

ИННА ГУЛЯЕВА

# АРТ- КОУЧИНГ

КАК ЖЕНЩИНЕ ИГРАЮЧИ ИЗМЕНИТЬ  
СВОЮ ЖИЗНЬ ЗА 3 МЕСЯЦА



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Помоги себе сам (Весь)

Инна Гуляева

**Арт-коучинг. Как женщине  
играючи изменить  
свою жизнь за 3 месяца**

ИГ "Весь"

2015

## **Гуляева И. В.**

Арт-коучинг. Как женщине играючи изменить свою жизнь за 3 месяца / И. В. Гуляева — ИГ "Весь", 2015 — (Помоги себе сам (Весь))

Арт-коучинг – это волшебная игра специально для женщин. Вы играете в нее всего три месяца, а потом неожиданно понимаете, что прежний мир ограниченных возможностей, сомнений и страхов больше не существует. Изменились вы, изменилась ваша жизнь, и цели, еще недавно казавшиеся недостижимой мечтой, уже отмечены в ежедневнике как реализованные. Стратегия, которую предлагает Инна Гуляева в этой книге, поможет вам определить свои настоящие желания, составить реальный план их воплощения, а главное – следовать ему от начала до конца. Вы научитесь отстаивать свои приоритеты и личные границы, контролировать поток информации, влияющий на вашу жизнь, а также выбирать время для максимально эффективных действий в направлении поставленных целей. Книга рекомендуется к прочтению всем женщинам, независимо от их возраста и рода занятий. С профессиональной точки зрения она будет интересна психологам, коучам, консультантам и тренерам, а также специалистам в области арт-терапии.

© Гуляева И. В., 2015

© ИГ "Весь", 2015

## Содержание

От автора	6
Благодарность	7
Как вам работать с книгой?	8
Часть 1	9
Глава 1	9
Глава 2	11
Глава 3	13
Глава 4	15
Глава 5	17
Глава 6	19
Глава 7	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Инна Гуляева**

**Арт-коучинг. Как женщине играючи  
изменить свою жизнь за 3 месяца**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав

## От автора

Данная книга представляет собой пошаговую инструкцию, следуя которой, вы внесете кардинальные перемены в свою жизнь.

Вы хотите карьерного роста или улучшения взаимоотношений с вашим мужчиной?

Хотите развития своих творческих способностей и реализации планов? Желаете повышения вашего благосостояния или физического здоровья?

В этой книге содержится ответ, как с помощью системы арт-коучинга, объединяющей логику и интуицию, вы можете быстро добиться поставленных целей. Вы сможете определить, какой тип планирования наиболее подходящий для вас. Научитесь понимать особенности женской физиологии и использовать полученные знания для повышения качества вашей жизни.

Объединяя, с помощью книги, потенциал вашего правого и левого полушария мозга, вы сможете управлять своим психическим и физическим потенциалом. Определите для себя стратегию достижения успеха через понимание своих наиболее эффективных действий, низкоинформационной диеты и умения отстаивать свои приоритеты и личные границы.

Стратегия изменения жизни, изложенная на страницах книги, может применяться для решения любого важного для вас вопроса. Она универсальна, как любая женщина. Каждой из нас приходится играть много ролей: матери, жены, бизнес-леди, студентки, художницы и т. д. Перед женщиной всегда стоит множество задач, которые она сможет решить, применяя систему арт-коучинга. В том числе, одна из самых важных – быть счастливой и дарить любовь своим близким.

## Благодарность

Я хочу выразить благодарность своему мужу Мамаеву Андрею за поддержку в процессе создания книги и своему сыну Мамаеву Андрею, который вдохновляет и радует меня каждый день.

Хочу отметить моих родителей Гуляева Виктора Александровича и Гуляеву Тамару Петровну, которые заложили во мне упорство в достижении целей, сестру Кшондзер Ларису, помогающую мне быть более осознанной.

Также мне хотелось поблагодарить двух замечательных женщин, которые приняли участие в создании моей книги: Волостнову Марину и Черкасову Ольгу. Моих учителей, с помощью которых я нашла свой путь: Майкла Холла, Мэрилин Аткинсон, Питера Врица, Максима Ошуркова, Анну Лебедеву, Андрея Парабеллума. Моих коллег, поддерживающих мою приверженность в работе: Конареву Лилию, Осютину Ирину, Плавельщикова Владимира, Боринец Ирину и Костина Владимира.

