

Чешская сказка: и оживут замерзшие цветы...



Необычайно красивые живые цветы в горшках, которые продают в магазинах, нередко очень быстро погибают, когда вы приносите их домой. Причина этого печального явления довольно проста: у цветов подморожены корни...



Наша «внутренняя фигура матери» - это питание для всех наших значимых жизненных начинаний. И если с ней нарушена связь – начинания не приносят плодов.

Как оживить «замерзшие корни» в нашей душе, развить творческие начала, которые много лет лежали мертвым грузом? Поиску ответов на эти вопросы посвящен особый тренинг-путешествие в Чехию. За две недели, проведенные в Праге и Чешском Раю, вы можете сделать удивительные открытия о самом себе.

Марина Белокурова, автор и ведущая тренинга, рассказывает, почему глубинная работа с темой матери так важна для каждого из нас.

Марина, не секрет, что к глубинным практикам психологической работы многие относятся с опаской. От скептиков можно услышать: «Сколько ни копайся в своем ясельном возрасте, счастливей не станешь. Все эти возвращения в детство просто ненаучны». Как вы можете прокомментировать подобную точку зрения?

Начну с простого примера. Представьте, что вы приходите к стоматологу с острой зубной болью. Если вы в принципе доверяете этому врачу, едва ли у вас возникнет вопрос, насколько «научно» он вам лечит зуб. Хотя позже вы можете поинтересоваться, какие медицинские технологии применялись. Психология как наука ничуть не проще медицины. Очень хорошо, когда человек интересуется ее достижениями и технологиями; но научный подход – это не то, что можно освоить, прочитав популярную статью в журнале. Профессионализм психолога или психотерапевта, к которому вы обращаетесь, в том числе проявляется и в способности объяснить сложные вещи простым и понятным языком. Например, ответить на вопрос, почему надо возвращаться в детство?

Так почему же нам все-таки необходимо подобное «возвращение в невинность»?

Апеллируя к теоретическому обоснованию подобных процессов, эта необходимость связана с тем, что человек неизбежно испытывает стресс при переходе с одного этапа развития на другой (и в процессе взросления, и в молодости, и в зрелых годах). Чем сложнее переход – тем глубже стресс. И практически у всех в моменты стресса включаются некомфортные состояния и переживания, возникают травмирующие ситуации. Психика «диктует» нам те же самые формы поведения, которые записались как автоматизмы давным-давно, в глубоком детстве или в отрочестве. Бессознательное следование автоматическим реакциям нередко приводит к тому, что кризис «зависает»: человек не может выбраться, не может жить по-старому, но не может и жить по-новому... Ключи к тому, чтобы в ситуации стресса осознанно включать другие, более успешные реакции, хранятся в детстве.



Получается, что человек не может самостоятельно, без помощи психолога, разобраться с автоматическими реакциями на стресс?

Это чрезвычайно трудно, поскольку подобные автоматизмы закладываются в наших мышечных тканях очень рано (до 9 лет). Так устроен бессознательный образ тела, на основе которого мы себя воспринимаем. Он создается рукой матери, которая нас направляет, защищает, приучает реагировать так, а не иначе. Его формирование практически завершается к 11-12 годам. Когда мы становимся взрослыми людьми, мы можем быть сколь угодно преуспевающими, осознанными, психологически грамотными – но в стрессовой ситуации неизбежно включается «материнская рука», которая приучила реагировать определенным образом. Но, как говорится, «не все автоматизмы одинаково полезны».

Чем же так страшны «стрессовые автоматизмы» для взрослых людей? Приведите, пожалуйста, житейский пример.

Таких примеров масса. Скажем, некий человек приходит в совершенно новую компанию, на ответственную должность. Он испытывает естественное волнение, поскольку это важный шаг в его личностном и карьерном развитии; но при первых же шагах на новом поприще сталкивается с неожиданной проблемой. Каждый раз, когда ему нужно выступать перед сотрудниками или проводить презентацию для клиентов, он впадает в ступор, буквально теряет дар речи. Человек не может понять, что с ним происходит, и едва ли связывает свое состояние с давним-давно забытой ситуацией из детства, когда он выступал перед большим количеством людей (например, читал стишок на утреннике) – и оказался не успешен. И лучшее, что тогда придумала его психика, чтобы защититься от дальнейшей травматизации – просто замолчать.

