

## Путешествие к вересковым холмам. Шотландия исцеляет...



*Замок временем скрыт и укутан, укрыт  
В нежный плед из зеленых побегов,  
Но развяжет язык молчаливый гранит -  
И холодное прошлое заговорит  
О походах, боях и победах...*

Когда мы устаем, испытываем сильный стресс, чувствуем себя в ловушке обыденности или трудных жизненных обстоятельств, мы начинаем мечтать не просто об отдыхе – а о путешествии, которое все изменит.

Но возможно ли это? Стандартные

туристические программы «гостиница +экскурсии» или «отель+пляж» не приносят в жизнь желанных перемен.

О необычном тренинге-путешествии в Шотландию рассказывает Марина Белокурова – психолог и психотерапевт, автор и ведущая программы «Вереск и Чертополох».

**Марина, как родилась идея этого тренинга-путешествия? Почему для вас и для участников программы она оказалась намного интереснее, чем привычный туристический набор развлечений?**

Шотландия в качестве цели путешествия была выбрана не случайно. Для меня Шотландия стала своего рода посланием о глубине, чистоте и качестве жизни. Общая идея, ставшая названием программы – «Вереск и Чертополох» – пришла по наитию. По легенде, за скромность вереска и его согласие служить украшением пустынных холмов, бог наградил этот цветок ароматом, стойкостью и особым очарованием. А чертополох – один из



исторических символов Шотландии - как нельзя лучше выражает известный девиз этого края: «Никто не обидит меня безнаказанно». Намерение сделать программу в Шотландии зрело у меня давно, но к нему долго не было готовности.

В предыдущих тренингах-путешествиях («Мистический Париж», «Тайная Прага», Путь Сантьяго, «Волшебный Мезмай»), мы работали с темами отцовских, материнских и личных внутренних ценностей. Шотландия неожиданно прозвучала как работа с Тенью, то есть с теми переживаниями, состояниями, ресурсами, которые нами в обычной жизни или вытесняются, отторгаются, или просто остаются скрытыми. И могу сказать без ложной скромности, что идея путешествия была полностью воплощена, и цели тренинга достигнуты. Это была незабываемая поездка для всех, более того, в Шотландии все хотели остаться. Она очаровала и покорила, хотя там очень негромкая природа, без буйства красок.



**В чем же, на ваш взгляд, заключается секрет такого очарования Шотландии? О чем не пишут в туристических буклетах?**

Если использовать метафору – есть многое, что скрыто в холмах, многое, что от нас спрятано, но вместе с тем является огромной ценностью для современных людей. В Шотландии постоянно звучала тема холмов и тумана, тема волшебства и глубокого-глубокого спокойствия. Вот это особое состояние внутренней чистоты, присущее Шотландии, дает ощущение глубокого укоренения в реальности, безопасности и внутреннего мира в душе.

Там многое поражало, помимо красоты пейзажей - чистая вода, чистая еда, чистые отношения, в том числе фантастическая воспитанность людей, дружеская, интеллигентная атмосфера. Говоря проще, сама Шотландия была для нас как глоток чистой воды.

**В чем ценность такого переживания для наших современников – жителей мегаполисов, очень занятых и перегруженных работой людей?**

Для жителей мегаполисов очень типично состояние потери сил, вызванное гневом, агрессией, различными разборками, которые изматывают, но не приводят к результату. Переживание внутренней чистоты дает возможность найти в самом себе точку опоры, и

помогает удержаться не только от бесполезного гнева, но и от уныния, изматывающего не меньше стресса.



Для участников нашей программы Шотландия стала своего рода волшебным зеркалом, где каждый человек смог увидеть себя другим и найти точку внутренней опоры, найти решение очень сложных вопросов своей жизни.

**Нередко возникает вопрос: зачем мне с кем-то делить свои переживания, зачем нужна групповая работа, если я могу позволить себе любое путешествие, любой индивидуальный тур?**

Дело в том, что группа людей, которая собирается на определенную тему, ориентирована на особый формат общения. Это, во-первых, обмен интересной информацией, а во-вторых – погружение и откровение, ощущение той степени духовного сродства, которое редко достигается в обычной жизни.

Наши тренинги-путешествия ориентированы на малые группы (до 15 человек). Это максимально эффективный инструмент работы с душевными процессами. Он позволяет в очень интересном и экологичном пространстве найти и попробовать те шаги, которые

