ценностях, психолог предлагает записать эти ценности на листе бумаги. Катя составила следующий перечень ценностей: «Любовь, верность, семья и дети, творческая самореализация». Психолог предлагает девочке каждую из этих ценностей обозначить какой-нибудь геометрической фигурой.

Девочка обозначает любовь кругом, семью и детей — квадратом, творческую самореализацию — пирамидой. Когда девочка определилась с фигурами, психолог предложил ей поместить в одну из фигур папину жену, обозначив ее массивной точкой. На удивление, Катя поместила эту точку в круг. Свой выбор она объяснила тем, что «папа эту женщину любит».

Психолог: «Слушая тебя, я вспомнил одну историю, такие истории еще называют притчами. (Пауза.) Тебе знакомо слово "притча"? (Девочка кивает.) Возможно, ты сможешь мне понять, почему именно эта притча вспомнилась мне. Ты позволишь мне рассказать тебе эту историю?»

Остров ценностей

Давным-давно на земле был остров (говорят, это была легендарная Атлантида), на котором жили все духовные ценности. И однажды ценности заметили, что их остров медленно, но верно уходит под воду. У каждой ценности была своя лодка, на лодках они и стали покидать остров. Лишь Любовь все еще оставалась на острове: кто-то украл ее лодку, но Любовь не хотела верить в кражу и все ждала, что лодка найдется. Лишь когда вода уже коснулась ее ног, Любовь решила покинуть тонущий остров.

Любовь обратилась к Богатству и попросилась в его лодку. Но Богатство ответило, что в его лодке много золота и что здесь нет места Любви.

Проплывавшая мимо Грусть сказала:

— Как грустно, что для тебя нигде нет места, — и уплыла прочь.

Радость так веселилась своему спасению с гибнущего острова, что даже не слышала зова Любви.

Любовь отчаялась. Вода уже была по колено. Вдруг кто-то нежно положил ей на плечо руку. Любовь обернулась и увидела старика.

— Полежай в мою лодку, — сказал он.

Этого старика Любовь видела впервые, но размышлять сейчас о том, кто это, времени не было: вода катастрофически прибывала. И Любовь забралась в лодку старика.

Как только Любовь ступила на долгожданный берег, старик в своей лодке быстро уплыл. Она даже не успела его поблагодарить за свое спасение, более того, она так и не решилась спросить его имя.

Увидев на берегу Познание, Любовь обратилась к нему:

— Кто меня спас?

Познание, не задумываясь, ответило:

— Это было Время.

— Но почему оно спасло меня, — удивилась Любовь, — ведь мы даже не знакомы?

И ответило Познание:

— Время спасло тебя, потому что только оно знает,
как важна в жизни Любовь!

Катя сидела глубоко задумавшись. Постепенно улыбка озарила ее лицо, и через некоторое время девочка попросила помочь ей найти общий язык с женой отца.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Вопрос № 1. Что делать, если после рассказа той или иной притчи клиент скажет: «Не понимаю, как эта притча может мне помочь понять мою проблему глубже, а уж тем более ее решить»?

Вариант ответа № 1. «Когда однажды к художнику Пабло Пикассо обратился приятель со словами: "Ты меня извини, но я не могу понять твоей живописи", Пикассо ответил вопросом: "А ты понимаешь китайский язык?". "Нет", — ответил приятель. «А все же он, этот китайский язык, существует».

Вариант ответа № 2. «Я рассказал эту историю не для того, чтобы она помогла решить вашу проблему, я просто хотел через нее подвести вас к выполнению небольшого упражнения» (даете клиенту инструкцию по выполнению того или иного упражнения).

Например, притча «Игра в прятки» (см. упражнение «Сочини историю») может послужить переходом к упражнению-технике «Война и мир».

Психолог кладет перед клиентом лист бумаги: «Представьте, что это не бумага, а кто-то, с кем вы в конфликте (кто вас обидел, на кого вы злы). Представили? У вас есть возможность рассчитаться со своим обидчиком, сделать с ним все, чего он заслуживает. У вас на ЭТО всего 3 секунды. (Обычно лист рвется в клочья.)

Что вы чувствуете сейчас? Глубоко подышите. Какие эмоции вы испытали? Успокойтесь. Спало ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу? Всегда наступает первый день после окончания войны: выясняется, что надо продолжать жить, залечивать раны...» Психолог кладет перед клиентом новый лист бумаги: «У вас

15 минут, чтобы помириться с врагом. Напишите ему письмо-примирение. Это может быть стихотворение, примирительная речь, рисунок. Что вы чувствуете, выполнив это упражнение?»

Вопрос № 2. Какое максимальное количество притч можно использовать во время одной встречи с клиентом?

Ответ. Притч нужно использовать ровно столько, сколько вы считаете нужным. Кому-то хватит одной притчи, кому-то будет мало и пяти. Но не злоупотребляйте рассказыванием притч. Помните, что притча — это лишь инструмент.

Вопрос № 3. Есть ли какие-то запреты на использование притч в консультировании?

Ответ. Я таких не знаю.

Вопрос № 4. Можно ли рассказывать клиенту притчу, в которой будет названо его имя?

Ответ. Лучше не надо. Вы рискуете тем, что клиент заранее начнет ассоциировать себя с персонажем притчи. Конечно, идентификация клиента с персонажем происходит в любом случае, но в момент рассказа вы еще не знаете, какие чувства вызывает у него притча. Поэтому опережающая идентификация нежелательна. Кстати, возможен вариант, когда вы, рассказывая притчу, воспользовавшись одним из приемов сказкотерапии, попросите клиента дать имя ключевому персонажу.

Например, вы рассказываете притчу «Люби открыто».

