

Татьяна Павлова

Опорный возврат: как перестать быть опорой для всех и стать опорой себе



Татьяна Павлова

**Опорный возврат: как
перестать быть опорой для
всех и стать опорой себе**

«Автор»

2026

Павлова Т.

Опорный возврат: как перестать быть опорой для всех и стать опорой себе / Т. Павлова — «Автор», 2026

Авторские методики саморегуляции и инфографики по стрессу. Не "успешный успех", а скромное благополучие и опора на себя. Для практикующих саморефлексию и осознанность.

© Павлова Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 Моя авторская методика саморегуляции	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Татьяна Павлова

Опорный возврат: как перестать быть опорой для всех и стать опорой себе

Глава 1 Моя авторская методика саморегуляции

Мне 61 год. За плечами — красный диплом ВМК МГУ, работа в НИИ, 25 лет собственного семейного дела в IT, переезд из мегаполиса в деревню, опыт преодоления кризисов здоровья и трансформации после 50.

Но главное - более 900 часов осознанной подготовки и работы над собой. Из этих записей и родился метод, о котором эта книга.

Сразу начну с самого главного.

В молодости я много читала классиков: Фрейда, Юнга, Хорни, Роджерса. Когда стала IT-фрилансером — все эти книги раздала. С 2005 года персонально обучалась авторским методикам двух уральских психологов, потом коучингу (тренинг + сертификат в 2009). Это было нужно для рабочего IT-проекта: тогда я была советником исполнительного директора небольшого завода, философа по первому образованию. С 2020 года прошла > 80 часов персональной психотерапии (больше всего часов КПТ терапия) и прочитала книги списка (см. Приложение). Тщательно выбирала, что действительно удобно использовать на практике.

Теорией самооценки я не прониклась, мне ближе подход из АСТ терапии про иерархию ценностей человека. Освоила на практике работу с мыслями и когнитивными искажениями из КПТ 2-й волны. Для себя пришла к выводу, что эта методика удваивает количество мыслей, а мне это оказалось не очень удобно. Поэтому выбрала методики АСТ (КПТ 3-й волны).

