

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. 9

ВЫХОД ИЗ ЛАБИРИНТА

Как перестать блуждать в лабиринте кризиса
и выйти на новый уровень 13

ШАГ ПЕРВЫЙ.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Как снова начать «видеть свет в конце тоннеля» 17

Как начать выбираться из «ямы» 21

Как возникает кризис?

 Понятие «край» в процессуальной терапии 26

Идея упущенного шанса,

 или Как перестать сливать энергию

 в «черную дыру» 31

Что такое процессуальная терапия

 и как она может помочь справиться

 с жизненными сложностями 35

Ум новичка, или Как «перелететь» проблемы 38

Формирование желаемого будущего 43

Осознанное чувствование.

 Как научиться контролировать свои эмоции 53

Как научиться смотреть на проблемы как на ресурс.

 Спонтанное писательство 64

Как забрать энергию из недоделанных дел

 и нереализованных желаний 77



Как создать поддерживающую среду для выхода из кризиса	83
У вас уже есть ресурсы для решения ваших задач	91
Совмещение ресурсов кинестетического, эмоционального и головного мозга	114

ШАГ ВТОРОЙ. РАБОТА В ПАРАХ

Как использовать феномен зеркальных нейронов, чтобы выйти из кризиса	125
---	-----

ШАГ ТРЕТИЙ. ГРУППОВАЯ РАБОТА

Ускоренный выход из кризиса через использование группового взаимодействия	149
Бонусы для читателей	158

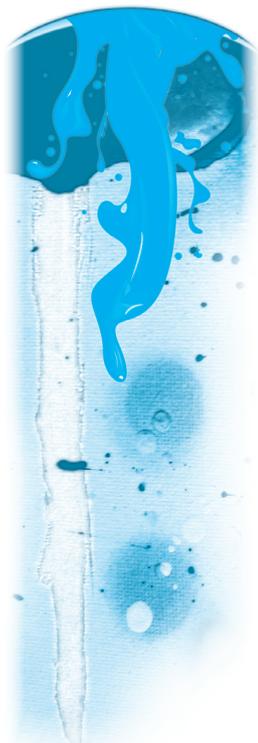
Как перестать блуждать в лабиринте кризиса и выйти на новый уровень

Как выйти из кризиса, творческого, личного или профессионального, когда нет сил и энергии? Как задействовать спящие внутри ресурсы, которые помогут продвижению вперед и разбудят ваш потенциал? Как преодолеть неверие в себя, самосаботаж, найти источник внутренних конфликтов, тормозящих ваше развитие?

С такими сложными задачами справиться самому можно, но сложно. Намного проще и быстрее «найти выход из лабиринта» с помощью других людей. Я предлагаю вам инструменты, которые помогут вам преодолеть сложный период в вашей жизни и снова выйти на «широкую магистраль» удачи, легкости и творчества.

На первом шаге «выхода из лабиринта» вас ждут методики для самостоятельной работы, техники, позволяющие помочь самим себе разобраться с истоками внутренних конфликтов, которые часто являются причиной откладывания решения проблем, усугубления ситуации, усложнения жизненных, творческих, профессиональных проблем.

На втором шаге я расскажу о тех возможностях, которые дарит нам парное взаимодействие. Насколько быстрее и легче решаются задачи, когда вы работаете с другим

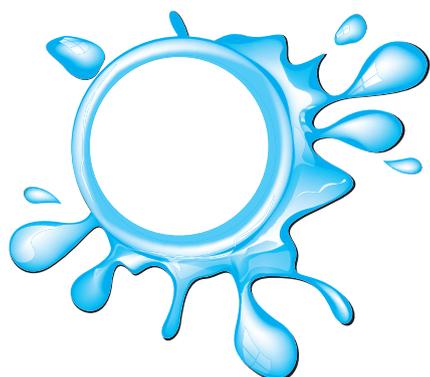




человеком. Как задействовать особенности зеркальных нейронов при обучении новым, более эффективным способам решения задач. Как при решении схожих задач двумя людьми появляется эффект «2-D картинки», и вы рассматриваете проблему с разных сторон, что дает возможность быстрее найти наилучший выход.

Третий шаг «выхода из лабиринта» — о методах групповой помощи. О том, насколько эффективно взаимодействие в групповом формате, начиная с танцев и заканчивая работой на тренингах.

Каждый из вас может выбрать любой формат, комбинировать техники для их усиления, работать с каждым шагом поэтапно. Выбирайте то, что более комфортно и эффективно для вас. Выходите легко и наиболее быстрым способом из лабиринта вашего жизненного, творческого и/или профессионального кризиса.