Есть классический пример: ребенок падает с качелей, ушибает колено, в это время лает собака. И все три момента остаются в памяти связанными намертво. Где-то лает собака – у вас болит колено. Это смешно звучит в теории, но совершенно не смешно на практике, когда стрессовый автоматизм мешает делать важные шаги в жизни. Например, вы внезапно «немееете» при объяснении с любимым человеком. Или какое-то чрезвычайно интересное профессиональное предложение вместо радости вызывает у вас приступ паники, и вы отвечаете категорическим отказом. Повторюсь, столкнуться с этим в любой момент может любой человек, самый успешный и реализованный в социальном плане.

Преодолеть же стрессовые автоматизмы, заменить их другими моделями поведения можно только через направленную работу с эмоциями и телесными реакциями, а это как раз область детства... Если мы хотим «включить» творческую потенцию, которая помогает нам двигаться в жизни и достигать результатов, мы должны погружаться именно туда. Заново пройти «маршрут» от рождения до 21 года (поскольку именно в этом возрасте к бессознательному образу тела добавляется мировоззренческий аспект).

Расскажите, каким образом будет строиться эта сложная работа? Чем может помочь Прага?

Если обратиться к метафоре, можно сказать, что Париж – это наше небо, а Прага – земля с корнями. Она чрезвычайно красивая и теплая; даже то, что на всех улицах фонари только с желтым светом, усиливает переживание теплого материнского начала.



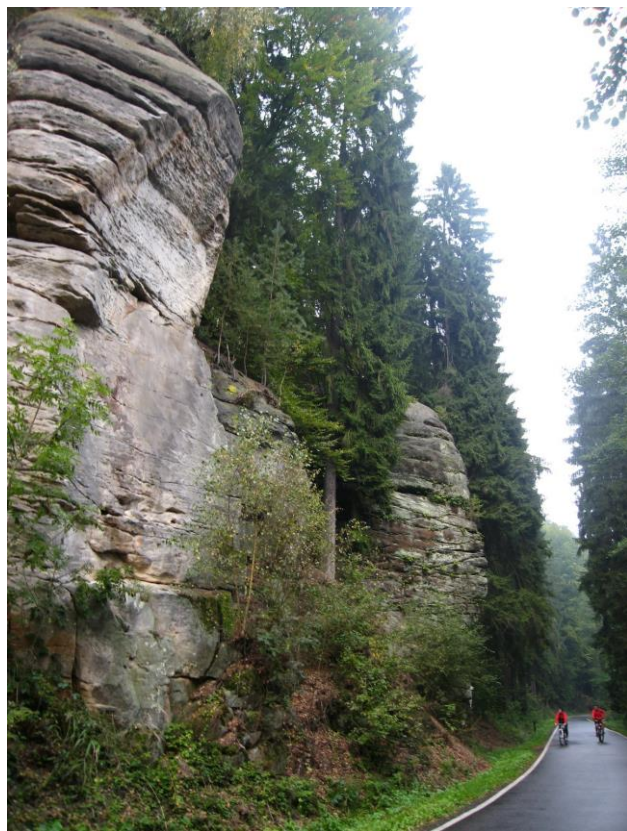
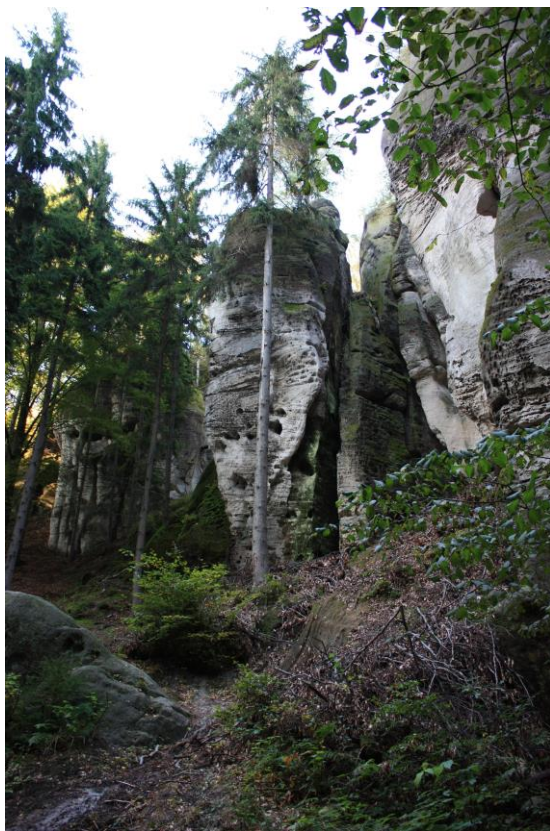
Вот почему Прага лучше, чем любой другой европейский город, помогает высвободить творческие потенции человека. Это происходит на энергии той позитивной мамы, которая радуется, что ее ребенок такой талантливый и способный, которая абсолютно верит в него и поддерживает во всем. Безусловно, мы там будем прорабатывать и негативное переживание, связанное с тем, что мама «испортилась». Мама «портится», когда перестает выполнять все желания ребенка и выставляет ему ограничения – например, заставляет соблюдать режим дня, чистить зубы и т.п. В реальных отношениях ребенок может начать дружить с папой против мамы, или пытаться вернуть ту маму, которая