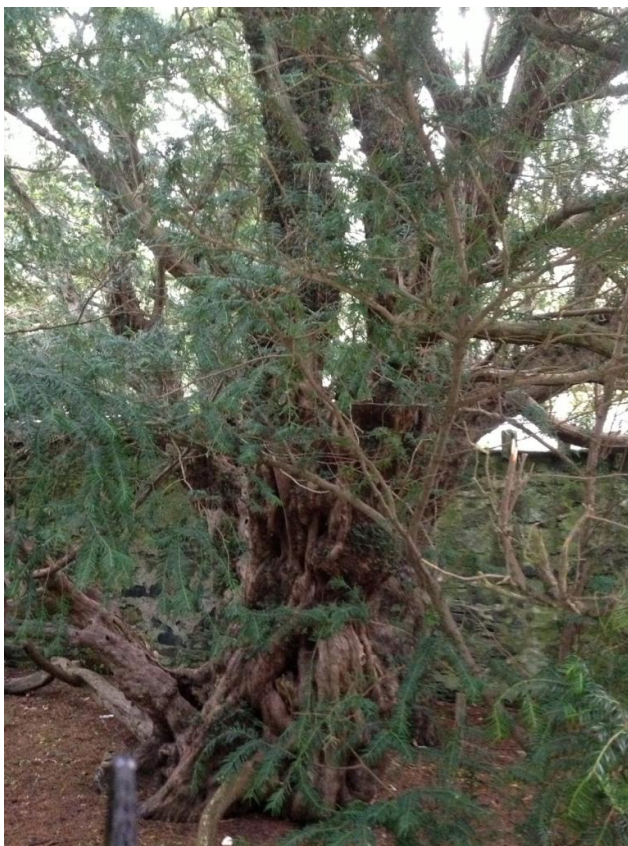


помогут в повседневной жизни. Например, сдвинуть с мертвой точки застопорившиеся дела, разрешить конфликты, которые кажутся непреодолимыми. Все участники тренинга - успешные, реализованные люди, но при этом у каждого из них были сложные моменты, которые хотелось разрешить. И, конечно, все они в значительной степени откликнулись на шотландскую тему, работа с Тенью как основная идея тренинга оказалась им очень близка.

**Какие решения для своих повседневных проблем находили люди в процессе тренинга?**

Программа строилась как ежедневная интересная работа с актуальными жизненными проблемами наших «шотландцев». Сам процесс был естественным и творческим. Мы как ведущие видели свою роль как постоянную помощь участникам и поддержку в их поисках решений. Например, в ходе самостоятельной работы они получали много интуитивных подсказок, как можно вести себя в сложной ситуации и достигать нужного результата.

Мы три дня жили в самом мистическом месте Шотландии – на острове Скай.



***«...В один из солнечных дней мы поднялись на склон знаменитой горы Старик из Сторра. В конце трехкилометрового пути открываются потрясающие виды и возникает необыкновенное состояние души. Это состояние помогло каждому получить ответ на непростой вопрос – как я могу исправить один из надоевших сценариев своей жизни, изменить ситуацию, которая повторяется, но совершенно меня не устраивает?»***

Приведу конкретный пример. Человек переживал один и тот же сюжет в отношениях с бизнес-партнером. Когда он понимал, что его партнер ведет себя некорректно, он не мог ему об этом сказать. Сказать было неловко, неудобно, но потом всегда приходилось

разбираться с последствиями. Он очень хотел изменить этот негативный сценарий. И вот на склоне этой горы человек нашел решение своей проблемы. Он обрел новое состояние, в котором перестал бояться быть обвиненным в недружелюбии или невоспитанности. В этом состоянии он просто сказал: «Я больше не буду терпеть». И по тому, как он это сказал, стало понятно, что это его внутреннее, глубокое решение. Он стал неуязвим для моральных манипуляций.



**Расскажите, пожалуйста, о самых ярких и запомнившихся моментах путешествия.**

Яркие моменты случались постоянно, трудно выбрать что-то одно... Мы побывали в очень красивых и сильных местах: на острове Скай, в Меллроузском аббатстве, где захоронено сердце короля Роберта Брюса, в часовне Рослин, в замке Данвеган, принадлежавшем клану Маклаудов.

В ущелье Гленко, которое называется «Долиной слез», потому что там были вероломно убиты лучшие представители шотландского клана Макдональдов, единственные, кто не захотел подписывать петицию о подчинении Англии. Во всех этих местах мы ставили мифодрамы. Через это действие каждый из нас смог прикоснуться к исторической реальности и почувствовать себя участником тех особенных событий – королем Робертом, королем Эдуардом, представителями мужественных шотландских кланов...

Например, мифодраму в ущелье Гленко, связанную с убийством Макдональдов, мы ставили прямо около исторического монумента – креста, поставленного в память об этой трагедии. Мы прожили очень много внутренней боли, которая есть почти у каждого, на тему «оправдан ли подвиг?»

В Меллроузском аббатстве мы получили сильное переживание, связанное с сердцем Роберта Брюса, как символом великой идеи, за которую не жалко отдать жизнь.

**Легенда о сердце Брюса: [Прочсть легенду о сердце короля Роберта Брюса](#)**



Вообще с Брюсом у нас всю поездку были связаны интересные события. Например, когда мы возвращались в Эдинбург, мы не смогли проехать мимо очень красивого дома, который нам показался частным замком. А когда мы остановились, то выяснили, что это усыпальница Роберта Брюса, открытая для свободного посещения... Мы увидели скульптуру над саркофагом этого короля дивной красоты. Я думаю, что мы не случайно не смогли проехать мимо.