Я глубоко признательна всем своим клиентам, ученикам и участникам тренингов и вебинаров – именно вы помогли мне стать профессиональным психологом, коучем и бизнес-тренером. Без многочисленных часов, проведенных в работе с вами, не было бы того приобретенного опыта, которым я делюсь в этой книге.

## **Как вам работать с книгой?**

Дорогие читательницы! Вы можете прочитать книгу от начала до конца и только потом приступить к практическим заданиям, и я уверена, что вы сделаете именно так, если привыкли мыслить упорядоченно и рационально. Для вас я систематично и постепенно выложила всю теоретическую часть, совместив ее с домашними заданиями.

Женщинам, желающим от теории быстрее перейти к практике, я рекомендую перейти сразу к третьей части книги.

Кто такие рационалы и иррационалы, вы можете прочитать в четвертой главе третьей части книги.

В конце книги вы можете прочитать о тех бонусах, которые доступны для вас на сайте Академии Арт-коучинга. Там же вы можете оставить свои впечатления и комментарии о книге и задать возникшие вопросы.



# **Часть 1**

## **Чем женщине может помочь коучинг**

### **Глава 1**

#### **Чего хочет женщина?**

Веками мудрецы разных народов пытались найти ответ на вопрос: «Чего хочет женщина?» Любви, семью, детей, самореализации, успешной карьеры, денег? Этого будет достаточно или надо что-то еще? Большинство женщин, к сожалению, не знают точного ответа на этот вопрос. Также многие из дам не могут себе позволить идти к заветной цели, если им кажется, что интересы кого-то из близких будут ущемлены. Я считаю, что в современном обществе навязанный образ «идеальной женщины» сбивает с индивидуального пути. Сильнейшее давление масс-медиа, демонстрирующее, какой женщина обязана быть, уводит в сторону от истинных желаний многих представительниц прекрасного пола. Гонка за успехом во всех областях жизни не оставляет времени на то, чтобы остановиться и подумать: «Куда и зачем я бегу?» и «Насколько то, что я сейчас делаю, сделает меня счастливой?»

Правда заключается в том, что не существует единого рецепта счастья. Есть пошаговый алгоритм, как прийти к пониманию, чего хотите именно вы, и есть работающая схема, как реализовать ваши желания. Однако формировать свои желания вы должны сами. Не реклама на телевидении, радио, в интернете или журналах, а именно вы. Не ваши близкие, семья, подруги, другие важные для вас люди, а только вы сами. Ни тренер, ни ваш наставник, ни книги не помогут вам найти ваши истинные желания, потому что ответ знаете только вы. Существуют техники, помогающие осознать свои желания, но не найдется ни одного из 7 миллиардов человек, знающего рецепт вашего счастья. Им обладаете только вы. В этом смысле каждый из нас – творец своей жизни, своего успеха, своих достижений.

Первое, что вы должны научиться делать – понимать, чего же вы хотите. Из моего опыта работы с людьми, как только человек находит ответ на вопрос «Чего я хочу?», у него находитесь отвага взять на себя ответственность за воплощение своих желаний в жизнь. Появляются необходимые ресурсы и люди, помогающие в достижении цели. Возникает нужный уровень концентрации, позволяющий доводить дело до конца, не отвлекаясь на что-то другое. Все встает на свои места. Это похоже на собирание пазла. Пока перед вами разбросанные отрывки и нет общей картины, которая помогла бы вам понять, что вы собираете, вы будете долго и безуспешно пытаться собрать все воедино. Будете недоумевать: «Почему же эти кусочки пазла не стыкуются между собой? Они же вроде подходят...», «Я столько сил и времени посвящаю этому делу, а результатов ноль...», «Я устала пытаться собрать все воедино, все валится из рук...» и т. д. Как только перед вами возникнет целая картина того, что вам нужно собрать, все станет понятно. Иногда сразу, иногда постепенно, пазл за пазлом, вы в итоге получаете целостную картину своей жизни – той, которой вы хотите жить, которая идеально подходит только для вас, именно так вы бы хотели прожить счастливо каждый миг своей жизни.

К сожалению, большинство женщин даже не задумываются, насколько их желания принадлежат им. Насколько я этого хочу? Может быть, этого хотят производители косметики, шуб или машин? В одной из статей по продажам я прочитала: «Вы сможете продать свой товар, если вы сможете убедить покупателя в том, что без этого товара он будет глубоко несчастлив». Вся реклама построена на принципе – рассказать вам о «рае», который человек получит, если приобретет рекламируемый товар. Вам внушают, что без машины, квартиры, дачи вы несчастливы и неуспешны. Идет эксплуатация реальных человеческих потребностей в гипертрофированном

виде. Например, для многих наличие машины – это один из фрагментов его картины счастья и комфорта. Но реклама преподносит это под другим углом – без машины ты несчастлива, тебя можно занести в список неудачниц. Все делается для того, чтобы усилить вашу потребность в той или иной вещи или услуге.