исполняла все желания - и сильно страдать, когда это не получается. Но во время нашей глубинной работы в Праге, человек учится понимать, что «хорошая» и «плохая» мама – на самом деле две стороны одной и той же фигуры; что мама разная, и она способна давать ему мощную позитивную поддержку. Это очень важный практический результат, потому что символическая Мать в нашей психике – фигура, питающая любое начинание. Без такого материнского питания все наши цели, все проекты в жизни будут вянуть. В сущности, мы едем в Прагу именно за тем, чтобы восстановить контакт с

питающими материнскими корнями, оживить их, научиться получать от них мощную поддержку.

Почему значительная часть программы проводится не в Праге, а в заповеднике Чешский Рай? Это место имеет особое значение?



Чешский Рай – действительно место уникальное, не туристическое, замечательно чистое и нетронутое, которое чехи берегут для себя. Они возят туда своих детей, и для малышей такая поездка становится особым приключением, запоминающимся на всю жизнь. Это заповедник под охраной ЮНЕСКО. Кроме ухоженных лесов и чистейших озер, там есть особые скалы, которые напоминают пальцы великана. Скопления этих скал, если смотреть на них сверху, похожи на гребешок.

Когда ты находишься у подножья этого частокола скал, возникает ощущение, что ты ребенок, который стоит среди высоких и сильных взрослых, но все эти взрослые тебя очень-очень любят. В Чешский Рай стоит съездить хотя бы для того, чтобы увидеть эти скалы. В самом заповеднике возникает необыкновенное ощущение интересного, дружелюбного, приключенческого пространства, где можно прыгать, бегать, исследовать, карабкаться – и при этом быть в полной безопасности. Это удивительное и очень детское состояние. Немаловажно, что в Чешском Раю мы живем в настоящем замке. Там около девяти замков, с открытыми экспозициями, и тот, что уже дважды давал нам приют – называется Твердыня, по-чешски Груба скала.



Вот в такой поистине сказочной обстановке мы

в Чешском раю уже в третий раз будем делать Путешествие героя, которое помогает ребенку преодолеть материнские путы, позволяет стать самим собой, не взирая на то, каким его хотят видеть. Это не бунт против родителей, это преодоление собственной слабости, своих сомнений, вязкости, выход за рамки ограничивающей установки - «а зачем мне это надо, я просто живу - и хорошо».



