

«Эпитафия»

Цель игрового упражнения - повысить у игроков готовность осознанно выстраивать свои жизненные и профессиональные перспективы, выделяя и логически связывая основные (ключевые) события собственной жизни.

Методика рассчитана на работу в круге. Количество участников - от 8-10 до 15-20. Время проведения - от 25 до 40 минут. Процедура включает следующие основные этапы:

1. Участники рассаживаются в круг и ведущий “загадочным голосом” рассказывает такую примерно притчу: “Говорят, где-то на Кавказе есть старое кладбище, где на могильных плитах можно встретить примерно такие надписи: “Сулейман Бабашидзе. Родился в 1820 году, умер в 1858 году. Прожил 3 года...”, или “Нугзар Гаприндашвили. Родился в 1840 году, умер в 1865 году. Прожил 120 лет...”. Далее ведущий может спросить у группы: “Что на Кавказе считать не умеют? Может со смыслом делались эти приписки на могильных плитах? А с каким смыслом?”. Смысл приписок в том, что таким образом односельчане оценивали насыщенность и общую ценность жизни данного человека”¹.

2. Общая инструкция: “Сейчас мы совместными усилиями составим рассказ о некотором человеке, который в наше время (например, в 1995 году) закончил школу и стал жить дальше, прожив ровно до 75 лет. Каждый должен будет по очереди назвать важное событие в жизни данного человека - из этих-то событий и сложится его жизнь. Обращаю особое внимание на то, что события могут быть внешними (поступил туда-то, поработал там-то, сделал то-то... - по типу “комсомольско-молодежной биографии”), а могут быть и внутренними, связанными с глубокими размышлениями и переживаниями (например, некоторые люди стали великими, почти не выходя из своего дома...). Желательно предлагать события, соответствующие реальности (без всяких встреч с инопланетянами и прочими “веселыми ребятами-суперменами”...). В конце игры каждый попробует оценить, насколько удалась жизнь главного героя, насколько она оказалось интересной и ценной: каждый как бы сделает приписку на могильной плите нашего главного героя, сколько же лет он прожил не по паспорту, а по-настоящему...”².

¹ - Данный пример в несколько видоизмененном виде взят из книги Головахи Е.И., Кроника А.А. Психологическое время личности. - Киев: Наукова думка, 1984.- 208 с., где авторы разводят время паспортное (физическое) и время психологическое, наполненное тем или иным смыслом. Авторами развивается также идея “событийного подхода” в планировании и оценки жизненных и профессиональных перспектив.

² - Примечательно, что идея планирования жизни как “написания поэмы” наиболее близка творческим людям. Для таких людей “поэма жизни” обычно включает: 1 - образ героя; 2 - сюжетную канву событий; 3 - трагедийность, переживания героя; 4 - неожиданные повороты судьбы, без которых жизнь становится неинтересной (см. Розин М.В. Психология судьбы: программирование или творчество// Вопросы психологии, 1992, №1, С.98-105).

3. Ведущий называет первое событие, например, “наш герой окончил среднюю школу с двумя тройками”. Далее, остальные игроки по очереди называют свои события. Ведущий должен проследить за тем, чтобы никто не подсказывал и не мешал очередному участнику. Если участников игры немного (всего 6-8 человек), целесообразно пройти по второму кругу, т.е. дать каждому участнику возможность назвать и по второму событию.

4. Когда последний игрок называет свое событие, предполагается, что главный игрок умирает в 75 лет, согласно условию игры.

5. Ведущий предлагает всем немного подумать и по очереди, и пока без каких-либо комментариев, просто сказать, сколько лет можно было бы приписать на могильной плите героя...

6. Все по очереди называют свои варианты (лет, прожитых не напрасно...).