Принцип усиления человеческих потребностей используется везде, начиная с семьи, когда наши родители, не справляясь с нами, рассказывают нам, кем и где мы закончим свою жизнь, если не будем учиться на хорошие оценки, до всего общества в целом, которое твердит: «Ты обязана уметь совмещать работу и семью, тебе необходимо быть хорошей матерью». Почти каждая работающая женщина под влиянием этих стереотипов сталкивается с чувством вины из-за того, что не всегда может уделять своим детям время. Я анализирую навязанные женщинам стереотипы мышления, и мне иногда кажется, что существует какой-то заговор «антисчастья». Практически невозможно выполнить требования, которые общество негласно предъявляет женщинам, а значит, вся погоня за «идеалом» однозначно приводит к разочарованию, неверию в себя и свои силы.

## **Глава 2**

### **Мужчина и женщина – почему отношения не складываются?**

Гонка за успехом в современной России обернулась для многих семей перекосом в распределении ролей. Многие женщины зарабатывают больше своих мужей и уделяют больше времени своей карьере, чем семье. Женщина начинает брать на себя все больше и больше обязанностей, тем самым не оставляя мужчине поля для деятельности. Практически на каждом моем тренинге возникают вопросы: «Что мне делать: я загружена полностью, тащу на себе и семью, и работу, а муж мне не помогает? Все бросить я не могу, кто же тогда будет содержать семью?», «Мой муж не развивается, меня не понимает, мне с ним неинтересно». Описывая идеального мужчину, большинство женщин дают портрет идеальной женщины. Путаница в ожиданиях, полное непонимание своего партнера, соревнования с мужчиной – все это приводит к тому, что женщина остается один на один со своими проблемами, элементарно не дав своему мужчине возможность помочь ей. Мы привыкли соревноваться с мальчиками еще со школы. Никто не учит женщин сотрудничеству с мужчинами. Это, по меньшей мере, странно, ведь семья – это «совместное предприятие», где важно мнение и участие каждого члена семьи. Небольшое количество девушек задумывается о том, какого мужа они хотели бы для себя, кроме стандартных клише «богатый», «умный» и т. д. Многие семьи возникают спонтанно из-за незапланированной беременности женщины. Элементарное знание своего менструального цикла может помочь женщине избежать брака «по залету». Пренебрежительное отношение к своей физиологии, к особенностям женского организма приводит к тому, что женщина перестает быть женщиной. В первую очередь мы сами относимся к себе, как к войлочным лошадям, которые вытянут на себе все – и работу, и домашние обязанности, и хлопоты с детьми. Женщина не позволяет себе быть слабой, нуждающейся в помощи.

Стремление к идеалу, не имеющему ничего общего с реальной жизнью, приводит к завышенным требованиям как к себе, так и к окружающим. Отдельной строкой хочу выделить женщин, посещающих различные тренинги, и их претензии к своим мужчинам, что они не развиваются. По статистике, люди, прошедшие тренинги, применяют из всего тренинга 1–2 навыка. Таким образом, большинство тренингов дают иллюзию развития. Из-за этой иллюзии вам кажется, что вы развиваетесь, а ваш мужчина нет. Из-за этой иллюзии возникают ссоры в семье, а иногда и разводы. Прежде чем выдвигать такие обвинения, составьте список того, в чем конкретно у вас произошли изменения, лучше в цифрах, чтобы перемены можно было почувствовать. Что вы стали делать по-другому? Какие новые навыки вы применяете, и к чему они приводят? Каких конкретных изменений вы хотите от своего мужчины? Учитывайте тот фактор, что многие мужчины меняются через действия. Через непосредственный опыт у них формируется новое мировоззрение. Также хочу сказать, что, если вы реально меняетесь, вы увидите изменения и в поведении вашего партнера.

Учеными всего мира проведено множество экспериментов, доказывающих, что один обучившийся индивид вносит свою лепту в обучение всего вида. Если у кого-то из членов семьи происходят реальные изменения, начинает меняться вся семья. Один из таких экспериментов описан как «эффект сотой обезьяны». Что же это такое? На японском острове Косима обитала колония диких обезьян, которых ученые кормили сладким картофелем (бататом), разбрасывая его по песку. Обезьянам батат пришелся по вкусу, но не нравился песок на нем. Однажды одна из самок обнаружила, что может решить эту проблему, вымыв батат. Она научила этому трюку свою мать и других обезьян. Когда число обезьян, научившихся мыть батат, достигло

100, все обезьяны, жившие на близлежащих островах, вдруг, без какого бы то ни было внешнего побуждения, тоже начали мыть картофель.

