**Мастер- класс «Ступени счастья».**

*Выполнила: Акберова Динара Рафаэлевна, методист, педагог дополнительного образования, объединение «Познай себя» социально – педагогического направления. МБОУ ДОД ЦДТ «Олимп», Приволжского района, г. Казани.*

Современному обществу не хватает счастливых людей. Нам всем свойственно воспринимать счастье как удовольствие инстинктивного центра, стремясь к удовольствию и не находя удовлетворения. Хочу привести в пример великое индуистское изречение – «Человек ищет удовольствия, а находит боль». Удовольствие, как тень счастья, создает его иллюзию, но не является таковым на самом деле.

Счастье – удивительная вещь, тайна и загадка, его нельзя ни купить, ни продать. Мы не можем подарить его человеку, у которого его нет. Трудно определить, что такое счастье, но точно известно, что для человека счастье – первейшая необходимость. И так, счастье – это внутренняя жажда, внутренняя цель. Счастье - это и краткосрочное, острое победное состояние, и основа продуктивного творчества в повседневной жизни. Счастье – это состояние радости, блаженства, восторга, экстаза, освобождение от всех отрицательных эмоций, чувство осуществления надежд и мечтаний, решение проблем, удовлетворение желаний и потребностей, достижение целей, ощущение успеха, полнота переживаний самореализации.

С точки зрения беатотерапии критерий счастья заключается в бытие. Человек становится счастливым, когда устанавливает в своем сознании и поведении. Счастье - это результат сознательных усилий по изучению и изменению человеком своей жизни. Счастье - это когда себя понимают! Чтобы быть счастливым, человеку необходимо прилагать постоянные усилия, постоянную работу самонаблюдение и самосозидание, найти поддерживать и совершенствовать индивидуальный стиль сознания и поведения, внутренний беатостиль.

**Цель беатотерапии:** создание условий, при которых человек может сознательно изменить себя и свою жизнь, достигая состояние счастья, а также психологическое изучение закономерностей этого процесса.

**Предмет беатотерапии:** внутренний мир человека и его повседневная жизнь в процессе сознательного самонаблюдения и преображения.

*Возраст обучающихся:* 11 -12 лет.

Базисные психотехники: Дневник самонаблюдения, упражнения послания беатотерапии, «Сосуд», упражнение «Солнце радости».

**Дневник самонаблюдения.**

Важнейшее условие эффективности самонаблюдения — беатотерапевтический дневник. Его ежедневно обязан вести каждый участник беатосообщества, каждому приходится по­стоянно прикладывать усилия и приучать себя фиксировать ход и результаты самонаблюдения по определенным прави­лам, с определенной частотой и в определенной последова­тельности. Иногда записи необходимо делать в течение дня каждые 30 минут, или каждый час, а иногда несколько раз в день в течение недели.

Дневниковые заметки — это весьма короткие записи, но благодаря им участники беатосообщества постепенно откры­вают много неожиданного в себе, заново знакомятся с собой, приобретают обновленное переживание самих себя и абсо­лютно новое знание своего внутреннего мира, потенциала, психических возможностей и ресурсов.

**Обучение ведению дневника**. Невозможно овладеть пси­хотехниками самонаблюдения и беатума, если не научиться ведению беатотерапевтического дневника.

В дневнике сложнее себя обмануть. Труднее выглядеть лучше, хотя и здесь это возможно.

Трудность состоит не в за­писи, не в фиксации, а в том, чтобы осуществлять самонаблю­дение, быть в состоянии беатума в данный момент. На самом деле трудно быть сознательным, но если вам это удалось, то сделать запись — это одна минута, а все рассуждения, что это невозможно — лишь самооправдание.

В работе самонаблюдения врагом является фальшивое во­ображение, ложное приписывание себе сознательности. Со временем ко многим приходит понимание, что эмо­ции, которые они испытывали, сумели не выразить и записа­ли в дневник, приучают к самоконтролю, к способности владеть собой. Ко­гда мы механичны, то действуем из поверхностного умствен­ного стереотипа, и только когда сознательны, способны дейст­вовать из глубины души. Но сначала надо открыть в себе эти возможности, а потом еще постоянно делать усилия, чтобы их приумножать и фиксировать, стараясь удерживать свой соз­нательный контакт с обновленными способами реагировать, действовать, жить и общаться. Дневник — великое подспорье в этой работе.

