



БАРАБАННАЯ ФАСИЛИТАЦИЯ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РУКОВОДСТВО
ПО РАБОТЕ С ГРУППАМИ ЧЕРЕЗ РИТМ



ТЕОРИЯ

Понимание групповой динамики
и силы ритма



ПРАКТИКА

Упражнения, паттерны
и готовые сценарии



МАСТЕРСТВО

Развитие ведущего
и расширение влияния



ПРИМЕНЕНИЕ

Образование, бизнес,
терапия, сообщества
и мероприятия

РИТМ
ОБЪЕДИНЯЕТ.
ВЫ ВЕДЁТЕ.
ГРУППА
СОЗДАЁТ
ЦЕЛОЕ.

СТЭН ШАПОШНИКОВ

БИЗНЕС-ТРЕНЕР, ФАСИЛИТАТОР, КОНСУЛЬТАНТ
ОСНОВАТЕЛЬ ИНСТИТУТА ГЛУБИННОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

18+

Стэн Шапошников
Барабанная фасилитация.
Профессиональное
руководство по работе
с группами через ритм

*<https://litres.ru/74082539>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Барабанная фасилитация — современный метод работы с группами через ритм, движение и совместное музыкальное взаимодействие. Эта книга является первым русскоязычным профессиональным руководством по использованию ритма для обучения, командообразования, развития коммуникации и групповой трансформации.

В книге собраны основы барабанной фасилитации, практические упражнения, ритмические паттерны, методы работы с участниками разного уровня подготовки, сценарии сессий и рекомендации по развитию мастерства ведущего. Особое внимание уделено групповой динамике, созданию безопасного пространства и работе со сложными участниками.

Книга будет полезна фасилитаторам, тренерам, педагогам, психологам, коучам и организаторам мероприятий, которые хотят

использовать силу ритма для объединения людей и развития команд.

Даже без музыкального опыта вы сможете освоить инструменты барабанной фасилитации и применять их в своей практике.

Содержание

Язык ритма	7
Введение. Тот день в Днепре	7
Глава 1. Что такое барабанная фасилитация и почему она работает	12
Когда слова заканчиваются, начинается ритм	12
Что именно такое барабанная фасилитация	16
Где это работает	19
Почему это работает: три уровня объяснения	22
Что это не такое	25
Ваш первый шаг прямо сейчас	26
Глава 2. Где работает барабан: сферы применения и реальные истории	27
Исследования, которые меня удивили	27
Школа: когда барабан останавливает буллинг	29
Бизнес: когда тимбилдинг работает по-настоящему	31
Спорт: ритм как топливо для победы	36
Социальные проекты: барабан как миротворец	38
Медицина и инклюзия: там, где всё по-настоящему	40
Карта применений	43
Глава 3. Кто такой фасилитатор и что он должен уметь	47

Однажды я понял, что играю не для себя	47
Фасилитатор — это катализатор, а не звезда	49
Первая группа: внутри себя	52
Безоценочность	53
Осознанность	56
Эмоциональная грамотность	59
Вторая группа: между вами и группой	63
Коммуникативность	64
Внимание	67
Третья группа: ваше творческое выражение	71
Артистичность	72
Креативность	75
Ритмичность	78
Как всё это связано между собой	81
Как развивать каждую компетенцию: практика, которую можно начать сегодня	83
Безоценочность: дневник наблюдателя	84
Осознанность: якорение в настоящем	86
Эмоциональная грамотность: карта эмоций	88
Коммуникативность: игра в одностороннее зеркало	90
Внимание: три слоя одновременно	92
Артистичность: пять минут без слов	93
Креативность: правило "а что если?"	94
Ритмичность: возвращение к внутреннему пульсу	96

Глава 4. Инструменты, которые создают ритм	98
Первое прикосновение	98
Джембе: король барабанного круга	100
Дундун: голос земли	104
Уду: голос воды	106
Таблы: голос медитации	108
Дарбука: голос города	110
Конец ознакомительного фрагмента.	112

Стэн Шапошников

Барабанная фасилитация.

Профессиональное руководство по работе с группами через ритм

Язык ритма

Введение. Тот день в Днепре

Представьте себе конференц-зал крупной украинской компании. Сорок человек в деловых костюмах сидят за длинными столами, смотрят в ноутбуки и вполголоса переговариваются между собой. Они только что пережили три часа стратегических презентаций, их мозг перегружен цифрами, слайдами и корпоративными формулировками. Кофе уже не помогает. Энергия в комнате такая, будто кто-то медленно выкачивает из неё воздух.

Я захожу в этот зал с сумкой, набитой барабанами.

На меня смотрят с вежливым скептицизмом, который

можно прочитать на любом лице: что это вообще такое и зачем нам это нужно. Финансовый директор в дальнем углу уже открыл почту. HR-менеджер, которая меня пригласила, нервно улыбается и явно молится, чтобы всё прошло нормально.

Я не объясняю ничего. Я просто начинаю играть.

Один ритм, простой и настойчивый, разрезает воздух в комнате. Потом я кладу джембе перед ближайшим участником и жестом показываю: попробуй. Он смотрит на меня несколько секунд, потом улыбается и бьёт по коже ладонью. Звук не очень чистый, но он настоящий. Живой. Его коллега рядом тянется к другому барабану, не дожидаясь приглашения. Потом ещё один человек. И ещё.

Через десять минут все сорок человек играют вместе. Ноутбуки закрыты. Финансовый директор стучит по своему барабану с выражением искреннего удивления на лице, будто только что обнаружил в себе что-то, о чём не подозревал. Женщина из юридического отдела смеётся так, что у неё текут слёзы, потому что ритм, который она держала в одиночку, вдруг подхватывает вся её сторона стола.

Я смотрю на этих людей и думаю то, о чём думаю на каждой такой сессии: вот оно. Вот этот момент, ради которого всё это существует.

Потому что в этом зале только что произошло нечто, что невозможно организовать через презентацию, командный ужин или тренинг по коммуникации. Сорок разных людей

с разными должностями, амбициями и внутренними конфликтами синхронизировались в общем ритме. Не потому что их попросили. Не потому что так написано в регламенте. А потому что ритм — это самый древний и самый честный язык, который знает каждое человеческое тело.

Это и есть барабанная фасилитация.

Меня зовут Стэн Шапошников и я занимаюсь ею больше двадцати лет. За это время я провёл больше 200 барабанных кругов для компаний из украинского Forbes, работал с детьми из детских домов и детьми с ДЦП, помогал беженцам интегрироваться в новые сообщества через музыку, сопровождал беговые марафоны и психотерапевтические конференции. Я создал учебный курс из 12 двухдневных семинаров и провел его для группы украинских учителей. Будучи в США я обучал барабанной фасилитации детей в американских школах и был фасилитатором для барабанного сообщества во Флориде. Я видел, как ритм останавливает конфликт там, где слова только его разжигают, и как люди, которые считали себя абсолютно немзыкальными, через полчаса держат сложный полиритм и светятся от гордости за это.

За всё это время я понял одну вещь, которая кажется простой, но меняет всё, если по-настоящему в неё врать: ритм не нужно уметь играть. Ритм нужно позволить себе почувствовать. Разница между этими двумя установками огромна, и именно о ней эта книга.

Я написал её для очень разных людей, потому что бара-

банная фасилитация — это не узкая профессиональная ниша. Если вы коуч или психолог, который ищет новый инструмент для работы с группами, эта книга покажет вам, как ритм решает задачи, которые словам не под силу. Если вы HR-специалист или руководитель, который хочет понять, почему тимбилдинг через барабаны работает лучше большинства корпоративных форматов, здесь вы найдёте и теорию, и конкретные кейсы. Если вы педагог, терапевт, организатор мероприятий или просто человек, которому интересно, как музыка меняет людей и группы — добро пожаловать, эта книга написана в том числе для вас.

Я не буду делать вид, что барабанная фасилитация — это магия. Это дисциплина, у которой есть серьёзная научная база: исследования влияния ритма на иммунную систему, уровень кортизола, групповую синхронизацию, нейропластичность и эмоциональную регуляцию. Я приведу эти данные, потому что они важны и потому что скептики в зале — а они всегда есть — заслуживают честного разговора, а не просто красивых историй.

Но я также убеждён, что самое важное понимание приходит не из исследований, а из живого опыта. Поэтому в каждой главе вы найдёте упражнения, которые можно попробовать прямо сейчас, кейсы из моей реальной практики и конкретные техники, которые работают в самых разных контекстах — от школьного класса до зала совета директоров.

Структура книги устроена так, чтобы вести вас по нара-

тающей. Мы начнём с основ и постепенно дойдём до сложных тем: управления групповой динамикой, работы с травмой, онлайн-фасилитации и построения собственной профессиональной практики. Вы можете читать книгу последовательно или открывать главы, которые нужны прямо сейчас — каждая написана так, чтобы иметь самостоятельную ценность.

Единственное, о чём я прошу с самого начала: не торопитесь превращать всё прочитанное в знание. Превращайте в опыт. Попробуйте ритмы, которые я описываю. Почувствуйте, как меняется ваше тело, когда вы начинаете играть в группе. Обратите внимание на то, что происходит с людьми вокруг вас, когда ритм становится общим.

Потому что настоящий язык ритма невозможно выучить. Его можно только вспомнить. И эта книга — приглашение вспомнить.

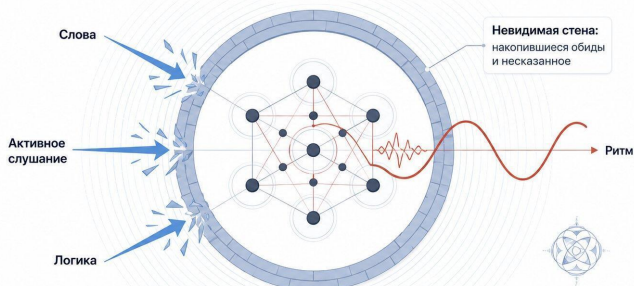
Стэн Шапошников
drumfacilitation.com

Глава 1. Что такое барабанная фасилитация и почему она работает

Когда слова заканчиваются, начинается ритм

Анатомия заблокированной группы

Наступает момент, когда команда формально работает вместе, но люди абсолютно не слышат друг друга. Никакие техники активного слушания не пробивают эту броню.



Есть момент в жизни каждой группы, когда слова пере-

стают помогать. Когда на очередном собрании люди говорят правильные вещи, кивают в нужных местах и при этом абсолютно не слышат друг друга. Когда команда формально работает вместе, но между людьми стоит невидимая стена из накопившихся обид, несказанного и взаимного непонимания. Когда тренер или фасилитатор чувствует, что группа закрыта, и никакие техники активного слушания, никакие упражнения на доверие не пробивают эту броню.

Именно в таких ситуациях барабан делает то, что не может сделать ни одно слово.

Я хочу, чтобы вы поняли это не абстрактно, а на уровне физиологии, потому что за красивой идеей о силе ритма стоит конкретный механизм, который объясняет, почему это работает даже с самыми скептическими, закрытыми и "немузыкальными" людьми.

Биохимия контакта: как ритм меняет состояние



Когда несколько человек начинают играть вместе, их нервные системы буквально начинают синхронизироваться. Это не метафора — это измеримый нейробиологический процесс, который исследователи называют нейронным резонансом. Ритм создаёт общий пульс, и мозг каждого участника начинает подстраиваться под этот пульс независимо от того, хочет человек этого или нет. Именно поэтому барабанный круг работает с людьми, которые пришли на сессию с полным нежеланием участвовать. Тело включается раньше, чем сопротивляющийся разум успевает придумать очередной аргумент против.

Себастьян Кирхнер и Майкл Томаселло в своём исследовании показали, что даже дети в возрасте двух с половиной лет синхронизируют темп игры, когда рядом есть социальный партнёр с барабаном. Они делают это инстинктивно, выходя за пределы своего спонтанного двигательного темпа. Другими словами, стремление к ритмической синхронизации зашито в нас настолько глубоко, что проявляется раньше, чем формируется способность к осознанному социальному взаимодействию.

Мы рождены для совместного ритма. Просто большинство из нас об этом забыло.