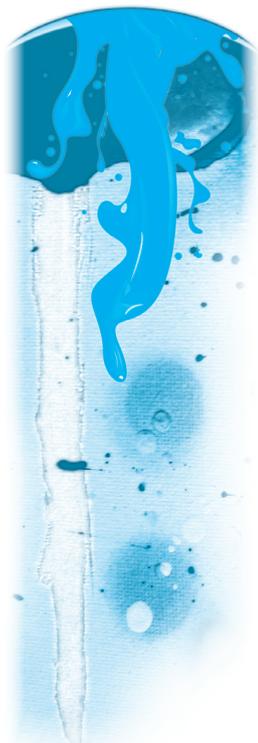
ШАГ ПЕРВЫЙ.

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ
РАБОТА**



Как снова начать «видеть свет в конце тоннеля»

Кризис жизненный или творческий часто приносит с собой отсутствие желания и энергии. Возможно, вы что-то очень хотели, но ваши действия не принесли результата, вы не видите выхода из вашего жизненного или творческого тупика, у вас опускаются руки, и нет желания действовать. «Зачем что-то пытаться делать, если все равно ничего не получится?», «Я уже столько раз пыталась, ничего не меняется», «У меня не осталось ни на что сил»... Причин «попадания в яму» множество, выход — один. Конечно, у каждого читателя он будет свой, но начинать я рекомендую с того, чтобы позволить себе найти свою нить Ариадны. Этой нитью может стать повышение вашей осознанности, понимание, чего вы на самом деле хотите. Вы можете сказать: «Я точно знаю, чего хочу... точнее, я уже ничего не хочу». К сожалению, «встроенный алгоритм» способов получения желаемого не всегда оказывается своевременным или действительно приводит к нужному результату. Мало кто задумывается над тем, насколько верны их представления о том, что те или иные действия гарантируют желаемый результат. Мы действуем, исходя из усвоенных еще в глубоком детстве знаний, полученных от нашего окружения. Мало кто, став взрос-





лым, занимается пересмотром своих концепций по тому или иному вопросу — пока не наступит кризис в жизни. «Женщина обязательно должна быть замужем», — «говорит» бабушкиным голосом усвоенная жизненная установка, которая приводит к тому, что, не успев выйти из одних неудавшихся отношений, женщины срочно пытаются вступить в другие, не дав себе времени на передышку, на понимание того, чего она на самом деле хочет. «Мужчина всегда должен строить карьеру» — такая концепция не дает мужчинам насладиться ролью отца, когда в семье появляются дети: им некогда — надо зарабатывать больше денег для семьи. Они стараются, пропадают целыми сутками на работе, и чада вырастают, а их отцы так и не познают радости близкого, душевного взаимодействия со своими детьми.

Что вы на самом деле хотите? О чем вы мечтали, когда были ребенком или подростком? Какие цели «задвинули в дальний угол», потому что появилась семья, работа, дети? От чего отказались, из-за того что не получилось с первого/второго/третьего раза, и вы решили для себя: не получается и не получится никогда? И теперь вы пытаетесь заглушить «стон ваших неисполненных желаний» бесконечной работой, занятостью, едой, алкоголем, постоянным саморазвитием? «Вот еще один проект закончу и тогда отдохну», «Вот еще один тренинг пройду, и я наконец-то начну выполнять все, что мне рассказали на занятиях», «Вот еще один год путешествий и я „заведу“ семью и ребенка». Ваша деятельность необязательно может быть такой разрушающей и осуждаемой в обществе, как вредные привычки — алкоголь или безудержное поедание еды, но она может быть «ширмой», отделяющей вас от того, чего вам на самом деле хочется, но чего по тем или иным причинам вы безудержно боитесь и избегаете.



Это удивительно, но часто под запрет попадают такие невинные и простые вещи, как желание хороших, доверительных, стабильных отношений, возможность быть успешными и богатыми, умение сохранять баланс между работой и творчеством. К сожалению, еще наши мамы и папы жили в то время, когда быть счастливым, благополучным и богатым было небезопасно, не говоря уже о более старшем поколении. В каждой семье существуют разные «страшилки», такие как: «Дедушка стал начальником, а потом его арестовали» или «Бабушка удачно вышла замуж, а ее подружки-завистницы написали на нее клевету, и их семью раскулачили, после чего глава семьи заболел и умер» и т. д. Страх хорошего буквально живет в телах многих из нас, уводя от видения* легких и простых алгоритмов достижения целей. Этот страх гасит желание, шепчет: «Не высовывайся, будь как все». Не дает почувствовать происходящие в человеке перемены, уводит от возможности выйти на новый уровень.

