

# Практика осознанности через искусство



# ОЛЬГА ЧАЛАБОВА

---

- коуч РСС ICF, бизнес-тренер
- Член Национальной Федерации коучей и менторов
- Просто Смелый Лев

Почему?



Моя опора

Филолог  
Актриса  
Инициатор клуба  
Коуч

Что хочу?

Пойти на зов  
Принять вызов  
Найти свое племя  
Внести вклад

# С кем я?

Ступай, чудак, про гений свой трубя!

Что б случилось с важностью твоей бахвальской.  
Когда б ты знал: нет мысли мало-мальской,  
Которой бы не знали до тебя!





# Для кого я?

«Лидеры- это природные антитела, которые исторически поддерживают равновесие всеобщих жизненных ценностей»

Антонио Менегетти



# Кто помогает . Лев Выготский

В «Русских ночах» так говорится об этом: "Вы хотите, чтобы вас научили истине? Знаете ли великую тайну: истина не передается! Исследуйте прежде, что такое значит говорить? Я, по крайней мере, убежден, что говорить есть не иное что, как возбуждать в слушателе его собственное внутреннее слово"

Возбудить это «внутреннее слово» критик-художник может непосредственно своим творением; критик-читатель этой способностью не обладает – между его впечатлением и «внутренним словом» его читателя стоит слово внешнее, которым он не владеет. Поэтому его заметки не существуют как самостоятельное творение без предмета исследования. Они как бы ноты, по которым надо прочитать самое произведение, но которые вне чтения, без него, не существуют.



# Кто помогает

«Читательская» критика вовсе не полагает свою задачу в истолковании произведения. Истоковать – значит исчерпать, дальше читать незачем. Признавая иррациональный характер художественного произведения, критик вовсе не хочет разъяснить его. «Высшая критика, – говорит О. Уайльд, – видит в искусстве не выражение мыслей, а выражение впечатлений...»

Сократ: «Ходил я к поэтам и спрашивал у них, что именно они хотели сказать. И чуть ли не все присутствовавшие лучше могли бы объяснить то, что сделано этими поэтами, чем они сами. Не мудростью могут они творить то, что они творят, а какой-то прирожденной способностью и в исступлении, подобно гадалкам и прорицателям»

# Кто помогает

Всякое литературное произведение не существует без читателя: читатель его воспроизводит, воссоздает, выявляет. «...Писателя создает читатель... Нет писателя без читателя» (Айхенвальд).

«Быть Шекспиром и быть читателем Шекспира, это – явления, бесконечно разнящиеся по степени, но вполне однородные по существу», – говорит, истолковывая О. Уайльда, Айхенвальд

То же и критик: "...понятия критик и читатель внутренне синонимичны... Воспринять писателя – это значит до известной степени воспроизвести его... Если читатель сам в душе не художник, он в своем авторе ничего не поймет. Поэзия для поэтов. Слово для глухих немо. К счастью, потенциально – мы все поэты. И только потому возможна литература... Роль критика-читателя состоит по преимуществу в том, чтобы воспринять и воспроизвести чужое творение собственной душой.

И вот, если «каждый новый читатель „Гамлета“ есть как бы его новый автор», если «у меня мой Гамлет, а не Гамлет Шекспира», если «свой Гамлет у каждого поколения, свой Гамлет у каждого читателя», то нельзя ставить вопрос о верности толкования, о соответствии моего Гамлета Гамлету Шекспира.

