Тренинг

Время любить



Анастасия
Колендо-Смирнова

Анастасия Колендо-Смирнова

Время любить

«Автор»
2026

Колендо-Смирнова А.

Время любить / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2026

«Время любить» — книга-тренинг о близости с собой и другими людьми. Она приглашает исследовать, как прошлый опыт отзывается в сегодняшних отношениях, научиться замечать свои потребности, говорить о них и сохранять личные границы.Пошаговые упражнения, работа с метафорами, письменные практики и воображаемые диалоги помогают внимательнее отнестись к переживаниям, найти доступную поддержку и попробовать новые способы общения. Особое место занимают отношения с родителями, чувство собственной ценности и возможность строить близость, сохраняя пространство для себя.Книга предназначена прежде всего для самостоятельного прохождения. Это путь от знакомства со своими чувствами к конкретным действиям: просьбе о помощи, честному разговору, посильной заботе о себе. Без требования стать идеальной или обязательно простить прошлое.

© Колендо-Смирнова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 6
Начать с внимания к себе 6
Не оценка, а знакомство 7
Первая практика Пять метафор моей жизни 8
Вторая практика Взгляд со стороны 10
Третья практика Одно небольшое изменение 12
Практика на ближайшую неделю 13
От напряжения к поддержке 14
Что изменилось за время знакомства с собой 14
Возвращение к пяти метафорам 15
Сохранить найденную опору 16
Когда изменения не находятся 17
Практика Образ ощущения и образ поддержки 18
Выбрать одно актуальное переживание 20
Как прошлый опыт может отзываться в настоящем 21
Практика Поддержать себя и выбрать новый ответ 22
Как завершить работу с переживанием 23
Самостоятельная работа на неделю 24
Мне есть место в этом мире 25
История моего появления 25
Пауза в прежней работе 26
Что я знаю и что предполагаю 27
Практика Как я представляю ожидание моего рождения 28
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Анастасия Колендо-Смирнова
Время любить



Введение

Начать с внимания к себе

Когда мы говорим о любви, перед глазами часто возникает другой человек. Тот, кого хочется встретить, удержать, понять или снова почувствовать рядом. Мы думаем о близости, тепле, доверии, о возможности быть нужными. Но в любых отношениях присутствуем и мы сами — со своими ожиданиями, страхами, привычными реакциями и способом обращаться с собой.

Поэтому начнём с вопроса, который легко пропустить: «Как мне сейчас живётся?» Не как я должна жить, не какое впечатление мне следует производить, а что я действительно чувствую в своей жизни. Есть ли в ней место отдыху, интересу, телесному комфорту? Как я переживаю отношения? Что поддерживает меня, когда становится трудно? И каким тоном я разговариваю с собой?

Эта книга приглашает вас исследовать свой опыт и постепенно пробовать новые способы отношения к себе и другим. Здесь не потребуется немедленно стать счастливее, простить всех близких или найти единственный правильный смысл жизни. Мы будем замечать то, что есть, и искать небольшие изменения, которые подходят именно вам.

Слово «любить» может включать многое: принимать заботу, проявлять интерес, выдерживать различия, говорить о своих потребностях, оставаться рядом с человеком и при этом сохранять собственные границы. Чтобы разобраться, что из этого доступно вам сейчас, а чему ещё хочется учиться, сначала обозначим исходную точку.

Не оценка, а знакомство

Иногда вопрос о себе превращается в проверку: достаточно ли я успешна, привлекательна, интересна, правильно ли устроена моя жизнь? Попробуем на время отложить эту проверку. Задача первых упражнений — описать своё состояние, а не выставить себе отметку. Для этого мы обратимся к метафорам. Обычная фраза «Я устала» может означать очень разные переживания. Одному человеку кажется, что он несёт неподъёмные чемоданы. Другому — что бежит по дорожке, которая никогда не заканчивается. Третьему — что сидит в тихой комнате и не решается открыть дверь. Образы помогают уточнить личный смысл знакомых слов.

У метафоры нет универсального словаря. Лес не обязательно означает опасность, дом — безопасность, а вода — определённую эмоцию. Важно, что этот образ означает для вас. Один и тот же сюжет может успокаивать одного человека и тревожить другого.

Не нужно искать скрытое послание или считать первый возникший образ единственно верным. Вы можете подумать, подобрать сравнение, уточнить его. Если представить картинку трудно, достаточно описать ситуацию словами. Эти упражнения служат самонаблюдению; по их результатам нельзя ставить психологический или медицинский диагноз.