Люби открыто

В одном мужском монастыре было 40 монахов. Из них 20 — молодые. В монастыре имела право появляться только одна женщина. Она приходила в монастырь через день. Одни монахи считали, что она приносит им лекарства, другие — что еду. Третьи вообще ничего не считали. Им достаточно было знать, что ее зовут... (Тут вы спрашиваете у клиентки: «Кстати, как зовут героиню нашей истории?») Допустим, она называет имя Татьяна. Вы говорите: «Да, ее звали Татьяна» — и продолжаете

далее свою историю.) Так вышло, что несколько монахов тайно влюбились в Татьяну. Однажды Татьяна получила записку с признанием в любви и настойчивой просьбой о свидании наедине. Через день, в тот момент, когда все монахи находились в одной комнате, в помещение вошла Татьяна. «Если ты действительно любишь меня, — обратилась она сразу ко всем, — подойди ко мне и обними меня».

Если вы попросили клиента дать имя герою, то, закончив рассказывать притчу, можно спросить его: «Могу я узнать, чем вы руководствовались, называя героя этим именем?» Вполне возможно, что клиент даст вам дополнительную диагностическую информацию, которая окажется достаточно ценной при работе с его запросом.

Вопрос № 5. Что делать, если клиент прервет психолога и скажет, что он знает эту притчу?

Ответ. Бывает и такое. Действительно, очень часто приходится сталкиваться с ситуацией, когда клиент после первых же нескольких фраз заявляет, что эта притча ему знакома. Реагировать на это можно по-разному.

Вариант № 1. Скажите клиенту: «Это очень хорошо. Но мне кажется, что мы говорим о разных притчах. Могу ли я узнать сюжет **вашей** притчи?» В случае если клиент расскажет действительно вашу историю, будет очень хорошо, если у вас в запасе будет схожая история, но с другим окончанием. Например, вы рассказываете следующую притчу (сначала я приведу притчу целиком).

Два яблока

К мудрецу за советом пришел юноша.

—О мудрец, я надумал жениться... Но я хочу жениться только на девственнице. Скажи, мудрец, я поступаю мудро?

Мудрец подумал и тихо спросил:

—А почему именно на девственнице?

— Так я буду уверен, что жена моя добродетельна, — гордо заявил юноша.

Мудрец протянул юноше два яблока: одно целое, другое надкушенное:

— Попробуй эти яблоки.

Юноша взял целое яблоко, надкусил его — оно оказалось кислым-кислым. Он выбросил его, взял надкушенное, попробовал его. Это яблоко тоже оказалось кислым.

— Я ничего не понял. Оба яблока кислые. Как же мне жену выбирать?

— Сердцем, — ответил мудрец.

Допустим, после слов: «Попробуй эти яблоки» — клиент говорит, что эта история ему известна. Вы попросите клиента продолжить притчу. Обычно предлагают вариант, в котором одно яблоко кислое, а другое — сладкое, и пусть яблоко будет надкушенным, но сладким, нежели целым, но кислым. Если клиент идет в этом направлении, то вы говорите ему, что вам «известен иной вариант этой истории» и дальше обращаетесь к своей притче. Если же клиент действительно пересказывает вашу притчу, вы можете обратиться к варианту № 2.

Вариант № 2. «Очень хорошо, что вы знаете эту притчу. И мне сейчас хотелось бы узнать, что вы чувствуете, вспомнив ее сюжет. Какие чувства вы испытываете сейчас, когда вспомнили эту притчу?» Или: «Замечательно, что вы знаете эту историю. Наверное, вы ее знаете уже достаточно давно, а я узнал эту притчу всего лишь вчера. Она мне очень понравилась, я хочу глубже проникнуть в ее тайный смысл. Если возможно, расскажите мне о своем видении этой истории. О чем она?»

Вопрос № 6. Как реагировать, если клиент спросит: «Ну и что вы хотели сказать этой притчей?»

Ответ. Например, так: «Самый популярный танцовщик своего времени Фред Астер на вопрос о том, что он хочет сказать своим танцем, ответил: "Я ничего не хочу сказать своим танцем... я просто танцую"». Эту притчу я тоже

рассказал вам просто так — чтобы вы слегка отвлеклись от негативных мыслей, чувств, переживаний.

Вопрос № 7. Как быть, если клиент заявляет: «Я не верю, что притча может помочь мне разобраться в себе!»?

Ответ. Можно ответить так: «Шотландский драматург и романист Джеймс Мэтью Барри в своей сказке "Питер Пэн" сказал: *"Каждый раз, когда ребенок говорит, что не верит в фей, где-то умирает маленькая фея"*».

Вопрос № 8. Что сказать клиенту в ответ на его благодарность за ту или иную притчу?

Ответ. Можно сказать просто: «Спасибо вам за то, что вы помогли мне вспомнить эту притчу».

Можно, промолчав, кивнуть головой в знак благодарности.

Можно ответить так: «Великому Шекспиру принадлежит изумительная по своему психологизму строчка: *"Прибавь еще один оттенок к радуге"*. Перефразируя Шекспира, скажу: *"Прибавьте еще одну историю, еще одну притчу к своей жизни..."*»

Вопрос № 9. Как определить, какую именно притчу надо рассказать клиенту?

Ответ. Вы должны научиться чувствовать необходимость и уместность той или иной притчи именно «здесь-и-сейчас».

Небольшая история из жизни Марка Твена.

Однажды после выступления перед аудиторией Марка Твена спросили:

— Ну, как вам самим ваша речь?

На это Твен ответил вопросом:

— Какую речь вы имеете в виду: ту, что я готовил, ту, что рассказал, или ту, что хотел бы рассказать?

Вот и подошла к концу наша книга. Напоследок я хочу подарить вам несколько афоризмов.

