**Карта внутренней страны**

Выделите в своем расписании полчаса. Создайте условия, чтобы в течение по­лучаса вам никто не мешал, и устройтесь поудобнее. Положите перед собой чис­тый белый лист (формат А4) и набор цветных карандашей.

Инструкция: Для эффективной самореализации человеку необходимо ясно и четко представлять свою цель. Однако образ цели - как айсберг. Вершину его мы осознаем, но бо'льшая часть остается скрытой. И именно скрытая часть айс­берга сильнее всего влияет на наши мотивы, желания, формирует наши особенно­сти. Поэтому для эффективной работы в команде и самореализации важно иссле­довать скрытую часть айсберга, то есть внутренние, неосознаваемые процессы. И это совсем непросто, так как обычные тесты здесь не помогут.

Вам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир, в стра­ну вашего внутреннего мира.

Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, все рассмотреть, потрогать руками?» Вы совершенно правы, этой страны нет на поли­тической карте мира, туристические агентства не продают путевок и не организу­ют экскурсий туда. Правда, в сказках есть указание на то, что какие-то герои побывали и в дальнейшем достигли успеха. Помните задание: «Пойди туда, не знаю — куда, принеси то — не знаю что»? Вот сейчас вам как раз и предстоит подготовиться к подобному путешествию. Итак...

Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели ли вы в продаже Карту внутренней страны? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятель­но. С чего начнем?

Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь задумайтесь о контуре, который определяет границы страны. Контур образует силуэт страны. На что по­хож силуэт внутренней страны? Одни путешественники считают, что контур внут­ренней страны должен напоминать силуэт человека, другие — рисуют символ серд­ца, третьи — обводят свою ладонь, четвертые — изображают фантастический контур... Мудрецы говорят, что разум здесь не поможет, что только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите ка­рандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны.

Каков ландшафт этой страны? Чтобы увидеть его, необходимо раскрасить внут­реннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное — не думать долго, а просто легко выбирать карандаши и раскрашивать карту страны... Вероятно, там появится особый ландшафт: горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, долины, поляны, пустыни, болота...

Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, пожалуй­ста, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Чего-то не хватает? Для того чтобы прочитать карту, нужны условные обозначения! Обыч­но таблица условных обозначений помещается внизу или сбоку карты. Если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить таблицу обозначений на обороте листа.

Пожалуйста, сделайте на своем листе надпись *«Условные обозначения, исполь­зованные на карте».* Теперь вам предстоит составить таблицу условных обозначе­ний. Каждый цвет, использованный при раскрашивании карты, вынесите в табли­цу условных обозначений в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в таблице обозначений появится красный прямоуголь­ник; если вы использовали зеленый цвет, в таблице появится зеленый прямоуголь­ник, и так далее.

Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы ввели специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в таблице условных обозначений. Итак, часть всего того, что можно наблюдать на карте, у вас появи­лась в таблице условных обозначений.

Теперь необходимо присвоить каждому цветному прямоугольнику, каждому значку особое значение. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ланд­шафт будет связан с вашими внутренними процессами — мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны Раздумий, леса Желаний, пе­щеры Страхов, моря Любви, реки Мудрости, болота Непонимания, пики Дости­жений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обо­значать каждый цветной прямоугольник, — решать только вам. Это ваша страна,

это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может ока­заться самым правильным...

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно, если знать направление.

Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладыва­ют маршрут своего путешествия. В первую очередь они намечают цель. Иначе за­чем отправляться в путь?

Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть, место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели».

Теперь внимательно рассмотрите границы страны. И отметьте особым флаж­ком место, в котором вы планируйте войти в эту страну. Этот значок назовем «фла­жок входа».

Итак, у вас есть два флажка: флажок цели, обозначающий место, являющееся целью вашего пути; и флажок входа, обозначающий место, с которого начнется ваш путь.

Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится флажок цели и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от флажка входа до флажка цели? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стре­лочками.

Путешествие и называется путешествием, потому что предполагает возвраще­ние домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рас­сматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, где вы планируете покинуть страну. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с флажком входа, иногда — нет. Проложите маршрут от флажка цели до флажка выхода.

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране.

Но говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то как будто бы совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста, закончите фразу.

А теперь внимательно рассмотрите свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку своего пути, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас.

Это задание относится к проективным тестам и позволяет исследовать неосоз­наваемые образы целей, пути их достижения, а также индивидуальные особенно­сти человека.