# Кто помогает

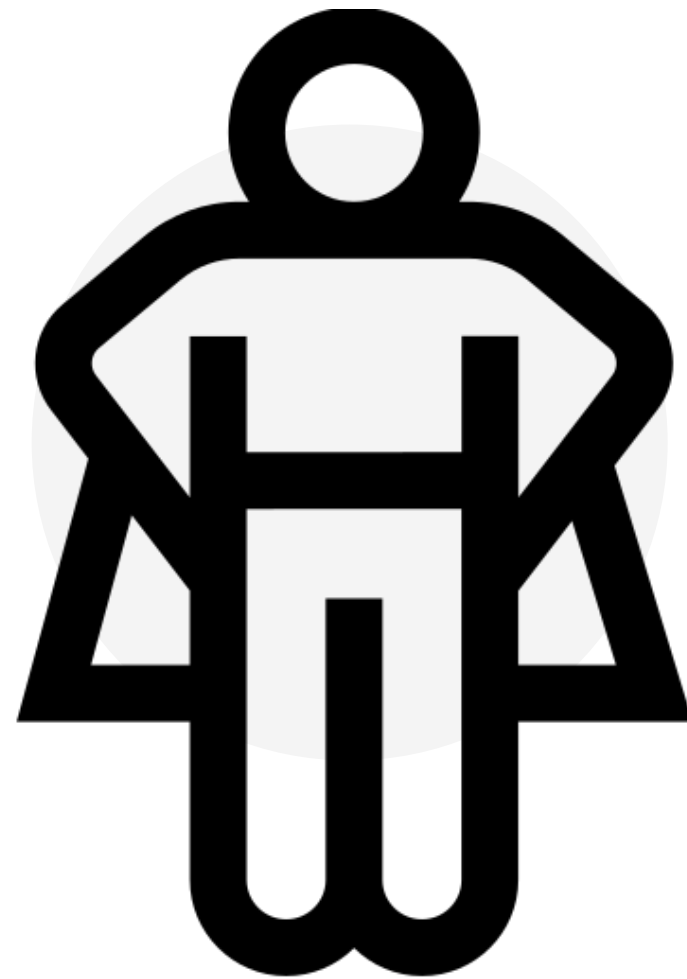
«Слушающий может гораздо лучше говорящего понимать, что скрыто за словом, и читатель может лучше самого поэта постигать „идею“ его произведения. Сущность, сила такого произведения не в том, что разумел под ним автор, а в том, как оно действует на читателя или зрителя, следовательно, в неисчерпаемом возможном его содержании»

# Кто помогает. Джозеф Кемпбелл

Не может быть никакого сомнения в том, что психологические проблемы, которые предшествующие поколения решали с помощью символов и ритуалов своего мифологического и религиозного наследия, сегодня мы (поскольку являемся неверующими, а если и верующими, то унаследованные нами верования не в состоянии отражать реальные проблемы современной жизни) должны решать самостоятельно или, в лучшем случае, лишь с пробным, импровизированным и зачастую не очень эффективным направляющим руководством. В этом наша проблема как современных, «просвещенных» индивидуумов, для которых вследствие рационализма все боги и демоны перестали существовать

. Тем не менее в том множестве мифов и легенд, что дошли до нас и собраны со всех уголков земли, мы по — прежнему способны узреть за общими начертаниями нечто такое, чем отмечен и наш человеческий путь. Однако для того чтобы внять и последовать ему, человек должен каким — то образом пройти очищение и отречение. И наша проблема отчасти состоит в том, как это сделать.

# Путь героя Джозефа Кэмпбелла



## КАРТА СОЗНАНИЯ

Восприятие Бога	Восприятие жизни	Уровень	Оценка	Эмоция	Процесс
Я	Она просто существует	Просветление	700-1000	Невозможно выразить словами	Чистое сознание
Все сущее	Совершенная	Гармония	600	Счастье	Вдохновение
Единый	Целостная	Радость	540	Покой	Метаморфоза
Любящий	Доброжелательная	Любовь	500	Уважение	Откровение
Мудрый	Многозначная	Разум	400	Понимание	Обобщение
Милостивый	Гармоничная	Принятие	350	Прощение	Превосходство
Вдохновляющий	Обнадеживающая	Готовность	310	Оптимизм	Намерение
Дающий возможности	Удовлетворительная	Нейтралитет	250	Доверие	Освобождение
Позволяющий	Подходящая	<b>Смелость</b>	200	Утверждение	Полномочия
Безразличный	Требующая	Гордыня	175	Пренебрежение	Чванство
Мстительный	Враждебная	Гнев	150	Ненависть	Агрессия
Отрекающийся	Неутешительная	Желание	125	Стремление	Зависимость
Наказывающий	Пугающая	Страх	100	Волнение	Убегание
Высокомерный	Трагическая	Горе	75	Сожаление	Уныние
Осуждающий	Безнадежная	Апатия	50	Отчаяние	Отречение
Карающий	Злая	Чувство вины	30	Обвинение	Разрушение
Презирающий	Жалкая	Позор	20	Унижение	Уничтожение





# Духовный коучинг

## Духовные коучи помогают своим клиентам:

Повторно открыть и соединиться со своей идентичностью.

Прикоснуться к их духовной мудрости

· Повысить их уверенность в себе

· Усилить самоуважение и любовь к себе.

· Понять их жизненное предназначение.