На одном из тренингов я стал свидетелем того, как мужчина вступил в спор с тренером по поводу дополнительных заработков. На все предлагаемые тренером варианты

у спорщика был один ответ: «Я это не умею» (при этом возможность обучения он категорически отвергал). Тренер сохранял абсолютное спокойствие. В определенный момент тренер произнес фразу, которая прекратила спор (спорщика эта фраза, по его собственному признанию, «вогнала в ступор»). Вот эта фраза:

«Помните, что Ноев Ковчег строил дилетант, а "Титаник" — профессионалы».

«Измеряйте высоту вашего ума по величине отбрасываемой им тени» (Роберт Браунинг).

«...нельзя обвинять, не попытавшись вначале понять» (Боб Дилан, американский певец. «Времена меняются», 1963).

— Нет! — воскликнул Эраст Петрович. — Я с тобой не согласен!

Тамба сказал:

— Я не обещал убедить тебя, я обещал объяснить.

(Б. Акунин. Алмазная колесница)

Искренне вам, А. Н. Иванов

*Елабуга – Казань – Москва – Жуков – Обнинск –
Санкт-Петербург – Ростов-на-Дону – Елабуга, 2004–2007*

БОНУС

ПРИТЧИ И ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ ПО ТЕМ ИЛИ ИНЫМ ПРИЧИНАМ НЕ ВОШЛИ В КНИГУ

Молитва гештальтиста (Ф. Перлз)

Я делаю свое, а ты делаешь свое. Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. А ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим. Ты это ты, а я это я. И если нам случится найти друг друга — это прекрасно. Если нет — этому нельзя помочь.

Бриллиантовые слезы (Ганаго, 2006)

Появился на свет маленький человечек. Сначала новый мир испугал его, и он заплакал. Это были слезы страха. Потом он узнал родной голос мамы и успокоился. Шли дни, и он уже улыбкой отвечал на ее улыбку.

Как-то ранним утром он стал разглядывать росинки на цветах, на травинках. Они светились, отражая солнечные лучи. Каждая росинка как бы сама превращалась в маленькое солнце. Это созерцание было так поразительно, что у него самого из восторженных глаз выкатились крохотные росинки-слезинки. Только роса в саду скоро испарилась, не оставив и следа, а его слезки превратились в маленькие бриллиантики. Они изумительно переливались всеми цветами радуги, будто солнце изнутри озаряло их.

В другой раз он увидел в окно, как из гнезда выпал беспомощный птенец. Птенчик жалобно пищал, пытался взлететь, но не мог: крылышки у него еще не выросли.

Мальчуган, еле-еле сам умея ходить, вышел из дома, чтобы помочь упавшему, но когда спустился с крыльца, то увидел облизывающегося черного кота, а рядом — трепещущие пушинки.

И опять несколько слезинок-бриллиантиков скатились из его глаз. Родители бережно хранили эти сокровища. Иногда они устраивали для себя праздник: доставали бриллианты и любовались ими. Они никому их не показывали, никому не говорили, что их сынок порой плачет обыкновенными слезами — слезами обиды, каприза, а порой — драгоценными. Это была их тайна.

Они боялись, что злые люди похитят их сына, и потому ни с кем не давали ему играть, боясь, что тайна будет открыта.

И мама, и папа окружили свое дитя заботой, буквально носили его на руках.

Мальчик вскоре привык к такому царственному почитанию. Ему стало казаться, что весь мир создан для него и все — его подданные. Он привык повелевать, становясь все надменнее и холоднее. Родители видели, как меняется сын, но уже ничего не могли поделать. Им казалось, что он навсегда разучился плакать даже обыкновенными слезами. Это глубоко огорчало их. Ведь когда-то это был такой чуткий малыш.

Шли годы. Силы родителей иссякали, они старились. Их надежды, что сын будет им помощником и защитой в старости и болезнях, давно растаяли, как утренняя роса. Сын был черств и равнодушен ко всем, кроме себя. Он на всех поглядывал свысока, как на рабов, никого не любя, никому не сочувствуя. Сердце его окаменело.

Ни одной слезинки не проронил он, стоя у гроба своего отца. Только задумался о чем-то.

Когда умирающая мать попросила сына дать ей воды, тот поморщился, но принес. Подавая, он невольно

обратил внимание, как ее трясущиеся руки никак не могли удерживать стакан. Вода из него расплескивалась, а сам стакан звонко ударялся об ее зубы. Он впервые внимательно посмотрел на бугры, которые появились на когда-то нежных руках. Сколько же они переделали работы, заботясь о нем?

И вот теперь эти руки не могут сами даже удерживать стакан.

Сын взял его и бережно поднес к ней.

Она удивленно и благодарно взглянула на него. Глаза ее увлажнились.

Ему пришла мысль, что скоро он останется один на всем свете и никто в мире больше не будет любить его так, как любила мать.

Он пожалел, что никогда в жизни ничем ни разу не порадовал ее, не согрел добрым словом или заботой.

Она жила для него, а для кого жил он?

Она была для него матерью, а был ли он для нее сыном?

Вдруг глаза его затуманились, и что-то упало в стакан. Это был маленький бриллиант.

Жестокие опыты *(Ганаго, 2006)*

Повелел падишах Акбар опыт устроить. Мудрецы уверяли его, что, если ребенка даже не обучать произносить слова, он все равно сам заговорит на родном языке.

Собрали новорожденных детей разных национальностей, поместили их в разные комнаты, куда никакой звук не проникал. Обслуживали их немые слуги, так что дети ни одного слова ни от кого не слышали.

Прошли годы. И вот мудрецы вместе с Акбаром пришли проверить результаты своего эксперимента. Что же они услышали? Многоязычную речь? Богатство разнообразных звучаний? Увы, нет. Дети рычали, мяукали, издавали нечленораздельные звуки.

Поняли мудрецы: человеку, пришедшему в мир, кто-то должен был открыть это чудо, передаваемое из уст в уста, — дар слова, хранящего в себе мудрость, опыт, душу народа. За каждым словом — своя история его рождения, свои открытия.

