

Базовые правила игры «Гештальтер 3.0»

Колоды из 178 двусторонних карточек разделены на 10 типов: «Сессия», «Время», «Время (Б)», «Глагол», «Глагол (Б)», «Чувство», «Потребности», «Бизнес», «Вопросы» и «Метамоделль НЛП». Они содержат стандартные фразы и выражения, а также различные уточняющие вопросы.

В начале игры выложите в центр стола игровое поле. Затем разложите карточки на нем как на картинке:



Каждую колоду положите на соответствующий сектор игрового поля.

Механика игры

В свой ход каждый игрок набирает из колод карточки и случайным образом раскладывает их перед собой так, чтобы из слов получилось случайное выражение.

После получения случайного выражения из выпавших карт игрок, который ходит, обязан высказаться, а потом ответить минимум на три вопроса группы или ведущего. В том случае, если игрок молчит или отказывается отвечать три раза, он обязан выйти на обязательную терапевтическую сессию к ведущему (терапевту).

В случае, если участник уже ответил на три вопроса или если ощущает боль от вскрытой проблемы, он может сказать: **«Мне хватит!»**, тогда ход переходит к следующему игроку. Также игрок может претендовать на большее количество вопросов, если ни группа, ни ведущий не против, а игроку требуется больше внимания.

Отводите на каждый ход-розыгрыш не более 15 минут. В случае выявления у участника **острого, срочного важного запроса** остановите игру и организуйте игроку индивидуальную сессию длительностью 30-50 минут.

Пример розыгрыша

1. В свой ход игрок случайным образом выбирает по одной карте из колод **«Время»** (карточки №15 — №30), **«Глагол»** (карточки №31 — №72) и **«Чувства»** (карточки №73 — №114) и не глядя выкладывает их перед собой любой из двух сторон вверх.

2. Другие участники собирают по одной карточке из колод **«Вопросы»** и **«Метамоделль НЛП»**.

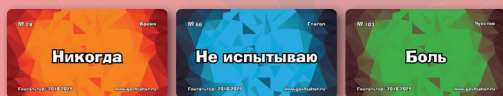
3. Игрок, который ходит, зачитывает получившееся выражение по формуле:

«Время» – «Глагол» – «Чувство»

4. Игрок должен вспомнить случай, событие из своей жизни или вслух описать свое состояние в момент, перекликающийся с получившимся выражением.

Например:

Петр Алексеевич получил фразу: **«Никогда не испытываю боль»**:

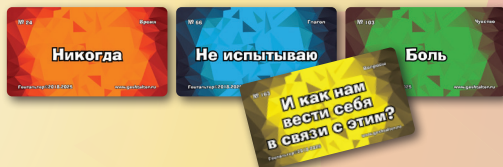


Тогда он размышляет, в каких случаях такое определение имеет место, и вспоминает, что действительно никогда не испытывает моральной боли от чужих страданий и переживаний, относится к этому абсолютно спокойно.

5. Остальные игроки имеют право доложить к получившейся фразе свои карточки с вопросами любой стороной и заставить игрока развить свой ответ.

Например:

Светлана Лазаревна добавляет вопрос: **«И как нам вести себя в связи с этим?»**, дополняя свое действие фразой: *«Я ошущаю тебя, Петр, абсолютно черствым человеком! Мне непонятно, как с тобой общаться, и небезопасно быть рядом с тобой, если у меня случится беда, потому что я не пойму, как ты ко мне относишься...»*

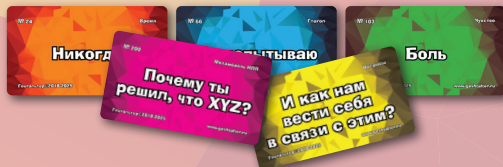


6. Ходивший игрок должен ответить на поставленный вопрос и парировать реплики других игроков. В случае отказа он получает **штрафной балл**. Игра ведется до трех штрафных баллов. Игрок, набравший штрафные баллы первым, должен взять индивидуальную терапевтическую сессию у ведущего.