Ваша нить Ариадны — это понимание того, чего вы хотите, и приверженность вашим истинным намерениям. Это обучение навыкам разработки своего пути и поддержки себя в процессе следования. Эта нить, которая не даст запутаться в лабиринте чужих представлений о том, как вам следует прожить свою жизнь, кем вы должны быть и что вы обязаны делать.

Как отыскать свою нить Ариадны? Через осознание видения вашего развития и постоянную «сверку» с ним с помощью ежедневного упражнения «Осознанное чувствование». Также я предлагаю ощутить нить Ариадны

* Слово «видение» — здесь и далее подразумевает осознанное понимание, как и в каком направлении человек хочет развиваться далее, его способность планировать будущее. — *Примеч. авт.*

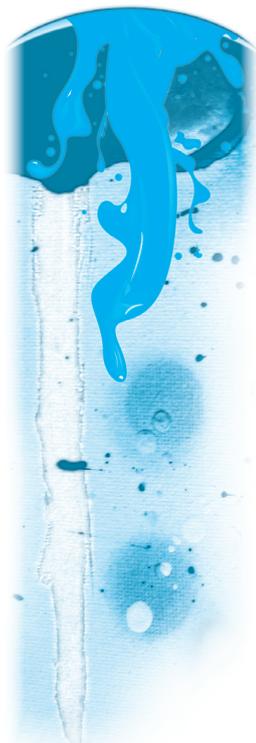


Шаг первый. Самостоятельная работа

реальнее, купив или смастерив браслет, который будет обозначать ваше видение, и при взгляде на который вы будете каждый раз вспоминать, чего вы на самом деле хотите и какое направление поможет вам выйти из кризисного состояния.

Как начать выбираться из «ямы»

Когда человек находится в кризисе из-за развода, неприятностей на работе или дома, невозможности проявить свое творчество, очень сложно найти силы выйти из тупика. Надо научиться формировать поддерживающую среду как помощь в переменах, а также находить силу в видении желаемого будущего. Притягательное будущее необходимо вам для того, чтобы преодолеть инерцию настоящего момента, особенно если вы переживаете кризис и чувствуете упадок сил, энергии, отсутствие надежды. Для кризиса характерно «застывание» энергии, инерция, проявляющаяся в жизни и в настроении. Вам сложно действовать целеустремленно, внимание рассеянно, часто такое происходит из-за глубокого разочарования в себе/окружающих/жизни. Не сбылись какие-то ваши ожидания, и вы впадаете в состояние «овоща», лежащего перед телевизором или сидящего перед экраном компьютера, зависающего часами в социальных сетях, читающего ненужную информацию, обсуждающего других людей, сплетничающего, проводящего время в пустых разговорах. Некоторые при этом злоупотребляют алкоголем или наркотиками. Вы не живете, вы просто выживаете, вяло разменивая день за днем, ожидая, что про-





изойдет чудо. Но если ничего не делать, ничего и не произойдет, будет лишь еще больше разочарования и скатывание по наклонной.

Для кризиса характерно «застревание» энергии, инерция, проявляющаяся в жизни и в настроении.

Инерция часто подпитывается такими нашими рассуждениями: «У меня все хорошо по сравнению с...» Если вы поймали себя на подобных мыслях — осторожно! Это соблазны инерции, которая нашептывает: «Зачем тебе развиваться, прикладывать усилия, многие люди мечтают о такой жизни, как у тебя и т. д.». Инерция забирает ваши силы, погружая вас в состояние младенца, убаюкивая сравнениями, не давая двигаться вперед, делать усилия, развиваться. Постарайтесь не сравнивать себя с другими людьми, сравнивайте себя только с собой. Перечислите 5–10 пунктов, которые для вас важны, например: семья, отношения с близкими людьми, работа, творческое развитие, путешествия, хобби, знания и т. д., и сравните свое состояние по этим пунктам сейчас и год назад. Лучше всего сравнивать по 10-балльной шкале — так получается нагляднее, и вам будет легко сравнивать даже такие абстрактные вещи, как уровень счастья. Здесь вы можете положиться на ваши субъективные ощущения: насколько счастливы на данный момент и насколько вы были счастливы год назад. Такое сравнение дает возможность сразу увидеть, в каких областях вы продвинулись вперед, а в каких — «просели», где у вас наступает период стагнации. Вы сможете вовремя обратить внимание на негативную тенденцию в той или иной области жизни и запланировать действия, которые помо-



гут преодолеть намечающуюся тенденцию к инерции и постепенно выровнять, а в дальнейшем и улучшить показатели в данных сегментах вашей жизни.

