

Трансформационные игры, что это такое и зачем в них играть?



Автор: Анастасия Мисоченко

Оригинал статьи: <https://macards.ru/transmacionnye-igry-cto-yeto-takoe/>

Современный мир ставит перед людьми множество неожиданных вопросов, все больше усложняется процесс принятия решений, все чаще возникает проблема выбора. Мы живем в очень изменчивой и многовариантной среде. С каждым днем увеличивается информационный поток. Безусловно, значительные технические и социальные изменения требуют от человека быстрой адаптации к новым условиям жизни.

Одновременно с техническим прогрессом происходит постоянное развитие психологических и обучающих технологий, позволяющих нам максимально быстро и с наименьшими потерями приспособиться к современной жизни.

Среди большого количества методов и способов помощи в решении целого ряда психологических проблем, трансформационные игры уверенно заняли свою нишу. Они призваны помочь современному человеку справиться со стрессами, улучшить эмоциональный фон, зарядиться энергией, повысить уровень осознанности, уточнить цели и принять необходимые решения в таких сферах как:

- Творческая самореализация и построение бизнеса
- Поиск работы и карьерное развитие
- Реализация мечты и достижение целей
- Личные отношения, вопросы семьи и брака
- Здоровье и красота
- Духовный рост и философия и многое др.

Самая первая трансформационная игра берет свое начало с игр буддистских монахов, в которых они двигались по жизненному пути в виде мандалы от страданий к просветлению. В духовной общине Финдхорн в Северной Шотландии эту игру приспособили к условиям западных жителей, так появилась первая трансформационная настольная игра, задача которой была трансформировать сознание игрока, чтобы приблизить его к намеченной цели.

Сегодня трансформационные игры чаще всего выглядят как настольные. Некоторые из них подразумевают только групповой формат, в другие можно играть индивидуально. Встречаются трансформационные игры, в которых поле занимает большую площадь, а ходы игроки делают, используя не фишку, а свое тело – переходят с клетки на клетку. Иногда в процесс игры включается ролевое взаимодействие, игра приобретает черты психодрамы.

Постоянно появляются новые игры, применяются новые методики, в основу взаимодействия ложатся новые идеи. Активно развиваются игры, которые позволяют участвовать удаленно, в режиме онлайн.

Общим для большинства трансформационных игр является то, что они объединяют в себе игротехнику, психотерапию и коучинг.

Игровая форма позволяет создать безопасное пространство, где у игрока есть право на ошибку, где формируется атмосфера принятия и взаимодействия, что очень важно для развития, раскрытия потенциала, поиска ограничений и расширения границ возможного.

Психотерапевтический подход позволяет выявить привычные стратегии поведения и проверить их эффективность, распознать скрытые мотивы действий и часто повторяющиеся ситуации.

Коучинговый подход позволяет увидеть новые варианты решения вопросов, поставить конкретные цели и разработать стратегию для достижения желаемого.

Психологические игры разнообразны и насыщены широким спектром инструментов. Можно попытаться выделить отдельные направления, такие как: трансформационные игры ([«Путь к мечте»](#), [«Лила»](#), [«Ботаника»](#) и др.), рефлексивно-деятельностные («Синяя Птица», «Врата Будущего» и др.), игры для бизнеса («Матрикс», [«Навигатор»](#), «Networker» и др.). Есть игры, с помощью которых можно решать любой вопрос, а есть узконаправленные: про отношения ([«Женское счастье»](#)), про деньги ([«Денежный поток»](#)), про здоровье ([«Психосоматика»](#)) и другие.

Мне наиболее эффективными кажутся игры, позволяющие работать с любым запросом. Примером такой игры может быть [«Начало:Эффект Бабочки»](#), автор Даниил Подболотов. Очень часто за конкретной проблемой стоит не совсем очевидный ответ. Работа, оказывается, тесно связана с личной жизнью, а проблемы в семье с собственной нереализованностью. Данная игра основана на многофункциональной интегрированной модели «4 элемента» (4E) и рассматривает четыре аспекта нашего взаимодействия с пространством:

1. Тело– наш организм, как основное средство восприятия и воздействия на внешний мир.
2. Ум– наш главный логик, цензор, стратег и тактик, а также хранитель опыта.

3. Душа– наш главный мечтатель, обладающий знанием о том, что на самом деле делает нас счастливыми, как наилучшим образом раскрыть наш потенциал – путеводная звезда на карте нашего счастья.
4. Наблюдатель – точка фокуса, осознанно смещая которую, можно наблюдать за тем, как наши намерения реализуются наилучшим образом с минимальным приложением наших усилий для этого (за счет внешней силы пространства).

Игрок рассматривает свой запрос с четырех разных точек зрения. Таким образом, возникает целостная, неразрывная картина происходящих процессов. Игра может проходить в индивидуальном формате, а может собирать до 6-8 участников.

В пространство игры входят совершенно разные люди, создавая новую реальность. Обладая различным опытом, взглядами, ценностями, игроки рассматривают проблемы с непривычного ракурса. Взаимодействие между игроками, осмысление метафорических карт, проживание возникающих эмоций, вопросы ведущего, все это в комплексе дает возможность переосмыслить текущую ситуацию, пережить инсайты и разработать вариант дальнейших действий.

Однако, практически каждая игра содержит в себе элемент волшебства и неожиданности, что делает её еще более захватывающей и интересной. Все случайности в игре не случайны. Каждый из игроков вправе верить или не верить в «волшебство», но однозначно, возможность хотя бы на время вернуться в детство и сказку позволяет высвободить внутренний ресурс, пробудить забытые мечты и желания.