Что именно такое барабанная фасилитация

Сдвиг парадигмы: от развлечения к методологии

Барабанная фасилитация — это системный подход, где ритм выступает языком управления процессами, а не музыкальный тренинг.

	 Кругож / Развлечение	 Барабанная фасилитация
 Цель	Учиться играть	Трансформация группы
 Роль ведущего	Учитель / Исполнитель	Катализатор / Терапевт
 Фокус внимания	Музыкальная точность	Групповая динамика
 Метрика успеха	Хорошая музыка	Сплочение и снятие напряжения

Барабанная фасилитация — это методология работы с группами, в основе которой лежит использование ритма, барабанов и других перкуссионных инструментов для достижения конкретных целей. Не просто игра на барабанах. Не музыкальный тренинг. Не развлечение на корпоративе, хотя

это тоже может быть частью задачи. Именно методология, то есть системный подход с инструментами, принципами, техниками и измеримыми результатами.

Принципиальное отличие барабанной фасилитации от обычного барабанного кружка состоит в том, что фасилитатор использует ритм как язык и инструмент управления групповыми процессами. Он не просто учит людей играть. Он создаёт через ритм определённое пространство, в котором группа может сделать то, что ей нужно: сплотиться, выпустить напряжение, научиться слушать, проявить лидерство, разрешить скрытый конфликт или просто пережить что-то общее, живое и настоящее.

Если говорить совсем просто: хороший фасилитатор использует барабан примерно так же, как опытный терапевт использует вопрос. Не для того, чтобы показать своё мастерство, а для того, чтобы что-то произошло с другими людьми.

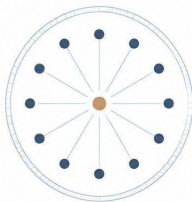
Искусство исчезать: роль фасилитатора

Фасилитатор использует барабан как опытный терапевт использует вопрос — чтобы что-то произошло с другими.

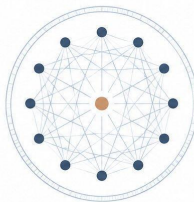


Высший навык: позволить группе звучать самостоятельно.

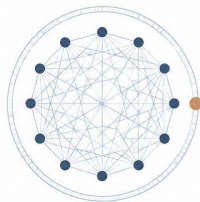
Шаг 1: Запуск



Шаг 2: Расширение



Шаг 3: Орбита



Каждый участник становится лидером и музыкантом.



Facilitator



Participants

Фасилитатор в этом процессе — это катализатор. Он раскрывает групповой потенциал, создаёт условия, а затем отходит в сторону и позволяет группе звучать самостоятельно. В этом и есть высший навык: не удерживать внимание на себе, а создать пространство, в котором каждый участник становится музыкантом, лидером и частью чего-то большего, чем он сам.

Где это работает

Универсальный язык: где применяется методология



Бизнес

Снижает конфликты, повышает уровень доверия и улучшает показатели командной работы (проверено Fortune 500).



Образование

Снимает роли «агрессор/жертва» при буллинге, стимулирует межполушарное взаимодействие мозга.



Терапия и реабилитация

Помогает при ПТСР, депрессии, болезнях Паркинсона и Хантингтона.



Социальные проекты

Создаёт безопасную общность для беженцев и смешанных групп без общего языка или культуры.



Мероприятия

Превращает аудиторию из пассивных наблюдателей в активных творцов, меняя опыт присутствия.



Один из самых частых вопросов, который я слышу от людей, узнавших о барабанной фасилитации впервые: а в каких ситуациях это вообще применимо? И каждый раз я понимаю, что проще ответить, где это не работает, потому что список применений значительно длиннее, чем большинство ожидает.

В бизнесе барабанная фасилитация решает задачи, на которые обычно тратятся огромные бюджеты с неочевидным результатом: командообразование, развитие лидерства, улучшение коммуникации между отделами, снятие напряжения в конфликтных командах. Исследования, проведённые для компаний уровня Fortune 500, показали, что совместная игра на барабанах снижает количество конфликтов, повышает уровень доверия и улучшает показатели командной работы быстрее и устойчивее, чем большинство традиционных тренинговых форматов. Причина проста: барабанный круг создаёт реальный совместный опыт, а не симуляцию совместного опыта в формате ролевой игры.

В образовании ритм работает на нескольких уровнях одновременно. Он развивает концентрацию, улучшает память, стимулирует межполушарное взаимодействие мозга. Но самое ценное — это то, что он создаёт в классе принципиально иное пространство отношений. В барабанном круге нет правильных и неправильных учеников, нет отличников и двоечников, нет тех, кто знает ответ, и тех, кто боится поднять руку. Есть только общий ритм, в который может войти каждый. Именно это делает барабанную фасилитацию особенно эффективным инструментом в работе с буллингом, потому что она буквально ставит агрессора и жертву в одно музыкальное поле, где их привычные роли перестают работать.

В терапии и реабилитации ритм используется давно, и научная база здесь одна из самых серьёзных. Совместная игра

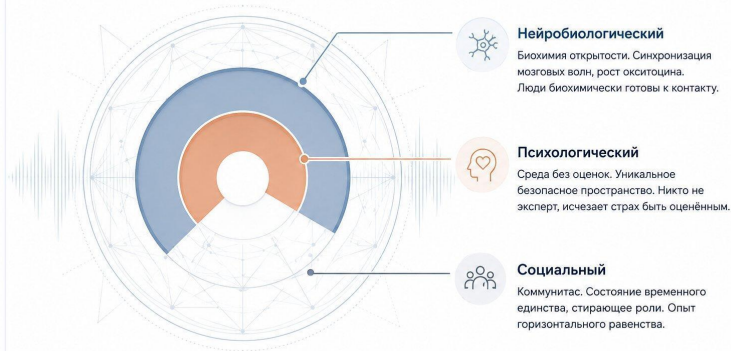
на барабанах повышает уровень иммуноглобулина А, снижает кортизол, улучшает состояние при болезни Паркинсона и Хантингтона, помогает при посттравматическом стрессовом расстройстве, депрессии и тревожных расстройствах. Это не народная медицина — это результаты контролируемых исследований, часть которых я подробно разберу в следующей главе.

В социальных проектах барабанная фасилитация создаёт то, что практически невозможно создать другими способами: быстрое, глубокое и безопасное ощущение общности между людьми, у которых нет общего языка, культуры или истории. Именно поэтому она так эффективна в работе с беженцами, мигрантами, смешанными группами с высоким уровнем взаимного недоверия.

На культурных и массовых мероприятиях барабанный круг делает то, что не может сделать ни один выступающий со сцены: он превращает аудиторию в участников. Люди, которые пришли смотреть, вдруг начинают создавать. И это изменение роли — из наблюдателя в творца — меняет весь их опыт присутствия на событии.

Почему это работает: три уровня объяснения

Три уровня воздействия ритма



Я много раз замечал, что разным людям нужно разное объяснение одного и того же явления. Одни хотят нейронауку. Другим важна психология. Третьи лучше понимают через социологию. Поэтому я дам все три уровня объяснения,

и вы сами выберете, какой резонирует сильнее.

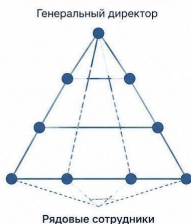
На нейробиологическом уровне совместная игра на барабанах синхронизирует мозговые волны участников, активирует выработку окситоцина — нейромедиатора привязанности и доверия, снижает активность миндалевидного тела, которое отвечает за реакцию страха и защитное поведение. Другими словами, барабан буквально делает людей биохимически более открытыми, доверяющими и готовыми к контакту. Это происходит независимо от их намерений и установок. Тело меняется быстрее, чем убеждения.

На психологическом уровне барабанный круг создаёт уникальный вид безопасного пространства, потому что в нём нет оценки. Никто не смотрит на вас и не думает, правильно ли вы играете, потому что все заняты тем же самым и никто не является экспертом. Это убирает один из главных барьеров для живого человеческого контакта — страх быть оценённым и найденным недостаточным. В этом пространстве люди позволяют себе быть собой значительно быстрее, чем в большинстве других форматов работы с группой.

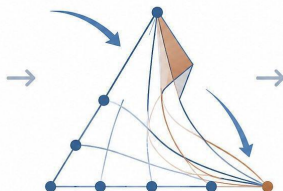
Коммунитас: растворение иерархии

Этот опыт горизонтального равенства оставляет глубокий след в долгосрочных отношениях между людьми.

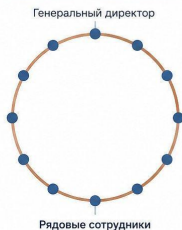
1. Структура иерархии



2. Растворение иерархии



3. Горизонтальное равенство



Коммунитас — это состояние глубокой связи и единства, возникающее в пространстве без иерархии и ролей.

На социальном уровне совместный ритм создаёт то, что антропологи называют коммунитас — особое состояние единства, которое возникает в группах через общий ритуал или переживание. Это состояние временно стирает социальные иерархии и роли. В барабанном круге генеральный директор и рядовой сотрудник — просто два человека, которые держат ритм. И этот опыт горизонтального равенства, даже если он длится всего час, оставляет след в отношениях между людьми надолго.

Что это не такое

Честность требует сказать и о границах. Барабанная фасилитация — это не терапия, если вы не дипломированный терапевт. Это не замена системной работы с конфликтом, если конфликт в организации носит структурный характер. Это не быстрый пластырь, который можно наклеить поверх токсичной корпоративной культуры и ждать исцеления. И это точно не развлечение ради развлечения, хотя радость и игра — полноправные части метода.

Барабанная фасилитация работает как катализатор: она ускоряет и углубляет процессы, которые уже готовы произойти, и создаёт условия для тех процессов, которые без неё не начались бы. Но она не заменяет всё остальное. Лучшие результаты я видел тогда, когда барабанная фасилитация была частью более широкого процесса работы с командой или группой — не единственным инструментом, а особенным, незаменимым элементом в системе.

Ваш первый шаг прямо сейчас

Прежде чем мы пойдём дальше, я хочу предложить вам кое-что простое. Найдите любую поверхность рядом с вами — стол, колено, книгу в руках — и отстучите на ней медленный, равномерный ритм. Четыре удара, пауза, четыре удара, пауза. Не думайте о том, правильно ли вы это делаете. Просто делайте это несколько секунд и обратите внимание на то, что происходит с вашим дыханием, с вашим телом, с вашим вниманием.

Если рядом с вами есть ещё один человек — попросите его сделать то же самое. Не обязательно синхронно. Просто оба стучите что-то своё и слушайте, как два ритма существуют рядом, иногда совпадают, иногда расходятся и снова находят друг друга.

Это и есть начало. Не техника, не упражнение с инструкцией — просто первое прикосновение к тому, о чём эта книга.

В следующей главе мы разберём, в каких именно сферах и с какими конкретными задачами барабанная фасилитация показала измеримые результаты — и я расскажу вам истории из своей практики, которые изменили моё понимание того, на что способен простой ритм в руках внимательного фасилитатора.

Глава 2. Где работает барабан: сферы применения и реальные истории

Исследования, которые меня удивили

Когда я только начинал заниматься барабанной фасилитацией, у меня не было никакой научной базы под ногами. Была интуиция, было живое наблюдение за тем, что происходит с людьми в барабанном круге, и было глубокое личное убеждение, что это работает. Этого хватало для практики, но не хватало для разговора со скептиками — а скептики в зале есть всегда, и они заслуживают честного ответа, а не просто воодушевлённых рассказов.

Потом я начал читать исследования. И оказалось, что учёные давно изучают то, что я наблюдал своими глазами, только с другой стороны — со стороны физиологии, нейронауки и статистики.

Оказалось, что совместная игра на барабанах снижает уровень кортизола и повышает иммунитет — это показали Битман и его коллеги ещё в 2001 году в работе, опубликованной в *Alternative Therapies in Health and Medicine*. Оказалось, что барабанная терапия улучшает состояние при бо-

лезни Паркинсона настолько, что это зафиксировано в двигательной клинике Университета Джонса Хопкинса. Оказалось, что дети из малообеспеченных семей, участвовавшие в групповых барабанных сессиях, показывали значительное улучшение социально-эмоционального поведения. Что игра на барабанах помогает при расстройствах настроения, улучшает рабочую память у пожилых людей и меняет биохимические показатели у детей, переживших насилие.