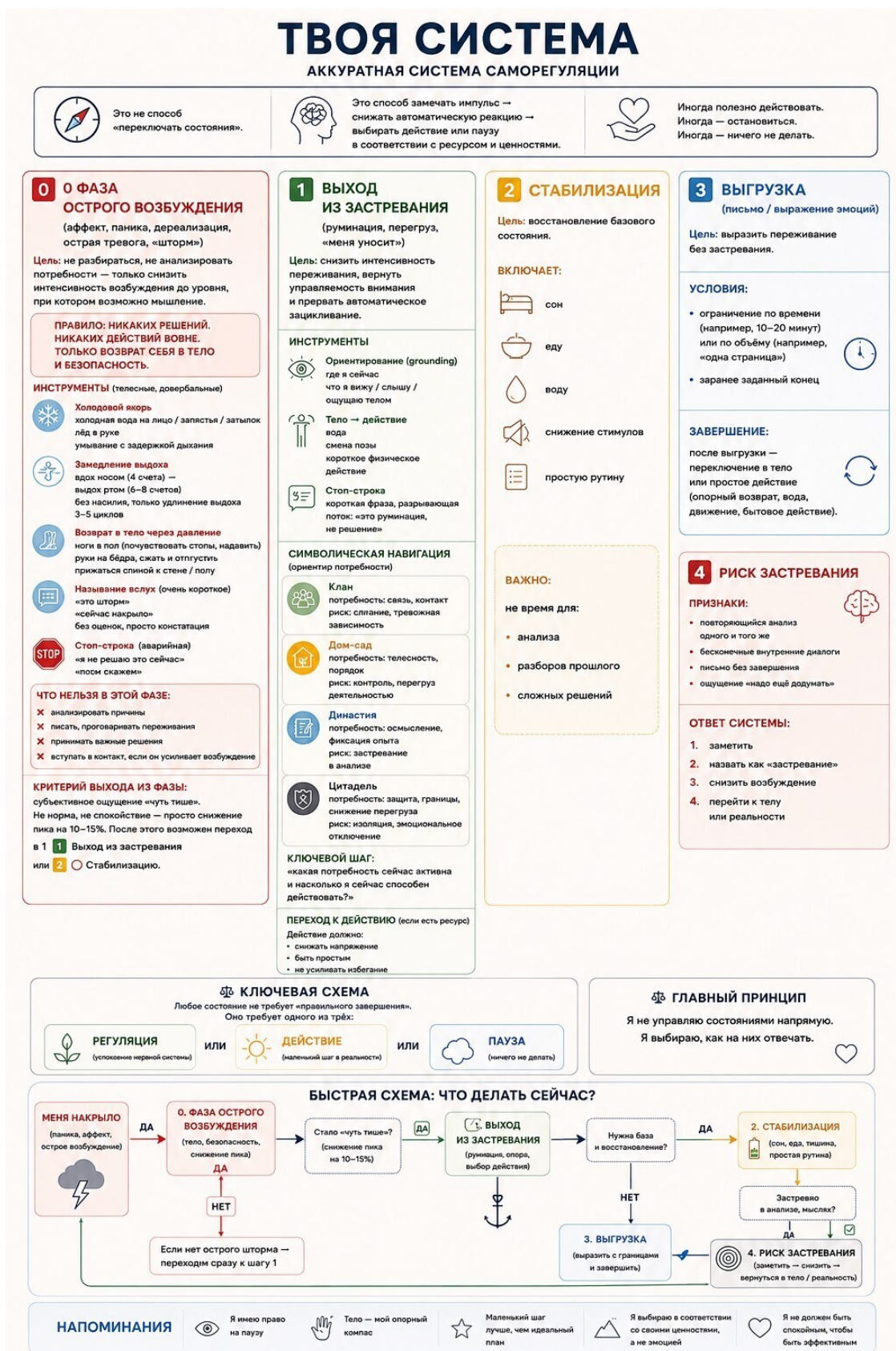
На основе своих наблюдений и опыта составила целый блог с авторскими методиками саморегуляции, а затем и 3 кратких инфографики по стрессу и стилю коммуникации с помощью ChatGPT собрала. Для себя и сына. Разработчики привычны к блок-схемам.

А самая уникальная моя методика «Опорный возврат» неожиданно разработана после изучения карты жизненного сценария Ба Цзы. Быстро переключает с лишней саморефлексии на то, что для тебя важно в данный момент в настоящем.



В иллюстрации выше - схема части системы саморегуляции. Ниже полные инфографики для двух типов стресса .

Инфографика : фильтр состояния и система саморегуляции в стрессе для тех, кто склонен к быстрым реакциям и интенсивным эмоциям



КЛЮЧЕВАЯ СХЕМА

Любое состояние не требует «правильного завершения». Оно требует одного из трёх:



РЕГУЛЯЦИЯ
(успокоение нервной системы)

ИЛИ



ДЕЙСТВИЕ
(маленький шаг в реальности)

ИЛИ



ПАУЗА
(ничего не делать)

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Я не управляю состояниями напрямую. Я выбираю, как на них отвечать.

БЫСТРАЯ СХЕМА: ЧТО ДЕЛАТЬ СЕЙЧАС?

```

    graph LR
      Start[МЕНЯ НАКРЫЛО  
(паника, аффект, острое возбуждение)] -- ДА --> Phase0[0. ФАЗА ОСТРОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ  
(тепло, безопасность, снижение пика)]
      Start -- НЕТ --> Skip[Если нет острого шторма — переходим сразу к шагу 1]
      Phase0 -- ДА --> Check1[Стало «чуть тише»?  
(снижение пика на 10–15%)]
      Phase0 -- НЕТ --> Skip
      Check1 -- ДА --> Phase1[1. ВЫХОД ИЗ ЗАСТРЕВАНИЯ  
(руминация, опора, выбор действия)]
      Check1 -- НЕТ --> Skip
      Phase1 --> Check2[Нужна база и восстановление?]
      Check2 -- ДА --> Phase2[2. СТАБИЛИЗАЦИЯ  
(сон, еда, тишина, простая рутина)]
      Check2 -- НЕТ --> Phase3[3. ВЫГРУЗКА  
(выразить с границами и завершить)]
      Phase2 --> Check3[Застрело в анализе, мыслях?]
      Check3 -- ДА --> Phase4[4. РИСК ЗАСТРЕВАНИЯ  
(заметить — снизить — вернуться в тело / реальность)]
      Check3 -- НЕТ --> Phase3
      Phase4 --> Phase3
      Phase3 --> End[Конец цикла]
    
```