Появившийся в мире ребенок тянется к разгадке этой тайны. Слово истины нужно ему как воздух.

Пропавшее солнце (Грин, 2002)

Сказочно богатый человек Хоггей от скуки решил позабавить себя. Он купил мальчика по имени Роберт и приказал слугам лишить мальчугана солнца. Малютку держали в комнатах без окон, где горели лампочки. Слово «солнце» при нем никто не смел произносить. Книги с ласковым словом «солнышко» выбрасывались.

Роберт рос бледным, болезненным. Когда ему исполнилось 14 лет, Хоггей позвал своих друзей. Они заключили пари, спор. Им было интересно посмотреть, что будет с отроком Робертом, когда тот впервые увидит солнце.

И вот перед самым закатом Роберта с завязанными глазами вывели в сад. Ему заявили: сейчас ты увидишь солнце, которое есть жизнь и свет мира. Сегодня последний день, когда оно светит. Было бы несправедливо лишить тебя этого зрелища.

С Роберта сорвали повязку. Когда впервые многоцветный мир — голубое небо, золотое солнце, бесконечная гамма красок — ворвались в него, он упал. Очнувшись, отрок не сошел с ума, как предполагали поспорившие, а постепенно стал догадываться, что истинная жизнь была отнята у него, что он был обманут. А солнце на его глазах, меняя цвета, склонялось за горизонт. Все окружающее погружалось во мрак. Роберту внушали, что тьма будет вечной. Могло ли его сердце принять эту ложь? Правда, весь предшествующий опыт приучал его видеть все вокруг лишь при свете лампочки. Но теперь, увидев на несколько мгновений вспыхнувший удивительным

сиянием сад, он уже не мог допустить мысль, что эта красота, это торжество света было только мгновением. Какой-то голос внутри подсказывал ему не терять надежды и ждать. И он ждал всю ночь. Какова же была его радость, когда утром он увидел побелевший небосклон. Потом тьма стала рассеиваться и отступать, а на востоке разливалось буйство красок.

Всем своим существом он чувствовал, что дело не только в этом видимом солнце. Для Роберта оно явилось не просто зрелищем, а открытием нового смысла бытия, встречей с каким-то иным Источником света, Источником жизни. Он не знал, как это назвать. Добрые слова, с детства слагаемые в сердце, пробудили его мысль, душу, жажду познания. От них росла в нем непобедимая вера в Свет Истины...

Притча о Будде *(Вагин, 2001)*

Однажды Будда со своими учениками подошел к какой-то деревне. Из нее выскочили люди и стали оскорблять его, его учеников и учение, крича:

— Нам такое учение не нужно, сплошная дурь, толку от такого учения никакого, убирайся отсюда.

Ученики, обидевшись, схватились за мечи, чтобы изрубить их. Но Будда остановил их и сказал:

— Десять лет назад я сделал бы то же самое — достал бы свой меч и изрубил вас. Но дело в том, что мы до вас были в другой деревне, и там нас встретили по-другому.

Жители вынесли нам мясо, овощи, фрукты, рыбу. Но мы отказались от их угощения, сказали, что мы сыты и впрок с собой ничего не возьмем. А то, что они нам вынесли, пусть отдадут своим детям, друзьям и знакомым. Пусть сделают им приятное. Так и здесь, обращаясь к вам, я говорю, что все то, что вы нам вынесли, мы не будем есть и не возьмем с собой, поэтому можете раздать все это своим знакомым, друзьям и родственникам, возможно, они нуждаются в этом больше.

Всеобщая любимица (*О. Генри, 1991*)

Наиболее популярная и повсеместно любимая девушка в Соединенных Штатах — мисс Анни Вильяме из Филадельфии. Нет такого человека, который не имел бы хоть раз в жизни ее изображения. Его добиваются иметь больше, нежели фотографии самых выдающихся красавиц. На него больший спрос, чем на портреты всех знаменитейших мужчин и женщин мира, взятые вместе. И тем не менее это — скромная, милая и, пожалуй, даже предпочитающая одиночество молодая девушка с лицом далеко не чисто классического типа.

Мисс Вильяме скоро выйдет замуж, но полагаем, что борьба за обладание ее изображениями будет идти по-прежнему.

Она — та самая девушка, чей профиль послужил моделью для головы Свободы, выбитой на серебряной монете достоинством в один доллар.

Военная хитрость (*О. Генри, 1991*)

— Как я удерживаю Джона дома по вечерам? — сказала хаустонская дама своей подруге. — Видишь ли, я однажды по вдохновению придумала способ — и он прекрасно действует до сих пор. Джон ежедневно уходил из дому после ужина и возвращался не раньше 10-11 часов. В один прекрасный вечер он ушел, как всегда, но, пройдя несколько кварталов, заметил, что забыл взять зонтик, и вернулся за ним. Я сидела и читала в гостиной, и он, подойдя сзади на цыпочках, закрыл мне руками глаза. Джон ожидал, вероятно, что я перепугаюсь, но я только спросила тихо:

— Это ты, Том?

С тех пор Джон все вечера проводит дома.

Сказка для двоих (*Т. Ионина*)

Их было двое: Он и Она. Они где-то нашли друг друга и жили теперь одной жизнью, где-то смешной, где-то

соленой, в общем, самой обыкновенной жизнью двух самых обыкновенных счастливых.

Они были счастливыми, потому что были Вдвоем, а это гораздо лучше, чем быть одному.

Он носил Ее на руках, зажигал на небе звезды по ночам, строил дом, чтобы Ей было где жить. И все говорили: «Еще бы, как Его не любить, ведь Он идеал! С таким легко быть счастливой!» А они слушали всех и улыбались и не говорили никому, что идеалом Его сделала Она: Он не мог быть другим, ведь был рядом с Ней. Это было их маленькой тайной.