«Я просто живу - и хорошо» - очень распространенное отношение людей к происходящему с ними. Получается, это мирное состояние тоже таит в себе некую опасность?

Несмотря на свое мирное звучание, установка «живу и хорошо» сильнейшим образом обессиливает человека. Вот это и есть материнские путы: «Куда ты рвешься, зачем тебе это надо, посмотри, как живут другие...» И очень долго, а иногда и на протяжении всей жизни это останавливает нас от того, чтобы взять на себя ответственность и реализовать свои природные потенции. Есть риск навсегда остаться неким внутренним инфантом, который так и не понял, о чем он и зачем. Внешне все может быть хорошо и благополучно, хотя бы потому, что инфант обычно нравится маме... Но цена за такой «комфорт» слишком высока. Фактически любой человек выбирает между двумя вещами. Либо он становится самим собой и несет за это ответственность - либо он ни за что не отвечает, но всю жизнь обслуживает чужие ожидания. Вот именно из этих пут чужих ожиданий мы освобождаемся в Путешествии героя.

Как же выглядит на практике Путешествие героя? Что нужно будет делать участникам?

Путешествие героя – это современная мистерия, отыгрывание всеми участниками определенного сюжета. Она строится по мифодраматическому принципу. ([ссылка на статью о мифодраме](#)). Каждый день посвящен определенной теме и должен



закончиться определенным результатом. Каждый день мы делаем новый шаг по взятию на себя ответственности за то, какими мы должны стать на самом деле.

Мы не стоим на месте, а действительно двигаемся; каждая тема – это новое путешествие в новый уголок заповедника. Всего в Чешском Раю мы будем 5 дней.

Программа в Праге построена в той же логике – каждый день посвящен своей теме?

Да, при этом каждый день в Праге посвящен своему возрасту. В символическое Путешествие героя на своем жизненном пути ребенок отправляется после 11 лет. «До 11 лет» мы пребываем в Праге, потом едем в Чешский Рай, а потом мы делаем проверку результатов снова в Праге. И делаем завершающий процесс. Все дни разные, все дни очень насыщенные, и каждый подчинен внутренней логике человеческого развития. В каждом возрасте мы проверяем, где в нашей психике лежит тот ресурс, что даст возможности, радость и силы для перехода на следующий этап развития, чтобы открыть новую страницу в жизни.

Получается, что впечатления, которые получают участники поездки, гораздо интереснее и масштабнее, по сравнению с программой стандартного чешского тура?

О стандартных турах в данном случае вообще не идет речь. Несмотря на то, что программа повторяется уже шестой раз, каждый тур делается под конкретную группу, под ее запрос, под ее состояние. Есть реперные точки, которые мы обязательно проходим в процессе, но всегда возникает новое переживание, связанное с конкретными людьми, которые едут в этот раз.



Случайных людей в группе не бывает, всех что-то зовет: одних - тема, других - Прага, третьих - желание вырваться из привычного ритуала обыденности или даже любопытство (это тоже мотивация). Участниками наших выездных программ обычно становятся люди с позитивной динамикой развития, сохранившие в себе внутреннего ребенка. Им интересно понять, что еще не произошло в их жизни, открывать о себе что-то новое. Кроме того, они готовы оказывать поддержку друг другу, не нарушая при этом личных границ. Стоит отметить, что в наших путешествиях степень открывания другому складывается естественным образом. Никто не будет требовать искренности, к которой вы не готовы. Каждый сам выбирает, с кем ему поработать в упражнении, с кем ему пройти до следующего места, разговаривая о каких-то вещах. Малая группа на тренинге – это оптимальное место, чтобы развиваться самому и помогать развиваться другим.

Марина, а какие интересные места Праги вы посещаете вместе с участниками? Наверняка они тоже не случайны и отличаются от «классического набора», описанного в путеводителях...