Я собрал больше тридцати серьёзных научных работ по этой теме, и каждый раз, когда я их перечитываю, у меня возникает одно и то же ощущение: люди тысячелетиями знали что-то важное о ритме, просто не умели объяснить это на языке науки. Теперь умеют.

Но наука — это только часть картины. Настоящее понимание приходит из историй. И у меня их накопилось немало.

Школа: когда барабан останавливает буллинг

Расскажу вам об одном из самых показательных опытов, который я наблюдал не сам, а через выпускников моей обучающей программы "Барабанная фасилитация в трансформации конфликтов".

Лиза Ключко, учитель начальных классов и психолог из Днепра, разработала проект под названием "Ритмы жизни" для своих учеников — девочек второго класса. В классе была сложная ситуация: несколько девочек явно доминировали, другие держались в стороне, и между ними существовало напряжение, которое взрослые часто называют "детскими разборками", но которое на самом деле является ранней формой буллинга. Переговоры не помогали. Беседы с родителями давали временный эффект. Классические психологические техники работали медленно.

Лиза начала проводить барабанные сессии.

Механизм, который она использовала, прост и глубок одновременно. В барабанном круге агрессор и жертва оказываются на одном невербальном поле. Там нет их привычных ролей — потому что у обеих нет опыта игры на барабанах. Обе впервые. Обе в ситуации эксперимента, где никто заранее не знает правил. И именно в этой точке новизны, где при-

вычные паттерны поведения не работают, появляется возможность для другого типа контакта.

Через несколько сессий девочки начали больше слушать друг друга. Не потому что их попросили. А потому что барабанный круг буквально учит слушать: невозможно держать общий ритм, не слыша, что делают другие. Этот навык начал переноситься за пределы сессии.

Другой выпускник моей программы, Людмила Жорова, учитель биологии из частной киевской школы, использовала барабанную фасилитацию для адаптации новых учеников в шестом-седьмом классах. Она назвала проект "Дружеские ритмы", и в основе лежала та же идея: создать пространство, где статус не определяет место в иерархии, где каждый может зазвучать и получить своё внимание.

Одна деталь из её опыта меня особенно тронула: дети изготавливали собственные маракасы из подручных материалов. Этот простой физический акт — создать своими руками что-то, что потом будет звучать в общем кругу — стал для многих детей символом принадлежности к новому коллективу. Не просто "я здесь учусь", а "я здесь звучу".

Это очень важный принцип, который работает не только с детьми: человек, который внёс в общее звучание что-то своё, чувствует себя частью группы совершенно иначе, чем тот, кто просто присутствует.

Бизнес: когда тимбилдинг работает по-настоящему

Я хочу сказать вам кое-что провокационное: большинство корпоративных тимбилдингов не работают. Не потому что они плохо организованы. А потому что они строятся на симуляции, а не на настоящем опыте. Люди играют в "командные игры", которые все знают как "командные игры", и это знание убивает живость процесса. Результат красиво смотрится на фотографиях, но через две недели от него не остаётся ничего, кроме воспоминания о неплохо проведённом вечере.

Барабанный круг работает иначе, и я думаю, что знаю почему.



Когда сорок человек из разных отделов компании начинают играть вместе, они попадают в ситуацию, где их обычная социальная роль ничего не стоит. Директор по маркетингу не знает, как держать ритм, лучше стажёра из отдела продаж. Финансовый директор не имеет никакого преимущества перед секретарём. Все одинаково новички, все одинаково уязвимы, и именно эта уязвимость открывает возможность для настоящего контакта.

Я часто использую в бизнес-работе упражнение, которое называю "Дирижирование барабанным оркестром". Фасилитатор сначала показывает группе несколько простых жестов: руки разводятся в стороны и поднимаются вверх — группа

усиливает звук, руки опускаются вниз — группа становится тише, руки сжимаются в кулаки — все останавливаются. После этого любой участник может встать и попробовать себя в роли дирижёра.

Вы не представляете, сколько всего открывается в этот момент. Один руководитель даёт жест усилить звук — и группа не реагирует, потому что жест нечёткий, и он не понимает почему. Другой встаёт и за тридцать секунд создаёт такую динамику, что зал буквально взрывается энергией, хотя в обычной жизни этот человек тихий и незаметный. Третий пытается контролировать всё сразу и в итоге теряет группу полностью.

Это зеркало. Честное, невербальное, неподкупное зеркало лидерского стиля каждого человека. И эту обратную связь невозможно опровергнуть или списать на субъективность, потому что её дало не чьё-то мнение — её дали барабаны.

Честное зеркало лидерства: Бизнес

	 Стандартный Тимбилдинг	 Барабанная Фасилитация	 Реальный Кейс
 Основа процесса	Симуляция («командные игры»)	Реальный совместный опыт	 Упражнение «Дирижирование оркестром». Идеальный диагностический инструмент.
 Иерархия	Сохраняется (директор остается директором)	Обнуляется (все одинаково новички)	 Руководитель видит мгновенную реакцию системы на свой стиль управления: от потери контроля до взрыва энергии за 30 секунд.
 Обратная связь	Субъективная (оценка тренера)	Невербальная и непредсказуемая (её даёт барабан)	 Скрытые структурные конфликты выходят на поверхность через смешивание групп.
 Долгосрочность	Воспоминания и фото	Навык слышать оппонента в стрессе	

Я также использовал барабанную фасилитацию для работы с реальными конфликтами внутри команд. Один из самых показательных кейсов — государственная организация, в которой существовало два вектора напряжения одновременно: между возрастными сотрудниками и молодыми, и между новым директором и заведующим отделом, который сам претендовал на эту позицию. Скрытый конфликт, о котором все знали, но никто не говорил вслух.

На барабанной сессии это напряжение вышло наружу очень быстро: часть участников демонстративно не хотела выполнять упражнения, отказывалась от обсуждения, держалась отдельно. Но у барабанного круга есть особенность,

которую сложно переоценить: он предполагает постоянное перемешивание подгрупп. Я специально строил упражнения так, чтобы люди из противоборствующих лагерей оказывались в одной мини-группе снова и снова. И каждый раз, когда они начинали играть вместе, происходило что-то маленькое, но важное: они слышали друг друга. Не слушали — именно слышали, потому что без этого ритм не складывается.

К концу сессии сопротивление сгладилось. Не исчезло — это было бы преувеличением, один барабанный круг не решает структурные конфликты. Но возникло общее поле, в котором эти люди снова стали просто коллегами, а не противниками. Этого оказалось достаточно, чтобы начать нормальный разговор.

Спорт: ритм как топливо для победы

Этот раздел начну с истории, которая до сих пор вызывает у меня тёплое чувство, потому что в ней есть что-то очень чистое и точное в своей простоте.

Меня пригласили музыкально сопровождать беговой марш. Задача звучала так: создать мотивирующий ритмический импульс на старте и поддержать бегунов на финише. Я собрал небольшой ансамбль из трёх музыкантов: два джема и конги, и мы расположились примерно в ста метрах от точки старта.

Когда бегуны проносились мимо нас, разгоняясь в начале дистанции, я видел, как меняются их тела. Плечи расправляются, шаг становится чуть шире и увереннее, лица — сосредоточеннее и одновременно спокойнее. Ритм давал им что-то, что сложно описать словами, но что каждый бегун узнаёт мгновенно: он давал темп. Не снаружи, а изнутри — потому что хороший ритм не диктует, он приглашает.

Потом обратная связь от участников оказалась неожиданно конкретной. Несколько человек сказали, что заданный нами ритм буквально сопровождал их весь маршрут — они слышали его внутри, когда было тяжело, и это помогало держаться. Это не мистика, это нейробиология: ритм создаёт

внутреннего метронома, который продолжает работать даже после того, как внешний звук исчезает.

Практика оказалась настолько эффективной, что организаторы украинских марафонов начали включать живую ритмическую музыку как стандартный элемент мероприятия, размещая музыкантов по всему маршруту. А компания Vodafone сделала нашу ритмическую группу обязательным условием своей ежегодной корпоративной спартакиады — даже когда менялись все остальные организаторы.

Это, пожалуй, лучший отзыв, который может получить фасилитатор: когда тебя хотят снова и снова, не потому что ты произвёл впечатление, а потому что без тебя чего-то важного не хватает.

Социальные проекты: барабан как миротворец

2015 год. Украина. Тысячи людей вынуждены покинуть восток страны и оказаться в городах, где их не всегда встречают с открытыми руками. Переселенцы и местные жители смотрят друг на друга с настороженностью, иногда с раздражением, иногда с откровенной враждебностью. Интеграция на уровне слов и деклараций не работает — слишком много боли с обеих сторон, слишком много предрассудков.

Мы с командой — Роман Кандибур и Светлана Лукьянченко — получили грантовую поддержку USAID и создали проект фестивалей "Сяйво. Коло серця". Пятнадцать одnodневных этнокультурных фестивалей в городах Днепропетровской области, где было больше всего переселенцев. В каждом фестивале барабанный круг был центральным объединяющим элементом.

Логика была проста: люди, которые не могут найти общий язык через слова, могут найти его через общий ритм. Потому что ритм не требует биографии. Он не спрашивает, откуда ты и что ты пережил. Он просто приглашает тебя войти и звучать вместе.

За время проекта через фестивали прошло около пяти тысяч человек. Результаты оказались измеримыми: в горо-

дах, где проводились фестивали, зафиксировали снижение напряжённости и уменьшение количества конфликтов между переселенцами и местными жителями. А потом произошло кое-что ещё более ценное: в этих городах начали самостоятельно организовываться культурные мероприятия, которых раньше не было. Люди, которые нашли друг друга через барабанный круг, продолжили строить связи самостоятельно.

Это именно то, что должна делать настоящая фасилитация: запускать процессы, которые продолжаются без фасилитатора.

Отдельным проектом стала "Garbage drum symphony" — барабанные выступления на объектах исторического наследия Днепра, которые разрушались или приходили в запустение. Участники приходили в полуразрушенные здания, находили в них поверхности, по которым можно было стучать палочками, и создавали из этого целый оркестр. Ржавые трубы, битая плитка, деревянные перекрытия, металлические двери — всё становилось инструментом.

Городские телеканалы освещали акции. Через несколько месяцев после первого выступления один из объектов начали реставрировать. Я не буду утверждать, что именно барабаны это вызвали, но я точно знаю, что они заставили людей обратить внимание на то, что они раньше не замечали.

Это ещё одна вещь, которую умеет ритм: он делает видимым то, что было невидимым.

Медицина и инклюзия: там, где всё по-настоящему

Самые честные истории из моей практики — это истории из работы с уязвимыми группами, потому что там нет места для красивых формулировок. Либо работает, либо нет.

Однажды нас с музыкантом Ричардом Казеевым пригласили в реабилитационный центр для детей с ДЦП. Задача была сформулирована осторожно: поддержать эмоционально, повысить жизненную мотивацию. Никаких гарантий результата, просто попробовать.

Мы сыграли дуэтом на сцене, потом я спустился в зал и начал барабанную сессию со всеми присутствующими. Дети с ДЦП — это значит, что у многих из них были реальные физические ограничения в движении рук, в координации, в силе удара. Некоторые не могли держать ритм в привычном смысле этого слова.

Но они держали что-то своё. И это своё — кривое, нестабильное, такое, которое не вписывается ни в какой метроном — становилось частью общего звучания. Потому что барабанный круг принимает всё, что в него приходит. Он не отвергает "неправильный" ритм. Он делает его частью целого.

Я видел, как у детей менялись лица. Первая осторожность, потом интерес, потом — улыбки. Настоящие, не вежливые.

Атмосфера в зале сменилась примерно через двадцать минут, и это изменение было физически ощутимым: воздух стал другим, люди начали двигаться по-другому, контакт глазами участился.

После сессии один мальчик долго не хотел отпускать барабан. Не потому что его не уговаривали. Просто не хотел отпускать.