**Послания и упражнения.**

Каждому в работе с дневником, прежде всего, нуж­но точно определить, что именно он хотел бы пронаблюдать. Выбор задачи на самонаблюдение помимо личных индивиду­альных целей каждого регламентируется общими для всех участников беатсообщества заданиями, которые форму­лируются в виде еженедельных посланий и упражнений. Послание представляет собой краткое введение в ту или иную область беатотерапии, теории функцио­нирования психических функций и деятельности, которые подлежат самонаблюдению. В текстах упражнений излагаются конкретные задания по самонаблюдению, разъясняется ход и специфика работы. В беатотерапии разработан обширный набор самых раз­ных упражнений, например, направленных на самонаблюде­ние внешней и внутренней речи. Бучающимся даются специальные задания не говорить ка­ких-то слов, допустим, не говорить «нет» в течение дня. Есте­ственно, когда-то это слово будет произнесено, но очень важ­но при этом пронаблюдать, почему оно было сказано, при ка­ких обстоятельствах. В упражнениях по самонаблюдению внутренней речи, на­пример, таких самоосуждений, как: «я плохая», «я ошибся», «я не могу», — полезно всякий раз фиксировать обстоятель­ства, мотивировки и обоснования, которыми эти внутренние высказывания сопровождаются. Самонаблюдения могут быть направлены на какие-то структуры в общении: как клиенты говорят, какие задают во­просы, как слушают.

Очень важно, например, клиенту пронаблюдать собствен­ную манеру перебивать, заметить, в каких именно обстоятель­ствах он перебивает собеседника, а в каких нет, почему он это делает, к каким последствиям это приводит.

Общестудийные упражнения и дневниковые записи позво­ляют производить самонаблюдения различных сфер психиче­ского мира человека и его личности, применяя при этом раз­личные способы самонаблюдения.

**Упражнение, направленное на самонаблюдение ложной личности.**

«В начале каждого часа наблюдаем внутренние разговоры, содержащие счета и претензии к другим людям».

**Упражнение, направленное на самонаблюдение движе­ний.**

«Когда входим или выходим из помещений, садимся в ав­томобиль или выходим из него — открываем двери за ручки только левой рукой».

Каждый участник беатосообщества обязан прилагать уси­лия к выполнению упражнений с обязательным еженедель­ным отчетом о проделанной работе.

В беатотерапии, общение рассматривается, как обмен посланиями, как будто бы люди, общаясь, направляют друг другу письма, SMS и e-mail. Целостное послание всегда состоит из нескольких языков, иными словами, несет в себе содержания, передающиеся од­новременно **на нескольких разных языках** (речь; язык тела).

**«Сосуд».**

Интересно проанализиро­вать, как в человеке переживание беатума связано с само­оценкой. Еще раз подчеркнем, что полноту или опустошен­ность беатума сложно измерить объективными методами, но с потрясающей быстротой в моменте, здесь и сейчас, она опре­деляется каждым человеком в субъективном отчете при само­наблюдении. В субъективном восприятии это знание очевид­но: либо человек чувствует себя живущим полно, либо нет.

Негативные болезненные душевные состояния, такие, как тоска, печаль, обида, в психологии и психотерапии подробно изучались, существует масса убедительных концепций отно­сительно природы этих состояний, но они объясняют пережи­вания людей вообще, изучают обобщенного человека или группы людей.

Важно ли это? Очень. Но в беатотерапии изучаются пере­живания конкретного человеческого существа, именно по­этому отдается преимущество субъективному отчету.

Сигналом опустошенности сосуда беатума является ду­шевная боль, душевный дискомфорт.

