

# Марафон «Энергия жизни». Часть 3 «Путь к мечте». Неделя 2



Anna Chekmareva  
COACH

# Ведущая марафона



**Анна Чекмарёва (Олейникова) -**  
трансформационный коуч, тренер,  
магистр психологии, ведущая  
психологических игр, марафонов  
для женщин

Автор и ведущая тренингов об  
отношениях призвании и  
достижении целей



**Anna Chekmareva**  
COACH

# План работы на 4 недели

1. Путь Героя и Зов.

2. Экзистенциальные данности. Смерть. Идентификация.

3. Смысл

4. Выбор и ответственность. Как начать двигаться?

5. Новые стереотипы и стратегии



# Экзистенциализм

Экзистенциализм (от лат. *existentia* — существование) – особое направление в философии XX века.

В рамках экзистенциализма исследуются **предельные категории жизни** человека: смерть, кризис, выбор, ответственность, смысл и другие.



Anna Chekmareva  
COACH

# Как использовать экзистенции что бы ЖИТЬ

1. Время – невозполнимый ресурс. (Если мы убиваем время, то занимаемся самоубийством)
2. Сначала определить «зачем» и только потом – «как». Если мы эффективно делаем то, что нам на самом деле не нужно, то какая же это продуктивность?
3. Управление жизнью начинается с ценностей и смысла. (Что для меня на самом деле важно?)
4. Входить в состояние потока. (Состояние контакта с собой, со смыслом, с миссией. Важнее в каком состоянии жить и достигать, а не техники)

# Базовые данности существования

1. Я смертен
2. Моя жизнь не имеет заранее прописанного внешнего смысла, моя задача его создать
3. Я абсолютно свободен и несу ответственность за последствия своих выборов
4. Я испытываю вину перед самим за нереализованный потенциал
5. Я существую во времени



# Данность Смерти. (Назовите метафоры)



Anna Chekmareva  
COACH



# Смерть и мы

1. Тема смерти запрещена в нашем обществе и до последнего времени в психотерапии.
2. Для нашего бессознательного – смерть – это большое ничто.
3. Говорить про смерть сложно потому, что включается «магическое мышление», например приметы или «в окопах атеистов не бывает».
4. Ребенок сталкивается со смертью достаточно рано. Дети переживают это страхом монстров (бабайка, серый волк....) страх темноты. Эти переживания помогают справиться со страхом смерти. Тревога превращается в конкретный страх, с которым можно как-то справляться.





# Смерть и жизнь



Осознание факта смерти помогает ценить жизнь и тратить время на то, что приносит счастье, удовольствие, что совпадает с ценностями и ощущается важным.

\*\*\*

Осознание смерти помогает быть свободным в своих жизненных выборах.



# Упражнение «Полгода»

Фильмы:

- 1.Пока не сыграл в ящик
- 2.Достучаться до небес
- 3.Сладкий ноябрь
- 4.Рождественская история (история)
- 5.Заплати другому

Литература:

- 1.Толстой
- 2.Достоевский
- 3.Ялом

Как бы вы провели свою жизнь если бы вам осталось жить полгода?



Anna Chekmareva  
COACH

# Защиты – польза и ограничения

## Психологические защиты

- Тревога не проникает сквозь защиты либо очень ослабевает
- Защиты ограничивают нашу свободу и возможности для реализации

Работа с тревогой помогает делать защиты более гибкими



# Защиты или иллюзии о смерти

**Броню не снимаем, но делаем ее более подвижной. Важно осознание, а не полное избавление. Проверка – представить, что этого нет.**

## **Группа защит - Исключительность.**

Я верю, что умру, но какая-то часть меня в это не верит. Верит в свою особенность и исключительность:

- 1.Трудоголизм.** Я буду так занят, что не смогу умереть. А если останавливаемся, то сталкиваемся с тревогой, виной, стыдом.
- 2.Жизнь на черновик.** Вот когда я уйду с работы (закончу отношения, дети вырастут и пр.) вот тогда я заживу. В черновиках не умирают.
- 3.Нарциссизм.** Эгоцентризм. Я слишком особенный что бы умирать. Виды: накопление богатства, славы, всемогущий контроль, требование любви.
- 4.Инфантилизм.** Смерть – это про взрослых. Я не буду взрослеть и, поэтому буду жить вечно. Могут быть отдельные проявления. Отказ от ответственности и принятия решений.
- 5.Тревожность.** Фокус на мелочах. Мне не до смысла и мыслей о смерти жизни – тут бы выжить. «Бытовуха заела»
- 6.Стремление создать это в этом мире след.** Создать что-то грандиозное. Это переживет меня и я буду жить в воспоминаниях потомков.
- 7.Дети.** Я умру но мои дети будут жить и продолжа род.
- 8.Самосовершенствование.** Смерть – это что-то неправильное и я могу это исправить, работая над собой. (Еда, практики)





# Защиты или иллюзии о смерти

**Броню не снимаем, но делаем ее более подвижной. Важно осознание, а не полное избавление. Проверка – представить, что этого нет.**

**Группа защит – Вера в спасителя.** Я верю, что меня кто-то спасет

- 1.Слияние.** Вместе не страшно умирать. Буду думать о другом и тогда не смогу умереть. Склонность к зависимым отношениям. Мы две половинки одного целого.
- 2.Ритуалы.** Навязчивые действия. Смерть – это хаос. И если я буду соблюдать ритуалы, то будет больше порядка и не будет смерти.
- 3.Самоумервщление.** Я не буду жить полной жизнью и не придется умирать. Конформизм. Отсутствие контакта с собой. Не желание заявлять о себе.
- 4. Вечная жизнь.** Религиозные идеи о том, что душа будет жить вечно.



**Anna Chekmareva**  
COACH

# Смерть идентичности – прививка от страха смерти

«Маленькая смерть»

Завершение:

- Отношений
- Проекта
- Этапа («кризис перехода»)

Сон

Оргазм

Расслабление

Измененные состояния сознания



# Разотожествление с ролями

Подготовка:

1. Дайте 7-10 ответов на вопрос КТО Я?
2. Перепишите его в порядке приоритетов от самого важного по самое незначительное.



# Упражнение: Разотождествление

1. Погрузитесь в расслабленное медитативное состояние
2. Представьте перед собой комнату, в которой на полках лежат ваши маски-роли
3. Наденьте первую маску. Соединитесь с этой ролью. Как вы себя ведете? Как вас видят другие люди? Во что вы верите? Какой ресурс проводите из этой роли?
4. Снимите и отложите маску
5. Продолжайте шаги 3-4 до тех пор, пока не примерите все свои маски
6. Снимите свою последнюю маску, отложите ее
7. Прогуляйтесь по комнате и найдите зеркало. Посмотрите в него. Кто вы?





# Домашнее задание

1. Напишите эпитафию самому себе, как если бы вы прожили жизнь примерно в том же ключе, в котором живете сейчас, ничего не меняя? Кто будет присутствовать на ваших похоронах? Что будут о вас говорить исходя из того, как вы живете свою жизнь сейчас? Какие ваши качества будут упоминать? Чего другим людям от вас не хватило? Что напишут на надгробии, что одним предложением будет характеризовать вас как человека, который был в этом мире?
2. Доделать упражнение полгода
3. Написать рефлекссию по поводу трансa