Другой опыт — детский дом, куда нас пригласили провести барабанную сессию с разновозрастной группой детей. Первые полчаса были абсолютным хаосом: дети колотили по всему подряд изо всей силы, перебивали друг друга, пытались привлечь к себе внимание любым способом. Громкость была такая, что разговаривать было невозможно.

Я не пытался остановить этот хаос. Я работал внутри него: регулировал интенсивность, пытался фокусировать энергию в разные секторы, удерживал своё собственное спокойствие как якорь для группы. Это одна из самых важных вещей, которую должен уметь фасилитатор: не бороться с хаосом, а быть устойчивее него.

Через полчаса произошло то, чего я всегда жду в таких группах: спонтанная пауза. Кто-то остановился, за ним ещё кто-то, и в этой короткой тишине все вдруг слышали друг друга. А услышав, начали играть иначе — не каждый сам по себе, а вместе. Настоящий синхронный ритм, который создала группа детей, которые минуту назад устраивали какофонию.

Это один из самых сильных моментов в моей практике, который я пережил много раз, но каждый раз он ощущается как чудо. Не потому что это чудо. А потому что это свидетельство о том, что стремление к совместному ритму живёт в каждом человеке, даже в том, кто давно разучился доверять другим людям.

Карта применений

Карта применений: Архитектура решений (Часть 1)

 СФЕРА	 ЗАПРОС	 МЕХАНИЗМ И РЕЗУЛЬТАТ
 БИЗНЕС	Командообразование, скрытые конфликты, оценка стиля лидерства.	 Механизм: Снятие социальных ролей, создание реального опыта совместных действий.  Результат: Честная обратная связь, невербальное решение структурного напряжения.
 ОБРАЗОВАНИЕ	Профилактика буллинга, адаптация классов, развитие soft skills.	 Механизм: Обнуление иерархии, создание равного пространства новизны.  Результат: Вынужденное, но естественное развитие навыка слушания других.
 ТЕРАПИЯ	ПТСР, депрессия, неврологические нарушения (вкл. ДЦП).	 Механизм: Ритмическая стимуляция ЦНС, активация парасимпатки.  Результат: Снижение кортизола, выработка окситоцина, интеграция «неправильного» ритма.

Я намеренно рассказал эти истории перед тем, как давать систематизированную картину, потому что система без живого опыта — это просто схема. Теперь, когда у вас есть ощущение того, как это работает в реальности, схема будет иметь другой вес.

Барабанная фасилитация эффективно работает в шести

основных областях, и в каждой из них у неё своя специфика.

В бизнесе и корпоративной среде главные запросы — это командообразование, развитие коммуникации, работа с конфликтами, развитие лидерства и оценка сотрудников в нестандартных условиях. Барабанный круг работает здесь потому, что создаёт реальный, а не симулированный опыт совместных действий.

В образовании ключевые задачи — это профилактика буллинга, сплочение класса, развитие концентрации и soft skills, работа с трудными группами. Барабанная фасилитация эффективна здесь потому, что снимает иерархию и создаёт равное пространство для всех участников.

В терапии и реабилитации барабан работает с ПТСР, депрессией, тревожными расстройствами, зависимостями, неврологическими нарушениями. Механизм — ритмическая стимуляция нервной системы, снижение уровня кортизола, выработка окситоцина, активация парасимпатического отдела.

Карта применений: Архитектура решений (Часть 2)

СФЕРА	ЗАПРОС	МЕХАНИЗМ И РЕЗУЛЬТАТ
 СОЦИУМ	Интеграция переселенцев, конфликты между сообществами.	 Механизм: Контакт, не требующий знания биографии и прошлого опыта.  Результат: Снижение враждебности, мосты между разделёнными группами.
 ИВЕНТЫ	Пассивность аудитории, отсутствие объединяющей эмоции.	 Механизм: Превращение зрителей в активных со-создателей события.  Результат: Мощный стартовый заряд энергии и долгосрочная коллективная память.
 СПОРТ	Мотивация на длинных дистанциях, командный дух.	 Механизм: Внешний мотивирующий импульс на старте или ключевых точках.  Результат: Формирование «внутреннего метронома» — нейробиологического топлива для победы.



Барабанная фасилитация — универсальный инструмент, который адаптируется к любой сфере и усиливает человеческий потенциал.

В социальных проектах барабанная фасилитация строит мосты между разными группами, работает с интеграцией, конфликтами между сообществами, привлекает внимание к социальным проблемам.

На событиях и фестивалях барабанный круг превращает аудиторию в участников, создаёт мощный эмоциональный заряд в начале мероприятия и коллективную память, которая связывает людей с этим событием надолго.

В спорте ритм работает как внешний мотиватор и внутренний метроном, поддерживает командный дух, задаёт темп и создаёт эмоциональный подъём в ключевые моменты соревнований.

Во всех этих областях есть один общий знаменатель: бара-

бальная фасилитация работает там, где нужно создать нечто живое между людьми. Не информацию, не договорённость, не результат переговоров. А живой контакт, который возникает тогда, когда люди перестают играть роли и начинают просто быть рядом друг с другом в общем ритме.

Фундаментальный знаменатель



Барабанная фасилитация работает там, где нужно создать **нечто живое** между людьми. Не информация. Не договоренность. Не результат переговоров. А способность перестать играть роли и просто быть рядом друг с другом **в общем ритме**.

Именно об этом — о том, как создавать такой контакт осознанно и профессионально — следующие главы этой книги.

Глава 3. Кто такой фасилитатор и что он должен уметь

Однажды я понял, что играю не для себя

Помню сессию, которая научила меня самому важному уроку в моей практике. Это был корпоративный тимбилдинг, группа примерно тридцать человек, зал хорошо оборудован, инструменты отличные, я в прекрасной форме. Я играл — и играл хорошо, это я чувствовал. Ритмы были точными, динамика красивой, переходы между секциями безупречными.

И группа не шла за мной.

Люди играли что-то своё, смотрели в разные стороны, несколько человек откровенно скучали. Я старался больше, добавлял энергии, усиливал ритм, делал более яркие жесты. Ничего не менялось.

В перерыве я сел и честно спросил себя: что происходит? И понял. Я думал о своей игре, а не о группе. Я был занят собой — своим мастерством, своей энергией, своим исполнением. А фасилитатор не может быть занят собой. Фасилитатор должен быть занят группой. Это разные профессии:

музыкант играет для слушателей, фасилитатор играет ради того, чтобы другие начали играть сами.

Во второй части той же сессии я просто перестал стараться произвести впечатление. Я начал смотреть на людей, слышать их, реагировать на то, что происходит в зале, а не на то, что я запланировал. Через десять минут группа ожила. Не потому что я стал играть лучше, а потому что я наконец стал фасилитатором, а не исполнителем.

Этот урок стоит в основании всего, что я расскажу в этой главе.

Фасилитатор — это катализатор, а не звезда

Смена парадигмы

	Звезда на сцене (Исполнитель)	Катализатор процесса (Фасилитатор)
 Фокус внимания	 Свое виртуозное мастерство	 Состояние и энергия группы
 Роль	 Делать «правильно» и впечатлять	 Создавать условия, где другие делают сами
 Реакция на ошибку	 Проблема, которую нужно срочно исправить	 Ценная информация о текущем состоянии участника
 Метрика успеха	 Громкие аплодисменты солисту	 Сплоченность и живой коллективный опыт

Слово "фасилитатор" происходит от латинского *facilis*, что означает "лёгкий, простой, удобный". Фасилитировать — значит делать что-то более лёгким для других. Не делать вместо них, не показывать им, как правильно, а создавать условия, в которых они сами могут сделать то, что им нужно.

В контексте барабанной фасилитации это означает следующее: фасилитатор использует ритм и групповую игру на ба-

рабанах как средство для того, чтобы помочь группе достичь конкретного результата. Этим результатом может быть сплочённость, коммуникация, снятие напряжения, развитие лидерства, разрешение конфликта или просто живой коллективный опыт, который люди унесут с собой.

Фасилитатор не обязан быть виртуозным барабанщиком. Это принципиально важная вещь, которую я говорю всем своим ученикам с первого занятия, и которую многие из них поначалу не могут принять, потому что она противоречит их интуиции. Им кажется, что чем лучше ты играешь, тем лучше фасилитатор. Это неверно. Точнее, это верно лишь до определённого уровня технического владения, за которым начинает работать обратная зависимость: чем ярче ты играешь сам, тем больше группа превращается в аудиторию, а не в участников.

Настоящее мастерство фасилитатора измеряется не качеством его игры, а качеством того, что происходит с группой. Если после твоей сессии люди звучат вместе, если они смотрят друг на друга иначе, если в комнате есть что-то живое и настоящее — ты сделал свою работу. Если они просто аплодируют тебе — ты был хорошим музыкантом, но не фасилитатором.

За двадцать лет практики я сформулировал восемь ключевых компетенций, которые отличают фасилитатора от человека, который просто умеет играть на барабанах. Я разбил их на три группы, потому что они касаются трёх разных

уровней работы: внутреннего мира фасилитатора, его взаимодействия с группой и его творческого выражения. Давайте разберём каждую.

Архитектура Компетенций

Внутри себя



- Безоценочность
- Осознанность
- Эмоциональная грамотность

Между вами и группой



- Коммуникативность
- Внимание

Творческое выражение



- Артистичность
- Креативность
- Ритмичность

Эти 8 компетенций — не врожденные черты характера.
Это навыки, растущие через осознанную практику.

Первая группа: внутри себя



Уровень 1: Внутренний мир



Безоценочность

Суть

Умение задерживать оценку, чтобы наблюдать реальность. «Плохая» игра участника — это информация, а не проблема.



Практика

Дневник наблюдателя: 10 минут каждый вечер. Запись только строгих фактов (например, «Коллега говорил тихо»), ноль интерпретаций.



Осознанность

Суть

Способность одновременно присутствовать в нескольких слоях реальности. Спокойствие как ресурс.



Практика

Якорение в настоящем: Выполнять одно ежедневное действие (например, пить кофе) полностью осознанно, фиксируя только сенсорный опыт.



Эмоциональная грамотность

Суть

Использование собственных эмоций как диагностического инструмента. Ваша скука = скука группы.



Практика

Карта эмоций: 3 раза в день фиксация эмоции, локализации в теле и триггера для расширения эмоционального словаря.

Безоценочность

Представьте, что вы ведёте сессию, и один участник играет ужасно. Он сбивает ритм, мешает другим, явно не слышит общего пульса. Ваша первая реакция — оценка: это плохо, это неправильно, это нужно исправить. И вот здесь начинается ловушка.

Как только вы дали оценку, вы перестали наблюдать. Вы теперь реагируете на свою оценку, а не на реальность. Вы видите "проблему" вместо человека, и всё ваше поведение начинает строиться вокруг этой проблемы, а не вокруг того, что на самом деле нужно группе в этот момент.

Безоценочность — это не равнодушие и не отсутствие профессиональных стандартов. Это умение задержать оценку достаточно долго, чтобы сначала понять, что происходит. Участник, который "играет ужасно", может делать это потому, что он нервничает и ему нужна поддержка, а не коррекция. Или потому что он нашёл свой собственный ритм, который через минуту станет интересной частью общего звучания. Или потому что он сегодня вообще не в ресурсе, и его "плохая" игра — это лучшее, что он может дать прямо сейчас, и это достаточно.

Безоценочный фасилитатор принимает всё, что приходит из группы, как информацию, а не как проблему. Он наблюдает, накапливает материал, и только потом — если нужно

— принимает решение о действии.

Проявление компетенции безоценочности включает в себя следующие аспекты:

1. Принятие всех участников: барабанному фасилитатору необходимо демонстрировать приемлемость и уважение к каждому участнику, независимо от его музыкального опыта, культурного происхождения, возраста или любых других характеристик. Это создает обстановку доверия и открытости.

2. Открытость ко всем идеям: фасилитатор должен быть открыт к любым музыкальным предложениям и идеям, поступающим от участников, и поощрять их вклад, даже если он отличается от общепринятых норм или личных предпочтений фасилитатора.

3. Поддержка экспериментирования: поощрение участников к экспериментам и исследованию новых звуков и ритмов без страха осуждения или ошибки способствует творческому самовыражению и личностному росту.