Первая практика Пять метафор моей жизни

Подготовьте тетрадь или отдельный документ. Выберите время, когда сможете спокойно побыть с собой. Для начала достаточно двадцати–тридцати минут; если устанете, разделите работу на несколько подходов.

Вам предстоит записать пять образов: один общий и четыре по отдельным областям жизни. Не старайтесь сразу сделать их красивыми или благополучными. Полезнее простое сравнение, в котором вы узнаёте своё переживание.

Первая метафора — моё общее состояние. Спросите себя: «Если бы моё нынешнее состояние стало сценой, предметом или историей, что бы это было?» Ориентируйтесь на текущий период жизни. Удачное утро или неприятный разговор могут влиять на настроение, но сейчас нас интересует более широкий фон.

Например: «Я как девочка с фонарём, которая идёт по тёмному лесу. Я могу двигаться, но не вижу далеко и не знаю, скоро ли выйду». Или: «Я как дом, где давно не открывали окна». В образе необязательно должен присутствовать человек. Подойдут пейзаж, животное, предмет, сцена из сказки или придуманного фильма.

Запишите несколько уточнений: что происходит, где находитесь вы, если вы есть в этом образе, чего вам хочется и что вы чувствуете. Если возникает несколько вариантов, выберите тот, который точнее передаёт ваше состояние. Можно сохранить и второй образ, если он показывает другую важную сторону опыта.

Вторая метафора — работа и деятельность. Речь не только об оплачиваемой занятости. Уход за ребёнком, учёба, домашние дела, поиск работы, творческий проект или помощь другим тоже могут занимать значительную часть жизни. Если вы на пенсии или временно не работаете, опишите ту деятельность, с которой связаны ваши усилия и ощущение собственной полезности.

Спросите себя: «На что похоже моё участие в делах? Что я делаю, с каким чувством и ради чего?» Возможно, вы видите сад, за которым приятно ухаживать, конвейер, с которого трудно сойти, или пианино, за которое очень хочется сесть, но всё время приходится заниматься другим. Если направлений несколько, можно показать их в одной сцене или коротко описать каждое.

Третья метафора — отношения с телом. Обратите внимание на то, как вы ощущаете себя в своём теле: легко или тяжело, свободно или скованно, замечаете ли усталость, умеете ли откликаться на потребность в движении, еде, сне, отдыхе. Здесь не требуется оценивать внешность.

Возможно, ваше тело напоминает автомобиль, которому всё время поручают новые поездки, откладывая обслуживание. Или домашнего кота, которому хочется потянуться на солнце. Запишите собственное сравнение. Если при этом вы замечаете боль или другие беспокоящие симптомы, метафора может помочь описать переживание, но вопросы их причины и лечения требуют медицинской оценки.

Четвёртая метафора — смыслы и ценности. Подумайте, что делает жизнь значимой лично для вас: близкие, творчество, вера, познание, свобода, забота, интересное дело. Не обязательно находить большое предназначение. Иногда смысл обнаруживается в простых вещах, к которым хочется возвращаться.

Спросите себя: «Как сейчас выглядит моя связь с тем, что мне дорого?» Это может быть дорога с понятным направлением, радио, где сигнал то появляется, то пропадает, или сад, в котором вы пока только выбираете, что посадить. Отсутствие ясного ответа тоже можно описать. Оно не означает, что с вами что-то не так.

Пятая метафора — отношения. Выберите то, что сейчас наиболее важно: отношения с партнёром, родителями, детьми, друзьями либо ваше общее ощущение себя рядом с людьми. Укажите, о каких именно отношениях идёт речь, чтобы позже сравнивать сопоставимые записи.

На что похожа ваша близость: на разговор за одним столом, два острова, совместное путешествие, ожидание у закрытой двери? Где в этой сцене вы? Кто ещё присутствует? Чего вам хочется — приблизиться, отойти, заговорить, быть услышанной? Описывайте своё переживание, сохраняя различие между ним и намерениями другого человека: чужие мысли мы не можем установить по собственному образу.

Когда пять метафор будут готовы, перечитайте их. В каких областях вам спокойно? Где больше напряжения? Есть ли повторяющиеся мотивы: ожидание, спешка, одиночество, поддержка, свобода? Пока достаточно заметить их. Не нужно немедленно объяснять всё отношениями с родителями или искать одну причину для всех трудностей.