**?. Энергия *рисунка***

Энергия рисунка — это особое ощущение от рисунка; чувства, которые вы­зывает карта. Особенно важен этот показатель в ситуации, когда вы будете рассматривать рисунки членов своей команды. По своему ощущению вы легко определите, чьи карты наиболее «созвучны» лично вам. Определив «созвуч­ные» рисунки, вы выявите тех членов команды, кто близок вам по мировоспри­ятию, внутреннему ритму, энергетике. Иногда можно сделать удивительные от­крытия: увидеть хорошо знакомого человека совсем иначе и ощутить близость по духу.

С другой стороны, случаются и неприятные открытия: рисунок человека, на ко­торого вы рассчитываете, которого считаете самым сильным, вызывает неприят­ные, тревожные, странные ощущения. Пусть вас это не пугает. На энергетику ри­сунка сильно влияет актуальное психоэмоциональное состояние человека: если он расстроен, переживает стресс, даже если он это прекрасно скрывает, его со­стояние отразится в энергетике рисунка. Поэтому, если вас насторожила энерге­тика рисунка человека, на которого вы «делаете ставку» в команде, не спешите расстраиваться. Не исключено, что в данный момент ему просто необходима дру­жеская поддержка.

Если рисунок члена вашей команды (или кандидата) вызывает у вас резко от­рицательные ощущения, а сам этот человек уже некоторое время не внушает до­верия, — это тревожный сигнал. Может быть, действительно, с этим человеком у вас недостаточный «резонанс»? Для кого-то он будет прекрасным сотрудником, но в вашей команде... Ведь все субъективно, а многое в команде зависит именно от вас, Лидера команды.

Если собственный рисунок вызвал у вас тяжелое ощущение, значит, на данный момент вы устали, слишком много работали, и у вас накопилось немало внутрен­них противоречий. Что ж, в этом случае у вас появился прекрасный повод и время, чтобы начать разбираться с ними. Само по себе рисование внутреннего мира по­зволяет освободиться от большой части внутреннего напряжения и гармонизиро­вать собственное состояние.

Когда вы будете рассматривать всей командой все карты, то увидите, насколь­ко различается энергия рисунков. Это позволит команде и вам углубить понима­ние индивидуальности каждого.

**2. Местоположение *флажка цели***

Флажок цели расположен на некоторой территории. Посмотрев в таблицу ус­ловных обозначений, Вы сможете узнать ее название. *Название территории, на которой расположен флажок цели* — это *метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты.* В данном случае ваша неосознанная цель.

ПРИМЕРЫ-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Допустим, флажок цели у вас находится на возвышенности Достижений. Это озна­чает, что вы активно стремитесь к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие.

Флажок цели находится на поляне Раздумий. В данный момент для вас актуален процесс размышлений, но, вероятно, вы пока не можете посвятить этому столько времени, сколько необходимо. Может быть, вы колеблетесь с принятием решения, или озадачены решением некоторой задачи, или вы ощущаете, что вам нужно оста­новиться и подумать, все взвесить и сделать важный выбор, который окажется судь­боносным.

Ваш флажок цели находится в море Желаний на острове Любви. В данный момент наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чув­ственность, эмоциональность, чувствительность, женственность, эротизм. Поэтому, если флажки целей попадали на водную поверхность, вы должны знать, что автор карты чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь имеет большое значение для него. Для эффективной работы в команде у человека должно быть внутреннее ощущение спокойствия и удовлетворенности, как моральной, так и психофизиоло­гической.

Флажок цели находится на пересечении двух или трех территорий. Ваш образ цели объединяет несколько процессов. Каких — об этом расскажут названия террито­рий. Для того чтобы почувствовать себя удовлетворенным, вам необходимо гармо­ничное сочетание, объединение этих процессов.

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет Вам о том, к какому состоя­нию неосознанно стремится автор карты (гармонии, отдыха, ясности, удовлетво­ренности, успеха и пр.). Это состояние будет относиться к определенной группе потребностей.

Если у вас и членов вашей команды задействованы высшие потребности (по­требности в знании и знаниях, самоактуализации, личностном росте, самоуваже­нии, признании, достижении успеха) — команда будет эффективна.

Если у вас или членов вашей команды в данный момент преобладают психофи­зиологические потребности, потребности в защите, любви — сейчас не время для активных *действий или ответственных решений.* Это сигнал к отдыху, налажива­нию личной жизни.

**3. Расположение флажка цели относительно центра карты**

Флажок цели может быть расположен в центре карты или смещен относительно центра вправо, влево, вверх или вниз.