Совершенно верно: все места, которые мы посещаем, во всех пяти исторических районах Праги, это тайные закоулки, где не встретишь толп туристов. Конечно, Карлов мост не остается без нашего внимания, но мы всегда стараемся пройти особыми тропами и поработать в необычных уголках. Есть места особенно любимые, как Йозефов, с прекрасными домами и монастырями, Петршинский холм с маленькой Эйфелевой башней, сады Летны, Страгов монастырь... А еще мы знаем изумительные пражские пивоварни, где готовят аутентичное пиво, которое не экспортируется из Чехии. Этот божественный напиток тоже создает особое настроение и атмосферу.



Прага наполнена огромным количеством необычных фигур, начиная с Карла IV, великого короля. Удивителен был император Рудольф II, его истории мы тоже коснемся в программе. Мы обязательно посетим действующие соборы. Историю рыцаря Брунсвика мы будем играть в настоящей усадьбе в Виноградах. По моему, нас там уже узнают.

Раздумывая об участии в выездной программе, люди часто колеблются, хотя заранее понять, нужен ли им вообще тренинг, что полезного они получают. Как же принять окончательное решение, ехать ли с вами в Прагу?

Я за то, чтобы каждый потенциальный участник ответил на этот вопрос сам, задавая мне столько вопросов, сколько ему нужно для принятия решения. Человек, сперва сказавший: «Классно, я поеду!» - может в процессе выяснить, что ожидал совершенно другого. Например, он предполагал, что тренинг организован как стандартный тур – два часа с группой, а остальное время свободное; между тем на



программе приходится интенсивно работать. Зато, заранее прояснив все нюансы и все узнав «на берегу», можно получить от программы максимум полезного.

Еще один деликатный вопрос. В процессе психологического тренинга, особенно по такой значимой теме, как отношения матерью, у большинства людей возникают сильные эмоциональные переживания. С чем могут быть связаны такие переживания в вашем чешском путешествии, можно ли подготовиться заранее?

Действительно, с глубинной работой сопряжены эмоциональные переживания. Они могут быть связаны с любым из дней тренинга, потому что у каждого участника в определенном возрасте происходило что-то значимое. Но чаще всего самые сильные эмоции сопряжены с переживанием окончательного взросления. По опыту прошлых программ я могу сказать, что для нас неожиданно тяжелыми оказывались дни, посвященные семилетнему возрасту, когда большинство людей идет в школу. В 7 лет в памяти остался белый фартук и букет гладиолусов, а за кадром оказывается страх, ужас, слезы, масса физически некомфортных состояний. И эти ощущения могут возникать каждый раз, когда мы в жизни будем входить в свою новую школу, чтобы это ни было – семья, работа, и т.п.



А вот кризис 11 лет – наоборот, очень веселый кризис, когда мы понимаем, что наша училка... мягко говоря, не очень умная женщина. И что взрослые не всегда бывают непогрешимы. Очень философским и сложным оказался кризис 16 лет, связанный с экзистенциальным переживанием «я один на свете». Но как раз в этот день мы едем в Тройский замок, и проходим через лабиринт. В жизни этот кризис обычно переживается тяжело, а в программе он оказался лирическим и полным надежды.



Какие основные результаты получают участники, что Прага дарит им после окончания программы?

Прага дарит людям состояние творческого драйва, на котором можно сделать важные шаги в своей жизни и достичь поставленных целей. У 1-2 человек в группе обычно возникает переживание большой претензии к маме; но после того, как эта претензия осознана, с ней можно успешно справиться. Гораздо хуже с ней жить, потому что



нерешенные психологические проблемы, увы, часто переходят на тело и вызывают заболевания.

Наконец, в Праге просто огромное количество позитива; и когда мы приезжаем туда, мы усиливаем в себе черты, которые нам нравятся, но не всегда развиты до такой степени, как нам бы хотелось. В Праге эти черты начинают звучать сильнее и ярче, и это состояние сохраняется и после завершения программы. Можно сказать, что возрастает наша личностная харизма и способность строить успешную коммуникацию с другими людьми. Конечно, есть и другие плюсы, но тут действительно лучше «один раз почувствовать, чем сто раз услышать».