Важно еще раз напомнить, что динамика состояния беату­ма в аспекте душевной боли может быть понята только на ос­нове принципа относительности. У каждого человека своя боль, и не важно, по каким причинам она возникает. Душев­ная боль — индивидуальное субъективное переживание.

Состояние беатума оказывает существенное влияние на все психические функции, деятельность, сознание и поведе­ние человека. Интересно рассмотреть **влияние переживания беатума на самооценочный процесс.**

Переживание беатума не знает линейной шкалы.

В противоположность этому к самооценкам может быть применен принцип шкалирования.

Самооценка — это оценка себя по сравнению с другими. Существуют разнообразные самооценочные шкалы, и можно экспериментально показать, что у одного человека самооцен­ка высокая, у другого низкая, у одного завышенная, а у дру­гого заниженная. Можно сравнивать самооценку с объектив­ными достижениями, с внешними оценками, самооценка мо­жет быть когнитивной, эмоциональной, или в виде образов. Себя можно оценивать по самым разным шкалам: здоровье, красота, ум, счастье.

Каковы взаимоотношения субъективного переживания полноты Бытия, беатума, и качества самооценочного процес­са? Как будут оценивать себя люди по разным шкалам в за­висимости от полноты переживания беатума?

Во-первых, если в какой-то момент человек испытывает чувство полноты Бытия, полное переживание жизненных сил, у него будет **адекватная самооценка**, он сможет реально оце­нить свои успехи и свои неудачи.

Во-вторых, при оптимальном для человека переживании полноты Бытия он начинает себя оценивать **по разным, по многим шкалам**.

Человек способен быть точным в анализе своих достиже­ний, может спокойно сравнить себя с другими. Даже анализи­руя какой-либо конкретный случай, может увидеть себя в бо­лее широком контексте: вспомнить, что в мире есть он сам, и есть его друг, который большего добился. Человек обретает способность спокойно признавать пре­восходство других, способность к расширенному самооценоч­ному процессу, растет критичность и адекватность самооце­нок.

Человек может быть счастливым, наслаждаться собой, признавая достоинства других, строго, серьезно, но спокойно анализируя собственные недостатки. Чем более наполнен со­суд беатума, чем более полно переживание человеком своего Бытия, тем строже его самооценки, тем более критичным он становится, тем больше он способен к адекватному и подроб­ному самооценочному процессу. И наоборот, если пережива­ние своего Бытия человеком опустошается, то тогда его само­оценочный процесс затрудняется, грубо искажается и даже может вообще прекратиться.

**Сосуд беатума и самонаблюдение**. Рассмотрим, как пере­живание беатума связано со способностью человека к самона­блюдению. Самонаблюдение — это глубокий, разносторонний, тон­чайший анализ себя по разным шкалам, подход к себе с раз­ных точек зрения, разнообразный взгляд на самого себя. На это способен человек с полнотой переживания жизненных сил, с полнотой беатума.

Если беатум опустошен и человек чувствует душевную боль, то даже от беглого взгляда на свой внутренний мир ему становится еще больнее. И он, конечно, не будет себя дальше разглядывать, потому что боль усиливается.

Именно поэтому в состоянии опустошенного сосуда беату­ма так трудно осуществлять объективное и прогрессивное са­монаблюдение, трудно проводить анализ полученных резуль­татов.

Да, беатотерапия — процесс болезненный. Узнавать прав­ду о себе каждому из нас очень больно, ведь мы верим в об­раз себя, который сами себе создали, который является абсо­лютно ложным и приукрашенным, стереотипно-защитным.

Поэтому на первом этапе беатотерапии важно создать ус­ловия для быстрого пополнения сосуда беатума, иначе ника­кое самонаблюдение невозможно.

**Сосуд беатума и механизмы психологической защиты**. В состоянии полноты беатума обшение человека приобретает целый ряд особых свойств и характеристик, например, чисто­та посланий возможна только при полноте сосуда, когда чело­век имеет ресурсы к осознаванию себя в процессе общения.

А какие последствия возникают во внутреннем мире и в общении человека, когда его сосуд беатума опустошен и он испытывает душевную боль?