Наши близкие – это наши зеркала. Они показывают нам то, что иногда мы не хотим видеть. Каждый из нас живет с набором легенд о себе и довольно тяжело с ним расстается. Многие в штыки воспринимают любую попытку разрушения собственных мифов. Это утверждение касается и мужчин, и женщин. У меня был клиент, который укрепил свои базовые верования страхом смерти. Я попросила его нарисовать мне образ убеждения, он сказал, что они выглядят как стена вокруг него. «Что будет, если этих стен не станет?» – спросила я его. «Это означает смерть, этого ни в коем случае нельзя делать», – ответил мне он. Через несколько сессий мы осторожно снова вернулись к этому вопросу, но такого жесткого запрета уже не было. Женщины пытаются расшатать убеждения своих вторых половинок, которые складывались годами, и требуют мгновенных изменений. Если ваши способы не приносят результатов, измените ваш алгоритм воздействия и объект ваших действий. В коучинге существует правило – человек может влиять только на самого себя, и через его перемены начинают развиваться его близкие. Если в вашей семье не происходят нужные вам перемены – это значит, что вы только говорите о трансформации, но глубинных изменений в вас самих не произошло.

## **Глава 3**

### **Три причины использовать коучинг для быстрых изменений**

Почему именно коучинг приносит реальные перемены в вашу жизнь?

Во-первых, коучинг помогает найти ответ на вопрос «Чего я хочу?». Со стороны процесс коучинга напоминает беседу, где один человек все время задает вопросы, а второй отвечает. Коучинг – это возможность побыть исследователем. Давайте представим, что вы никогда не видели слона и не знаете, что это. При первом взгляде на него у вас возникает любопытство и желание узнать, что это такое? Но слегка страшно – слон-то большой. Вы видите рядом стоящего человека, который смотрит на вас с одобрением. Он готов пойти с вами и помочь исследовать, что же такое большое и серое стоит перед вами. Коуч начинает задавать вам вопросы: «Что это такое? Оно живое? У него есть ноги? А руки? На что это похоже? Оно дружелюбно? Оно может вам помочь?» Вы отвечаете и в процессе ответов приходите к выводам, что это животное, оно дружелюбно к вам и оно может помочь вам перейти мелкую, но бурную реку. В паре с коучем вы исследуете свои ресурсы, даже те, о существовании которых вы только смутно догадывались. Именно поэтому в коучинге принято говорить, что у вас есть все ресурсы для решения ваших задач. И это вторая причина использовать коучинг.

У вас есть мечта, при мысли о которой перехватывает дыхание? Мечта, о которой вы даже не разрешаете себе думать? Потому что нет ни времени, ни сил, ни денег на ее реализацию. Один из принципов коучинга утверждает обратное – если вы чего-то хотите, у вас есть все для реализации вашего проекта. Откуда берется такое понятие? Наши мечты приходят к нам из нашего правого полушария, отвечающего за фантазирование и воображение. Данное полушарие мыслит образами, звуками, запахами. Оно ближе к реальности, чем наше логическое левое полушарие. Хотя большинство людей думает наоборот. Мы живем во время правления ее величества Логики. Логика внушает нам, что жизнь, декодированная с помощью левого полушария в слова, более правильная, чем жизнь, не прошедшая фильтрацию с помощью букв и цифр. Именно по этой причине мы называем все наши мечты несбыточными – потому что не владеем всем объемом информации. Мы опираемся лишь на 20 % знаний о жизни и считаем это логичным и правильным! Не кажется ли вам такое поведение абсурдным? Заметьте, частенько женщинам приходится выслушивать обвинения в нелогичности их поведения. Также часто удивительным образом «неправильное» мышление приводит к нужным результатам. Поэтому будьте внимательны к своим мечтам – они дают вам реальное отражение ваших ресурсов, навыков и поведения.