Вторая практика Взгляд со стороны

Мы можем настолько привыкнуть к собственному внутреннему голосу, что перестаём замечать его тон. Следующее упражнение предлагает несколько воображаемых точек зрения. Его цель — исследовать ваше отношение к себе и найти доступную поддержку. Это не способ узнать, что о вас думают окружающие. Все возникающие впечатления принадлежат вашему воображению. Они могут подсказать, чего вы боитесь, чего ждёте от других и какого обращения с собой вам не хватает.

Устройтесь удобно. Замечайте опору под ногами и спиной. Не нужно специально усиливать напряжение или добиваться полного расслабления. Можно оставить глаза открытыми, читать упражнение по частям и представлять только те фрагменты, которые вам подходят. Если образы вызывают сильное напряжение, остановитесь, осмотритесь и вернитесь к обычным делам. Практику можно пропустить.

Шаг первый — попутчица. Представьте, что вы едете в поезде. За окном меняется пейзаж, поезд продолжает путь. Вы находитесь в купе, где пока никого нет. Через некоторое время дверь открывается и входит женщина. Это вы — такая, какая вы сейчас в жизни.

Понаблюдайте за ней, сохраняя доброжелательное любопытство. Как она устраивается? Что делает, когда остаётся рядом с другим человеком? Ей хочется разговаривать или побыть в тишине? Что вы чувствуете, глядя на неё? Возникает ли желание познакомиться, помочь, держаться на расстоянии?

Не превращайте наблюдение в экзамен внешности. Если замечаете резкую оценку, попробуйте записать её как собственную мысль: «Я сейчас смотрю на себя строго». Что могло бы измениться, если бы вы смотрели на незнакомую уставшую женщину с чуть большим участием? Можно мысленно начать разговор: «Куда ты едешь? Что занимает тебя в последнее время? Чего тебе хочется?» Не заставляйте образ отвечать. Иногда достаточно одной фразы или общего ощущения.

Шаг второй — встреча с поддержкой. Представьте, что поезд приехал на станцию и вас встречает человек, рядом с которым вы чувствуете себя принятой. Это может быть друг, родственник или вымышленный доброжелательный персонаж. Не выбирайте человека только потому, что он по родству должен быть близким. Важнее ваше чувство безопасности.

Представьте, что вы идёте вместе или сидите за столиком. На короткое время попробуйте посмотреть на себя с позиции этого поддерживающего собеседника. Не нужно мысленно становиться другим человеком буквально — достаточно вопроса: «Что мог бы заметить во мне тот, кто относится ко мне с теплом?»

Расскажите ему о своих делах. Как могла бы звучать его внимательная реакция? Какие ваши усилия он заметил бы? О чём спросил бы? Какие слова вам хочется услышать? Помните: вы создаёте возможный поддерживающий ответ, а не воспроизводите достоверные мысли реального человека.

Шаг третий — доброжелательный наблюдатель. Теперь представьте, что смотрите на себя с некоторого расстояния, видя более широкий контекст своей жизни. Вы замечаете не только ошибки и незавершённые дела, но и нагрузку, старания, обстоятельства, которые приходится учитывать.

Если вера является вашей опорой, можно использовать близкий вам образ любящего присутствия. Если нет, представьте мудрого и доброго наблюдателя. Выберите то, что соответствует вашим убеждениям. Не ищите в возникших словах предсказаний, обязательных указаний или оправдания страданий.

Спросите: «Что я вижу, когда перестаю требовать от себя невозможного? В какой заботе нуждается этот человек? Какой небольшой шаг был бы ему сейчас по силам?» Позвольте ответу быть простым: отдохнуть, поговорить, попросить помощи, отказаться от лишнего дела.

Шаг четвёртый — возвращение домой. Представьте, что возвращаетесь в привычное пространство. Хочется ли вам туда? Кто или что вас встречает? Чего вы ожидаете от вечера? Не нужно додумывать благополучный финал, если в действительности вам трудно. Заметьте, какой поддержки вам хотелось бы дома и что из этого вы можете постепенно организовать.

Завершите упражнение. Почувствуйте опору, пошевелите руками и ногами, оглянитесь. Назовите три предмета вокруг и их назначение. Запишите несколько впечатлений: как вы смотрели на себя, какие слова оказались важны, что хотелось бы изменить в своём повседневном обращении с собой.

