

ДИНАРА ГУРЬЯНОВА

КАК
ПОДНЯТЬ
СЕБЯ С
ДИВАНА?



МЕТОД
ПЯТИМИНУТОВОГО ЧЕЛОВЕЧКА



Динара Гурьянова

**Как поднять себя с дивана?
Метод Пластилинового человечка**

«Издательские решения»

Гурьянова Д.

Как поднять себя с дивана? Метод Пластилинового человечка /
Д. Гурьянова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514079-1

В книге описаны полностью авторские техники, основанные на психологическом концепте «Возможное Я» Хейзел Маркус. Доступно, с примерами, изложены инструменты самопроектирования, преодоления прокрастинации, психологического кризиса и депрессии. Для широкого круга взрослой аудитории, интересующейся практической психологией. Пособие станет отличным пополнением копилки инструментов психологов, бизнес-тренеров, коучей.

ISBN 978-5-00-514079-1

© Гурьянова Д.
© Издательские решения

Содержание

Привет читателям	6
Про что на самом деле	7
Глава 1. Модель пластилинового человечка	8
Глава 2. Что такое «Возможное Я»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Как поднять себя с дивана? Метод Пластилинового человечка

Динара Гурьянова

Я написала эту книгу в течение месяца самоизоляции во время пандемии COVID-19. Посвящаю ее бойцам на передовой – медикам, спасателям, ученым.

Иллюстратор Тимофей Гурьянов
Дизайнер обложки Екатерина Серова

© Динара Гурьянова, 2020
© Тимофей Гурьянов, иллюстрации, 2020
© Екатерина Серова, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-0051-4079-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Привет читателям

- И снова здравствуй, дорогой саморазвивающийся читатель!
- Это что? Похоже на мотивирующую книгу... Небось, про «мысли позитивно» и «уЗБа-Гойся»?
- А вот и нет!
- Ну-у-у..., знаю, тогда про матрицу Эйзенхауэра или..., дайте подумать..., про мозг?
- И снова «в молоко»! А не хотите ли про машину времени, Августина Блаженного и пла-стилин? Нетривиальненький такой микс, между прочим...

Про что на самом деле

«Динара, а как ты себя заставляешь?» – спросила однажды клиентка, после длительной паузы в ответ на мои увещевания о том, что неплохо бы регулярно делать вот это и еще вот то на пользу душевному благополучию.

Вопрос и близко не на миллион. Но почему такая банальщина и всем-известная-во-многих-книго-блогах-обсуждальщина прям-таки повергла меня в ступор? Ведь я супер-мега ... холог, ...льтанг, ...оуч, ...йротренер, и прочая, и прочая, и у меня просто не может не быть в личном пользовании самого крутого, последней модели, метода заставлять себя делать что-то нехочушное, неприятное, тошнотворно полезно-правильное или же нужное, но крайне несвоевременное. И я все это делаю! И даже других учу делать! Но как себя ЗАСТАВЛЯЮ?!

Оказалось, очень просто – никак. В замешательство поверг глагол «заставляешь» применительно к себе. Пошарив в глубинах сознательного и бессознательного, я поняла, что использую сей предикат только по отношению к другим людям или вещам (жизненно важно, бывает, например, заставить полку держаться строго горизонтально, пока, балансируя на стремянке, пытаешься наметить точку для второго гвоздя)). Себя не заставляю, даже полки прибивать, просто делаю. Как-то оно само...

Гаджет, которым я незаметно для себя (настолько он прост в обращении) пользуюсь – машина времени. Сидишь – едешь в будущее – понимаешь, как там круто (если сделал, то, что собирался), либо неприятно и ужасно (если таки не сделал, блин!) – возвращаешься, и тебя неудержимо тянет побыстрее взяться за работу.

Помните, каким энергичным и шустрым был Марти из «Назад в будущее»? И с каким диким рвением он принимался действовать, прокатившись сами-знаете-куда на чудесном «делориане»? Вот таким неутомимо деятельным и становится человек, которому совершенно не приходится себя заставлять, потому что, побывав в будущем, он не может НЕ двигаться вперед, то есть, назад..., то есть..., ну, вы меня поняли.

Уверенное стремление непременно выполнить все задуманное «работает» автоматически, так как в мозг закладывается специальная программа, основанная на не очень широко известном в России психологическом концепте **«Возможное Я»**, обладающем непревзойденным мотивирующим потенциалом. И это нечто отличное от знакомых всем постановок целей и рисования картин будущего.