НАПОМИНАНИЯ

 Я имею право на паузу

 Тело — мой опорный компас

 Маленький шаг лучше, чем идеальный план

 Я выбираю в соответствии со своими ценностями, а не эмоцией

 Я не должен быть спокойным, чтобы быть эффективным

Фильтр состояния и система саморегуляции в стрессе для тех, кто склонен к замедленным реакциям и накоплению напряжения

ХОЛОДНЫЙ СТРЕСС

СИСТЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ

Это не способ стать продуктивным.

Это способ вернуть тело, темп и ощущение себя.



Иногда полезно действовать.

Иногда — остановиться.

Иногда — ничего не делать.

0 ФАЗА ОСТРОГО ЗАМИРАНИЯ

(оцепенение, потеря речи, застывание)

Цель:
не заставлять себя реагировать. Вернуть тело и право не отвечать немедленно.

ПРАВИЛО:
НИКАКИХ ОТВЕТОВ. НИКАКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОВНЕ. ТОЛЬКО ВОЗВРАТ В ТЕЛО И ПРАВО НА ПАУЗУ.

ИНСТРУМЕНТЫ:

- Замедление выдоха вдохом носом (4 счёта) — выдохом ртом (6–8 счётов) 3–5 циклов
- Вес тела почувствовать стопы, надавить руками на бедра, ощутить опору
- Стоп-строка «Я отвечу позже» «Мне нужно время» «Я сейчас не могу»
- Право выйти уйти в другую комнату, выйти на воздух

ЧТО НЕЛЬЗЯ:

- ✗ заставлять себя говорить
- ✗ объяснять
- ✗ принимать важные решения
- ✗ ругать себя за замирание

КРИТЕРИЙ ВЫХОДА:

- «тело вернулось»
- возвращается речь
- восстановлен контакт с собой

После этого →
1 Выход из застывания или **2** Стабилизация

1 ВЫХОД ИЗ ЗАСТРЕВАНИЯ

(инерция, залипание, «не могу начать»)

Цель:
превратить зависание и вернуть способность к маленькому действию.

ИНСТРУМЕНТЫ:

- ориентирование где я сейчас, что вижу / слышу / ощущаю телом
- микро-сдвиг сменить позу, встать, потянуться
- один внешний якорь включить чайник, умыться, выйти на 2 минуты
- стоп-строка «Это инерция, а не лень» «Стыд не помогает»

КЛЮЧЕВОЙ ШАГ:
«Я залип или восстанавливаюсь?»

ДЕЙСТВИЕ ДОЛЖНО:

- ✓ быть монотонным
- ✓ не требовать скорости
- ✓ не усиливать давление

КРИТЕРИЙ ВЫХОДА:

- одно маленькое действие получилось
- появилось ощущение «я сдвинулся»

После этого →
2 Стабилизация

2 СТАБИЛИЗАЦИЯ

Цель: восстановление своего темпа.

ВКЛЮЧАЕТ:

- тишину
- одно дело за раз
- монотонное действие
- ходьбу в своём ритме
- наблюдение без анализа

КРИТЕРИЙ ВЫХОДА:
«Я в своём темпе»

После этого →
3 Выгрузка

3 ВЫГРУЗКА (без слов)

Цель: сбросить остаточное напряжение.

ИНСТРУМЕНТЫ:

- движение без цели прогулка, ходьба по комнате
- порядок снаружи разобрать ящик, разложить вещи
- вес и опора тяжёлое одеяло, руки на бедрах
- тепло чай, душ, рука на груди
- тишина можно молчать, можно не объяснять

УСЛОВИЯ:
не нужно «стало хорошо» достаточно: «стало спокойнее в теле»

ЗАВЕРШЕНИЕ:

- медленный выдох
- глоток воды
- почувствовать стопы

КРИТЕРИЙ ВЫХОДА:

- напряжение снизилось
- тяжесть ушла
- «полегчало»

После этого →
5 Возврат к себе

4 РИСК ЗАСТРЕВАНИЯ

ПРИЗНАКИ:

- лежание или сидение часами
- телефон листается, но не воспринимается
- мыслей нет — но и покоя нет
- ощущение «застрал»

ОТВЕТ СИСТЕМЫ:

- заметить без упрека
- назвать «я залип»
- микро-сдвиг телом
- сменить среду

5 ВОЗВРАТ К СЕБЕ (выход из холодного стресса)

Цель: восстановить ощущение себя и выбора.