Например:

Петр Алексеевич не хочет получить штраф и отвечает Светлане Лазаревне: *«Я предпочитаю не истерить по мелочам. Надо будет помочь – помогу. Вы можете в любой момент обратиться ко мне. Главное ведь не стенать над проблемой, а эффективно решать ее любой ценой и быстро! Я человек деловой и рациональный»*.

7. В расширенной версии игры для прояснения ответов игроков и их запросов также можно применять и уточняющие вопросы из колоды **«Метамоделль НЛП»**:



Например:

Ирина Анатольевна втягивается в беседу и подкладывает Петру Алексеевичу очередной вопрос: **«Почему ты решил, что XYZ?»**, разворачивая его подробнее:

«Петр, скажи, а почему ты решил, что ты – рациональный и деловой человек? Только потому, что не испытываешь никаких эмоций к страданиям других людей?»

XYZ в данном случае – это элемент словесной формулы. Вместо такого сочетания букв вы подставляете фразу или слово, которые хотите уточнить, и озвучиваете их игроку. Рекомендуем более подробно ознакомиться с метамоделью НЛП и уточняющими вопросами самостоятельно.

8. Далее в процессе розыгрыша добавляются все новые и новые вопросы, и группа втягивается в дискуссию. Таким образом «Гештальтер 3.0» помогает психологам ускорить динамику терапевтических, диагностических и обучающих групп.

Карточки можно использовать в другом порядке по желанию игрока и с разрешения ведущего. Можно предложить игроку перевернуть карточку и изменить случайное выражение. Можно заменить колоду «**Чувство**» на колоду «**Потребности**» или на колоду «**Бизнес**», так игра изменит свою направленность и оттенок. Учтите, что работа с потребностями, как правило, намного глубже! А для работы с колодой «**Бизнес**» следует использовать карточки из колоды «**Глагол (Б)**» №317 — №356 и карточки из колоды «**Время (Б)**» №301 — №316.

Главное, за чем обязан следить опытный психолог или терапевт в игре, – оценочные суждения, навязанные интроекты, проекции, безличные обращения, неуважение, абстрагирование, уход в себя. Впрочем, все это стандарты общения, с которыми постоянно сталкиваются профессионалы. Уже по тому, как общается группа, можно сделать некоторые выводы о проблемах, с которыми пришли люди.

9. Для более глубокой игры можно начинать и поддерживать ее карточками из колоды «**Сессия**».

Комментарии к карточкам



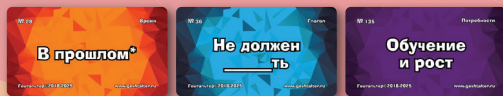
* – значок справа от слова на карточке означает, что следующее слово необходимо изменить по смыслу, обычно в зависимости от времени. В примере выше следует читать: «**Вчера испытывал...**»



Карточки, содержащие специальные глаголы изъявительного, повелительного и сослагательного наклонения, выражают **не** собственно **действие**, а **отношение к нему**. Это карточки с так называемыми модальными глаголами «**мочь**», «**долженствовать**» (быть должным), «**хотеть**» или модальными словами «**нужно**», «**надо**», «**необходимо**», «**следует**». Когда игрок встречает модальное выражение с пропущенным глаголом «**___ть**», он должен сам додумать, что именно следует «**___ть**» с последующим словом в выражении. От того, какой именно глагол подберет человек, зависит и то, как сложится игра далее, какой запрос для него будет более актуален.

Например:

В свой ход Ирина Анатольевна получила следующие карточки:



Немного подумав, она дополняет выражение словом «**Упускать**». У Ирины Анатольевны получилось выражение: «**В прошлом не должна была упускать обучение и рост**». Она вспомнила каждый случай, когда не оплатила полезное обучение и пропустила возможность повысить свой профессиональный уровень.

Расширенные правила игры

Для проведения полноценной игры собирайте не более 6-8 человек. Рекомендуем вести игру не более 2-3 часов. Для повышения интереса используйте дополнительные колоды. Для групп от 8 до 30 человек используйте игру только как диагностический инструмент до выявления первого наиболее значимого запроса, после чего начинайте работать с клиентом, вызывая его на сессию.