Она ждала Его, встречала и провожала, согревала их дом, чтобы Ему там было уютно. И все говорили: «Еще бы! Как Ее не носить на руках, ведь Она создана для семьи. Немудрено, что Он такой счастливый!» А они только смеялись и не говорили никому, что Она создана для семьи только с Ним и только Ему может быть хорошо в Ее доме. Это был их маленький секрет.

Он шел, спотыкался, падал, разочаровывался и уставал. И все говорили: «Зачем Он Ей, такой побитый и измученный, ведь вокруг столько сильных и уверенных». Но никто не знал, что сильнее Его нет никого на свете, ведь они были Вместе, а значит, сильнее всех. Это было Ее тайной.

И Она перевязывала Ему раны, не спала по ночам. И все говорили: «Что Он в Ней нашел, ведь у Нее морщинки и синяки под глазами. Ведь что ему стоит выбрать молодую и красивую?» Но никто не знал, что Она была самой красивой в мире. Разве может кто-то сравниться по красоте с той, которую любят? И это было Его тайной.

Они все жили, любили и были счастливыми. И все недоумевали: «Как можно не надоест друг другу за такой срок? Неужели не хочется чего-нибудь нового?» А они так ничего и не сказали. Просто их было всего лишь Двое, а всех было много, но все были по одному, ведь иначе ни о чем бы не спрашивали. Это не было тайной, это было то, чего не объяснишь, да и не надо.

Хочу быть дворником (Веллер, 1991)

Есть люди, которые хотят познать все, и есть люди, которым тошно от того, что они уже познали. И вот вторые молчат, чтобы не было хуже, а первые встречаются всюду, надеясь сделать лучше. Чем нервируют окружающих.

Такие люди не приемлют реальность, как карась не приемлет сковородку. Шкворча от прикосновений мира, они полагают, что и для мира эти соприкосновения не должны пройти бесследно. Их активные попытки оставить след вызывают у мира, в лице начальства и жены, обострение инстинкта самосохранения, что имеет следствиями полный набор неприятностей, именуемый жизненным опытом. И когда они сочтут, что их жизненный опыт уже достаточен, они утихомириваются и складывают сказки о сивках, которых укатали крутые горки — куда их никто не гнал, когда нормальные кони скакали по нормальным дорогам, бодро взмахивая хвостами, и ели на стоянках овес. И взоры их обращаются к детям.

Они, взрослые, учат их, детей, как бы они, взрослые, достигли того, чего должны достичь они, дети, если бы они, взрослые, могли этого достичь. Это называется передавать опыт.

Для детей начинается та еще жизнь. Знаю по себе.

Детские мечты редко сбываются. Хочешь стать дворником, а становишься академиком. Хочешь вставить раньше всех, вдыхать чистую прохладу рассвета, шурша, гнать метлой осенние листья, поливать асфальт из шланга, собирать всякие интересные вещи, потерянные накануне прохожими, здороваться с идущими на работу жильцами — все тебя знают, все улыбаются, и никакое тебе начальство не страшно, их много, а дворников не хватает, не понизят тебя — некуда, не уволят — самим улицы мести придется, а вместо этого таскаешься со скрипкой в музыкальную школу, с огромной папкой — в художественную, с портфелем пособий — на курсы английского языка, получаешь взбучки после родительских собраний, маршируешь строем в пионерских лагерях, занимаешься

с репетиторами, трясешься перед выпускными экзаменами, наживаешь неврастению после конкурсных, сессии, курсовые, диплом, распределение, мама в обмороке, папа звонит старым друзьям, женишься, стоишь в очередях, получаешь квартиру, покупаешь мебель, защищаешь кандидатскую, а дети подрастают, и только хочешь, чтобы они были счастливы.

И без остановки, начальству нужны статьи, жене — шуба и машина, детям — штаны и велосипеды, потом — карманные деньги и свобода, потом высшее образование, потом им нужны жены и мужья, а тебе нужна неотложка.

Дети разъезжаются по городам, женятся, становятся на ноги, перестают тебе писать, хорошо еще поздравляют с праздниками, ты становишься дедушкой, выходишь на пенсию и получаешь возможность делать все, что душе твоей угодно.

И получив наконец возможность делать все, что душе моей угодно, я пошел в ЖЭК и легко устроился дворником. И теперь я встаю раньше всех, и вдыхаю чистую прохладу рассвета, шурша, гоню метлой осенние листья, и все жильцы знают меня и, идя на работу, здороваются со мной и улыбаются. И я поливаю асфальт из шланга и думаю, неужели мир устроен так, что обязательно надо сделать круг длиною в жизнь, чтобы прийти к тому, чего хотел. Наверное, это неправильно. И вся надежда, что хорошую сивку горки не укатают.

Амулет любви²

Мудрец возвращался домой после традиционной вечерней прогулки и встретил горько рыдавшего юношу. — Что случилось? — сочувственно спросил мудрец юношу, — почему ты плачешь?

Захлебываясь слезами, юноша ответил: «Я потерял амулет, который подарила мне моя возлюбленная в знак нашей любви».

² Эта и следующие притчи записаны мной со слов участников различных тренингов.

— Ты хорошо искал свою потерю? — спросил мудрец.
Юноша утвердительно закивал головой.

— Ну что же, если ты так расстроен лишь оттого, что потерял амулет, то ты понапрасну тратишь свои слезы, — сказал мудрец.

— Почему понапрасну? — всхлипывая, спросил юноша. — Ведь это был символ нашей любви.

— Ты сам сейчас ответил на свой вопрос. Твой амулет — это лишь символ. Забудь о потере и радуйся, что ты потерял его, а не свою любовь!

— А что если потеря амулета — это знак и я вскоре потеряю и любовь? — спросил юноша.

— Любовь, вся сила которой заключена в амулете, не заслуживает того, чтобы из-за нее лили слезы, — сказал мудрец, удаляясь.