4. Отсутствие сравнения или соревнования: фасилитатор должен избегать создания атмосферы соревнования между участниками, подчеркивая, что барабанная фасилитация не о сравнении умений, а о совместном творчестве и взаимоподдержке.

5. Обеспечение позитивной обратной связи: все замечания и обратная связь должны быть представлены в позитивной, конструктивной форме, чтобы укрепить уверенность участников и стимулировать их развитие.

6. Рефлексия и саморефлексия: фасилитатор должен регулярно отражать свои действия и предубеждения, чтобы убедиться, что он постоянно поддерживает безоценочный подход к участникам.

Применение компетенции безоценочности в практике баббанного фасилитатора помогает создать среду, в которой каждый человек чувствует себя ценным и важным, что способствует гармоничному сотрудничеству, личному росту и групповой когезии.

Умение держать паузу и не давать оценку, тесно связано с такой компетенцией как осознанность.

Как развивать эту компетенцию? Очень простой и очень действенный способ — ведите дневник наблюдений. Каждый день записывайте то, что вы видели или чувствовали, без оценки. Не "это было хорошо" или "это было плохо", а просто: вот что произошло, вот что я заметил. Это тренирует позицию наблюдателя, которая необходима фасилитатору как воздух.

Осознанность

Осознанность в работе фасилитатора — это способность одновременно присутствовать в нескольких слоях реальности: в том, что происходит внутри тебя, в том, что происходит с конкретными участниками, и в том, что происходит с группой как целым. Это не мистика, это навык, который развивается через практику.

Когда фасилитатор осознан, он замечает вещи, которые другие пропускают. Он чувствует, что энергия в группе начала падать, ещё до того как это стало очевидным. Он видит, что два конкретных человека избегают смотреть друг на друга. Он ощущает момент, когда группа готова к следующему шагу, и не упускает его.

Осознанность также означает умение управлять собой в трудных ситуациях. Когда в зале шумно, когда кто-то сопротивляется, когда что-то идёт не по плану — фасилитатор, который умеет оставаться в контакте с собой, не реагирует из тревоги или раздражения. Он реагирует из спокойствия, которое само по себе становится ресурсом для группы.

Компетенция "осознанность" в практике барабанного фасилитатора проявляется в нескольких ключевых аспектах:

1. Присутствие здесь и сейчас: барабанный фасилитатор должен быть полностью погружен в текущий момент,

сосредотачиваясь на ритме, участниках и общей энергетике сессии. Это требует отказа от внешних отвлекающих факторов и внутренних предубеждений, что позволяет более точно чувствовать нужды группы.

2. Внимательность к участникам: осознанность включает в себя внимательное наблюдение за реакциями и эмоциями участников. Фасилитатор должен уметь замечать не только слова, но и невербальные сигналы, такие как язык тела, выражения лица и энергетику участников, чтобы адаптировать свой подход и обеспечить комфорт и вовлеченность всех присутствующих.

3. Рефлексия и самоанализ: после каждой сессии баранной фасилитации фасилитатор должен осуществлять самоанализ и рефлекссию своей работы. Это включает в себя оценку того, какие методы работали эффективно, какие аспекты можно улучшить и как личные эмоции или предположения могли повлиять на ведение сессии.

4. Эмоциональная регуляция: осознанность также означает контроль собственных эмоций и реакций в процессе фасилитации. Фасилитатор должен уметь поддерживать спокойствие и профессионализм даже в сложных ситуациях, предотвращая передачу личного беспокойства или фрустрации участникам.

5. Адаптация и гибкость: проявление осознанности требует от фасилитатора способности быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и потребностям группы. Это включает в себя изменение темпа, стиля или даже структуры сессии в ответ на обратную связь и взаимодействие участников.

6. Обеспечение безопасности пространства: Осознанное проведение сессии включает создание безопасного, принимающего и поддерживающего пространства, где участники могут чувствовать себя свободно и комфортно, выражая себя через ритм и движение.

Один из лучших способов развивать осознанность — это регулярная медитативная практика. Не обязательно сложная или длинная: десять минут осознанного дыхания каждое утро в течение нескольких месяцев меняют качество внимания очень заметно. Ещё один способ — практиковать осознанность в обычных действиях: когда вы едите, идёте, моеете посуду, попробуйте быть полностью в этом действии, а не в мыслях о чём-то другом.

Эмоциональная грамотность

Клод Штайнер, который первым систематизировал это понятие, определил эмоциональную грамотность как способность понимать свои эмоции, умение слушать других и сопереживать их эмоциям, а также умение эффективно выражать то, что вы чувствуете.

Для фасилитатора это означает следующее: ваши собственные эмоции во время сессии — это не помехи, которые нужно подавлять. Это информация. Когда вы вдруг чувствуете нарастающее напряжение во время казалось бы обычного упражнения, это может быть сигналом о том, что в группе есть скрытый конфликт, который вы ещё не осознали. Когда вам становится скучно, это почти всегда означает, что скучно и группе, просто она ещё не сказала об этом. Когда вы ощущаете радость и лёгкость — группа, скорее всего, чувствует то же самое.

Эмоционально грамотный фасилитатор не просто замечает эти сигналы. Он умеет с ними работать: регулировать собственное состояние так, чтобы оно помогало группе, а не мешало ей, и создавать пространство, в котором участники тоже могут выражать своё эмоциональное состояние безопасно и честно.

Компетенция "эмоциональная грамотность" в практике барабанного фасилитатора охватывает следующие аспекты:

1. Эмпатия и сопереживание: эмоциональная грамотность включает в себя способность фасилитатора понимать и откликаться на эмоциональные состояния участников. Это означает умение чувствовать настроение группы и индивидуальные переживания участников, а также соответствующим образом реагировать на них, например, через изменение ритма или стиля ведения, чтобы поддержать и мотивировать участников.

2. Регулирование собственных эмоций: фасилитатор должен уметь управлять своими собственными эмоциями, чтобы поддерживать позитивную и продуктивную атмосферу во время сессии. Это включает в себя способность сохранять спокойствие и профессионализм даже в трудных ситуациях, а также использование собственных эмоций как инструмента для создания соответствующего настроения в группе.

3. Коммуникация и выражение чувств: эмоциональная грамотность также означает способность фасилитатора ясно и открыто выражать свои чувства и эмоции, а также поощрять участников делиться своими переживаниями. Это может включать обсуждение ожиданий от сессии, обмен эмоциональными реакциями после выполнения упражнений или создание атмосферы, в которой участники чувствуют се-

бя уверенно и безопасно, выражая свои эмоции через музыку.

4. Обратная связь и валидация: важной частью эмоциональной грамотности является умение предоставлять конструктивную обратную связь и признавать чувства других людей. Это включает в себя поддержку и утешение участников, которые могут испытывать трудности, а также поощрение и признание их успехов и эмоциональных вкладов.

5. Разрешение конфликтов: эмоционально грамотный фасилитатор способен идентифицировать источники конфликтов и эмоционального дискомфорта в группе и решать их эффективно и чутко. Это включает в себя умение слушать, понимать различные точки зрения и находить компромиссные решения, которые удовлетворяют всех участников.

6. Создание поддерживающей среды: фасилитатор должен создавать поддерживающую и позитивную среду, где участники могут безопасно исследовать и выражать свои эмоции через барабанную игру. Это помогает укрепить доверие и открытость в группе, что способствует более глубокому личностному и коллективному росту.

Развивается эта компетенция через ведение эмоционального дневника — не просто записей о событиях, а записей о том, что вы чувствовали и почему, что вызвало ту или иную

реакцию, как ваше состояние влияло на то, что вы делали. Это кропотливая работа, но она даёт такой уровень понимания себя, который невозможно получить никаким другим способом.

Вторая группа: между вами и группой



Уровень 2: Взаимодействие



Коммуникативность

Концепция

Каждое действие — это послание. Если группа не понимает, это проблема передатчика, а не приемника.

Практика



Игра в одностороннее зеркало:

Передача простого ритма партнеру для наблюдения за искажениями при декодировании. Тренирует адаптивность, а не исправление.



Внимание

Концепция

Управление тремя позициями (Я сам, Другой человек, Процесс) при устойчивости к сильному шуму.

Практика



Три слоя одновременно:

В публичном месте (10 минут):
3 минуты фокус внутри тела,
3 минуты фокус на внешних людях,
4 минуты удержание обоих слоев.

Коммуникативность

В барабанной фасилитации коммуникация чаще всего происходит без слов. Фасилитатор показывает ритм — группа его повторяет. Фасилитатор делает жест — группа меняет динамику. Это двусторонний процесс, в котором каждое действие фасилитатора является посланием, и каждая реакция группы является ответом.

Теория коммуникации описывает этот процесс через цепочку: кодирование — передача — декодирование — интерпретация — ответ. Когда фасилитатор показывает ритм группе, он кодирует своё послание в форму звука и движения. Группа принимает это послание, декодирует его и интерпретирует по-своему. Если интерпретация верная — ритм воспроизводится точно. Если что-то потерялось в передаче — фасилитатор слышит это в игре группы и корректирует своё следующее послание.

Коммуникативный фасилитатор умеет доносить идеи ясно, слышать обратную связь точно и корректировать своё поведение быстро. Он не повторяет одно и то же снова и снова в надежде, что группа наконец поймёт. Он меняет способ подачи: упрощает ритм, подходит ближе, показывает индивидуально тому, кто испытывает трудности, или разбивает сложное на части.

Компетенция "коммуникативность" в практике барабан-

ного фасилитатора включает в себя следующие аспекты:

1. Ясность выражения: барабанный фасилитатор должен уметь четко и понятно передавать свои мысли, идеи и инструкции участникам. Это касается как вербальной, так и невербальной коммуникации, включая ясность жестов, выражений лица и демонстрацию барабанных техник.

2. Активное слушание: коммуникативность также означает способность слушать и понимать потребности, ожидания и обратную связь участников. Фасилитатор должен уметь вникать в то, что говорят участники, и адекватно реагировать на их запросы и эмоции.

3. Поощрение взаимодействия: фасилитатор должен создавать атмосферу, в которой участники чувствуют себя уверенно и могут свободно общаться между собой. Это включает в себя поощрение обмена идеями, опытом и эмоциями в процессе совместной барабанной игры.

4. Адаптация сообщения: важно, чтобы фасилитатор умел адаптировать свой язык и стиль коммуникации к различным аудиториям, учитывая возраст, культурный и социальный фон участников. Это помогает сделать коммуникацию более эффективной и понятной для всех.

5. Решение конфликтов: коммуникативные навыки необходимы для разрешения возможных конфликтов и недопониманий в группе. Фасилитатор должен уметь обсуждать проблемы открыто и конструктивно, находить компромиссы и восстанавливать гармонию в команде.

6. Обратная связь: эффективная коммуникация включает в себя не только передачу информации, но и предоставление обратной связи участникам. Фасилитатор должен уметь выражать признание и поощрение, а также конструктивную критику, которая помогает участникам расти и развиваться.

7. Использование различных каналов общения: В зависимости от ситуации, фасилитатор может использовать различные способы коммуникации – от прямого общения и ведения сессий до письменных инструкций, видеоматериалов и социальных сетей для поддержания связи с участниками.

Важный принцип здесь такой: если группа не понимает вас, это не проблема группы. Это задача для вас как коммуникатора. Ответственность за качество передачи всегда на том, кто посылает сообщение, а не на том, кто его получает.

Внимание

Внимание фасилитатора — это ресурс, который нужно распределять разумно. В процессе сессии объектов, требующих внимания, очень много: общая динамика группы, отдельные участники, собственная игра, ритм, пространство, время. Удержать всё это одновременно невозможно, но научиться быстро переключаться между уровнями и возвращаться к каждому из них в нужный момент — можно и нужно.

Я пользуюсь моделью трёх позиций внимания, которую заимствовал из НЛП и адаптировал под свою практику. Первая позиция — это "я сам": что я чувствую, как я играю, что происходит в моём теле прямо сейчас. Вторая позиция — это "другой человек": что происходит с конкретным участником, что я могу предположить о его состоянии по невербальным сигналам. Третья позиция — это "процесс": что происходит между мной и группой, как развивается наше взаимодействие в целом.