Если вместо поддержки возникает знакомый осуждающий голос, это повод обратить внимание на самокритику. Необязательно сразу спорить с ней или искать виноватого. Можно начать с более спокойной фразы: «Мне сейчас трудно. Я могу разбираться с этим постепенно».

Третья практика Одно небольшое изменение

Вернитесь к пяти метафорам. Теперь попробуем внести в них небольшие изменения. Мы не будем стирать всю картину ради обязательного счастливого конца. Сохраним связь с исходным переживанием и поищем то, что добавляет немного устойчивости, свободы или тепла. Для поиска используйте пять подсказок: действие, превращение, перенос, элемент, знание. Не нужно применять все пять. Это варианты, из которых вы выбираете один подходящий.

Действие. Что может сделать персонаж или что может произойти в самой сцене? Девочка в лесу может остановиться и сориентироваться, а среди деревьев может начать светать. Проверьте, меняется ли ваше чувство. Действие, которое кажется разумным, не обязательно подходит эмоционально.

Превращение. Можно ли изменить способ восприятия картины? Например, представить её нарисованной на листе или показанной на экране. Иногда небольшая дистанция помогает рассмотреть переживание спокойнее. Если такой приём усиливает неприятные ощущения, откажитесь от него.

Перенос. Что изменится, если действие будет происходить в другое время суток, в другом месте или в другой эпохе? При этом сохраните то, что делает метафору узнаваемой для вас. Цель — найти подходящую опору внутри образа.

Элемент. Можно добавить или убрать одну деталь: тёплую одежду, скамейку для отдыха, лишний груз, источник света. Спросите себя, какая деталь действительно помогает, а какая лишь украшает картину.

Знание. Иногда сама сцена остаётся прежней, но появляется важная информация. Девочка всё ещё идёт по лесу, однако теперь знает, что у выхода её ждёт близкий человек. Если от этого становится немного спокойнее, вы нашли подходящее изменение.

Ориентируйтесь на свой отклик. Достаточно небольшого облегчения; яркого восторга не требуется. Если ни один вариант не помогает, не заставляйте себя. Можно оставить образ без изменения и вернуться к нему позже. Если метафора и так ощущается благополучной, её также можно сохранить.

Изменённая картинка не гарантирует перемен во внешней жизни. Она помогает исследовать, какой поддержки вам не хватает. Поэтому после упражнения задайте ещё один вопрос: «Есть ли в реальности небольшой шаг, который соответствует найденному изменению?» Если в образе появился отдых — когда вы можете сделать паузу? Если появился помощник — к кому можно обратиться с конкретной просьбой? Если стало легче без лишнего груза — какое обязательство стоит пересмотреть?

Если образ связан с реальной угрозой, насилием или тяжёлым травматическим опытом, не пытайтесь сделать опасную ситуацию приемлемой с помощью воображения. Здесь важнее реальная безопасность и доступная помощь. Для самостоятельной практики выбирайте переживания, с которыми можете оставаться в устойчивом состоянии.