Начинайте игру с выдачи каждому из игроков, чей ход, карточки из колоды «**Сессия**». Это может быть один вопрос на всех или индивидуальные вопросы к каждому играющему. По ответам игроков вы можете сразу же сформировать некое поле или метафору игры. Для этого можно воспользоваться также колодой «**Потребности**». Вытащив карточку из этой колоды, положите ее в центр стола или индивидуально каждому из игроков. Ведите игру с учетом обозначенной потребности.

Далее применяйте стандартную механику игры «**Время – Глагол – Чувство**», а полученное для каждого игрока выражение рассматривайте через призму выпавшей ему или общей для группы «**Потребности**». Для расширенной игры применяйте больше вопросов, включая уточняющие и проясняющие из колоды «**Мета-модель НЛП**», а также поддерживающие выражения из колоды «**Сессия**».

«**Чувства**» игроков тесно связаны с реализованной или нереализованной «**Потребностью**». Когда потребности человека удовлетворены, ему свойственно проявлять более позитивные и нейтральные эмоции и аффекты. Если же потребности не удовлетворены, люди испытывают более негативные чувства.

Обращайте внимание на поведение игроков, их реакции, положение тела и мимику, интонации. Замечайте эмоции и малейшие изменения групповой динамики. Вы как ведущий игры можете сами выложить или задать какие-либо вопросы тем участникам группы, которые слабо реагируют на деятельность группы или впали в протрацию, выпали из группы.

После розыгрыша обязательно организуйте рефлексию и разбор прошедшего обсуждения выпавших выражений. В случае получения игроками неожиданных инсайтов или выявления важных запросов **не забудьте назначить** участнику игры отдельную **терапевтическую сессию**.

Теоретическое обоснование

Идея работы с клиентом в психологической практике через эмоции и чувства восходит к трудам К. Изарда. Он одним из первых описывает фундаментальные эмоции. Затем в своем труде «Психоэволюционная теория эмоций» их глубже рассматривает Роберт Плутчик и создает свое знаменитое «Колесо эмоций».

Этими же вопросами задаются Генри Келлерман в «Структурной теории личности» и Пол Экман, который описал свою «Большую шестерку». Многие психологи используют аффекты, чувства и эмоции в своей практике в различных сферах – от терапии до клинических исследований. НЛП-мастера даже способны раскрывать преступления, основываясь на реакциях человека. Об этом написано множество научно-популярных и публицистических книг, сняты сериалы и фильмы.

В гештальтпсихологии работа с чувствами просто незаменима! Узнавая, что человек чувствует здесь и сейчас, гештальт-терапевт подводит клиента к формулировке запроса и обозначает текущую проблему для проработки. «Колесо чувств» описано у Риммы Ефимкиной в книге «Косяки начинающих психоконсультантов», а у Льва Черняева есть статья «Взгляд гештальт-терапевта на базовые эмоции», раскрывающая основные человеческие эмоции и чувства подробнее.

Для диагностической игры «Гештальтер 3.0» мы собрали самые типичные чувства, эмоции и аффекты. Подобрали глаголы, которые чаще всего с ними связаны, и добавили временные диапазоны. Из чувств, потребностей, глаголов и наречий складываются словесные выражения. В дополнение к ним есть три разновидности вопросов: стартовые, проясняющие и уточняющие.

Для более качественного и эффективного ведения игры советуем изучить прилагаемый список литературы, пройти обучение методам применения НЛП и гештальт-подхода в терапии.

Источники и литература:

- Фундаментальные эмоции по К. Изарду.
- Психозеволюционная теория эмоций. «Колесо эмоций» Роберта Плутчика.
- Структурная теория личности Генри Келлермана.
- «Колесо чувств» Риммы Ефимкиной.
- «Большая шестерка» Пола Экмана.
- «Метамодель НЛП».

Цель игры

Прояснить, что в данный момент беспокоит человека, выявить наиболее важный и актуальный запрос в группе, максимально быстро перевести ее в режим активного общения.

Что в комплекте игры?

