



Инна Гуляева

**КАК ПРЕСТАТЬ  
БЛУЖДАТЬ В ЛАБИРИНТЕ  
КРИЗИСА**

**И ВЫЙТИ НА НОВЫЙ  
УРОВЕНЬ**

**Арт-коучинг**





Инна Гуляева

**Арт-коучинг. Как перестать  
блуждать в лабиринте кризиса  
и выйти на новый уровень**

ИГ "Весь"

2017

**Гуляева И. В.**

Арт-коучинг. Как перестать блуждать в лабиринте кризиса и выйти на новый уровень / И. В. Гуляева — ИГ "Весь", 2017

ISBN 978-5-9573-3274-9

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 инструменты, которые помогут вам преодолеть сложный период в вашей жизни и снова выйти на «широкую магистраль» удачи, легкости и творчества. В книге описываются техники арт-коучинга: интуитивная живопись, процессуальная терапия и свободный танец (FreedomDance). С их помощью вы научитесь самостоятельно выявлять и снимать психологические блоки, скрытые страхи и деструктивные убеждения, мешающие жить счастливой и успешной жизнью. Для широкой аудитории.

ISBN 978-5-9573-3274-9

© Гуляева И. В., 2017

© ИГ "Весь", 2017

## Содержание

Благодарность	7
Предисловие	8
Выход из лабиринта	9
Как перестать блуждать в лабиринте кризиса и выйти на новый уровень	9
Шаг первый. Самостоятельная работа	10
Как снова начать «видеть свет в конце тоннеля»	10
Как начать выбираться из «ямы»	12
Как возникает кризис? Понятие «край» в процессуальной терапии	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Инна Гуляева

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

© ИГ «Весь», 2017

\* \* \*



*Дорогой Читатель!*

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*



## Благодарность

Я хочу выразить благодарность своей маме Гуляевой Тамаре Петровне за ее постоянную поддержку.

С теплотой и признательностью я благодарю своего папу, Гуляева Виктора Александровича, память о котором помогает мне писать мои книги.

Также я очень благодарна своей сестре Кшондзер Ларисе Викторовне.

Я очень признательна своему бывшему мужу, Мамаеву Андрею, за то, что мы смогли расстаться и остаться друзьями и поддержкой друг для друга. Я благодарна своему сыну за радость и вдохновение, что он привносит в мою жизнь.

Я благодарна своим учителям, особенно Парабеллуму Андрею и Максиму Крючкову, – благодаря их тренингу я смогла закончить эту книгу. Я признательна Никифорову Алексу и его группе медитации в танце «Близкие люди», участие в которой стало для меня очень большой поддержкой. Я благодарна своим учителям процессуальной терапии Бабак Маргарите и Николаевым Александру и Елене за то, что открыли для меня эту прекрасную практику.

Я очень признательна всем участникам моих групп, как в танцевальной медитации, так и в процессуальной терапии, – опыт проведения данных групп стал основой для этой книги. Я очень благодарна всем моим клиентам, которые разрешили публиковать их опыт прохождения сквозь кризис и выхода на уровень гармоничной и продуктивной жизни.

## Предисловие

В тот момент, когда в моей жизни начались желаемые для меня изменения, вышла моя вторая книга, которая тут же стала бестселлером. Я активно занималась творчеством, училась у разных учителей танцевальной практике – в этот момент в мою жизнь прокрался кризис. У меня умер папа, я развелась со своим мужем, со мной неожиданно случился инсульт, и я словно оказалась на другой планете – где все трудно, сложно и невозможно. Выйти из этого кризисного состояния и начать поддерживать других в такой сложный момент мне помогли примеры других учителей тех практик, которыми я давно сама занимаюсь.

Фрэнсис Шапиро – создатель практики *EMDR* – была больна раком, но смогла преодолеть эту болезнь. Анна Халприн, которая более 50 лет практикует исцеление через танец и рисование, пришла к этому методу через поиск смысла в период, когда болела раком. Арнольд Минделл – основатель процессуальной терапии, о нем я много буду рассказывать в этой книге, в 30 лет заболел и не мог ходить, но нашел в себе силы и ресурсы, которые помогли ему справиться с этим кризисным состоянием.

Эта книга о том, как находить энергию, помощь, ресурсы в самые сложные моменты своей жизни и выходить из лабиринта кризиса на новый уровень, в состояние творца, осуществляющего свои мечты.



## **Выход из лабиринта**

### **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 взрослым, 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<sup>1</sup> 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 чувство». Также я предлагаю ощутить нить Ариадны 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.

---

<sup>1</sup> Слово «видение» – здесь и далее подразумевает осознанное понимание, как и в каком направлении человек хочет развиваться далее, его способность планировать будущее. – *Примеч. авт.*

## 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 «застревание» 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 произойдет 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 помогут 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 сигнала*

*лов 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 вдохнуть 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.

## **Как возникает кризис? Понятие «край» в процессуальной терапии**

«Черта», за который вы оставляете вашу старую идентичность и принимаете новую, в процессуальной терапии называется «край». Люди годами могут «топтаться» около края, но так и не могут пройти его. Положение усугубляет то, что край, как правило, людьми не осознается, он только выражается внутриличностными или внешними конфликтами, телесными симптомами. И если человек очень сильно «задерживается у края», то желание идти дальше начинает выражаться посредством болезней тела, таким кардинальным способом подталкивая его к переменам. А. Минделл так пишет в своей книге «Вскачь задом наперед»:

*Если у вас есть желание вызвать телесный симптом, то надо сделать так: подойти к краю, но не преодолевать его. Это кратчайший путь к болезни, хотите – попробуйте. Фактически мы все время так делаем.*

*Сейчас, узнав программу действий, как можно стать больным, вы узнали и путь к излечению. Надо всего лишь изменить последовательность действий. Вместо того, чтобы останавливаться у края – перейти через него.*

Каким образом возможно шагнуть через край? При помощи арт-коучинговой визуализации. Представьте, что вы уже находитесь в своей новой идентичности. Как вы там себя чувствуете, ощущаете, двигаетесь? С этого шага я и предлагаю начать ваш выход из кризисного состояния, составить видение себя через 10 лет. И, кстати, легче всего увидеть себя через какой-либо проект, которым вы хотите заниматься.

А. Минделл пишет о желательности постепенности перемен, и я дам упражнения для ваших прогулок «по краю и за него», с возвращением в старую идентичность, в случае если вас начнет одолевает страх и возникнет желание стабильности. Из-за того, что край практически не осознается, важно начать процесс самонаблюдения за собой, когда вы будете работать самостоятельно в упражнениях, а также при помощи партнера в парах или в групповых процессах. Краевое поведение выражается в том, что человек говорит одно, делает другое, действует бессознательно, иногда забывает, о чем говорит, резко меняет тему разговора. Очень важно научиться технике понимания себя, осознанности своих действий и поступков. И понимания не через ум, а через конкретные изменения в вашей жизни.



## **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.