Один из критериев того, что вы попали в зону инерции, — это формирование жестких, ригидных убеждений.

Я называю такого вида ограничения — «Только так и не иначе». Данные мыслеформы служат вам защитой от перемен, не дают увидеть возникающую стагнацию. Вы начинаете бояться перемен, много усилий тратите на поддержание вашего статуса/имиджа, потому что вам кажется безопасным находиться в этой зоне покоя и штиля. Габриэлла Рот, создательница танцевальной практики пяти ритмов, написала о тенденции инерции следующее:

На самом деле, придя на танец жизни, вы стоите у стенки, отказывая каждому предложению подвигаться, боясь неизвестности или не желая глупо выглядеть, — вы даже не делаете усилия. Но эта заторможенность — непроницаемость для всего, особенно для сигналов вашего тела, которое становится хранилищем всех ваших подавленных чувств, мыслей и действий, — съедает всю физическую, эмоциональную и умственную энергию. И вы неспособны использовать вашу энергию как-то по-новому, демонстрируя одни и те же модели поведения и постепенно угасание тела и духа. Поскольку вы не решаетесь вдыхать жизнь полной грудью, приток вашей жизненной энергии очень ограничен.



Энергия инерции — это земля, тяжелая, тягучая, еле преодолеваемая гравитация. Чтобы преодолеть эту силу, тянущую вниз, к видимости стабильности, однородности, неизменчивости, нужно создать очень хорошее и сильное видение, которое поможет вам силой своего притяжения, силой будущего «подняться с земли» и начать движение вперед. Вначале это будут очень робкие шаги, с прерыванием. Вы будете то начинать, то снова откладывать что-либо. Ничего страшного — сильное притяжение не так просто преодолеть. Шаг за шагом, постепенно, выполняя простые действия, вы сможете преодолеть силу инерции, и в этом вам поможет хорошо прописанное и увиденное желаемое будущее.

Вам нужно разбудить свою страсть, энергию, внутренний огонь, который поможет преодолеть все барьеры, возникшие в результате кризиса. А как возникают кризисы? В процессуальной терапии, о которой я буду много рассказывать в этой книге, принято считать, что часто попадание в кризисное состояние происходит из-за того, что человек боится перейти в своем сознании и жизни от старой идентификации себя к новому восприятию. Когда ему страшно принимать изменения, происходящие с ним, например, в результате развода или женитьбы, нахождении новой желанной работы или потери старой, удавшегося или неудавшегося проекта.

Да, это удивительно, но кризисы возникают не только как следствие неуспеха и невозможности достигнуть чего-то желаемого. Успех тоже часто может вызвать сильный личностный кризис, как бы человек к этому успеху до этого ни стремился. Потому что удавшиеся проекты, как впрочем и неудавшиеся, подразумевают узнавание о себе новой информации, которую иногда человек оказывается не в силах принять. Если ребенку всю жизнь говорили, что он



неудачник, что ничего у него не получится, то у мужчины или женщины очень сильной мотивирующей силой было желание доказать, что «я успешен или я успешна!». Достигнув же желаемого, человек сталкивается с очень сложной дилеммой: ему придется отказаться от внутреннего навязанного ощущения «ты — неудачник», что также для него означает отрыв от семьи и своих корней. Новая роль успешной личности будет требовать выполнения определенных действий, для реализации же старых ролей: «Ох, уж этот наш любимый сын неудачник» или «Бедняжка, у нее никогда ничего не получалось, как бы она ни старалась», — будут нужны совсем другие поведенческие реакции.

Вас как бы разрывает пополам, и не важно что — неудача или успех, но именно страх перейти от старой идентификации себя к новой становится источником вашего кризиса — личного, профессионального, творческого.

Как совершить этот переход более плавно, по возможности избежав падения в глубины инерции, депрессии и болезней — об этом моя книга. Из нее вы сможете больше узнать о механизме кризиса, понять, как можно постепенно присваивать себе новые качества, шаг за шагом осваивать незнакомую территорию своей личности с помощью техник процессуальной терапии, арт-коучинга, интуитивной живописи и свободного танца.