7. Далее ведущий предлагает прокомментировать названные годы тем игрокам, которые назвали наибольшее и наименьшее количество лет для главного героя. Здесь возможна небольшая дискуссия, в которой ведущему совсем не обязательно высказывать свою точку зрения (или хотя бы подождать с этим, дав возможность высказаться остальным участникам). Довольно часто, по нашему опыту, многие игроки оценивают судьбу первого героя не очень высоко, называя 20, 30, 45 и т.п. лет (а по паспорту - 75 лет!). Нередко группа высказывает желание, “еще разок попробовать”. Но часто и после второго проигрывания (даже с несколько иным героем) получается не очень-то интересно. Обычно при втором проигрывании группа начинает излишне фантазировать и многие потом сами заявляют, что “все это не похоже на правду - чушь какая-то (или “...мрак какой-то”)... “. Таким образом, построить интересную жизнь даже в воображении оказывается совсем непросто.

8. Завершить игру можно напоминанием о том, что события бывают внешние и внутренние (нередко игра получается неинтересной как раз потому, что называются в основном внешние события, и жизнь оказывается похожей на биографию для отдела кадров...). Ведущий предлагает каждому по очереди назвать какое-нибудь действительно интересное и достойное событие, которое могло бы украсить любую жизнь.

9. Немного подумав, участники игры по очереди называют такие события. Задача ведущего - не столько критиковать (а многие по прежнему называют внешние события), сколько хвалить игроков, поощряя их вообще размышлять об этом.

10. Можно даже предложить участникам “задание на дом”: “Если у Вас будет соответствующее настроение, то тихо и спокойно подумать, какие события могли бы украсить конкретно ваши будущие жизни”.

11. Если позволяет время, после завершения игры попросить игроков на отдельных листочках выписать 15-20 основных событий жизни некоего воображаемого героя (мальчика или девочки - определяет сам игрок), который так же окончил школу в настоящее время и прожил (по паспорту) 75

лет, после чего внизу каждый должен просто написать, сколько же он прожил в психологическом смысле. Опыт показывает, что это дополнительное задание выполняется большинством игроков очень серьезно и заинтересованно.

По опыту проведения данной игры, типичный сценарий жизни примерно такой (для девушек): после школы поступает в институт (часто в экономический или юридический); в институте знакомится с парнем, встречается (иногда появляется ребенок); ссорится с парнем; знакомится с иностранцем (реже с “новым русским”) и, почти всегда, - уезжает за границу (Европа-Америка); как ни удивительно, часто возвращается через некоторое время в Россию; далее очень просто - устраивается на работу, работает... ; иногда - снова женится, создает семью; очень часто - появляются внуки; часто ближе к старости - пишет мемуары; умирает обычно в окружении любящих детей и внуков. Для молодых людей (парней) жизненный сценарий примерно такого же плана, только чаще едут не за границу, а в Сибирь или на Дальний Восток, а потом “открывают свое дело” и зарабатывают огромные деньги (“состояния”) Иногда случается, что главный герой получает богатое наследство, но часто его “проматывает”. Нередко на каком-то этапе (ближе к зрелому возрасту) спиваются, ссорятся с сыном, но потом обычно мирятся и также умирают в окружении любящих родственников... Таким образом, можно предположить, что даже в коллективном рассказе часто проецируются (проявляются) реальные проблемы, присутствующие в типичных отношениях подростков с родителями и сверстниками. И хотя игра служит не столько для проекции и рефлексии этих отношений, но совсем не учитывать (недооценивать) этого при ее проведении не следует.

Особую осторожность надо проявлять при проведении данной игры со взрослыми людьми, ведь у них проекция собственных проблем и собственной жизни может оказаться еще более выраженной, чем даже у подростков. Особый такт надо проявлять при оценке качества жизни главных героев (при назывании психологического времени, характеризующего насыщенность и общую ценность смоделированной в игре жизни). Иногда ведущему следует даже немного подыграть участникам, самому назвав больше психологических лет для главного героя, чем он того заслуживает. Если у подростков основная жизнь впереди и что-то еще можно изменить, то у многих взрослых игроков часть жизни уже прожита и не каждому приятно осознать, что немалая часть жизни прошла банально и неинтересно (человек так и не сумел найти для себя особый смысл своего существования, он просто жил как все, жил, как бы являясь “чьей-то тенью”³...).

³ - Интересные размышления о смысле жизни можно найти в книгах В.Франкла Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990.- 368 с.; и Э.Фромма Иметь или быть? - М.: Прогресс, 1990.- 336 с.

**Источник:Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика.
– М.: «Академия», 2007 . – с.**