Практика на ближайшую неделю

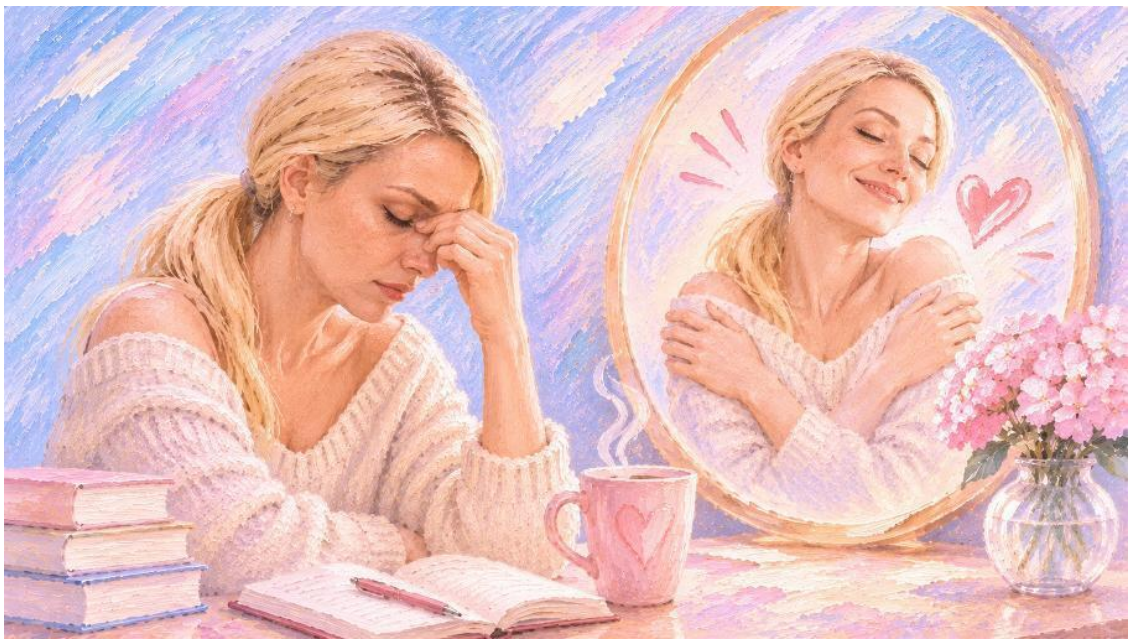
Сохраните исходные пять метафор и пронумеруйте их. В ближайшие дни возвращайтесь к записям и, если есть желание и силы, пробуйте одно небольшое изменение в каждой метафоре за день. Если такой объём утомляет, выберите одну область. Регулярное внимание к себе важнее количества выполненных заданий.

Записывайте дату, номер метафоры, выбранное изменение и свой отклик. Например: «Отношения. Добавила мостик между островами. Сначала стало теплее, потом заметила страх идти первой». Такой смешанный ответ тоже важен. Не нужно превращать его в однозначно положительный результат.

На следующий день можно опереться на удачное изменение и попробовать ещё одно. Если вчерашний вариант больше не подходит, отметьте это. Записи нужны, чтобы видеть процесс, а не соблюдать придуманную норму. Если исходная метафора совсем перестала отражать состояние, сохраните её в тетради и запишите новую, обозначив причину замены.

В конце недели перечитайте заметки. Что поддерживало вас чаще всего? В каких областях было легче находить изменения? Какие реальные действия вы попробовали? Что пока остаётся трудным? Ответы помогут понять, чему хочется уделить внимание дальше.

Уже в начале пути у вас появляется возможность сделать важный выбор: смотреть на себя с интересом, слышать собственные потребности и пробовать посильные действия. Пусть знакомство с собой станет первым шагом к той близости, которую вы хотите строить — с собой, с другими людьми и со своей жизнью.



От напряжения к поддержке

Что изменилось за время знакомства с собой

После первых упражнений хочется получить ясный ответ: стало ли лучше и правильно ли я всё делаю? Особенно если работа с образами кому-то даётся легко, а у вас одна из метафор почти не меняется. Попробуйте начать с другого вопроса: «Что я теперь замечаю в себе такого, чего раньше не замечала?»

Возможно, вы увидели, сколько сил уходит на привычные обязанности. Или обнаружили, что вам трудно представить отдых без чувства вины. А может быть, в образе появился кто-то, с кем можно разделить заботы, и вы впервые за долгое время почувствовали, как сильно нуждаетесь в помощи.

Такие наблюдения уже имеют значение. Но изменение картинки само по себе ещё не показывает, что изменились обстоятельства жизни. Полезно замечать оба уровня: что происходит в воображении и что вы делаете иначе в действительности. Если в метафоре вы сняли тяжёлый рюкзак, спросите себя, удалось ли вам отказаться хотя бы от одного лишнего дела. Если позволили персонажу отдохнуть, появился ли отдых в вашем расписании? На этом этапе мы продолжим работу с пятью метафорами и обратимся к конкретному переживанию, которое сейчас мешает вам жить. Нам важно сохранить способность замечать свои чувства, поддерживать себя и выбирать посильное действие. Именно это пригодится и в отношениях: гораздо легче говорить о потребностях, когда вы сами начинаете их различать.

Возвращение к пяти метафорам

Откройте записи из введения: общее состояние, деятельность, отношения с телом, смыслы и ценности, отношения с людьми. Рядом с исходным описанием запишите, как каждая сцена выглядит сегодня.

Необязательно подробно пересказывать весь путь изменений. Достаточно отметить, что было сначала, что есть сейчас и какие чувства вызывает нынешняя картина. Если хотите, добавьте оценку напряжения от нуля до десяти. Это условная личная шкала, которая помогает сравнивать собственные состояния; она не служит диагнозом и не показывает, насколько хорошо вы выполняете упражнение.

