



## Рабочая тетрадь

N 2

V 2

—

Эта тетрадь осмысления  
личного опыта принадлежит

Если вы ее нашли, пожалуйста, верните,  
не читая. Для связи:

И карма улучшается!





## ДОБРЫЙ ДЕНЬ!

Я очень ценю, что вы присоединились к Storytellers Club! Здесь мы очень стараемся, чтобы вы проводили время приятно, с пользой, в кругу близких по духу людей. Эта лекция называется «Сценарный шаманизм – 3: Как использовать личный опыт при создании историй». Что подразумевает наличие двух лекций, предшествовавших этой. Я постараюсь кратко ввести в курс дела или напомнить о чём они.

Словосочетание «Сценарный шаманизм» я впервые услышала в 2015 году на StoryExpo в Лос-Анджелесе от Кристофера Боглера. Так он называл процесс «превращения индивидуальной боли в эликсир, чтобы принести своему племени». О том, что индивидуальный травматический опыт через творческую сублимацию может быть превращен в универсальную историю, которая поможет множеству других людей, потому что неизбежные циклы человеческой жизни одинаковы на протяжении веков. Поэтому нам помогают истории взросления, победы над призраками прошлого, преодоления горя, обретения силы в себе – написанные сотни, а иногда и тысячи лет назад. Например – «Илиада» и «Одиссея» Гомера. Или Ветхий завет. Или эпос о Гильгамеше.

«Сценарный шаманизм – 1» стал самой популярной лекцией всего нашего пула. Она о том, как важно профессиональному рассказчику вовремя и правильно осознавать, прорабатывать свои негативные опыты. Перегонять яд в эликсир для своего племени, не скатываясь в токсичность. Осознавать свою темную сторону, её силу и работать с ней. Автор сам и есть инструмент, который создает истории. Поэтому произведения, написанные на травме, или фruстированными людьми – могут отправлять читателей в зрителей. Мы говорили о том, как важно избавляться от неизбежно возникающих в процессе жизни негативных чувств и т. д. Как правильно работать со своими темными энергиями. О чем нам говорят гнев, зависть, ненависть, когда мы их испытываем. Что всякий, кто натянет на них «белое пальто» и вздумает отрицать их наличие – будет ими же отравлен до полного абсцесса.

Лекция была посвящена настройкам и методам – как использовать испытания жизни для роста, не становясь токсичным мстителем даже в самых сложных и несправедливых ситуациях.



[www.brain-games.ru/media/video/paket-lektsiy-ot-lilii-kim/](http://www.brain-games.ru/media/video/paket-lektsiy-ot-lilii-kim/)

Эта лекция стала абсолютным хитом. Мы получили огромное количество предложений сделать продолжение «Сценарный шаманизм – 2».

Во второй части речь об интеграции. О важности непрерывного развития, расширения границ своего опыта. Об обязательных испытаниях, которые предполагает сам цикл человеческой жизни – непрерывного путешествия с рядом неизбежных квестов. Не быть токсичным – ещё не всё. Человек, отказывающийся от путешествия, чья жизнь «хранится новенькой в коробочке до самого гробика» - может быть нетоксичным. Но вариативность его опыта, взглядов, обмена с миром-будет околонулевой. Перегонять в эликсир будет просто нечего.

Жизнь каждого из нас – череда квестов. Квесты невинности, инициации, похода за сокровищем, битвы с призраками, битвы за царство, искушения, завершения незавершённого, мудрости, перехода.

И вне зависимости от их исхода – опыт как победы, так и поражения – должен быть интегрирован. Потому что даже в самом печальном и болезненном опыте скрыто сокровище – сила, что позволила этот опыт пережить.

Также меня попросили сформулировать разницу между мужским и женским сценарным шаманизмом.

«Мужское путешествие – это всегда путь духа, путешествие за сакральным, битва с монстром и взросление. Женское путешествие – это ритуальный переход через врата смерти (вариации социальной смерти), превращение в монстра, покорение нижних тёмных миров, победа монстра в себе и возвращение-воскрешение в новом качестве. Мужской кризис – это кризис веры в себя и свои идеалы. Женский кризис – потеря себя и растворение границ до полного слияния-исчезновения. Мужская битва – битва за жизнь, женская – призыв к жизни. Мужская победа – победа над монстром. Женская победа – преображение-воскрешение. Возвращение с эликсиром – мужчина приносит эликсир, женщина им становится сама».



[www.brain-games.ru/media/video/lilya-kim-stsenarnyy-shamanizm-2-put-dukh-a-i-puteshestvie-dushi-kvesty-chelovecheskoy-zhizni-/](http://www.brain-games.ru/media/video/lilya-kim-stsenarnyy-shamanizm-2-put-dukh-a-i-puteshestvie-dushi-kvesty-chelovecheskoy-zhizni-/)

«Сценарный шаманизм – 3» — завершающая лекция в этом цикле. Любой опыт является сокровищем. Особенно травматический. Но чтобы присвоить свою силу, которая когда-то позволила выжить, это опыт нужно разрешить себе почувствовать, осмыслить, очистить (оплакать), принять и интегрировать.