Для понимания динамики происходящих при этом процес­сов полезно провести в мыслимом эксперименте аналогию ме­жду душевной и физической болью. Представим себе, что у че­ловека образовалась рана на руке, обширная, кровоточащая рана, кожный покров нарушен. Проверим, как будет реагиро­вать больная рука, если мы будем обрабатывать её раздра­жителями разной модальности: приятным, неприятным и нейтральным.

Начнем с нейтрального, допустим, если мы чуть-чуть смо­чим рану чистейшей водой той же температуры, как и рана. Что мы почувствуем? Мы почувствуем легкую боль. Чуть-чуть неприятно в сравнении со здоровой рукой. Если мы польем здоровую руку водичкой такой же температуры, мы вообще ничего не почувствуем. Рана все-таки отреагирует бо­лью даже на нейтральный раздражитель. Возьмем здоровую руку и погладим. Приятный раздражитель, чувство удоволь­ствия, ласка. Если мы погладим рану, что будет? Будет очень больно. А что будет, если мы ударим здоровую руку — прият­ного мало. А если мы ударим рану — боль будет очень сильной.

Итак, к каким выводам привел нас этот нехитрый анализ? Раненая поверхность будет реагировать усилением боли при любом раздражителе: при положительном, нейтральном или отрицательном. Любое воздействие к болевому участку вызы­вает боль, такое состояние может быть названо состоянием повышенной уязвимости.

Уязвимость, состоящая в ощущении боли при любом раз­дражителе, лишает раненную поверхность возможности диф­ференциации восприятия окружающего мира. Если поверх­ность ранена, она не может различить модальность раздра­жителя, потому что на все воздействия реагирует как на болевые. Обобщая, можно утверждать, что в аспекте физиче­ского воздействия раненный участок человеческого тела, орга­низма лишается точности восприятия окружающего мира.

Что мы обычно делаем, когда у нас физическая рана? Пе­ревязываем, бинтуем, обездвиживаем. Положение повышенной уязвимости требует ограничения контактов раненой поверх­ности с окружающим миром, потому что любое воздействие будет болевым. Значит, надо рану закрыть, защищать, что мы и делаем разными способами.

С нашей душой происходит всё то же самое: если у нас в душе боль, наше психологическое состояние становится повышено уязвимым, и мы лишаем себя возможности опреде­лить, кто нам враг, кто нам друг, кто нейтрален, теряем точ­ность восприятия окружающего мира. Это состояние можно проиллюстрировать простыми примерами, которые получены при анализе материалов самонаблюдения. Женщина, испыты­вая душевную боль, идет по улице и вдруг слышит, что за ее спиной раздается громкий смех. Она в ужасе останавливает­ся, чувствует озноб, удар где-то в солнечном сплетении и го­ворит себе: «Какой ужас, надо мной уже смеются. На кого я стала похожа?!». А группа смеющихся людей вообще ее не видела, они просто рассказывали анекдоты. Нейтральный раз­дражитель был воспринят как болевой.

Подобно тому, как мы защищаем свои физические раны, в состоянии повышенной душевной уязвимости независимо от нашей воли и сознания, автоматически, бессознательно сраба­тывают особые формы психологической защиты. В некоторых психологических школах такие защитные ме­ханизмы общения называются буферами. Ложная личность человека — это некое устройство, маши­на, которая снабжена огромным числом буферов.

В нас срабатывают определенные **защитные механизмы**, которые уберегают от душевной боли, но их защита символи­ческая, она нефункциональна и даёт лишь временное облегче­ние. Защитные механизмы не наполняют сосуд беатума и не повышают жизненную энергетику.

**Сосуд беатума и стереотипы общения**. В итоге формиру­ются такие способы и формы общения с другими людьми, при которых боль не чувствуется лишь временно, но переживание беатума не пополняется. Наоборот, сосуд беатума ста­новится все менее и менее наполненным. И постепенно это приводит человека к ощущению проигрыша, несчастья, к нев­розам, к психосоматическим симптомам.