Что вы посоветуете людям, которые в принципе уже решили ехать? Как им следует готовиться?

Настраиваться нужно на то, что у нас будут очень насыщенные дни, придется очень много ходить. Мы завтракаем в отеле и выдвигаемся примерно в 10 утра, возвращаемся около 10 вечера. В Праге нет сильных ветров, сильных затяжных дождей в конце лета тоже не бывает, но можно все-таки взять зонтик. Историческая часть Праги покрыта брусчаткой, там нет тротуаров, придется часто подниматься по лестницам.



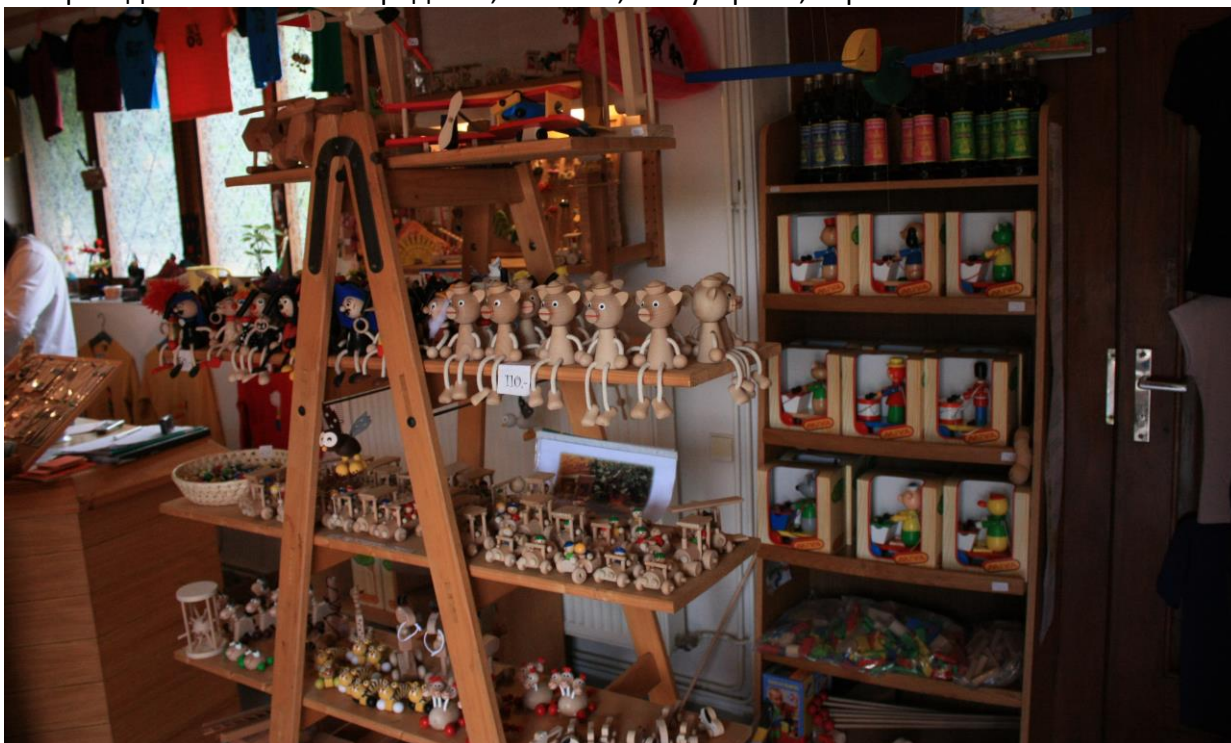
Чешский Рай тоже предполагает активное движение. Так что одеваться нужно очень удобно: удобная обувь, удобные, не стесняющие движений брюки или юбка. В общем, приоритет лучше отдавать спортивной одежде. Но женщинам понадобится одно нарядное легкое платье, потому что у нас в один из вечеров Чешском Раю есть особенное событие. Мы собираемся за круглым столом, при свечах, и делимся друг с другом переживанием о чем-то новом, что мы открыли в самих себе. Это удивительный вечер, сюрприз. Мужчинам смокинг не обязателен, но обычно всем хочется в этот вечер быть нарядными.