Я научу вас создавать саморазворачивающуюся (слово-то какое!) психологическую программу, которая сделает путь к любому, маленькому или большому, важному делу легким с точки зрения самомотивации. Вопрос «Как заставить себя...?» исчезнет из вашей жизни за ненадобностью.

Глава 1. Модель пластилинового человечка

*Поэтому, мне и кажется, что время есть не что иное, как
растяжение, но чего? Не знаю; может быть, самой души.
Блаженный Августин «Исповедь»*

В подавляющем большинстве источников по развитию что написано? Красиво и по всем правилам формулируем амбициозную цель, обрисовываем, визуализируем, проникаемся ее величием. Потом начинаем придумывать себе максимально большое количество максимально эффективных «пинков», призванных максимально быстро нас к этой цели доставить. Предполагается, что цель будет манить и мотивировать, как нечто далекое и прекрасное.

Вроде бы пинки-то неплохо работают, скажете вы. Палочку «стимул» еще в древности придумали, до сих пор пользуемся. Как дадут тебе (или сам себе) «волшебный пендель», так не захочешь – полетишь. А откуда берется уверенность, что будет задан верный вектор движения? Так, от души зарядившись, можно ведь бог знает куда улететь, или, вообще, вниз. Путь, чай, длинный, дорога нехоженая. Да и больно, знаете ли...

Открываем «поисковик», набираем «Как заставить себя...». Получаем несколько вариантов поучительных инструкций типа:

- Разбейте задачу на части.
- Составьте план.
- Делайте важное с утра.
- Поощряйте себя.
- Наведите порядок на рабочем месте.
- Правильно питайтесь и высыпайтесь.
- И пр., и пр., и пр.

Скажите честно, что вы чувствуете, глядя на этот список? Тоску, скуку, оскомину, кислый вкус, тухлый запах и желание прилечь.

Зачем нужна техника заставлять себя, если потом придется заставлять себя делать технику, которая поможет заставить себя? И что мы получаем? Нулевой результат. Потому что теперь требуется техника, чтобы заставить себя делать технику, которая заставит нас делать то, что нужно. Сказка про белого бычка. И кто здесь интересовался борьбой с прокрастинацией?

Вспомните еще, сколько насчитывается в вашей богатой практике попыток начать новую жизнь? Вот именно, сбились со счета.

*Бывает – проснешься, как птица,
крылатой пружиной на взводе
и хочется жить и трудиться;
но к завтраку это проходит.*

Игорь Губерман

Все стимулы, которые вы почерпнули от эрудированного дядюшки Гугла имеют кратковременный эффект. И не лень всему виной. Просто не с того конца заходили. Катили детскую коляску по срочному делу после снегопада? Кто знает, точно скажет – тянуть легче! Да и сами посудите – то, что притягивается, приходит куда нужно, потому что дальний конец закреплен

в конечном пункте. Не пинки нужны, а чтобы тянуло и вело за собой. И сразу в безошибочном направлении.

Вот тут-то и выходит на сцену **пластилиновый человечек**. Эта модель была придумана, чтобы проиллюстрировать слушателям семинара технику «программирования» себя на достижение цели. Из кусочков пластилина разного цвета лепится фигура человечка, в которой все цвета перемешаны. Разные цвета символически обозначают различные компоненты Я-образа (Я-концепции). Берем еще один кусочек пластилина определенного цвета, отличного от уже использованных, лепим из него какую-нибудь красивую фигуру, например, звезду. Это образ цели. Вот наш герой идет к своему замечательному будущему (Рис.1).

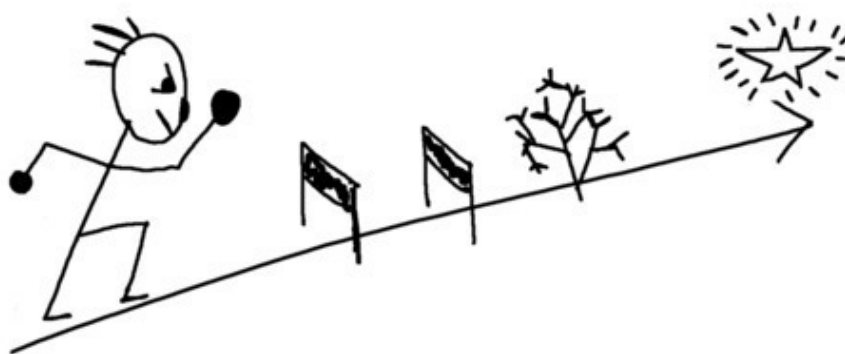


Рис. 1. Цель – впереди.