Третья причина использовать коучинг для быстрых перемен в вашей жизни – это принятие себя. Базовый постулат коучинга основывается на том, что с вами все хорошо и вы всегда делаете для себя наилучший выбор. С другими людьми тоже все хорошо. Даже если вы поступили, с вашей точки зрения, неправильно, например, накричали на ребенка или поссорились с родителями или руководством, с вами все равно все хорошо. Потому что вы исходите из вашего опыта, и он вам подсказывает, что в этом случае нужно сделать именно так. Представьте, что у вас есть корзина с новогодними подарками. Там есть конфеты, булочки, печенье. Вы знаете, что лучше бы вам полакомиться фруктами, но их нет в вашей корзине. Для того чтобы они там появились, вы должны предпринять определенные действия – сходить в магазин или заказать фрукты на дом. Только тогда вы можете сделать выбор в пользу полезных для вас продуктов. То же самое происходит и с вашим поведением – вы выбираете из «корзины» вашего опыта, знаний, приобретенных путем наблюдения за другими или из ваших непосредственных дей-

ствий. Поэтому чтобы в «корзине» опыта появилось, например, терпение, чтобы не ссориться с родными, вы должны ему научиться.

## **Глава 4**

### **Как стать тренером для своих нервных клеток, или Учимся думать позитивно**

Вам сложно понять, чего вы желаете? Вы точно знаете, чего не хотите, но с формулировкой желаний возникают затруднения? Вашу ситуацию можно описать так: «Чего-то хочу, а чего – сама не знаю. Хочу изменений в жизни, но что конкретно и как это должно произойти – не могу себе представить».

Из приходящих ко мне на коучинг женщин, больше половины формулируют свои желания с приставкой «не». «Не хочу, чтобы мы ссорились с любимым; не хочу, чтобы уволили с работы; боюсь, что не смогу выплатить ипотеку». Когда я прошу сформулировать запрос в позитивном ключе, для многих данное задание выглядит как головоломка. Почему? Потому что привычка думать с приставкой «не» глубоко укоренилась, и поиск позитивной формулировки превращается в перебор фраз «не хочу; желательно, чтобы не было; боюсь, что..; хочу избавиться, освободиться» и т. д.

Для того чтобы понять природу привычки думать позитивно или негативно, хочу вам рассказать о нейронных путях. Сформированные нейронные сети позволяют нам быстрее мыслить или что-то делать, и мы всегда избираем их. Что такое нейронный путь? Это устойчивая цепочка нейронов, в которой импульсы всегда передаются в одной и той же последовательности. Нейрон – это основная клетка нервной системы, передающая информацию в виде импульсов. Каждая отдельная связка нейронов отвечает за определенные навыки человека. Например, навык поднять руку – это одна нейронная цепочка, навык сочинять музыку – это другая цепочка. Чем чаще вы используете тот или иной навык, тем быстрее активируется нейронный путь. Приведу аналогию с тропинками в лесу: если по дорожке регулярно не ходят, то она зарастает травой и со временем становится незаметной.

Нейроны покрыты миелином. Одной из функций миелина является увеличение скорости передачи сигнала. По миелиновому покрытию нервный импульс передается в 10 раз быстрее. Платой за скорость является гибкость. Взрослый мозг передает сигналы быстрее благодаря небольшой хитрости.

У нервных клеток мозга есть так называемые аксоны – отростки, по которым идет сигнал к соседним нервным клеткам и органам. Миелиновое покрытие дает возможность сигналу идти быстрее, но при этом новые устойчивые цепочки связей из нервных клеток формируются гораздо медленнее, соответственно, медленнее идет обучение. Так, в языковых центрах мозга наиболее активно миелиновое покрытие формируется в первые 13 лет жизни, когда ребенок учит родной язык. Как только покрытие сформировалось, приобретенные знания закрепляются. Дальнейшее обучение языку (в частности, иностранному) происходит намного труднее.

Если у вас сформирована привычка думать о том, чего вы не хотите, у вас более активирован нейронный путь, помогающий вам так размышлять. Поэтому сложно переключиться со знака «минус» на знак «плюс». Требуется время и регулярный подход. Займитесь тренировкой ваших нейронов. Уводите свою энергию от отрицательного к положительному. Мне хочется обратить внимание, что передача импульса от одного нейрона к другому – это физически измеряемая энергия. Когда вы учитесь думать «Чего я хочу?», в вашей голове буквально запускается ток по нейронному пути, отвечающему за ваше позитивное мышление. Регулярное составление списка «Чего я хочу на ближайшие 3 месяца, год, 5 лет?» дает возможность тренировки мозга. Также подойдет планирование в Outlook, календаре Google (что для вас удобнее) или в обычном ежедневнике.