Общение человека с бессознательным использованием **за­щитных стереотипов приобретает совокупность негативных качеств:**

— люди в общении делаются похожими друг на друга, те­ряют собственную уникальность и индивидуальность;

— на время душевная боль уходит, но скоро, в связи с не­эффективностью общения, с новой силой возвращается вновь;

— возникает переживание чуждости стереотипного сцена­рия общения собственной природе, истинным целям и наме­рениям человека;

— общение теряет творческий элемент, новизну, ориги­нальность и непредсказуемость;

— жизненная энергия буквально утекает, тратится бес­полезно и безвозвратно, человек еще больше утрачивает жизненные силы, а сосуд беатума еще больше опустошается.

При беспечном отношении человека к своей душевной боли защитные механизмы общения начинают усиленно раз­множаться, формируя и усиливая его ложную личность. Чем больше защитных механизмов, тем больше ложной личности, которая направлена только на одну бессознательную форму­лу — «все, что угодно, только не ощущать, не чувствовать ду­шевной боли».

На основе фиктивно-защитных стереотипов общения в че­ловеке на протяжении всей жизни формируются особые ме­ханичные привычки, которые постепенно становятся зависи­мостями, проявляющимися в общении.

Прежде всего, это **отождествление — бессознательное втягивание, погружение в общение, отсутствие сознательно­го контроля, утрата способности видеть ситуацию отдельно от себя.**

Отождествление — это фон, на котором формируются как **стереотипы**, так и связанные с ними механические привычки: **отрицательные эмоции, пустая болтовня, ложное воображе­ние и ложь самому себе.**

То и дело через эти вредные психологические привычки, иными словами, негативные психологические зависимости, люди, сами того не замечая, растрачивают в неэффективном общении всю свою энергию.

Клиент беатотерапии, который хотел бы овладеть искусст­вом общения, должен изучать действие в себе стереотипов об­щения, накапливая через наблюдение и маленькие перемены, через новизну общения жизненные силы, пополняя сосуд беа­тума.

Необходимо учиться разделять, прежде всего, в самом себе, счастливое, радостное, сознательно выбранное поведение и механичный бессознательный стереотип.

Итак, при опустошении сосуда беатума вся присущая че­ловеку и человеческому общению красота, вся индивидуаль­ность, вся непредсказуемость, творческий характер исчезают, и вместо глубокого проживания непредсказуемости, красоты, уникальности каждого момента люди превращают общение в накатанную дорожку бессознательно зафиксированных фор­мул, свойств, характеристик.

Стереотипы общения — неблагоприятная форма психоло­гической защиты, они временно уберегают нас от душевной боли, но оставляют в царстве механичности, повторяемости, обрекают на фиктивные контакты с людьми, лишают живого переживания. Это поистине дьявольские устройства внутри человека, препятствующие его счастью.

Беатотерапия предлагает один путь — изу­чать себя и растворять механические бессознательные за­щитные механизмы, сознательно выбирать новые формы общения.

**Упражнение «Солнце радости».**

*Цель: осознать радостные моменты жизни, создавать позитивное настроение.*

Участники группы индивидуально рисуют солнце так, как это делают дети: круг, а от него расходятся лучи. На каждом луче необходимо написать то, чему участник группы радуется в жизни. Количество таких лучей не ограничено. Рисуйте и пишите столько, сколько именно вам необходимо. Обращайте, пожалуйста, внимание нате чувства и мысли, которые у вас появляются в процессе выполнения упражнения. Затем участники делятся своими «солнечными лучами» друг с другом. «Солнечный луч» можно давать не только одному человеку. Прислушайтесь к себе. Обращайте внимание на свои чувства, переживания, мысли, когда делитесь «лучиками вашей радости» и когда получаете от других людей их лучи.

*Обсуждение:* Чем бы вы хотели поделиться после этого упражнения? Какие чувства и мысли возникали у вас во время выполнения упражнения? Что с вами происходило, когда вы делились с другими членами группы «лучиками вашей радости» и получали от других лучи? Получили ли вы какой – то нужный для вас именно сейчас лучик? Удалось ли этим лучам согреть ваши сердца?