Цель – перед ним, красивая, продуманная, желанная. Преодолевая все преграды, человечек стремится ее достичь. Ищет мотивацию, иногда мучается сомнениями, но заставляет себя двигаться дальше. Его главные слова – «надо», «должен», «дисциплина», «упорство», «целеустремленность». Какой молодец!

И вот однажды пластилиновый человечек прочитал замечательную книгу о силе Возможного Я, и его жизнь в корне изменилась. Теперь его путь к светлому будущему выглядит так (Рис.2).

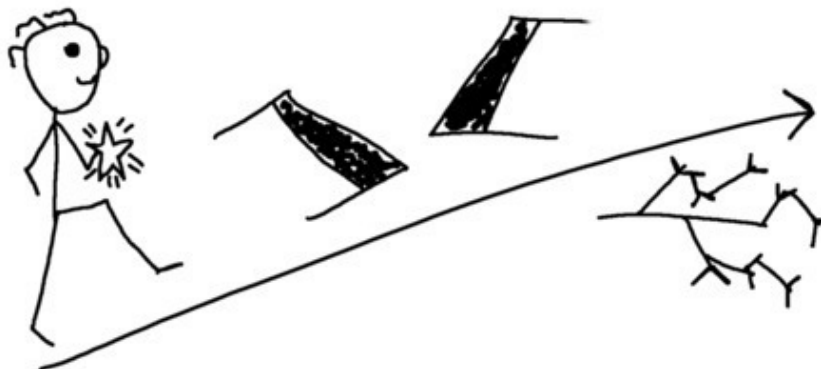


Рис. 2. Цель – внутри.

На нашей модели кусочек пластилина-цели мы вклеиваем, вмазываем в фигуру человечка, встраиваем в структуру Я. Цель становится частью Я-образа, реальностью, сразу настоящим. Теперь вперед идет человечек, который несет цель в себе. Он мысленно уже достиг желаемого, прожил результат во всех деталях. Образ цели переместился внутрь в виде конкретных визуальных, слуховых, вкусовых, тактильных и двигательных паттернов, мыслей и эмоций. Будущее из визуально-отстраненной картинки и словесной формулировки стало **реальным чувственным опытом**.

А если уже «стало», то из этого однозначно следует «я могу», «достижимо», «я сделаю». Человечка на пути к звезде теперь сопровождают радость, энергичность, легкость, свобода, уверенность в себе и в неотвратимости свершения задуманного. И все получается как-то само.

Как стать пластилиновым человечком? Как «вклеить» в себя свои цели? Разберем по шагам, пропишем и проделаем на практике. Вам предстоит освоить поистине волшебный метод, который способен любого меланхолично-депрессивного тюленя на пару с осликом Иа-Иа превратить в оптимистично-энергичных Тимона и Пумбу. Метод Возможного Я особенно хорош тем, что, однажды показав мозгу, как это делается, вы как бы встраиваете в его работу определенную программу, которая затем начинает включаться сама в нужные моменты.

И в дальнейшем вам больше не придется при каждой необходимости придать себе движущую силу повторять какую-либо мудреную технику или танцевать с бубном, чтобы вдохновиться перед трудовым подвигом. Конечно, масштабные цели могут потребовать дополнительного времени на настройку, на то они и масштабные. Мы разберем с вами как максимально полную технику путешествия на машине времени для судьбоносных проектов, так и краткую версию для повседневных нужд.

Давайте же поскорее приступим. Но для начала никак не обойтись без небольшой дозы теории, потому что наши практические задания и упражнения, пусть и исключительно авторские, отнюдь не взяты «с потолка», а основаны на результатах научных психологических исследований.

Глава 2. Что такое «Возможное Я»

«ВОЗМОЖНО, – повторил Роланд. – Мой старый учитель говорил, что это единственное слово из тысячи букв».
Стивен Кинг «Волки Кальи»

Термин «Возможное Я» был предложен психологом Стэнфордского университета (Калифорния, США) Хейзел Маркус в 1986 году. Свои научные усилия она сосредоточила в направлении социокультурных исследований, то есть области, далекой от того, что мы называем «практическая психология» и всеми любимое «саморазвитие». Поэтому ее разработки принесли пока мало пользы обычным людям.