**Что дает обычному человеку переживание себя героем мифодрамы, тем же Робертом Брюсом? Как иногда говорят современники – «они давно умерли, какое нам до них дело?»**

Все эти персонажи, исторические подоплеку, символические переживания очень многое дают любому человеку. В частности, позволяют расширить рамки восприятия себя самого. Как только мы выходим за рамки привычного контекста, за рамки ограниченной социальной роли, нам открывается невероятное ощущение жизни, наполненной смыслом и свободным дыханием.

**А отдых на природе, обыкновенная поездка в отпуск «под пальмы» не может помочь?**

Увы, даже регулярные выезды на дачу или в отпуск ничего не решают. Вы получите кратковременное облегчение, но чтобы добиться серьезных изменений в качестве жизни, чтобы сдвинуть с места гору проблем, «внутренняя интервенция» должна быть более глубокой. И тренинг-путешествие является для этого идеальным инструментом.

*Два великих врага современного человека – это историчность и быстротечность времени. Историчность – непричастность к великим вехам, а быстротечность – обыденность существования, которое может сузиться до «дом-работа-телевизор» или «лег-встал-новый год». Этот кошмар одолевает нас, потому что мы давно выпали из природных циклов, не замечаем смены сезонов (скорее злимся на них, потому что все время «не та погода»)… результатом нередко становится угнетенное состояние, депрессия. Эта угнетенность прежде всего проецируется на близких, а потом неизбежно и на социальное окружение. В итоге, люди начинают пребывать в состоянии ненависти друг к другу, что, конечно, не дает ничего хорошего.*

Использование мифодраматических сюжетов, исторических реконструкций для того, чтобы исцелить человеческую психику от яда, вот от этого ужасного состояния историчности и быстротечности, становится все более востребованным. Но я считаю, что когда подобное действие ставится там, где оно действительно происходило много лет назад, исцеляющий эффект гораздо сильнее. Помимо всего прочего, мы получаем еще и глубинное переживание хорошо известного «гения лоции», «духа места», о котором писал Питер Вайль.

[почитать книгу "Гений места"](#)

Это тоже один из тех важных бонусов, которые участники нашего тренинга-путешествия выносят из процесса и забирают с собой.

Отмечу, что европейская мифологическая тематика – очень правильный инструмент для погружения в себя. Я никоим образом не против духовных поисков в Тибете и Непале, но если мы почему-то родились в европейской части, мы связаны именно с этими мифами и с этой историей.



*Взаимодействуя в процессе мифодрамы с духом места, откликаясь на сильные, яркие, красивые, глубокие чувства, мы начинаем высвобождать их в своей собственной душе. И в результате наша жизнь становится ярче, интереснее, полнее. Наконец, мы сами становимся спокойнее, устойчивее, начинаем видеть связь вещей, получаем возможность организовывать жизнь по своему усмотрению - и вместе с тем просто наслаждаться тем, как она протекает.*

### **Марина, а какой общий результат получили участники программы?**

Таких результатов было много, я скажу о самых важных. Мы всей группой вышли на тему страдающего ребенка, раненого тем, что мир не таков, каким он хочет его видеть. Тем, что его детские мечты не сбылись. Но в процессе нашей работы мы смогли поправить эту беду и помочь этому ребенку, живущему в душе каждого участника... В результате каждый обрел доступ к своей оставшейся в целостности и сохранности детской части, которая искренне воспринимает жизнь - и радуется ей так же, как радуется ребенок.



Это вообще одна из потрясающих особенностей Шотландии – она исцеляет. Вся группа отмечала, что наше путешествие, включая трениговую работу, происходило в естественном ритме. Мы объехали всю Шотландию. Смена впечатлений чередовалась с отдыхом, а яркие, драматичные процессы на тренинге – с более спокойными, медитативными. Пока мы были в Шотландии, нам казалось, что мы просто путешествуем; но после возвращения было осознано, как огромный маршрут пройден, и какая не менее огромная работа проделана всеми нами.

Один из подарков Шотландии – возможность принять тот факт, что мир очень разный, но это совсем не угроза и не беда. Работа с Тенью помогла прийти к особому



состоянию смирения, выйти из эгоцентрической позиции ребенка, который кричит «хочу и все!» И это смирение позволило каждому из нас открыть для себя потрясающую, светлую, спокойную и глубокую радость. У каждого человека есть возможность почувствовать, что мир не придуман, чтобы сделать ему больно. Шотландия как нельзя лучше помогает в этом процессе.



**И последний вопрос: будет ли программа повторена, и когда состоится следующее путешествие к вересковым холмам?**

Программа обязательно будет повторена, и скорее всего это будет в мае 2014 года, в конце месяца, когда расцветет вереск. Мы теперь больше знаем о шотландской погоде, и как надо радоваться, когда выглядывает солнце. Теперь мы точно знаем, как ехать в Шотландию, что брать с собой, как одеваться, что мы

получим на выходе, и самое главное – мы знаем те правильные и удивительные места, в которые надо ехать.

Посидев среди розового великолепия озера Лох-Несс, послушав его тишину, можно понять больше, чем прочитав тысячу книг. А звук шотландской волынки как будто перебирает струны твоей души...

**Беседовала Анастасия Ивелич**