Охотник и лиса

Охотник всю свою жизнь мечтал поймать черно-бурую лису. Всю жизнь он охотился за ней, исходил все горы. Но все безуспешно. Время неумолимо: охотник состарился. Под старость ему тяжело стало делать большие переходы и ходить в дальние горы. И он пошел на охоту в ближайшее ущелье. И в этот же день, в первый день его охоты в ущелье, что было в минуте ходьбы от его дома, охотник встретил великолепнейшую черно-бурую красавицу. Охотник настолько растерялся, что вместо того, чтобы стрелять, спросил:

— Где же ты пряталась? Я ищу тебя всю свою жизнь.

— А я всю свою жизнь живу в этом ущелье, — ответила лисица.

Истинные знания

Однажды школьный учитель, наделенный всевозможными регалиями, обвинил одну очень уважаемую учительницу, не имеющую подобных регалий, в том, что ее метод обучения — просто бестолковая болтовня.

Учительница сняла с груди кулон с драгоценным камнем, вынула камень, протянула его учителю и предложила отнести камень в магазинчик, где торгуют изделиями из серебра, и получить за камень тысячу рублей. Так как эта сцена произошла при свидетелях, учитель не стал спорить с учительницей и решил выполнить это задание. Через пару часов учитель вернулся и, ухмыльнувшись, сообщил, что ему предлагали за этот кулон с камнем не более ста рублей.

—Великолепно! — сказала учительница. — А теперь сходите в ювелирный магазин и предложите камень там.

Учитель отправился в ювелирный магазин, показал камень и был несказанно удивлен, когда ему предложили за камень десять тысяч рублей. Более того, видя, что учитель колеблется, ювелир поднимал цену выше и выше. Потрясенный учитель рассказал об этом учительнице. На что услышал от нее:

—Вы пытаетесь понять природу тех знаний, которые я даю, и мой способ обучения точно так же, как те, кто торгует серебром, пытались оценить этот драгоценный камень. Если вы хотите научиться определять истинную ценность камня, вам нужно стать ювелиром!

Критерии истины

Ученик мудреца обратился к нему со своим первым вопросом:

—Скажи, учитель, как не ошибиться в выборе, как отличить истинное от ложного?

—Представь, что ты идешь по пустыне, — сказал мудрец. — И вот ты вдруг увидел впереди город. Что ты сделаешь, чтобы узнать, мираж перед тобой или же настоящий город?

—Ну, это просто, — ответил ученик, — вариантов всего два: либо идти вперед к этому городу, либо подождать, не рассеется ли мираж.

—Но если впереди мираж, разве он не рассеется независимо от того, пойдешь ты ему навстречу или будешь стоять и ждать?

—Рассеется!

—Так нужно ли идти к нему?

—Нет! — ответил ученик.

—А если это настоящий город, то исчезнет ли он, идешь ты к нему или стоишь на месте? — задал свой вопрос мудрец.

—Не исчезнет! — радостно воскликнул ученик. — Это значит, что всегда лучше подождать!

—Или все же идти? — спросил мудрец.

Влюбленный и река

Молодой человек жил на одном берегу большой могучей реки. Девушка — стройная, красивая — жила на другом берегу реки. Так случилось, что молодой человек и девушка встретились. Он полюбил ее и не представлял себе жизни без встреч с возлюбленной. А чтобы увидеть возлюбленную, он должен был переплыть могучую реку. И он переплывал, любовь давала ему силы. Однажды, прощаясь с возлюбленной, молодой человек увидел на лице девушки морщинку... Переплывая реку, он только и думал об увиденном. Любовь, дававшая ему силы на преодоление реки, ослабела. И на середине реки силы покинули юношу, и он утонул.

Счастье

Старый пес увидел, как во дворе щенок гоняется за своим хвостом. Пес долго наблюдал за щенком и наконец спросил:

—Чего это ты гоняешься за своим хвостом?

—Я изучил науку философию, — гордо ответил щенок. — Я познал само мироздание, и теперь я знаю то, чего не знает ни одна собака в мире!

—Да ну! — удивился пес. — И что же ты знаешь?

—Что счастье собаки в ее хвосте! Вот я и гоняюсь за ним, чтобы поймать, ведь когда я его поймаю, я буду счастлив!

—М-да, — зевнув и потянувшись, сказал пес. — Я когда-то тоже интересовался философией. И я тоже узнал, что счастье собаки в ее хвосте. Но я не бегал за ним. Я заметил, что, куда бы я ни шел, что бы я ни делал, хвост всюду следует за мной!

Разочарованный

Пес, упорно гонявшийся за своим собственным хвостом, обессилив, прекратил преследование и прилег отдохнуть, свернувшись калачиком. В этой позиции он неожиданно обнаружил хвост у себя под самым носом и жадно вцепился в него зубами, но сразу же отпустил его, взыв от боли. «Приходится сделать вывод, — сказал пес сам себе, — что погоня слаще обладания».

О воде и ежике

Жил-был маленький любознательный ежик, и захотел он однажды узнать, что такое вода. Он с утра пошел на поиски ответа на этот вопрос. И встретился ежику орел, сидящий на огромном валуне.

—Скажи, пожалуйста, орел, что такое вода?

—О, вода — это нечто, — ответил орел, — она рождается в облаках, под которыми я летаю, она омывает мои крылья от пыли, но иногда вода с такой силой падает вниз, что я боюсь, что она повредит мои крылья и я рухну на землю!

«У-у-у», — подумал ежик и отправился дальше. У дороги рос цветок, и ежик обратился к нему:

—Цветок, скажи, пожалуйста, что такое вода?

—Вода, — ответил цветок, — это сладостные капельки росы, что рождаются на моих листьях каждое утро за несколько мгновений до восхода солнца. Ничего более изящного я не видел.

«Хм...» — подумал ежик и отправился дальше. Ребенок, встретившийся ежику на дороге, сказал, что вода — это речка, в которой приятно купаться в летний зной.