В России «Возможное Я» и по сей день – нечто интригующее, вдохновляюще перспективное, но совершенно не изученное и научно не определенное. Многие психотерапевты и бизнес-тренеры интуитивно используют Возможное Я в своей практике, но, так как нет системных разработок, результат сильно зависит от личного мастерства специалиста.

У каждого человека есть некая модель своей личности – Я-образ или Я-концепция. Это то, как мы себя воспринимаем, определяем, описываем для других. Наше представление о себе состоит из разных компонентов, например, *профессиональное Я* (каким профессионалом я себя считаю), *семейно-ролевое Я* (как я воспринимаю свою роль в семье), *социальное Я* (где мое положение в обществе, какую группу людей я считаю «своей»), *этническое Я* (к какой культуре и национальности я себя причисляю), *поло-ролевое Я* (как я воспринимаю свой пол и роль во взаимоотношениях с другим полом) и другие.

Так вот, Хейзел Маркус разглядела в этой мозаике еще целую группу элементов, которую назвала «Возможное Я»:

- *ожидания* – Я, которыми я могу стать, и это мне по силам;
- *надежды* – Я, которыми я хочу стать, но не уверен, что смогу;
- *опасения* – Я, которыми я могу стать, но не хочу и боюсь, стремлюсь избежать этого;
- *лучшие возможные Я* – наиболее значимые версии Я, связанные с достижением важных смыслообразующих целей и определяющие жизнь человека в длительной перспективе;
- *потерянные возможные Я* – представления о себе в будущем, которые существовали раньше, но теперь утрачены.
- и другие.

Таким образом, «Возможное Я» – это «прикидочная» модель, прототип, версия себя, которую мы создаем мысленно, и которая затем служит образцом или антиобразцом, задающим направление для результативных действий.

Такие версии рождаются в нашей голове зачастую по несколько за день. Их задача – быть своеобразной «дорожной картой», соединяющей пункт А – «Я сейчас» и пункт В – «Я в определенной точке в будущем». На самом деле каждый из нас пользуется мотивирующей силой Возможных Я постоянно, но неосознанно и неумело, лишь на небольшой процент используя гигантский потенциал, заложенный в этом психологическом «двигателе».

Сейчас Возможное Я рассматривается специалистами как главный инструмент смыслообразования в жизни человека, проектирования себя и своей судьбы. «Наша жизнь – это проект», – вам, полагаю, знакомо такое модное нынче утверждение, ноги которого растут из переживающего в XXI веке бум экзистенциального подхода Мартина Хайдеггера, Людвига Бинсвангера и иже с ними (ни-ни, не будем углубляться дальше необходимого). Сама Хейзел Маркус пишет, что *«через отбор и конструирование возможных Я человек предстает в качестве активного создателя своего собственного развития»*.

Самое интересное направление современных психологических исследований в этой области – поиск тех характеристик, которые создают сильную модель «Я-в будущем», обладающую наибольшим мотивирующим воздействием. То есть ключевой вопрос повестки дня таков: «Как построить эффективное Возможное Я и что делать, чтобы оно принесло максимум пользы в конкретной жизненной ситуации?». Определенная ясность здесь уже есть, и мы с вами среди первых воспользуемся результатами новейших научных изысканий и практических разработок.

«Но постойте», – скажете вы, вездливый знаток техник саморазвития, – «похоже, нам предлагается просто еще один красивый термин, а все это мы уже проходили: рисование картин желаемого, представление себя будущего. Вот, например, всеми уважаемый Стивен Кови еще когда предложил весьма эффективную вещь – создание vision (вИдение). И этим успешно пользуются сотни людей в мире. Что такого новенького в вашем Возможном Я? Чем оно отличается от уже известного и небесполезного? Уж где-где, а в сфере целеполагания только ленивый не потоптался!». Давайте-ка проведем разделительную полосу.

Главные отличия традиционных методик целеполагания от метода Возможного Я – во-первых, в психологической локации образа цели, во-вторых, в его чувственном содержании и, в-третьих, в наличии и особенностях восприятия стратегии продвижения (Рис.3).