- Коробка.
- Игровое поле на ткани.
- Брошюра правил игры.
- Колода «Сессия» – 14 выражений для старта, поддержки и завершения сессии.
- Колоды «Время» и «Время (Б)» – 32 наречия и выражения, определяющих время или рабочий процесс.
- Колода «Глагол» и «Глагол (Б)» – 82 глагола.
- Колода «Чувство» – 42 определенных чувств, эмоций и аффектов.
- Колода «Потребности» – 42 существительных и выражения, отражающих основные человеческие потребности.
- Колода «Бизнес» – 100 бизнес-терминов.
- Колода «Вопросы» – 24 стандартных вопросов гештальт-терапевта.
- Колода «Метамодель НЛП» – 20 уточняющих вопросов нейролингвистического программирования.

Сфера применения

Диагностическая карточная игра для психологов «Гештальтер 3.0» может применяться как инструмент повышения динамики группы и для индивидуальных консультаций, как аналог метафорических ассоциативных карт, использоваться вместе с другими играми как их составная часть. «Гештальтер 3.0» относится к ряду игр-филлеров, хотя может применяться и как самостоятельная полноформатная игра. Столь широкая сфера применения игры доступна за счет модульного



построения. В игре могут участвовать от 2 до 8 человек (может быть применена и для групп до 30 человек). Возраст участников – от 14 лет. Однако опытные детские психологи могут применять «Гештальтер 3.0» в своей практике. Время игры – от 10 минут до нескольких часов.

«Гештальтер 3.0» разработан для тех, кто хоть раз встречал в своей практике следующие проблемы:

- Клиент приходит на консультацию и молчит, скрывая беспокойство.
 - Шеринг в терапевтической группе растягивается на часы.
 - Процесс групповой терапии завышает и не может сдвинуться с мертвой точки.
 - Теряются драгоценные минуты, пока незнакомые друг другу участники преодолевают стеснение, прежде чем группа начнет эффективно работать.
 - Игрок не знаком с технологией МАК и долго не может подобрать ассоциацию.
 - На корпоративе хочется сыграть во что-то более умное, чем разговорные патигеймы.
- Диагностическая игра «Гештальтер 3.0» придумана для того, чтобы ускорить процесс запуска группы и прояснения запроса клиента. Это в первую очередь инструмент, позволяющий эффективно изменять динамику работы психолога. А во вторую очередь это уже Игра.

Ведь именно игры – один из наиболее древних и удачных способов познания мира. Начиная играть, клиент раскрепощается и погружается в детство, незаметно для него самого раскрывается его подсознание. Во время игры участник рассказывает психологу о том, что его беспокоит. Игра «Гештальтер 3.0» основывается на выявлении базовых чувств и эмоций, аффектов, построения клиента в данный момент. Через его реакцию на случайно выпавшее словесное выражение опытный терапевт может помочь клиенту быстрее раскрыться.

Рецензии и отзывы

Наталья Олифиревич. Директор Института Гештальта (Беларусь), кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической и консультативной психологии Института Психологии БГПУ. Председатель Совета РОО Общества психологов и психотерапевтов «Гештальт Подход». «Игра относится к группе проективных методик, позволяющих быстро определить актуальное состояние клиента, область его страхов и тревог, нужд и потребностей. Особенно полезна для клиентов, которым сложно сразу начать рассказывать о чувствах, проблемах и желаниях. Может использоваться как вспомогательный инструментарий не только в индивидуальной, но также в супружеской и групповой психотерапии, тренингах и деловых играх. Колода хорошо оформлена и вызывает эстетическое удовольствие».



Денис Новиков. Частнопрактикующий психолог, гештальт-терапевт, ведущий тренер Общества Практикующих психологов «Гештальт-подход». «Оригинальная разработка, позволяющая в увлекательной игровой форме освоить основные навыки коммуникации и межличностного взаимодействия. Игра может помочь повысить уровень психологической культуры, осознанности, умение глубоко и искренне общаться. Предназначена для всех интересующихся практической психологией».