Наконец ежик пришел к мудрецу.

— Мудрец, — обратился ежик к нему, — что такое вода? Орел сказал, что это нечто, рождающееся в облаках, цветок сказал, что это капельки росы на его листьях, а ребенок говорил о речке.

— Все верно, — сказал мудрец и улыбнулся. — А еще вода — это два атома водорода и один кислорода. И мудрец написал на песке палочкой формулу H_2O . «Как все сложно!» — подумал ежик и пошел домой пить чай.

Сказка о красном и черном, или Почему добро важнее зла (А. Иванов)

Жили-были в одном дворе, в одном доме два человека. Один всегда одевался во все черное, а другой — в красное. Они всегда бросались людям в глаза своей одеждой, и люди, тыча в них пальцами, рассуждали о том, идет ли им такой цвет одежды. Их мнения не сходились, и они ссорились друг с другом. А человек в черном этому очень радовался. Тогда человек в красном спросил человека в черном:

— Почему ты радуешься тому, что окружающие нас люди ссорятся?

— Потому, что, — услышал он в ответ, — в этом мире самое главное — это зло, а ссора людей между собой есть его частица.

— Но ведь зло — это плохо, — ответил красный человек.

Но он не смог переубедить человека в черном, так же как и тот не смог переубедить человека в красном. Они вернулись к себе домой и всю ночь напролет читали книги: человек в черном читал книги, где разъяснялось, что зло — это главное в жизни и что оно сильнее добра. Человек в красном читал книги, где говорилось, что добро — это наивысшая ценность и что оно сильнее зла. Поутру во дворе они вернулись к теме своего спора, вокруг них собрались люди, разделившиеся на тех, кто

поддерживал черного, и тех, кто поддерживал красного. И вновь их спор не окончился ничем. И вновь всю ночь напролет они читали книги. И так три дня и три ночи. А на четвертый день весь город собрался во дворе и с замиранием сердца ожидал спорщиков. Люди так их и называли — «красный человек» и «черный человек». И в этот день красный человек сказал черному:

— Посмотри, в слове «зло» — три буквы. А в слове «добро» их пять. А пять — больше, чем три. Буква, на которую начинается твое слово «зло», «з» в алфавите девятая по счету, а буква «д», с которой начинается слово «добро», в алфавите пятая, она идет раньше, чем буква «з».

Ничего не смог сказать на это черный человек. Молча он ушел к себе домой, ушел и красный человек. А люди стояли в недоумении. Они ждали сильного спора, а все закончилось так спокойно. Этой ночью в городе спали только два человека — красный и черный. Остальные ждали во дворе спорщиков всю ночь. А наутро красный человек почему-то взял и оделся как и все — в пеструю рубаху, черные брюки. И никто не знал, что черный человек оделся так же. И когда черный и красный вышли во двор, никто не обратил на них внимания, потому что все ждали человека в черном и человека в красном. Никто никогда не обращал внимания на их лица, все смотрели лишь на цвет одежды. Выйдя из дома, красный и черный слились с толпой и, ничем из нее не выделяясь, растворились в ней. А толпа зачарованно ждала и ждала. Пока кто-то громко не крикнул:

— А ведь красный человек прав! Пять букв больше, чем три, и пять идет раньше девяти!

И все с этим согласились, и, поняв, что добро значимее зла, все пошли работать. А черный человек и красный так и бродят где-то среди нас и живут среди нас. И не наденет черный черное до тех пор, пока не найдет такое же простое доказательство превосходства зла над добром. Но он его никогда не найдет!

Сказка «Как важно быть...» (А. Иванов)

В пригородном лесу под крышей из крепких красивых сосен родился гриб. Он был маленький, с белой, бледной шляпкой. Рядом с ним появились другие грибы, но на нашего героя они не были похожи. Грибы питались дождевой водой, сладкой утренней росой, грелись на солнышке и, сами того не замечая, росли. Пока грибочки были маленькие, они стеснялись друг друга и молча, скромно смотрели по сторонам. Но вот они подросли, и пришло время узнать, кто есть кто.

— Я — сыроежка, — сказала сыроежка. — Я самый неприхотливый гриб, могу без воды расти. Человек меня любит больше всего, ведь я вкусная!

Наш герой знал, что его зовут Мухомор, но он не знал, что ему ответить тем, кто его дразнил. А дразнили его все. Все грибы в один голос уверяли, что они — самые вкусные, что человек нуждается в них, и только в них. В лес часто заходили люди с корзинками и чем-то блестящим на солнышке и режущим, тем, что казалось маленькому мухомору страшным. Это страшное оказалось ножом. Нож срезал корешки грибов, и грибы послушно укладывались в корзину.

Однажды в лес пришли мальчик и девочка. Все грибы разом вылезли из своих укрытий — из опавших листьев и еловых иголок. «Возьмите нас!» — перебивая друг друга, кричали грибы на своем грибном языке. Дети не могли их слышать, но могли их видеть. Вскоре корзина быстро заполнилась грибами. Когда дети собрались уходить, девочка увидела мухомор.

— Посмотри, какой красивый мухомор, — сказала девочка и протянула руку к грибу.

— Не тронь его, — сердито сказал мальчик, — мухомор — гриб ядовитый. Он ни на что не годен.

— Жаль! — вздохнула девочка. — Он такой красивый.

Дети ушли, а мухомору стало очень грустно, и он заплакал.

— Ядовитый! Несъедобный и ненужный! — раздалось вдруг со всех сторон. Это все съедобные грибы смеялись над мухомором, дразнили его.

— Тсс-сс!!! — послышалось вдруг чье-то шипение. Это проползла мимо старая мудрая змея. — Перестаньте, глупые.

Грибы испугались змеи, замолчали и спрятались в свои укрытия из листьев: никому не хотелось испытать на себе силу змеиных зубов.