	Техники целеполагания	Создание Возможного Я
Локация образа цели	«Снаружи», отдельно от автора цели. Может быть в виде формулировки, картинки, схемы и т.п.	«Внутри» автора цели. Обязательно в виде опыта переживания события как свершившегося.
Содержание образа цели	Сроки, величины, характеристики, перечисление объектов и т.д.; словесные картины изменений; визуальные образы; метафорические описания; и пр.	Зрительные, слуховые, вкусовые, тактильные, мышечные ощущения ; эмоции и чувства; субъективные метафорические образы. «Я знаю, каково быть таким, каким я хочу стать».
Стратегия продвижения	Задачи и мероприятия; количественные и качественные показатели; календарный план; финансовый план; список необходимых ресурсов и т.д. Стратегия главным образом существует «на бумаге» и воспринимается как то, что в принципе должно быть сделано, но не совсем ясно, кем именно . Стратегии может не быть вовсе.	Стратегия обязательно присутствует как опыт возможности действовать . Цель воспринимается как потенциально достижимая, так как все необходимые действия доступны к свершению именно этим человеком и осознаны им как его (а не чья-то еще) непосредственная активность. «Я чувствую, что все, что нужно, я способен сделать».

Рис. 3.

Принципиальная особенность Возможного Я – переживание «изнутри», проживание возможности не просто «стать», а «быть» таким. Возможное Я обязательно предполагает **субъективный опыт присутствия** в потенциальном будущем.

И, кроме этого, для Возможного Я обязательным является переживание себя как действующего лица, непосредственного исполнителя плана достижения (или избегания нежелательных) изменений. Возможное Я непременно включает **субъективный опыт возможности действовать** тем или иным способом во всех потенциальных точках будущего, то есть на всем пути реализации Возможного Я. Другими словами, вы проживаете «изнутри» не только саму цель, но и каждую ступеньку, ведущую к ней, понимаете телом и душой, что все действия, которые потребуются сделать, **могут** быть вами выполнены.

Таким образом, две главных, ключевых, принципиальных, назовите как хотите, отличительных характеристики Возможного Я — **субъективный опыт присутствия** и **субъективный опыт возможности действовать**.

Что такое субъективный опыт? Это непосредственное проживание, прочувствование, пропускание «через себя» возможного сценария развития событий, присутствие в нем, а не просто видение со стороны. Тот самый момент путешествия во времени.

И теперь становится понятно, чем Возможное Я отличается еще и от старого знакомого «Я-идеального». Когда мы проживаем событие как реальное, оно непременно включает в себя и множество негативных моментов, которых полно в повседневном реале: что-то сломалось, кто-то опоздал, где-то заболело, как-то похолодало, начальство не поддержало и т. д., и т. п.

Благодаря наполненности как позитивными, так и негативными компонентами (предчувствие неприятных «нежданчиков», опасения, страхи) Возможное Я задает нам более гибкую «дорожную карту», предусматривающую большее разнообразие вариантов движения в будущее. Такую версию будущего наш мозг и тело, наше сознание и подсознание воспринимают как более достоверную, принадлежащую мне и никому другому и, соответственно, реалистичную и достижимую.

Интересный факт, что в Советском Союзе была сфера деятельности, где активно изучалось и успешно применялось на практике создание Возможных Я в те годы, когда Хейзел Маркус еще и не начинала. Это направление называется «идеомоторная тренировка», и развивалось оно в рамках подготовки спортсменов к высшим достижениям.

В середине XX века в мире наблюдался всплеск исследований мыслительных феноменов. У нас это было время Вольфа Мессинга и Михаила Куни, взошла звезда Тофика Дадашева. Советская наука шла в первых рядах, уверенно шагая по стопам Павлова и Ухтомского. И, так как спорт являлся мощной политической составляющей, все передовые достижения незамедлительно и активно внедрялись в спортивную практику.

Для спортсменов были разработаны подробные инструкции, методические рекомендации и тренировочные программы создания Возможного Я (самого термина, конечно, тогда не было). Гимнастам предлагали мысленно представлять каждый элемент выступления через ощущения в конкретных частях тела, сокращения и растяжения отдельных мышц, максимально детализировать и осознать все движения, которые соответствуют успешному выполнению соревновательной попытки. В своем воображении необходимо было отрабатывать выступление от начала до конца, стараться воспроизводить мысли, образы и чувства, которые для спортсмена были связаны с идеальным стартом.

Такая настройка проводилась с учетом возможных негативных сценариев (соревнования перенесли в другой зал; команда прибыла с опозданием и сократилось время на разминку и т. п.), чтобы спортсмен был готов к неожиданностям. Также приветствовалось создание индивидуальных метафор, образных ярких картин выступления. Словом, выстраивалось качественно проработанное по всем пунктам Возможное Я.