Учитесь распознавать отрицательные формулировки. Например, такие фразы, как «хочу сбросить вес» или «хочу освободиться от большого объема работы», содержат скрытое отрицание. Легко заменить эти выражения на «хочу стать стройной» и «хочу научиться делегировать полномочия». Почему важно научиться обходиться без частицы «не»? Потому что когда вы говорите, что не хотите ссориться, вы мысленно представляете ссору. Например, если я вас попрошу не думать о розовом слоне, что получится в итоге? Правильно, в голове возникает образ розового слона, и лишь потом – понимание, что о нем не надо думать. Перевод своего мышления на рельсы позитивного нейронного пути позволяет вам не думать о проблеме, и вы начинаете размышлять о ее решении. Вы учитесь думать не в категориях «бегство от...», а в стиле «стремление к...». Начните со стремления к регулярности тренировок для ваших нейронов – составляйте списки «чего я хочу».



## Глава 5

### **Что такое зеркальные нейроны, и почему решение проблемы можно искать в голове годами и не находить?**

Последние исследования в области неврологии подтвердили существование зеркальных нейронов. Когда мы испытываем какие-то эмоции или выполняем какие-либо действия, срабатывают определенные нейроны. Так же, когда мы видим, как это делает кто-то другой или представляем себе это, срабатывают многие из этих нейронов, словно мы делаем это сами.

Эти эмпатические нейроны связывают нас с другими людьми, позволяя нам чувствовать то, что чувствуют другие. Кроме того, эти же нейроны действуют на наше воображение, и мы получаем от них эмоциональную отдачу так же, как от другого человека. Данная система дает нам возможность самоанализа.

Зеркальные нейроны позволяют нам не делать различий между нами и другими, поэтому мы так зависимы от оценки окружающих и желания соответствовать ожиданиям.

Мы все время подвержены двойственности в самовосприятии, так как наблюдаем себя со стороны и думаем о том, как нас воспринимают другие. Это может мешать нашей индивидуальности и самооценке. То, что мы не делаем выбор и реагируем импульсивно, инстинктивно раздражает нас. Чтобы устранить это, мозг «перезаписывает» наши воспоминания через расконсолидацию памяти, заставляя нас верить, что мы контролировали свои действия. Это называется ретроспективной рационализацией. Она оставляет большинство наших отрицательных эмоций нерешенными, и они могут вспыхнуть в любое время. Мы испытываем внутренний дискомфорт из-за «заархивированных» эмоций, в то время как мозг продолжает оправдывать нас за наше нерациональное поведение.

Сознание не имеет единого центра, и видимость единства создается потому, что каждая нейронная цепь проявляет себя в конкретный момент времени. Наш опыт постоянно создает новые нейронные связи, физически меняя нашу систему сознания.

Таким образом, получается, что многие мысли и эмоции в вашей голове никогда вам не принадлежали, а лишь были опознаны зеркальными нейронами как свои.

Данные исследования подтверждают слова Г. И. Гурджиева (философа, учителя и мистика, автора детально разработанного учения о «четвертом пути» внутренней реализации человека), сказанные им еще в начале XX века:

*«Человек не имеет индивидуальности; у него нет единого большого „Я“. Человек расщеплен на множество мелких „я“».*

Каждое отдельное малое «я» может называть себя именем целого, действовать во имя целого, соглашаться или не соглашаться, давать обещания, принимать решения, с которыми придется иметь дело другому «я» или всему целому. Этим объясняется, почему люди так часто принимают решения и так редко их выполняют. Человек решает, начиная с завтрашнего дня, рано вставать. Это решение принимает одна группа «я», а подъем с постели есть дело другого «я», которое совершенно не согласно с таким решением и, возможно, даже ничего о нем не знает. Утром человек, конечно, вновь будет спать, а вечером опять решит вставать рано. В некоторых случаях это имеет очень неприятные для человека последствия. Малое, случайное «я» может в какой-то момент что-то пообещать уже не себе, а кому-то другому, просто из тщеславия или для развлечения. Затем это «я» исчезает, а человек, т. е. сочетание других «я», совершенно не ответственных за это обещание, вынужден расплачиваться за него в течение всей своей жизни. В том-то и трагедия человеческого существования, что каждое малое «я» имеет право подписывать чеки и векселя, а человек, т. е. целое, вынужден их оплачивать. Нередко вся жизнь человека и состоит в том, чтобы оплачивать векселя малых, случайных «я».

Чтобы разобраться в своих чувствах и желаниях, найти ответ, как решать свои проблемы, желательно обратиться к своему телу. В данной книге я буду давать арт-коучинговые упражнения, которые позволят вам «вылезти» из своей головы и найти нужные вам решения задач через работу с телом.