Опытный фасилитатор умеет быстро переключаться между этими тремя позициями, не теряя ни одну из них надолго. Это похоже на то, как водитель одновременно следит за дорогой, за другими машинами и за показаниями приборной панели — не думая об этом специально, потому что навык стал автоматическим.

Компетенция "внимание" в практике барабанного фасилитатора проявляется через следующие аспекты:

1. Сосредоточенность на моменте: фасилитатор должен быть полностью погружен в текущую сессию, отслеживая динамику группы, ритм и энергию участников. Это означает отказ от внешних отвлекающих факторов и сосредоточение на задачах и целях текущей активности.

2. Наблюдение за участниками: внимание к поведению, эмоциональному состоянию и реакциям каждого участника позволяет фасилитатору адаптировать подход, улучшить взаимодействие и обеспечить, чтобы каждый человек чувствовал себя вовлеченным и ценным.

3. Отзывчивость: быстрая реакция на изменения в группе, на запросы или потребности участников, а также на любые неожиданные ситуации, показывает высокий уровень внимательности фасилитатора. Это включает в себя изменение темпа, структуры или акцента сессии в зависимости от ситуации.

4. Предвидение и планирование: внимательное планирование сессии с учетом потенциальных сложностей, интересов группы и индивидуальных особенностей участников позволяет создать гладкое и эффективное занятие.

5. Поддержание порядка и безопасности: фасилитатор должен обеспечивать, чтобы пространство было безопасным для всех участников и что правила поведения соблюдаются, что требует постоянного внимания и контроля.

6. Многозадачность: внимание в практике фасилитации включает в себя способность одновременно управлять несколькими аспектами сессии — от ведения ритма до мониторинга групповой динамики и индивидуального участия.

7. Обеспечение обратной связи: постоянное предоставление обратной связи участникам, основанной на внимательном наблюдении за их участием и прогрессом, помогает в построении конструктивной и поддерживающей среды.

8. Самоанализ: фасилитатор должен регулярно оценивать собственную работу и эффективность сессий, что требует глубокого самонаблюдения и критического взгляда на собственную практику.

Ещё одна важная характеристика внимания фасилитатора — это устойчивость к шуму. Барабанный круг — это громко. Иногда очень громко, особенно в начале, когда группа ещё не синхронизировалась. Умение удерживать своё вни-

вание на целях сессии, не теряясь в какофонии и не реагируя на каждый раздражитель — это навык, который развивается только через практику.

Третья группа: ваше творческое выражение



Уровень 3: Творчество



Артистичность

● Суть

Заражение энергией через искренность и снятие зажимов. Тело считается раньше, чем звук. Харизма — это разрешение быть живым.

● Практика

Пять минут без слов: Разыгрывание простых жизненных ситуаций перед зеркалом исключительно через мимику и пластику.



Креативность

● Суть

Работа с тем, что есть, а не с планом. Превращение отклонений и «ошибок» группы в новые возможности.

● Практика

Правило «А что если?»:
Ежедневная генерация трех профессиональных гипотез. Реализация одной гипотезы в месяц.



Ритмичность

● Суть

Это не техническая точность. Это врожденное умение чувствовать биологический пульс и доверять интуитивному отклику тела.

● Практика

Возвращение к пульсу: Осознанная настройка на сердцебиение. (См. следующий слайд).

Артистичность

Артистичность — это не про виртуозную игру. Это про способность заражать других своей энергией, своим состоянием, своей готовностью быть живым прямо сейчас. Это про умение создавать присутствие, которое притягивает внимание не потому что вы делаете что-то впечатляющее, а потому что вы делаете это по-настоящему.

Я замечал много раз, что самые артистичные фасилитаторы — это не те, кто умеет лучше всего играть. Это те, кто позволяет себе быть собой в полной мере. Когда человек по-настоящему увлечён тем, что делает, когда его тело, голос и движения живые и непосредственные — группа это чувствует и откликается. Это и есть харизма: не особое качество, которым одарены единицы, а результат снятия внутренних зажимов и разрешения себе быть искренним.

Артистичный фасилитатор использует всё своё тело как инструмент коммуникации. Его мимика читается группой. Его жесты ясны и выразительны. Его движения задают настроение. Когда он начинает играть тихо и медленно, в теле это чувствуется как приглашение к покою. Когда он поднимает энергию — это тоже считывается раньше, чем звук стал громче.

Компетенция "артистичность" в практике барабанного фасилитатора проявляется следующим образом:

1. Творческий подход к ведению сессий: артистичность подразумевает использование инновационных и креативных методов для ведения барабанных сессий. Фасилитатор использует разнообразные музыкальные стили, ритмы и техники для вдохновения и мотивации участников, делая каждую сессию уникальной и запоминающейся.

2. Экспрессия и передача эмоций: артистичный фасилитатор умеет выражать и передавать эмоции через музыку и ритм, создавая эмоциональный резонанс с участниками. Это помогает углубить взаимодействие и сделать сессию более эмоционально насыщенной.

3. Вовлечение и интерактивность: фасилитатор использует артистичные методы для вовлечения участников в процесс создания музыки, например, через импровизацию, сольные выступления участников или коллективное творчество, что позволяет участникам ощутить себя частью творческого процесса.

4. Использование невербальных средств коммуникации: артистичность также проявляется в способности фасилитатора использовать телодвижения, мимику и жесты для усиления сообщения и создания более глубокой связи с группой.

5. Адаптация и гибкость: артистичный фасилитатор способен гибко адаптироваться к изменяющейся динамике группы, меняя направление сессии в соответствии с настроением и потребностями участников, тем самым поддерживая их интерес и вовлеченность.

6. Эстетическое оформление пространства: проявление артистичности также включает в себя создание визуально привлекательного и вдохновляющего пространства для сессий, что может включать оформление места проведения, выбор инструментов и использование различных атрибутов для создания определенной атмосферы.

7. Личный стиль: артистичность фасилитатора также отражается в его личном стиле ведения, который может быть уникальным и отличительным. Это помогает установить сильную личную связь с участниками и повысить их лояльность к сессиям.

Развивать артистичность через рациональное упражнение сложно, но через творческое — очень эффективно. Рисуйте, пойте, танцуйте, занимайтесь любым видом искусства, который вам близок. Позволяйте себе быть плохим в чём-то новом — именно там, в пространстве неловкости новичка, освобождается что-то важное.

Креативность

Фасилитатор каждую сессию создаёт заново. Даже если у него есть план — и план необходим — живая группа всегда отклоняется от этого плана. Кто-то вносит неожиданный ритм. Кто-то предлагает идею, которую вы не предусмотрели. Группа как целое движется в направлении, которое вы не запланировали. И вот здесь креативность становится не дополнительным качеством, а профессиональной необходимостью.

Креативный фасилитатор умеет работать с тем, что есть, а не с тем, что должно быть. Он берёт неожиданный элемент, который внёс кто-то из участников, и включает его в общую ткань сессии, делая это находкой, а не отклонением от нормы. Он видит в "ошибке" возможность, а не проблему. Он умеет придумывать новые упражнения прямо на месте, если видит, что заготовленное не работает для этой конкретной группы в этот конкретный момент.

Компетенция "креативность" в практике барабанного фасилитатора проявляется следующим образом:

1. Инновационные методы обучения: фасилитатор использует нестандартные подходы и методы для обучения участников барабанному искусству. Это может включать использование необычных ритмических игр, комбинаций зву-

ков или интерактивных упражнений, которые стимулируют творческое мышление и участие.

2. Разнообразие музыкальных стилей: креативность проявляется в способности интегрировать различные музыкальные жанры и культурные традиции в сессии барабанной фасилитации, обогащая опыт участников и расширяя их музыкальные горизонты.

3. Создание авторских ритмов и композиций: фасилитатор поощряет участников к созданию собственных ритмов и музыкальных композиций, поддерживая их творческие начинания и давая простор их фантазии и креативности.

4. Импровизация и эксперименты: фасилитатор демонстрирует креативность, ведя сессии с элементами импровизации, позволяя участникам экспериментировать с разными звуками и ритмическими структурами, что способствует глубокому личностному и коллективному творческому выражению.

5. Решение проблем: креативность также проявляется в способности находить нестандартные решения возникающих в процессе фасилитации проблем, будь то технические сложности, межличностные конфликты или отсутствие мо-

тивации у участников.

6. Использование творческих материалов и инструментов: фасилитатор может использовать необычные инструменты или предметы, не традиционно ассоциируемые с барабанами, для создания новых звуковых эффектов и увеличения творческого потенциала сессии.

7. Вовлечение и мотивация: креативный фасилитатор находит индивидуальный подход к каждому участнику, мотивируя их открывать новые грани своего творчества и самовыражения через ритм и музыку.

8. Адаптивность и гибкость: креативность в практике барабанного фасилитатора включает готовность к изменениям и способность адаптироваться к разнообразным сценариям и потребностям участников, обеспечивая при этом эффективное и вдохновляющее ведение сессии.

Один из лучших способов развивать профессиональную креативность — это задавать себе вопрос "а что если?" применительно к любой ситуации в своей практике. Что если я попробую начать сессию не с объяснения, а с игры? Что если я дам эту роль не тому участнику, которому она кажется очевидной? Что если я сделаю сейчас полную тишину вместо усиления ритма?

Ритмичность

Это последняя из восьми компетенций, и я специально оставил её на конец, потому что хочу разрушить одно устойчивое заблуждение. Многие думают, что ритмичность — это умение точно играть ритмы. На самом деле это нечто более глубокое и более доступное.

Ритмичность — это умение чувствовать свой собственный ритм и ритм группы, доверять ему и следовать за ним. Это не приобретённое качество, это врождённое. У вас есть ритм сердца, ритм дыхания, ритм сна и бодрствования, внутренний ритм речи и движения. Барабанная фасилитация не создаёт ритмичность в людях — она помогает им вспомнить её, потому что за годы социальных ролей и требований многие из нас отключились от своего внутреннего пульса.

Компетенция "ритмичность" в практике барабанного фасилитатора включает в себя следующие аспекты:

1. Чувство ритма: основная способность фасилитатора чувствовать и поддерживать ритм является ключевой для ведения эффективной барабанной сессии. Это включает в себя умение точно держать темп и создавать структурированные ритмические паттерны, которые служат основой для групповой игры.

2. Преподавание ритмических структур: фасилитатор должен уметь обучать участников основам ритмических структур, показывая различные техники и паттерны, и объяснять, как их можно комбинировать и модифицировать в рамках музыкальной композиции.

3. Использование ритма для коммуникации: ритмичность в практике включает использование ритма как средства для передачи идей и чувств. Фасилитатор использует ритмические сигналы для управления динамикой группы, например, для смены активности, привлечения внимания или завершения сессии.

4. Адаптация и импровизация: владение ритмом позволяет фасилитатору гибко адаптироваться к потоку сессии, внося изменения в ритмические упражнения и аранжировки в зависимости от реакции и уровня вовлеченности группы.

5. Разработка ритмических игр и упражнений: фасилитатор креативно использует ритмичность, разрабатывая различные ритмические игры и упражнения, которые способствуют укреплению командного духа, развитию координации и слуха у участников.

6. Поддержание энергии сессии: фасилитатор управляет энергией сессии через ритм, повышая или снижая темп

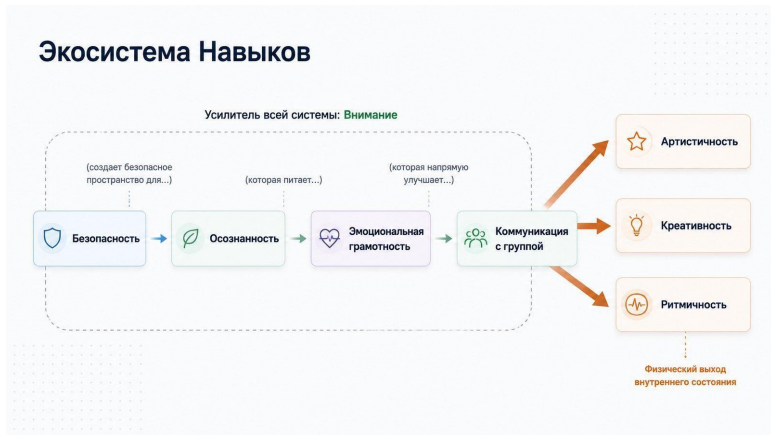
в зависимости от желаемой атмосферы и целей сессии.