Борис Шахлин, советский гимнаст, семикратный чемпион Олимпийских игр, так описывал свою идеомоторную настройку: ... *«даже на расстоянии ощущаю в своих руках холодный гриф перекладины и скрытую теплоту деревянных ручек коня... Мои мышцы испытывают привычное напряжение, входят в привычный ритм. Мне кажется, что я уже на снаряде, что я выполняю свое упражнение. Для зрителей я недвижим».*

Но когда упражнение в уме закончено, и я чувствую счастливый прилив свежести и вдохновения, тогда я делаю свой первый шаг к поджидающему меня снаряду». (Белкин А. А. *Идеомоторная подготовка в спорте*. – М.: Физкультура и спорт, 1983)

Интересно, не здесь ли кроется секрет необыкновенного успеха советской спортивной гимнастики?

Тогда же было проведено множество опросов спортсменов разных видов о том, что происходит у них «в голове», когда они настраиваются перед соревнованием. Было выявлено, что начинающие и молодые спортсмены практически не используют мысленную тренировку, так как не умеют детализировать свои ощущения. В то же время, многие состоявшиеся мастера,

«элитные» спортсмены, как выразились бы сейчас, интуитивно создают подробные образы успешного выступления.

Григорий Федотов – советский футболист, нападающий, тренер, капитан команды ЦДКА (предшественник ЦСКА), Заслуженный мастер спорта СССР – писал: *«Перед ответственным матчем я старался мысленно представить себе весь ход игры и ее отдельные моменты. Я всегда разбирал слабые и сильные стороны своего „противника“, всей команды в целом, но особенно игрока, который по ходу игры непосредственно со мной соприкасается. Так, если я играл центрального нападающего, то меня в большей степени интересовал центральный защитник, действия которого я и старался предугадать перед игрой. Представляя мысленно игру защитников, я старался продумать варианты тактики и технические приемы, которые в лучшей мере мне помогут добиться результата в ходе игры». (Там же).*

Такой тщательный подход к матчам сделал этого футболиста настоящим виртуозом игры, обладающим не просто технической подготовленностью, но также совершенством движений и удивительным игровым чутьем, которое можно объяснить тем, что весь возможный ход встречи он предварительно отрабатывал мысленно.

Николай Старостин в автобиографии «Футбол сквозь годы» так отзывается об этом мастере: *«Я уже говорил, что в своё время не мог налюбоваться игрой Григория Федотова. Не в том дело, что он забивал имевшие дорожную цену голы, и даже не в том, что, наблюдая за ним, нельзя было не испытывать эстетического удовольствия. Федотов надолго предвосхитил футбол будущего, внес в игру столько нового, сколько не снилось самым прозорливым тренерам».*

Второй убедительный пример опыта успешного применения метода Возможного Я – знаменитая «система Станиславского».

Центральная идея великого теоретика и практика театрального искусства – создание у актера «правильного внутреннего сценического самочувствия» через подлинное переживание. Актер должен не исполнять, а проживать роль; подключать свои подсознательные стремления, следовать естественным движениям души, а не просто изображать персонажа; быть не ремесленником, а творцом. Такое самочувствие достигается через использование специальной психотехники (термин Станиславского). Сегодня мы бы сказали, что суть этой психотехники – создание Возможного Я.

В книге «Работа актера над собой» Константин Сергеевич пишет: *«Доведите работу всех элементов внутреннего самочувствия, двигательной психической жизни, самого сквозного действия до нормальной человеческой, а не актерской, условной действительности. Тогда вы познаете на сцене, в роли, самую подлинную жизнь вашей душевной органической природы. Вы познаете и в себе самую подлинную правду жизни изображаемого лица. Правде нельзя не верить. А там, где правда и вера, там само собой создается на сцене «я есмь». И далее: «...у вас закружится голова от нескольких моментов неожиданного и полного слияния жизни изображаемого лица с вашей собственной жизнью на сцене. Произойдет то, что вы почувствуете частицы себя в роли и роли в себе».*

Именно такое состояние актера в системе Станиславского и является источником вдохновения, движет актерское творчество. Как только актер создает Возможное Я на основе личности сценического персонажа, возникает движущая сила, энергия вдохновения, и требуется

лишь небольшой стимул, «катализатор», как выражается Станиславский, чтобы дать ей ход: *«Лишь только вы создадите в себе правильное внутреннее сценическое самочувствие и почувствуете, что с помощью психотехники у вас в душе все наладилось на правильное творчество и ваша природа ждет лишь толчка, чтобы ринуться в работу, дайте ей этот толчок».*

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.