Но змея и не собиралась никого кусать. Она подползла к мухомору.

— Не плачь, глупыш, — сказала змея так мягко и ласково, что мухомор перестал плакать.

Он посмотрел на змею и печально произнес:

— Я несъедобен и не нужен человеку. Если я так уж бесполезен, то почему я живу?

— Хи-хи-хи, — засмеялись грибы в своих укрытиях.

Мудрая змея обернулась вокруг мухомора.

— Нет, ты не бесполезен. Ты очень-очень нужен этому миру. Просто твое время, дружок, еще не пришло! В этом мире всему есть свое предназначение и всему свое время, — сказала змея и уползла.

Все в лесу знали, что мудрая змея ничего просто так не говорит, и поэтому перестали смеяться над мухомором.

Шло время, приходили и уходили люди, но никто даже не нагнулся над мухомором. И вновь грибы стали посмеиваться над ним. Когда бедный мухомор совсем отчаялся, в лес пришли девочка и мальчик. Те самые, что уже были здесь однажды, — мальчик тогда сказал, что мухомор бесполезен.

«Девочка такая красивая, — подумал в своем укрытии мухомор. — Раз я несъедобный, ненужный, то мне и незачем жить. Обманула меня змея. Когда-нибудь меня кто-то раздавит, пнет ногой. Пусть уж лучше это будет эта красивая девочка». Так подумал мухомор и вылез из своего укрытия. Молча, тихо и покорно склонил он яркую шляпку в ожидании своей участи. Единственное, чего он сейчас хотел, так это того, чтобы его раздавила девочка, а не мальчик.

— Я нашел мухомор, — раздался вдруг голос мальчика прямо над нашим героем. Сердечко мухомора сжалось в предчувствии страшной участи.

— Какой он красивый, — послышался рядом голос девочки. — Как хорошо, что мы его нашли.

— Ты думаешь, — обратился мальчик к девочке, — его будет достаточно, чтобы спасти нашу маму?

— Не знаю, — тихо ответила девочка, — но доктор сказал, что настойка красного мухомора — это единственное, что спасет маму от страшной болезни.

Девочка аккуратно срезала мухомор под самый корешок, и дети бережно понесли его домой. Мухомор не верил своему счастью. Только теперь он понял, как была права змея: всему свое время. Надо лишь набраться терпения и ждать. А сыроежки, маслята, подберезовики и подосиновики с завистью смотрели на удаляющихся детей. Они поняли, что могут лишь накормить человека, утолить его голод и дать ему энергию для жизни. А мухомор, над которым они смеялись, спасет жизнь человека. Спасет жизнь маме этих двух чудесных детей. А что для гриба может быть ценнее спасения жизни человеку?

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акунин Б., Чхартишвили Г. Кладбищенские истории. М.: КоЛибри, 2005.
2. Вагин И. О. Ты. Практическая психология. М.: РОСТкнига, 2001.
3. Ганаго Б. А. Детям о слове. Минск: Издательство белорусского экзархата, 2006.
4. История всемирной литературы, 1990. Т. 7. С. 664.
5. Кунигель Т. В. Активизация внутренних ресурсов подростка. СПб.: Речь, 2006.
6. Макаров В. И., Матвеева И. П. От Ромула до наших дней. Словарь лексических трудностей художественной литературы. М.: Былина, 1993.
7. Генри О. Постскрипумы. Репринт 1924 г. М.: Агентство независимого предпринимательства, 1991.
8. Оуэн И. Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей. М.: Эксмо, 2002.
9. Поспелов Е. А.. Вполголоса. Казань: Рухият, 2001.
10. Седакова О. А. Притча и русский роман // Искусство кино, 1994. № 4. С. 12.
11. Советская энциклопедия. М., 1966.
12. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2005.
13. Хализев В. Е. Теория литературы. Учебник. 2-е изд. М.: Высшая школа, 2000.
14. Якушев А. Притчи. Миллион граней себя. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. Агада. Сказания, притчи, изречения талмуда и мидрашей. М.: Раритет, 1993.
2. Богданович В. Н. История и метафоры в помощь ведущему тренинга. СПб.: Речь, 2006.
3. Бачков И. В., Деробо С. Д. Окна в мир тренинга. СПб.: Речь, 2004.
4. Государев Н. А. Треугольный человек. М.: Моя гвардия, 1991.
5. Евтихов О. В., Трепашко Т. В. Грааль мудрости. СПб.: Речь, 2005.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2005.
8. Идрис Шах Караван сновидений. М., 2000.
9. Идрис Шах Путь суфиев. М.: Центр духовной культуры «Единство», 1993.
10. Козьмо П. Алхимик. М.: ИД «София», 2003.
11. Макаров В. И., Матвеева Н. П. От Ромула до наших дней. Словарь лексических трудностей художественной литературы. М.: Былина, 1993.
12. Осипов Д. В. Восточные истории, притчи, метафоры и юмор как метод психологической и эмоциональной поддержки в практике психологического консультирования // Журнал практического психолога. № 1, 2006.
13. Оуэн Н. Магические метафоры: 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей. М.: Эксмо, 2002.
14. Ошо. Сердце Будды. М.: Нирвана, 2001.
15. Пезешкиан Н. Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия. М.: Институт позитивной психотерапии, 2006.
16. Скрипюк И. И. 111 баек для тренингов: истории, мифы, сказки, анекдоты. СПб.: Питер, 2005.
17. Станиславский К. С. Собрание сочинений в 9 т. Т. 3. Работа актера над собой. Часть 2. Работа над собой в творческом процессе воплощения. М.: Искусство, 1990.
18. Суфии. Собрание притч и афоризмов. М.: Эксмо, 2002.
19. Щербатых Ю. В. Психология страха: популярная энциклопедия. М.: Эксмо, 2003.