Светлана Сагеза. Президент Международной ассоциации игропрактиков, организатор международного фестиваля «Большая игра», автор игр «О жизни» и «В поисках призвания», соавтор и ведущая обучающих курсов «Профессия игропрактик» и «Организатор фестивалей» в Университете игропрактики. «Настольная карточная игра «Гештальтер 3.0» с виду простой инструмент. Нет ничего кроме карточек с надписями. И остается таковым, пока не вытнешь карточку из колоды «Чувства», «Глагол», «Время» и не перенесешь получившееся предложение на свою ситуацию. Ярко подсвечивается актуальная на сегодняшний момент проблема. Удобная вещь для психолога или игропрактика. Не нужно тратить много времени на постановку запроса, идти на оупу, задавать разные вопросы и применять множество инструментов. Просто достаешь карточки, просишь клиента вытянуть наугад и запрос сам вырисовывается».



Евгений Геллер. Тревожный трудоголик, избегающий реальности с помощью настольных игр, ведущий игропрактик Латвии и России, автор более двух десятков популярных бизнес-игр. «Гештальтер 3.0 – отличный инструмент для обучения начинающих игротехников или тренеров, работающих в малых группах. Представьте, что у вас на игре несколько человек: один в эмоциях, второй спрашивает, что делать, третий спрашивает про результаты – и каждому надо что-то быстро ответить. «Гештальтер 3.0» быстро и наглядно позволяет научить будущего Ведущего, как быстро реагировать и взаимодействовать с участниками тренинга или играми. Это важное умение, которое трудно передается, а с помощью «Гештальтер 3.0» легко моделировать ситуации, в которых данный навык быстро осваивается. Отличный



инструмент, элегантное решение, наглядный результат! Огромная благодарность за его появление! Рекомендую всем! С уважением, Евгений Геллер».

Виктория Чернявская. Одна из ведущих игропрактиков СНГ, автор десятков трансформационных игр, мастер, обучившая сотни ведущих игр. «Все гениальное просто. Эту фразу мы знаем с детства. Вот и «Гештальтер 3.0» – это просто и... Полезно с большой буквы! Кажется бы, что тут такого? Простые вещи, идея под ногами, каждый скажет: «И я так могу!» Но в этом и кроется гениальность! Да, и пусть это нескромно! Но объединить все в простое, сделать это удобным и, главное, часто применяемым инструментом могут немногие. И среди них – Константин Владимиров. Очень ресурсная, дающая простор для творчества и немного азартная «изысканная штучка» с большим будущим – вот что такое «Гештальтер 3.0», или, как я ее называю, «Гештальтучка».



Александр Бодров. Мастер трансформационных игр, психолог, автор наборов МАК и Т-игр. «Зашел я случайно на очередной фестиваль трансформационных игр и наткнулся на тест игры «Гештальтер 3.0». Вытаскиваю три карты и понимаю, что попал: сложная из «пазлов» фраза имеет смысл и говорит про что-то важное для меня. «Гештальтер 3.0» – это набор карточек со словами, который помогает развернуть человека к рефлексии и анализу того, что с ним происходит или происходило. Все абсолютно просто – всего три карточки. Когда? Какое действие? Какое состояние (чувство, эмоция)? Легко остановить поток разнообразных и разнонаправленных мыслей и перераспределить их в единое русло. Карты с полярными по значению словами, что значительно расширяет поле смыслов: если одно слово категорически не откликается, то противоположное попадает в точку. Прекрасно подходит для работы в группе – с помощью карточек легко определить тему для начала дискуссии или спровоцировать переход от поверхностных рассуждений на погружение в тему. В работе пригодится!»



Юлия Шилова. Сертифицированный игропрактик, преподаватель и переводчик английского языка, владеющая уникальной методикой «Английский под гипнозом». Координатор интеллектуально-психологического клуба «Универсальная территория». Рунический психолог и диагност мастер Рейки II-III ступени. «Гештальтер 3.0» – это сеанс групповой психотерапии в игровом формате. Нам часто бывает очень сложно сформулировать свои желания, намерения, поставить перед собой цели, задачи. Мы понимаем, что испытываем дискомфорт, но объяснить, в чем причина, нам сложно. Игра «Гештальтер 3.0» подарит возможность попробовать себя одновременно в роли психолога/психотерапевта и клиента. Под чутким руководством ведущего мы вместе будем работать с явными и скрытыми проблемами друг друга. При помощи специальных карточек в игре не только поможем клиенту разобраться в своих проблемах, но и сами получим инсайты и ответы на давно мучившие нас вопросы».