Раскрыть духовное осознание

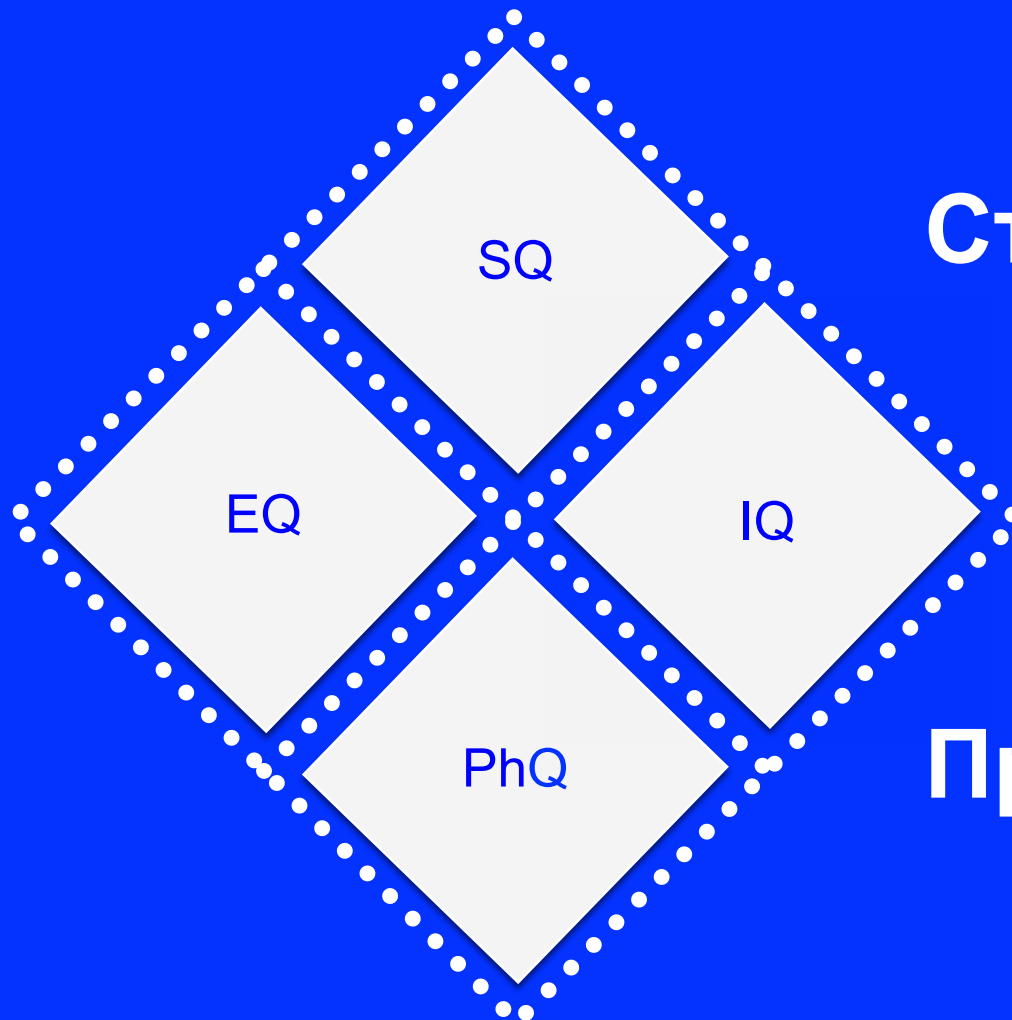
Ставить новые и вдохновляющие цели.



# СИСТЕМНОЕ ПОЛЕ

Смысл

Стратегия



Культура

Процессы

# Моделирование



# Идея



У каждого из нас есть готовая «инструкция» духовного развития, остается суметь её прочесть. Разные культуры пересказывают историю/мономиф с помощью образов, близких и понятных носителям этих культур. Идея везде одна: происходят внутренние или внешние перемены, преодолевая которые, герой растет над собой и помогает окружающим.

# Мышеловка





# Мышеловка



# КАРТА

Проигрываем  
ситуацию. Выявляем  
смыслы

Ситуация

Реакция героя

Наблюдаем за  
героем, его  
убеждениями,  
чувствами,  
действиями

Наблюдаем за  
собой : что  
отзывается, какие  
эмоции задевают

Что  
отзывается

Осознание

Обсуждаем. Делаем  
выводы. Намечаем  
пути

Созвонимся?

+7 911 609 61 47

[Olga.chalabova@alterorg.com](mailto:Olga.chalabova@alterorg.com)