7. Моделирование и внедрение ритмических паттернов: фасилитатор должен быть способен демонстрировать сложные ритмические паттерны и обучать участников их воспроизведению, поощряя практику и терпение в процессе обучения.

8. Синхронизация и групповая координация: способность фасилитатора координировать синхронное ритмическое взаимодействие между участниками, обеспечивая гармоничное звучание всей группы.

Фасилитатор, который умеет слышать свой внутренний ритм, умеет также слышать ритм группы: когда она готова к ускорению, когда нуждается в паузе, когда пора вводить новый элемент, а когда — просто позволить тому, что есть, dozвучать до конца. Это и есть ритмическое чувство фасилитатора, и оно важнее любой технической точности.

Как всё это связано между собой



Восемь компетенций не существуют отдельно друг от друга. Они образуют систему, в которой каждая поддерживает остальные. Безоценочность даёт пространство для осознанности. Осознанность питает эмоциональную грамотность. Эмоциональная грамотность улучшает качество коммуникации. Внимание усиливает всё остальное. А артистичность, креативность и ритмичность — это то, как всё это выражается через действие, через тело, через звук.

Я видел людей, которые приходили на мои обучающие программы с нулевым музыкальным опытом и через несколько месяцев становились сильными фасилитаторами именно потому, что начинали активно работать над этими компетенциями. И я видел людей с серьёзным музыкальным образованием, которые так и не становились хорошими фасилитаторами, потому что их внимание оставалось направлено на своё исполнение, а не на группу.

Хорошая новость заключается в том, что все восемь компетенций развиваемы. Это не черты характера, с которыми нужно родиться. Это навыки, которые растут через осознанную практику.

Как развивать каждую компетенцию: практика, которую можно начать сегодня

Я убеждён, что книга без практики — это карта без территории. Красиво нарисована, но ходить по ней некуда. Поэтому каждую компетенцию я закрою конкретным упражнением, которое можно попробовать прямо сейчас, без барабана, без группы и без специальной подготовки.

Безоценочность: дневник наблюдателя

В течение одной недели каждый вечер выделяйте десять минут и записывайте три наблюдения за прошедший день. Правило одно и оно жёсткое: никаких оценок. Не "это было хорошо" или "он повёл себя неправильно", а только то, что вы видели и слышали. "Коллега говорил тихо и не смотрел на меня во время разговора" — это наблюдение. "Коллега был скованным и скрывал что-то" — это уже интерпретация, и её нельзя.

Поначалу вы будете постоянно ловить себя на том, что соскальзываете в оценку. Это нормально — это и есть тренировка. Сам момент, когда вы замечаете соскальзывание и возвращаетесь к чистому наблюдению, является упражнением. Через неделю вы обнаружите, что начинаете иначе смотреть на людей во время сессий: более внимательно, более терпеливо, с большим интересом и значительно меньшим количеством автоматических реакций.

Дополнительный уровень: попробуйте то же самое с собой. Наблюдайте за своими реакциями во время рабочих ситуаций, не оценивая их. "Я почувствовал напряжение в плечах, когда он задал этот вопрос" — это наблюдение. "Я был не в порядке" — это уже оценка. Разница тонкая, но именно

она меняет качество самосознания.

Осознанность: якорение в настоящем

Выберите одно обычное действие, которое вы делаете каждый день, и договоритесь с собой делать его полностью осознанно в течение двух недель. Это может быть первая чашка кофе утром, пешая дорога от машины до офиса или чистка зубов. Суть в том, чтобы в это время не думать ни о чём другом — только чувствовать то, что происходит прямо сейчас. Запах, температура, звуки, ощущения в теле.

Звучит просто, но большинство людей обнаруживают, что не могут продержаться даже тридцати секунд без того, чтобы мысли не утянули их куда-то в прошлое или будущее. И это открытие само по себе очень ценно: вы начинаете видеть, насколько редко вы на самом деле присутствуете там, где находитесь.

Когда это войдёт в привычку, начните переносить тот же навык на работу с группой. Перед каждой сессией делайте одну простую вещь: встаньте в пространстве, где будет проходить сессия, и проведите там две минуты в тишине, просто чувствуя комнату. Её звуки, её воздух, её пространство. Это переключает вас из режима "я иду проводить сессию" в режим "я здесь, я готов воспринимать то, что будет". Разница в качестве присутствия после этого упражнения ощутима

с первых же минут работы с группой.

Эмоциональная грамотность: карта эмоций

Купите блокнот и в течение месяца записывайте туда свои эмоции три раза в день: утром, в середине дня и вечером. Для каждой записи используйте такую структуру: что я сейчас чувствую, в какой части тела я это ощущаю, что могло вызвать это чувство и как оно влияет на то, что я делаю или хочу сделать.

Первое время многие люди обнаруживают, что их эмоциональный словарь очень беден. "Хорошо", "плохо", "нормально" — вот и всё, чем они описывают своё внутреннее состояние. Если вы узнали себя — это отличная точка старта, потому что расширение эмоционального словаря напрямую расширяет вашу способность чувствовать других людей. Исследуйте более точные слова: не просто "плохо", а тревожно, подавленно, растерянно, уязвимо, обижено. Каждое из этих слов указывает на разное состояние, которое требует разного отклика.

Профессиональное применение этого упражнения выглядит так: после каждой проведённой сессии записывайте, что вы чувствовали в ключевые моменты, и соотносите эти чувства с тем, что происходило с группой. Постепенно вы начнёте замечать закономерности: например, что нарастающее

беспокойство внутри вас почти всегда предшествует моменту, когда группа теряет ритм. Или что ваша радость совпадает с моментами, когда группа входит в резонанс. Это и есть эмоциональная грамотность в действии: ваши чувства становятся инструментом диагностики группового процесса.

Коммуникативность: игра в одностороннее зеркало

Попросите кого-то из близких сыграть с вами в такую игру. Один из вас отстукивает простой ритм на любой поверхности, другой повторяет. Потом меняетесь ролями. Это кажется элементарным, но когда вы начинаете делать это осознанно, вы очень быстро обнаруживаете несколько важных вещей.

Во-первых, насколько по-разному люди "слышат" один и тот же ритм. То, что вам кажется совершенно ясным посланием, другой человек воспроизводит иначе — и это не потому что он невнимательный, а потому что его декодирование работает по своей логике. Во-вторых, вы заметите, что ваша реакция на "неправильное" повторение многое говорит о вашем коммуникативном стиле: хотите ли вы немедленно поправить, готовы ли принять интерпретацию другого, умеете ли адаптировать своё послание так, чтобы оно было понято точнее.

Усложнённая версия этого упражнения — проводить его в группе из четырёх-пяти человек, передавая ритм по цепочке. К концу цепочки ритм обычно меняется до неузнаваемости, и это само по себе становится прекрасным поводом для разговора о том, как информация трансформируется в про-

цессе передачи и что каждый из нас делает с тем посланием, которое получает.

Внимание: три слоя одновременно

Это упражнение лучше всего делать в публичном месте — в кафе, в транспорте, в парке — где вокруг вас есть люди и движение. Поставьте таймер на десять минут и разбейте их на три части.

В первые три минуты направьте всё внимание внутрь себя: что вы чувствуете в теле, как дышите, какие мысли проходят. Не взаимодействуйте с окружением, просто наблюдайте внутреннее.

В следующие три минуты переключите внимание полностью вовне: смотрите на конкретных людей вокруг вас, замечайте детали их поведения, позы, взаимодействия. Не анализируйте — просто наблюдайте.

В последние четыре минуты попробуйте удерживать оба слоя одновременно: и внутреннее ощущение, и внешнее наблюдение. Это сложно, и поначалу внимание будет прыгать между ними, не удерживая оба сразу. Это нормально. Сам факт, что вы замечаете прыжки и возвращаетесь — и есть тренировка.

Для фасилитаторов это упражнение особенно ценно, потому что именно такого рода двойное внимание нужно в работе с группой: вы одновременно чувствуете себя и наблюдаете группу, и именно из этого пересечения рождается точное решение о следующем шаге.

Артистичность: пять минут без слов

Раз в день в течение двух недель разыгрывайте перед зеркалом простую ситуацию, используя только тело: мимику, позу, жест, движение. Никаких слов. Ситуации могут быть любыми: вы встретили старого друга, вы получили неожиданную новость, вы просите о помощи, вы благодарите кого-то за подарок.

Цель упражнения не в том, чтобы научиться актёрскому мастерству. Цель в том, чтобы обнаружить, насколько выразительным может быть ваше тело, когда слова недоступны, и насколько вы привыкли прятаться за словами, избегая телесного выражения. Большинство людей первые несколько раз чувствуют острое смущение — и это самый точный индикатор того, что упражнение работает.

Перенесите этот опыт в практику: начните осознанно использовать тело во время сессий. Когда вы хотите пригласить группу к тишине — замедлите собственные движения. Когда хотите поднять энергию — позвольте своему телу войти в это состояние первым, не ожидая, пока это сделает группа. Группа всегда считывает тело фасилитатора раньше, чем его слова.

Креативность: правило "а что если?"

Заведите отдельный блокнот, который назовите "Что если". Каждый день записывайте туда три вопроса "а что если?" применительно к своей профессиональной практике. Они могут касаться чего угодно: метода работы, формата сессии, выбора инструментов, последовательности упражнений, способа завершения круга.

Что если начать сессию с тишины вместо объяснения? Что если дать участникам самим выбрать ритм, с которого начнётся работа? Что если провести всю сессию без единого слова с моей стороны? Что если разбить группу на пары вместо круга? Что если использовать только бодиперкашн без инструментов?

Большинство этих вопросов не нужно реализовывать. Достаточно задавать их регулярно, потому что сам процесс генерации нестандартных вопросов постепенно меняет способ мышления. Вы начинаете видеть свою практику не как набор правил, а как пространство возможностей, где правила — это только одна из многих опций.

Раз в месяц выбирайте одно из своих "что если?" и реально пробуйте его на практике. Не важно, сработает ли оно. Важно, что вы начинаете действовать из исследовательской

позиции, а не из позиции "я знаю, как правильно". Это и есть профессиональная креативность.

Ритмичность: возвращение к внутреннему пульсу

Это упражнение я люблю больше всего, потому что оно одновременно самое простое и самое глубокое из всех восьми.

Один раз в день, в любое время, когда вы можете выделить пять минут в одиночестве, сделайте следующее. Положите руку на грудь и почувствуйте своё сердцебиение. Не считайте удары, не анализируйте ритм — просто почувствуйте его. Побудьте с ним тридцать секунд.

Потом начните очень тихо, едва заметно отстукивать этот ритм пальцами на своём колене. Следуйте за сердцем, а не пытайтесь воспроизвести какой-то правильный ритм. Пусть ваши пальцы идут туда, куда ведёт тело.

Через некоторое время вы можете почувствовать, что ритм немного меняется — становится медленнее, или появляются паузы, или что-то ещё. Следуйте за этим. Доверяйте телу.

Это упражнение делает несколько важных вещей одновременно. Оно возвращает вас в контакт с вашим собственным биологическим ритмом, который является основой всего остального. Оно развивает доверие к телесным сигналам, без которого настоящая ритмичность невозможна. И оно со-

здаёт практику тихого внутреннего слушания, которая напрямую переносится в умение слышать ритм группы на сессии.

Когда вы делаете это упражнение регулярно несколько недель, вы начинаете замечать, что на сессиях появляется что-то новое: интуитивное чувство момента, когда нужно изменить ритм, когда нужно остановиться, когда нужно ускориться. Это и есть ритмичность фасилитатора — не техническое умение, а живой отклик тела на происходящее.

Глава 4. Инструменты, которые создают ритм

Первое прикосновение

Помню свой первый джембе. Я купил его на рынке в Индии, у пожилого мастера, который сделал его сам и явно не очень хотел продавать. Инструмент был тёплым на ощупь — не в переносном, а в буквальном смысле, будто дерево хранило в себе солнечное тепло. Я ударил по коже ладонью и услышал звук, который сложно описать словами: глубокий, живой, резонирующий где-то в районе грудной клетки. Мастер посмотрел на меня, кивнул и назвал цену вдвое выше, чем мы договаривались.