Трансформационные игры являются одной из самых экологических методик самоисследования. Игрок сам определяет, на какую глубину он готов погружаться, как далеко готов двигаться в реализации запроса. Он может взять паузу, может выйти из игры.

В трансформационных играх нет проигравших. Каждый участник получит то, ради чего он пришел: изменения своей внутренней картины мира и как результат – возможности изменения реальности.

Но есть несколько правил, которые следует соблюдать:

1. Выбор игры. Сначала необходимо сформулировать вопрос, проблему, которая вас волнует. Если вы играете впервые лучше идти на игру «про всё», такая игра поможет осознать корни возникших трудностей, исследует все взаимосвязанные процессы. Если вы уже точно определили круг задач, например развитие тех или иных компетенций, то лучше поискать узконаправленную игру, под конкретную задачу.
2. Выбор ведущего. Вам должно быть комфортно в обществе ведущего. Он ваш проводник и помощник. Выбрать хорошего ведущего не просто. Игра – это инструмент и его эффективность зависит от того, кто его использует. Для эффективного и экологичного ведения игры нужно обладать необходимыми компетенциями, знать куда больше, чем просто правила игры. Выбор компетентного ведущего гарантирует вам безопасность, эффективность и главное, удовольствие от игрового процесса. Соберите максимум информации, поинтересуйтесь сертификатами, почитайте отзывы. Одним из показателей качества игры и работы ведущего могут быть полученные игроками результаты. Сегодня проводится достаточно мероприятий (фестивали, встречи, мастер-классы) на которых можно познакомиться с авторами, ведущими, демоверсиями игр и выбрать то, что подходит именно вам.
3. Необходимо быть внимательным к своим чувствам и состоянию. Если вы понимаете, что вам трудно справляться с ситуацией, портится настроение, вы испытываете дискомфорт, обращайтесь за помощью к ведущему, он даст ориентиры и подсказки, поможет преодолеть трудности. Если вы не хотите продолжать движение в игре, вы можете взять паузу. При необходимости, вы всегда можете выйти из игры, предупредив ведущего, иногда требуется немного времени для завершения вашего личного трансформационного процесса.

Трансформационные игры выстраиваются таким образом, чтобы соблюдались личные границы игроков, заранее обсуждаются вопросы конфиденциальности и правил взаимодействия.

Существует ряд ситуаций, когда лучше воздержаться от участия в трансформационных играх:

1. Если вы не готовы к переменам. Трансформационные игры запускают процессы осознаний, многое удастся переосмыслить, посмотреть с другого ракурса. После игры восприятие ситуации, отношение к происходящему меняются, следовательно, меняется и окружающая реальность.

2. Вы можете прийти за одним, а уйти совсем с другим. Очень часто войдя в игру с одним желанием, можно выйти из неё с совершенно другим. Игра позволяет проверить желание на истинность, на актуальность, на значимость, выявить свои истинные цели и намерения. Но факт остается фактом: результат игры может оказаться совершенно неожиданным и сильно удивить. Для кого-то это может стать дополнительным бонусом, а другого сильно разочаровать. На мой взгляд, собираясь на игру, надо быть готовым к неожиданным поворотам.
3. Если вы нуждаетесь в профессиональной помощи психолога. Игра- это не психотерапия. Даже проведя за игровым столом 5 и более часов, рассчитывать на «волшебное» излечение от депрессии или старых душевных ран не приходится. Возможно, игра поможет осознать необходимость более глубокой работы, обратиться за профессиональной помощью, но сама по себе недостаточна. С осторожностью надо относиться к игровым практикам людям с психическими расстройствами или в пограничном состоянии. В этих случаях предсказать воздействие игры не представляется возможным. Она может, как улучшить, так и значительно ухудшить общее эмоциональное состояние.
4. Если вам не нравится сама игра и ведущий. Даже если это стало понятно в процессе игры. Вы можете прекратить играть в любой момент. Но чтобы не создавать стрессовую ситуацию для себя и других игроков, отнеситесь внимательно к выбору игры и ведущего.
5. Если вы хотите простых и быстрых решений. Трансформационная игра, как правило, затрагивает глубокие и часто скрытые от нас самих струны нашей души. Иногда этот процесс может быть не очень приятным и требующим ответственного и честного подхода. Если вы не готовы к внутренней работе, то игра, скорее всего, вам не понравится. Изменения в жизни после трансформационной игры происходят с разной скоростью. Многие игры имеют пролонгированный эффект. Открытия и выводы, к которым вы пришли за игровым столом, постепенно проявляются вашей жизни. Только благодаря вашим собственным усилиям, намеченный на игре план может стать реальностью. Иногда стоит вернуться к записям, фотографиям, сделанным в игре, чтобы убедиться в правильности своих намерений или найти вдохновение.
6. Если вы не готовы открыто обсуждать свою проблему. Многие игры предполагают активное участие нескольких игроков. Каждый может поделиться своими тревогами, страхами, переживаниями, открытиями и получить поддержку от других участников. Иногда возможность увидеть схожую жизненную ситуацию, проявить заботу и участие, целительно действует на самого игрока. Но все это становится невозможным, если игроки не хотят рассказывать о себе, своих трудностях, радостях, переживаниях и жизненной

ситуации. Возможным выходом может стать индивидуальный формат игры, когда вы общаетесь только с ведущим.

Трансформационные психологические игры сегодня активно развиваются, дополняются новыми методическими разработками, используют различные художественные образы. На вопрос: «Играть или не играть?» я бы однозначно ответила «Играть!». Осознанно подходить к выбору игры, ведущего и смело вставать на путь самопознания и саморазвития!

Трансформационная игра —

это захватывающий процесс трансформации себя и своей жизни!