## Глава 6

### Как разрешить себе делать ошибки

Когда я говорю о том, что коучинг – это исследование, я также подразумеваю, что это территория, где можно позволить себе ошибаться. Вы экспериментируете, ищете для себя лучшие способы достижения результатов, и не всегда с первого раза находите наиболее эффективный путь. Школьное образование годами внушало нам страх перед ошибками, наказание за «не вызубренное» мышление не заставляло себя ждать – оценки были плохими. Мы похожи на хорошо дрессированных животных, которые действуют по принципу «так можно, а так нельзя». Десять лет общего образования со многими сыграли злую шутку, превратив в прогнозируемых, набитых штампами зомби. Патологическая боязнь сделать ошибку заставляет человека просчитывать все свои действия, годы уходят на анализ возможных неудач, обрекая большинство женщин на бездействие. Страх ошибиться настолько силен, что люди не разрешают себе даже мысленно зайти на «незнакомую» территорию. Броня «респектабельных и всегда правильно поступающих» сидит плотно в теле и в мозгах взрослых людей. Когда я предлагаю помечтать или поиграть на коуч-сессии, мне довольно часто пытаются возразить: «Что это я какой-то ерундой буду заниматься?» или «К чему эти мечты, если они не соответствуют реальности?» То, что каждый формирует свою реальность, как-то никто не задумывается. Если в вашей жизни не осталось места чуду – значит, вы сами его там не оставили. По моему опыту работы с людьми я точно знаю, что если разрешить себе мечтать, реальность превзойдет все ваши ожидания. Чтобы не быть голословной, я буду приводить вам примеры из своей практики. Как говорится, жизнь все расставляет на свои места.

Вера, 23 года, на одной из коуч-сессий мы делали с ней жизненный срез – 5 лет назад, настоящее время, 5 лет вперед. Когда делали планирование на будущее, Вера сказала мне: «Все это как-то расплывчато. Как я могу быть уверена в том, что сейчас запланировала?» Реальность превзошла Верины мечты, сейчас она третий год учится в магистратуре в Швеции и знает не только английский, как планировала, но и шведский язык. Будьте бережны к своим мечтам, и они осуществляются.

Отзыв Веры о коучинге:

*Довольно продолжительное время назад у меня была уникальная возможность провести несколько сеансов коучинга вместе с Инной. Надо сказать, что на тот момент жизнь моя представляла собой плавный переход из устоявшегося состояния, когда все ясно, в фазу, когда не ясно ничего и что делать дальше не понятно.*

*Раскрывать то, что было на сеансе, я не буду, потому как мои хитросплетения жизни мало кому интересны, могу сказать только, что из того, что мы совместно наметили, выполнялась лишь часть, но зато какая! Я помню, я тогда установила целью себе через 5 лет говорить свободно по-английски. Спустя чуть больше чем 2 года я могу сказать, что я практически у цели и для человека, который постоянно проживает в России, у меня довольно хороший уровень. Но что самое главное: я продолжаю его совершенствовать!*

*Я благодарю Инну за проявленный профессионализм и знание своего дела, ее помощь мне действительно очень и очень пригодилась. Ведь когда занимаешься тем, что нравится, постоянно испытываешь неподдельный кайф.*

*(блог <http://blog.surkova.se/>)*

Начните с маленьких экспериментов, если страх ошибиться очень силен. Конечно, есть технологии прорыва сквозь сильнейшие страхи, но они очень энергозатратные и часто бывают

откаты назад. Вы вольны выбирать, к каким изменениям вы готовы: к стремительным, требующим больших усилий, или постепенным, от одного дела к другому узнавая свои способности и привыкая к тому, что вы можете сделать гораздо больше, чем думали. Даже если вы ошибетесь, например, выберете для реализации своих действий неэффективный путь, это будет легкопоправимая ошибка. Стандартная схема встреч в коучинге – 1 раз в неделю и, в случае неработающего пути, через неделю выбирается новый способ достижения цели. Так же и вы можете установить, сколько времени вы себе даете на ожидание результата. Если не получили нужных вам итогов, в первую очередь, пересмотрите свои действия. В любом случае у вас останется знание, что выбранный вами путь оказался не столь результативным, как вы ожидали, и что надо поступать по-другому.