Я заплатил не торгуясь.

Именно тогда я понял кое-что важное об инструментах: они не просто производят звук. Они устанавливают отношения. Между человеком и деревом, между ладонью и кожей, между тем, кто играет, и тем звуком, который рождается в этом контакте. И фасилитатор, который понимает свои инструменты не только технически, но и как живые объекты с историей и характером, работает с группой совершенно иначе, чем тот, кто видит в барабанах просто ударную поверхность.

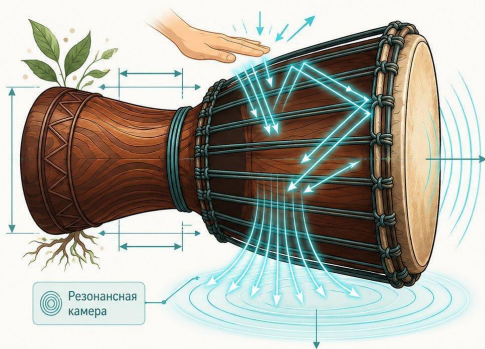
ность.

В этой главе мы пройдем через основные инструменты, которые используются в барабанной фасилитации. Я не стану превращать её в энциклопедию — для этого есть специальные учебники. Моя цель другая: дать вам живое понимание каждого инструмента, его характера, его возможностей и того, как именно он работает в групповом контексте.

Джембе: король барабанного круга

Король барабанного круга: Джембе

Самый универсальный инструмент для фасилитации, обладающий непревзойденным диапазоном.



ХАРАКТЕРИСТИКИ



Происхождение: XII век, Западная Африка (народы манде).



Материал: Дерево (ленке, думба, джала) и козья кожа.



Значение: Перевод с языка бамана — «Все собираются в мире».



Надежные бренды: Remo, Meinl, Toca.

но следующее: "все собираются в мире". Уже в названии заложена его функция — объединять людей.

Джембе устроен просто и гениально одновременно. Деревянный корпус в форме кубка вырезается из цельного ствола, традиционно из деревьев ленке, думба или джала, хотя современные производители используют самые разные породы. Сверху натянута козья кожа, которая крепится верёвочной системой, позволяющей регулировать натяжение. Корпус сужается в нижней части и открыт снизу — именно это создаёт резонансную камеру, которая даёт джембе его характерный объёмный звук.

То, что делает джембе идеальным инструментом для фазилитации — это его диапазон. Один барабан способен производить принципиально разные звуки в зависимости от того, как именно вы его бьёте, и эти звуки имеют названия и конкретные техники извлечения.

Звуковая карта Джембе

● Среднее кольцо — Тон (Мелодия):

Удар с кратковременной задержкой руки на коже. Чёткий и певучий звук. Среднечастотная волна.

● Центр — Бас (Фундамент):

Извлекается расслабленной ладонью. Гулкий, резонирующий звук, ощущаемый физически в груди. Низкочастотная волна.

● Край — Слэп (Акцент):

Расслабленные пальцы «хлещут» по коже. Сухой, резкий щелчок. Высокочастотный всплеск.



Задача фасилитатора — не играть эти звуки идеально, а помочь участникам с разными возможностями найти их собственный звук.

Бас — это самый низкий и самый объёмный звук джембе. Он рождается, когда вы бьёте в центр мембраны расслабленной ладонью и сразу убираете руку. Звук получается гулким, резонирующим, он буквально ощущается в теле, особенно в грудной клетке. Именно бас задаёт фундамент ритма в групповой игре.

Тон — это средний по высоте звук, более чёткий и певучий, чем бас. Он извлекается ударом в зону между центром и краем мембраны. Рука при этом остаётся на коже долю секунды дольше, чем при басы — это и определяет характер звука. Тон несёт мелодическую линию ритма.

Слэп — самый высокий и резкий звук из трёх. Он рождается, когда вы бьёте по краю мембраны расслабленными пальцами, позволяя им как бы хлестнуть по коже. При правильной технике слэп звучит сухо и чётко, почти как щелчок. Именно слэп создаёт в ритме акценты и украшения, делает звук живым и непредсказуемым.

Для фасилитатора знание этих трёх основных звуков принципиально важно не потому, что он обязан играть их идеально. А потому что он должен уметь объяснить их участникам простым, доступным языком и помочь каждому найти свой звук. В барабанном круге участники с разными физическими возможностями будут извлекать разные варианты этих звуков — и всё это нормально, всё это является частью общего звучания.

Если вы выбираете инструменты для своей практики и не знаете, с чего начать — начните с джембе. Из всех барабанов, которые я знаю, он наиболее универсален, наиболее прост в первичном освоении и наиболее богат по диапазону возможностей. Среди производителей хочу выделить Remo, Meinl и Тоса как марки, которые сочетают хорошее качество с разумной ценой и доступностью в большинстве стран.

Дундун: голос земли

Голос Земли: Дундун

Цилиндрический барабан с двумя мембранами, неразрывный партнёр джембе. Он не звенит — он бьёт, задавая ровный, предсказуемый пульс всего круга.



Воздействие:
Заземление
и укоренение.



Целевая аудитория:
Тревожные группы.



Механика:
Низкочастотные волны
передаются через пол,
создавая вибрацию, которая
успокаивает нервную систему
на бессознательном уровне.

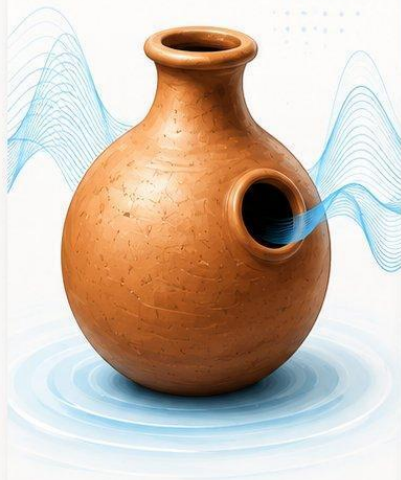


Если джембе — это голос, то дундун — это сердцебиение. Этот инструмент тоже родом из Западной Африки и традиционно является неразрывным партнёром джембе. В классическом ансамбле они никогда не существуют друг без друга: джембе добавляет украшения и ритмические фигуры, дундун держит пульс.

Дундун — это цилиндрический барабан с двумя мембранами, на который играют колотушкой. Его звук совершенно иной по характеру: низкий, плотный, почти осязаемый. Он не звенит и не резонирует так, как джембе — он бьёт. Именно поэтому в групповой работе дундун берёт на себя роль якоря: когда в барабанном круге есть хотя бы один инструмент с таким низким и устойчивым звуком, вся группа подсознательно ориентируется на него как на точку отсчёта.

В фасилитационном контексте дундун особенно ценен для работы с тревожными группами, потому что его ровный, предсказуемый пульс действует успокаивающе на нервную систему. Это не метафора — низкочастотные звуковые волны от дундуна буквально передаются через пол и поверхности, создавая лёгкую вибрацию, которую тело ощущает даже тогда, когда человек не осознаёт, что слышит что-то особенное.

Уду: голос воды



Уду — Голос Воды



Происхождение:
Нигерия (народ игбо).
Глиняный кувшин.



Функция:
Создает текучий, влажный
звук за счет воздушного
резонанса. Не задает пульс,
а меняет качество пространства.
Замедляет темп.



Применение:
Вызывает интригу
и искренний восторг
у детей.



УДУ: КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Воздух входит в отверстие и резонирует внутри
кувшина, создавая глубокий, обволакивающий звук.



Уду — это совершенно особенный инструмент, который занимает отдельное место среди всего, с чем работает фасилитатор. Он родом из Нигерии, где традиционно использовался в ритуальных практиках народа игбо, и его происхождение связано с обычными глиняными сосудами для воды, у которых обнаружили музыкальные свойства.

Уду имеет форму кувшина с отверстиями — одним сверху и одним сбоку. Когда вы ударяете ладонью по боковому отверстию или прикрываете и открываете его, внутри сосуда создаётся воздушный резонанс, который рождает мягкий, певучий звук с долгим затуханием. Этот звук не похож ни на что другое в мире перкуссии: он влажный, текучий, почти медитативный.

В барабанном круге уду выполняет очень специфическую функцию. Он не задаёт ритм и не держит пульс — он создаёт атмосферу. Его появление в групповом звучании мгновенно меняет качество пространства, добавляя что-то тонкое, почти неуловимое. Я использую уду на сессиях, когда хочу замедлить темп или создать более медитативное, созерцательное настроение в группе.

Уду также прекрасно работает с детьми: его форма необычна и интригует, звук неожиданный, а сама идея того, что глиняный кувшин может петь — вызывает искренний восторг.

Таблы: голос медитации



Таблы — Голос Медитации



Происхождение:

Индия (музыка Хиндустани).
Металл/глина и дерево.



Функция:

Позволяет изменять высоту тона («сгибать» звук) в процессе игры. Использует сложную систему слогов (дха, дже, гхе, не, на, та).



Применение:

Практики осознанности; пробуждает внимание и успокаивает ум.

ТАБЛЫ: КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Удары по мембранам создают сложные ритмы и вибрации.

Изменение натяжения и положение ладони меняют высоту тона.



Таблы — это один из самых сложных и одновременно самых прекрасных инструментов, с которыми работает фасилитатор. Они пришли из Индии, где являются центральным инструментом классической индийской музыки Хиндустани, и их история насчитывает несколько столетий.

Табла — это пара барабанов: правый (даян) и левый (баян). Даян изготовлен из дерева, имеет высокий и чёткий звук и настраивается под конкретную тональность. Баян — из металла или глины, имеет характерный глубокий звук с "сгибаемой" высотой, то есть музыкант может изменять высоту тона прямо во время игры, нажимая ладонью на мембрану.

У табл есть своя система звуковых слогов, которая называется болами: дха, дхе, гхе, не, на, та — каждый слог соответствует конкретному удару конкретным пальцем в конкретную часть мембраны. Эта система позволяет записывать и передавать сложнейшие ритмические паттерны устно, что и обеспечило непрерывную передачу традиции через поколения.

В фасилитационном контексте я использую таблы преимущественно для создания медитативных состояний и для работы с более подготовленными группами. Их звук обладает особым качеством, которое сложно описать иначе, чем словом "зовущий": что-то в нём пробуждает внимание и одновременно успокаивает ум. Именно поэтому их так часто используют в практиках осознанности и медитации.

Дарбука: голос города



От Западной Африки переместимся в Северную Африку и на Ближний Восток, откуда к нам пришёл инструмент с совершенно другим характером и другой историей. Дарбука — или думбек, как её называют в некоторых традициях — это бокалообразный барабан с металлическим или керамическим корпусом и пластиковой или рыбьей кожей сверху.

Её звук принципиально отличается от африканских барабанов: более яркий, более "металлический", с чёткими атаками и быстрым затуханием. Именно поэтому дарбука является инструментом виртуозного ритмического украшения — в ней нет той глубины и объёмности, которая есть у джембе или дундуна, но есть скорость, точность и способность создавать невероятно сложные ритмические узоры.

В дарбуке три основных звука, и их названия используются в традиционной нотации арабской музыки. Дум — это низкий, резонирующий удар в центр мембраны открытой ладонью, близкий по характеру к басу джембе. Тек — это высокий чёткий удар указательным или средним пальцем правой руки по краю мембраны. Ка — это аналогичный удар, но левой рукой, чуть более мягкий по характеру.

Из этих трёх элементов складываются все арабские ритмы, которые мы будем разбирать в следующей главе: Масмуди, Балади, Максум, Вахда и другие. Каждый из них имеет свою формулу, своё настроение и свою культурную историю.

Для фасилитационной работы дарбука хороша тем, что она лёгкая, компактная и легко удерживается одной рукой. Её можно зажать между коленями, держать под мышкой или положить горизонтально на колено — это делает её доступной для людей с ограниченными возможностями, которым сложнее работать с более крупными инструментами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.