



# 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.