Наши действия – эффективные и не очень – это способ тестирования реальности. Я уже приводила вам пример, что из 100 % информации из окружающей среды мы владеем в среднем 20 %. Соответственно, если сказать мягко, мы не владеем всеми знаниями о реальности вокруг нас. У каждого из нас есть свои представления о том, как жить, как взаимодействовать с другими людьми, какие действия приносят результаты. Эти убеждения мы либо заимствовали из опыта окружающих нас людей, либо получили из своего собственного опыта. В нашем быстро меняющемся мире сложно доверять даже своим знаниям, не говоря уже об опыте других людей. То, что срабатывало еще 10 лет назад, может дать минимальный выхлоп или не дать результатов вообще. Почему так происходит – об этом я напишу чуть позже. Сейчас я хотела бы обратить ваше внимание на то, что только через действия, и никак иначе, вы сможете понять, соответствуют ли ваши убеждения реальной жизни или нет. Если вы что-то сделали и получили результат – значит, вы правы, и ваша картина мира близка к действительности. Если вы ошиблись и не получили в итоге желаемого, это означает всего лишь, что в чем-то ваши представления не совпадают с жизнью. Это как в игре «Морской бой». Если вы промахнулись, это промежуточный итог, потому что теперь вы знаете, что в квадрате А1 никаких кораблей противника нет. Зато теперь сузился круг поиска, и вы быстрее доберетесь до флотилии противника.

Хотите быстрых результатов? Беритесь за маленькие пространства и проекты, где даже совершаемые вами ошибки помогут добраться до цели.

## **Глава 7**

### **Как заработать невроз, или Сказка об «идеальной женщине»**

Идеальная женщина не ошибается. Она всегда выбирает мужа, который идеально зарабатывает, любит ее и детей и сразу же после работы, не задерживаясь, идет домой. У идеальной женщины, несмотря на то, что она работает, идеальная чистота в доме, дети накормлены не полуфабрикатами, и к прибытию мужа она выглядит так, как будто собралась на светский раут. У нее идеальная фигура, работа, и она идеальная невротичка. Жизнь не терпит идеальности. Стремление к перфекционизму – это стремление ума к власти над действительностью. Это отрицание разумом жизни такой, какая она есть, и стремление запихнуть такое многообразное явление, как наша действительность, в строгие, придуманные рамки. В крайних проявлениях – это агрессивное разрушающее чувство, когда человек объят желанием, чтобы все было по правилам, все соответствовало канонам. Идеальной может быть комната после уборки, но если в ней есть жизнь, она быстро перестает быть идеальной. Вбегают дети, разбрасывают вещи, смеясь, начинают переворачивать весь дом, собака оставляет следы на полу, взрослые забывают газеты на журнальном столике...

Лучше всего о соотношении идеального и неидеального расскажет притча.

Новый императорский сад готовили к открытию 3 года. Наконец, все работы были завершены, и император пригласил всю знать полюбоваться красотой сада. Все были в восторге и рассыпались в комплиментах. Но императора интересовало мнение мастера Лин Чи, который считался непревзойденным знатоком этого вида искусства. Когда император обратился к Лин Чи, все присутствующие обернулись, и воцарилась тишина. Лин Чи ответил:

«Странно, но я не вижу ни одного сухого листа. Здесь слишком все правильно. Из-за того, что здесь нет сухих листьев, сад мертв. Я думаю, что сегодня утром его очень тщательно подметали. Прикажите принести немного сухих листьев».

Когда листья принесли и разбросали, ветер начал играть ними. Шорох листьев – и сад ожил!

Мастер сказал:

«Теперь все в порядке. Ваш сад прекрасен, но он был слишком ухожен. Искусство становится величайшим, когда не обнаруживает себя».

Проблема женщин состоит в том, что они чувствуют ответственность за всех своих близких, не только за детей, но и за мужа. Многие женщины не замечают, как переходят грань в своей заботливости, и вот уже вместо надежного плеча получают еще одного ребенка. Многие мужчины настолько привыкают к женской опеке, что не имеют ничего против нее. Они просто плавно перетекают от матери к жене, оставаясь при этом «несовершеннолетними» детьми. Взрослый человек – это человек, который берет ответственность за свою жизнь и может позаботиться о себе сам, вне зависимости от пола. Если вы относитесь к своему избраннику как к неспособному обеспечить себя материально, позаботиться о себе (надеть шарф, вовремя встать и т. д.), со временем или сразу вы получаете мужа с инфантильными чертами характера. На что мы обращаем внимание, то имеет свойство увеличиваться в размере. Обращаете внимание на то, что у вашего мужчины что-то не получилось, постоянно указываете ему на его недостатки, и неприятные черты характера начинают проявляться все сильнее и сильнее.

## **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.