В этой тетради вы найдете несколько вопросов и много пространства для ваших личных рассуждений, скетчей, открытых.

**Полетели.**



## Часть 1: ВОСПРИЯТИЕ ЛИЧНОГО ОПЫТА И ЕГО ИСКАЖЕНИЕ

Мой ментор Ларри считает, что сценарист — это человек, зарабатывающий на своей боли. И что нет профессии лучше. Ведь она позволяет «по итогу дня поиметь всё поимевшее тебя», заставив все, что хотело нас убить, — на нас работать. Однако для торжества над всем поимевшим нас нужно этот самый опыт переосмыслить. Потому что голова жертвы и голова победившего обстоятельства воспринимают и создают истории по-разному. После того как восприятие опыта станет позитивным — он превращается в ресурс. Но как вы знаете из лекций Андрея Владимировича — память и воображение одно и то же. И вообще: не верь всему, что думаешь. Травматический опыт — это негативный исход жизненного квеста.

Стечения обстоятельств, зло непреодолимой силы, собственные просчеты — не из всех жизненных перипетий мы выходим с победой или честью. Но такие моменты сознание от нас очень старается прятать. Потому что нет возможности прекратить выживать и медитировать. Жизнь продолжается, и на паузу ее поставить нельзя. Поэтому сознание прячет в подвал весь сундук — и боль, и силу, которая позволила тогда выжить, а в особо тяжелых случаях и вообще делит жизнь на «до» и «после», набрасывая на все что «до» слепое пятно.

**Поэтому посмотрите на следующий список и отметьте, если вам что-то знакомо:**

Физиология	Психика
Проблемы со сном — бессонница, кошмары	Навязчивая беспричинная тревога
Ощущение постоянной беспричинной усталости	Плаксивость, постоянное чувство обиды, своей ничтожности, беспомощности
Неспособность выполнять привычную работу	Отрицание случившегося события, «живь как будто этого не было»
Потеря интереса к сексу во всех формах, флирт раздражает	Обида, постоянно тлеющее чувство ярости, постоянные срывы по малейшим поводам
Постоянные боли невыясненного характера, не могут поставить диагноз	Ощущение одиночества, ненужности, брошенности
Совершение необъяснимых, нелогичных, импульсивных, обычно не свойственных действий	Тоска, безысходность
Резкие скачки давления, сердцебиение, ВСД	Желание забиться в темный, мягкий угол, спрятаться от всех

<b>Физиология</b>	<b>Психика</b>
Напряжение и дискомфорт, вызванные чувством как будто куда-то опаздываешь, суеверность	Появление зависимостей – алкогольной, наркотической, медикаментозной, пищевой
Любые физиологические проблемы, связанные с выведением из организма отходов и токсинов	Рассеянность, неспособность сконцентрироваться даже на важных вещах, невнимательность
Необъяснимые кожные реакции	Навязчивые мысли о том, что произошло, неспособность переключиться на что-то другое  Самокопание, самобичевание, самонаказание, саморазрушение, мысль о смерти, травмирующее поведение Неадекватные раздражителю эмоциональные реакции

## **ВАШИ COPING POWERS**

(способности справляться с трудностями):

- Амбиции
- Чувство долга
- Сила лжи
- Осознанность
- Месть / Преследование
- Идеализм
- Злость/Ярость
- Воображение
- Эскапизм
- Любовь
- Ненависть
- Справедливость
- Компромисс
- Здравый смысл
- Настойчивость
- Воля
- Невинность



Образ, который приходит вам в голову,  
когда вы думаете об источнике своего беспокойства?









**Опыт, который меня не убил, но...**





**Этапы присвоения опыта:**

**Травматический опыт**





**Когда я чувствовал(а) ярость и страх...**



**Когда я чувствовал(а) бессилие...**

**Когда я плакал(а)...**



**Когда я почувствовал(а) себя снова...**

**Когда я пережил(а) и стал(а)  
больше, чем был(а)...**

## **ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ПАТТЕРНЫ МОИХ КОНФЛИКТОВ**

**Мои монстры:**

**Если бы я был монстром:**

**Моя ярость**

или впишите свое:



**Кого я хочу спасти:**

**Кого я могу вывести  
из лабиринта?**

**Кому я могу дать ключ:**

**Дорогой я,**

Пишу тебе я из «Двадцать лет спустя»...

Обнимаю, искренне твой — я



**Мой авторский голос говорит мне:**



# АКАДЕМИЯ СИМПОЗИУМ



АХИЛЛЕС И ЧЕРЕПАХА



ИГРЫ РАЗУМА  
конференц-центр



трактат  
тиография  
издательство



РЕСТОРАННЫЙ КОМПЛЕКС



Сценарная мастерская  
АЛЕКСАНДРА МОЛЧАНОВА

ПСИХОЛОГИЯ  
ЭФФЕКТИВНОЙ ЖИЗНИ