

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

<https://litres.ru/74479159>

SelfPub; 2026

Аннотация

Авторские методики саморегуляции и инфографики по стрессу.

Не "успешный успех", а скромное благополучие и опора на себя.

Для практикующих саморефлексию и осознанность.

Содержание

Глава 1 Моя авторская методика саморегуляции	4
Конец ознакомительного фрагмента.	12

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.



ВЫХОД ИЗ ЗАСТРЕВАНИЯ 1

(руминация, перегруз, «меня уносит»)

Цель: снизить интенсивность переживания, вернуть управляемость внимания и прервать автоматическое заикливание.

ИНСТРУМЕНТЫ



Ориентирование (grounding)

где я сейчас; что я вижу / слышу / ощущаю телом



Тело → действие

вода; смена позы; короткое физическое действие



Стоп-строка

короткая фраза, разрывающая поток; "это руминация, не решение"

СИМВОЛИЧЕСКАЯ НАВИГАЦИЯ (ориентир потребности)



Клан

потребность: связь, контакт;
риск: слияние, тревожная зависимость



Дом-сад

потребность: телесность, порядок;
риск: контроль, перегруз деятельностью



Династия

потребность: осмысление, фиксация опыта;
риск: застревание в анализе



Цитадель

потребность: защита, границы, снижение перегруза;
риск: изоляция, эмоциональное отключение

КЛЮЧЕВОЙ ШАГ: «какая потребность сейчас активна и насколько я сейчас способен действовать?»

ПЕРЕХОД К ДЕЙСТВИЮ (если есть ресурс)

Действие должно: • снижать напряжение; • быть простым; • не усиливать избегание

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

ТВОЯ СИСТЕМА

АККУРАТНАЯ СИСТЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ



Это не способ
«переключать состояния».



Это способ замечать импульсы →
снижать автоматическую реакцию →
выбирать действие или паузу
в соответствии с ресурсом и ценностями.



Иногда полезно действовать.
Иногда — остановиться.
Иногда — ничего не делать.

0 ФАЗА ОСТРОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ

(аффект, паника, дереализация,
острая тревога, «шторм»)

Цель: не разбираться, не анализировать
потребности — только снизить
интенсивность возбуждения до уровня,
при котором возможно мышление.

**ПРАВИЛО: НИКАКИХ РЕШЕНИЙ.
НИКАКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОВНЕ.
ТОЛЬКО ВОЗВРАТ СЕБЯ В ТЕЛО
И БЕЗОПАСНОСТЬ.**

ИНСТРУМЕНТЫ (телесные, довербальные)



Холодовой якорь
холодная вода на лицо / запястья / затылок
лед в руке
умывание с задержкой дыхания



Замедление выдоха
вдох носом (4 счета) →
выдох ртом (6–8 счетов)
без насилия, только удлинение выдоха
3–5 циклов



Возврат в тело через давление
ноги в пол (почувствовать стопы, надавить)
руки на бедра, сжать и отпустить
прижаться спиной к стене / полу



Называние вслух (очень короткое)
«это шторм»
«сейчас накрыло»
без оценок, просто констатация



Стоп-строка (аварийная)
«я не решаю это сейчас»
«посм скажем»

ЧТО НЕЛЬЗЯ В ЭТОЙ ФАЗЕ:

- ✗ анализировать причины
- ✗ писать, прогнозировать переживания
- ✗ принимать важные решения
- ✗ вступать в контакт, если он усиливает возбуждение

КРИТЕРИЙ ВЫХОДА ИЗ ФАЗЫ:

субъективное ощущение «чуть тише».
Не норма, не спокойствие — просто снижение
пика на 10–15%. После этого возможен переход

в 1 Выход из застревания
или 2 Стабилизацию.

1 ВЫХОД ИЗ ЗАСТРЕВАНИЯ

(руминация, перегруз,
«меня уносит»)

Цель: снизить интенсивность
переживания, вернуть
управляемость внимания
и прервать автоматическое
зацикливание.

ИНСТРУМЕНТЫ



Ориентирование (grounding)
где я сейчас
что я вижу / слышу /
ощущаю теплом



Тело → действие
смена позы
короткое физическое
действие



Стоп-строка
короткая фраза, разрывающая
поток: «это руминация,
не решение»

СИМВОЛИЧЕСКАЯ НАВИГАЦИЯ
(ориентир потребности)



Клан
потребности: связь, контакт
риск: слепые, тревожная
зависимость



Дом-сад
потребности: телесность,
порядок
риск: контроль, перегруз
деятельностью



Династия
потребности: осмысление,
фиксация опыта
риск: застревание
в анализе



Цитадель
потребности: защита, границы,
снижение перегруза
риск: изоляция, эмоциональное
отключение

КЛЮЧЕВОЙ ШАГ:

«какая потребность сейчас активна
и насколько я сейчас способен
действовать?»

ПЕРЕХОД К ДЕЙСТВИЮ (если есть ресурс)

- Действие должно:
- снижать напряжение
 - быть простым
 - не усугублять избегание

2 СТАБИЛИЗАЦИЯ

Цель: восстановление базового
состояния.

ВКЛЮЧАЕТ:



сон



еду



воду



снижение стимулов



простую рутину

ВАЖНО:

не время для:

- анализа
- разборов прошлого
- сложных решений

3 ВЫГРУЗКА

(письмо / выражение эмоций)

Цель: выразить переживание
без застревания.

УСЛОВИЯ:

- ограничение по времени
(например, 10–20 минут)
или по объёму (например,
«одно страница»)
- заранее заданный конец

ЗАВЕРШЕНИЕ:

после выгрузки —
переключение в тело
или простое действие
(опорный возврат, вода,
движение, бытовое действие).

4 РИСК ЗАСТРЕВАНИЯ

ПРИЗНАКИ:

- повторяющийся анализ
одного и того же
- бесконечные внутренние диалоги
или письмо без завершения
- ощущение «надо ещё подумать»

ОТВЕТ СИСТЕМЫ:

1. заметить
2. назвать как «застревание»
3. снизить возбуждение
4. перейти к телу
или реальности

КЛЮЧЕВАЯ СХЕМА

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

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Я не управляю состояниями напрямую.

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 (ощепение, 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**
вдох носом (4 счёта) —
выдох ртом (6–8 счётов)
3–5 циклов



Вес тела
почувствовать стопы,
надавить руками на бедра,
ощутить опору



Стоп-строка
«Я отвечаю 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, заплывание, «не могу начать»)

Цель:
превратить застывание
и вернуть способность
к маленькому действию.

ИНСТРУМЕНТЫ:

 **ориентирование**
где я сейчас, кто вижу /
слышу / ощущаю телом



микро-сдвиг
сменить позу, встать,
попятиться



один внешний якорь
включить чайник,
умыться, выйти на
2 минуты



стоп-строка
«Это инерция, а не лень»
«Сядь не помогаю»

КЛЮЧЕВОЙ ШАГ:

«Я запил 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**
разобрать одеяло,
руки на бедра

 **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
- поток 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**
«застрял»

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

ЧТО ПОМОГАЕТ:

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



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.