Если флажок цели расположен в центре карты, образ цели является интегриру­ющим для личности автора, т. е. достижение данной цели позволит гармонизиро­вать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой сто­роны, центральное положение флажка цели указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравновешивать разнообразные процессы в команде. Если у вас флажок цели рас­положен в центре, значит, в команде вы будете не только Лидером, но и координа­тором. Поэтому для вас особенно важно поддерживать в себе состояние эмоцио­нальной стабильности. Свою внутреннюю уверенность и комфорт вы будете распространять на всех членов команды.

Всю карту вы можете условно разделить на три равных части по вертикали, и три равных части по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеет опреде­ленное символическое значение.

По вертикали

По горизонтали:

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, реализацию планов, землю, почву под ногами

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Левая, «женская» часть симво- | Центральная часть символизи- | Правая, «мужская» часть сим- |
| лизирует прошлое, то, что че- | рует настоящее, актуальные | волизирует будущее, социаль- |
| ловек уже имеет, на что может | для человека процессы, то, | ные процессы, взаимоотноше- |
| опираться. | о чем он думает, к чему стре- | ния в социуме, устремленность |
| Левая часть также может | мится, что является для него | в будущее. |
| символизировать внутренний | значимым | Экстраверсия |
| мир человека, отражать его |  |  |
| глубинные личностные |  |  |
| процессы. Интроверсия |  |  |

Если флажок цели находится в верхней части карты, можно говорить о склон­ности автора рисунка к ментальным построениям. Если флажок цели расположен в верхней правой части карты, перед вами **Генератор идей,** человек, устремлен­ный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения. Допустим, такая комбинация наблюдается в вашей карте. Это означает, что в ко­манде вы займете место «локомотива истории», *будете поражать соратников не­стандартными решениями, идеями, комбинациями, которые они должны будут до­вести до ума, реализовать.* Однако, если все члены вашей команды — Генераторы идей, то вам придется искать достойных «реализаторов» либо в своей команде, либо в команде партнеров, смежников и др.

Прекрасных **Реализаторов** вы найдете сразу — в их картах флажок цели рас­положен в нижней части. Смещение флажка цели в правую часть свойственно лю­дям, *ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, ин­новациям.* Однако в команде нужны и те, кто будет хранить *традиции,* предлагать хорошо зарекомендовавшие себя методы работы, — у этих людей флажки цели смещены в левую часть.

Прекрасно, если в вашей команде есть все типы:

Q **Центристы** (флажок цели расположен в центре): умеют уравновешивать и координировать внутрикомандные процессы;

**Q Правые** (флажок цели смещен вправо): умеют смело смотреть в будущие, строить внешние связи команды;

Q **Левые** (флажок цели смещен влево): умеют «хранить традиции», обеспечи­вать стабильность команды;

**Q Генераторы** (флажок цели смещен вверх): способны продуцировать новые идеи, комбинации, подходы;

Символические значения даны для «правшей». У леворуких они определяются зеркально.

□ **Реализаторы** (флажок цели смещен вниз): способны практически реализо­вать, осуществить задуманное командой, сделать сказку былью.

Такая команда непобедима.

***4. Характер маршрута***

Теперь область ваших исследований — *маршрут от флажка входа* до *флажка цели.* Линия маршрута и его характер расскажут Вам о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

**вопросы для анализа *пути к* цели**

□ *По каким территориям пролегает маршрут к цели?*

Например, маршрут проходит сначала через горы Препятствий, потом через долину Разочарований, затем через пустыню Поиска к озеру Надежды и на вер­шину Успеха. В начале пути автор склонен «рисовать» себе препятствия, ограни­чения (горы Препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может поте­рять веру в свои силы (долина Разочарований). Но потом он «берет себя в руки» и начинает искать выход из создавшегося положения (пустыня Поиска). Благо­даря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (озеро Надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (вер­шина Успеха).

Анализ маршрута позволит вам понять, *склонны ли вы или члены вашей коман­ды неосознанно «придумывать», «рисовать» препятствия на пути к достижению цели.* Чаще всего человек сам изобретает ограничения и ловушки. Как говорил извест­ный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем».

Если на маршруте нет явных ловушек и препятствий, — это означает, что Вы не склонны сами себе создавать трудности. Рассматривая свой маршрут, вы просто увидите, как будет меняться ваше состояние по мере продвижения к цели.

Q Маршрут *проложен по прямой, или петляет по всей стране?*

Это наблюдение позволит вам определить *стратегию движения к цели.* Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель и верить в себя. Оба условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью. С одной сто­роны, это прекрасно, но, с другой — это может мешать им видеть «маленькие чуде­са повседневности».

Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть в стране. Это прекрасно. Но если вы поручите такому человеку конкретное зада­ние, которое нужно выполнить следуя определенной технологии, будьте готовы к тому, что он все равно отнесется к делу творчески (то есть отойдет от технического задания).