Что касается питания, то, кроме завтрака в отеле, у нас может быть легкий перекус днем с чаем-кофе, и где-то в 6-7 вечера - ужин в проверенных местах, где хорошо кормят аутентичной пищей, которая будет радовать.



Марина, а как насчет шопинга? Побывать в Чехии и не купить что-нибудь на память просто нереально...

Конечно, время для шопинга будет. Не исключено, что в этом году мы даже успеем в город Турнов, где продаются знаменитые чешские гранаты. В Праге мы посетим места с настоящими чешскими сувенирами – например, деревянными игрушками, которые дают очень много радости, стеклом, бижутерией, керамикой.

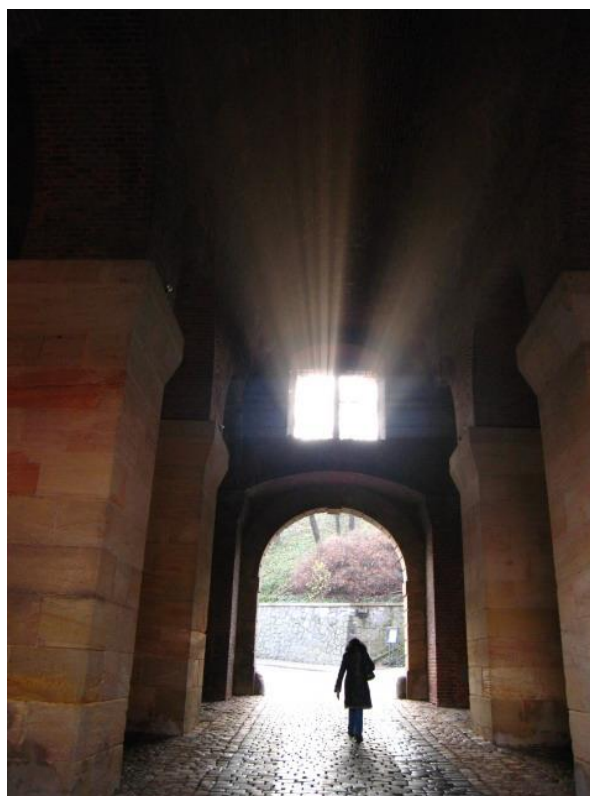




Заглянем в уникальный магазин самой веселой одежды «Аделаида». Так что места, где можно сделать замечательные покупки, у нас уже намечены, можно сказать, «намолены». Когда я бываю у людей, уже ездивших с нами в Прагу, с удовольствием отмечаю, что чешские сувениры или стоят на особом месте, или особенным образом носятся. Это значит, о поездке остались позитивные воспоминания.

И последний вопрос. Многих туристов беспокоило наводнение в Праге. Что будет, если во время поездки вы тоже столкнетесь с этим природным явлением?

Я думаю, что связь эмоционального пространства и пространства природы, несмотря на все рациональные высказывания на эту тему, несомненно существует. И тот, кто это чувствует, более защищен в случае столкновения с различными природными явлениями. Мне кажется, что наша группа в подобном случае выступит достойно; однако



у меня есть переживание, что Влтава два раза за год из берегов не выходит.

Это уникальная река, очень сильная и чистая, с настоящим женским характером. На ее берегу стоит рыцарь Брунsvик, хранитель Праги. Согласно легенде, Влтава – это его меч, и река выходит из берегов, когда Брунsvик хочет о чем-то предостеречь чехов, остудить закипающие страсти. Рискну даже сказать, что периодические наводнения вполне естественны для Праги, в них нет ничего чрезмерно страшного. А за Карлов мост я не боюсь, он так построен, что не разрушится ни за что.

Беседовала Анастасия Ивелич