ПРИЗНАКИ:

- появляется ощущение времени
- тело ощущается живым
- возвращается внутренняя речь
- снова доступны простые решения
- можно выбирать
- «я снова здесь»

ВАЖНО:
Не обязательно:

- быть бодрым
- хотеть общения
- чувствовать радость

Достаточно:

- контакта с собой
- снижения внутреннего холода
- возвращения собственного темпа

ЧТО ПОМОГАЕТ:

- не ускорять себя
- сохранить сниженный темп
- простые действия
- тепло, вода, сон
- контакт без давления

6 КЛЮЧЕВАЯ СХЕМА

Любое состояние требует одного из трёх:

ТИШИНА (убрать входящее) ИЛИ МОНОТОННОЕ ДЕЛО (одно действие в своём темпе) ИЛИ ПРАВО НЕ РЕШАТЬ (отложить, дать себе время)

БЫСТРАЯ СХЕМА

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Я не обязан быть быстрым.
Я не обязан отвечать сразу.
Я выбираю свой темп.

НАПОМИНАНИЯ

- Замирание — это защита, а не слабость
- Молчание — не игнор
- Я имею право на паузу
- Моему телу не нужно оправдываться
- Медленность — не опасность

В фазе 0 метод ОПОРНОГО ВОЗВРАТА не применяется, он именно для фазы 1 «застревания в мыслях».

Опорный возврат — это техника саморегуляции, а не психотерапия. При хронической тревоге, депрессии или посттравматических состояниях она не заменяет работу с профессионалом.

Описание метода

Состояние — это то, как я себя чувствую прямо сейчас: тело, энергия, эмоции, загруженность головы и то, что происходит вокруг. Фильтр состояния. Ключевой принцип: не делать выводов о жизни или отношениях в нестабильном состоянии.

Базовый фокус: сон, тело, быт, нагрузка. Общее ощущение: мне ок или не ок в течение недели. Без интерпретаций и анализа смыслов. Как применять фильтр состояния. Перед тем как оценивать что-то важное: отношения, решения, свои чувства, быстро проверяются три пункта. Сон: нормальный или бессонница. Тело: ок или дискомфорт, боль. Перегруз: есть ли когнитивный шум: стресс, новости, экран, усталость. Если хотя бы один пункт не ок, твои мысли могут сигнализировать о твоём состоянии, а не вещать истину о жизни. Не торопись с выводами. Если все три пункта ок несколько дней подряд, можно смотреть на ситуацию более трезво, без искажений от усталости и перегруза. Я не оцениваю жизнь в плохом состоянии. Если не ок, то сначала восстанавливаюсь. Потом думаю. И только потом принимаю решения. Для выхода из петли тревоги, сожаления и переключения в зону контроля я использую свой метод ОПОРНОГО ВОЗВРАТА.

Триггер для применения: Навязчивые мысли о прошлом («надо было поступить иначе»). Тревога о будущем («а что, если»). Приступ самокопания или жалости к себе.

Алгоритм из 4 шагов (занимает 15—30 секунд):

ШАГ 1. РАСПОЗНАНИЕ ТРИГГЕРА Четко мысленно обозначить: Стоп. Я в петле [название состояния: тревога/сожаление]. Запускаю Опорный возврат.

ШАГ 2. МЕНТАЛЬНОЕ ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ Мысленно, медленно и четко назвать и визуализировать каждую из 4 опор (столпов). Эти четыре опоры покрывают основные направления устойчивости человека: связь с другими, пространство жизни, реализацию во внешнем мире и внутренний ресурс. Когда одна из этих сфер требует внимания, психика часто подает это в виде импульса.

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.