Иногда полезно сделать паузу на день или два и затем вернуться к образу. Не нужно всё время что-то в нём улучшать. После перерыва можно обнаружить, что прежнее изменение по-прежнему поддерживает вас, перестало подходить или требует уточнения.

Не торопитесь приводить все пять сцен к благополучному финалу. Если внешне всё прекрасно, но вы чувствуете недоверие, запишите и это: «Картинка спокойная, а мне в ней неуютно». Такое наблюдение полезнее, чем попытка убедить себя, что теперь всё хорошо.

Допустим, в метафоре отношений вы представляли загнанную лошадь, а затем появился человек, который остановил её и дал воды. Что здесь особенно важно для вас: отдых, забота, уважение, возможность перестать бежать? Не нужно переносить сюжет в жизнь буквально. Образ может подсказать потребность, которую вы попробуете выразить более прямо.

В другой метафоре заботящаяся о котятах кошка оставляет их с надёжным помощником и выходит погреться на солнце. Смысл такого изменения может быть в разделении обязанностей. Тогда следующий вопрос звучит вполне практично: «С кем и о чём я могу договориться, чтобы у меня появилось время для себя?»

Сохранить найденную опору

Если образ уже вызывает устойчивое чувство тепла, покоя или свободы, можно перестать его менять и найти небольшой способ напоминать себе об этом состоянии.

Выберите одну деталь, которая для вас особенно значима. Это может быть солнце, котёнок, море, открытое окно, уютная чашка. Найдите доступное напоминание: фотографию, рисунок, открытку, заставку телефона, предмет, который у вас уже есть. Специально покупать что-либо не требуется.

Такой предмет не обладает особой силой и не меняет других людей. Его задача — напомнить вам о собственном опыте. Увидев изображение, можно на несколько секунд остановиться и вспомнить: «Вот что я чувствую, когда мне хватает пространства» или «Вот как выглядит отдых, который я себе разрешаю».

Спросите себя, какое действие поддержит это переживание сегодня. Пусть фотография моря напоминает не только о воображаемой свободе, но и о возможности выйти на короткую прогулку. Пусть изображение отдыхающей кошки станет поводом сделать паузу, а не ещё одним требованием обязательно расслабиться. Если предмет перестал вызывать приятный отклик, его можно убрать. Если вместо поддержки возникла грусть, не нужно заставлять себя смотреть на него. Значение любого образа определяется вашим нынешним переживанием.

Когда изменения не находятся

Бывает, что вы пробуете добавить помощь, свет, тепло, меняете действие или отдельные детали, а легче не становится. Это не доказывает, что вы сопротивляетесь переменам или недостаточно стараетесь. Возможно, вы устали, выбранная метафора не очень подходит или переживание слишком сложно для такой практики.

Вместо дальнейших попыток попробуйте остановиться и спросить: «Что именно сейчас трудно?» Иногда ответ оказывается очень конкретным: «Мне не нравится, что меня спасает кто-то другой», «Я не верю, что меня могут ждать», «Мне страшно отдыхать, потому что дела останутся несделанными».

С таким ответом уже можно обращаться бережнее. Необязательно немедленно избавляться от страха. Сначала полезно понять, о чём он предупреждает и какая реальная опора могла бы помочь. Если отдых кажется опасным из-за незавершённых задач, возможно, вам нужен небольшой план, согласованные обязанности или разрешённая короткая пауза.

Следующее упражнение предлагает ещё один способ описать напряжение — через телесные ощущения и воображаемый образ. Подобный подход к образному описанию ощущений используется в психокатализе Андрея Ермошина. Здесь приведён упрощённый вариант наблюдения и самоподдержки; он не заменяет освоение метода и не является способом лечения заболеваний.

Практика Образ ощущения и образ поддержки

Отведите несколько спокойных минут. Не выполняйте упражнение за рулём или в ситуации, где нужно непрерывно следить за происходящим. Выберите умеренно неприятное переживание, с которым можете оставаться в контакте с окружающей обстановкой. При сильной тревоге или ощущении, что вас захватывают воспоминания, начните с возвращения внимания к комнате, а работу с образом отложите.

Шаг первый. Устройтесь удобно и почувствуйте опору под ногами и спиной. Можно оставить глаза открытыми. Не нужно задерживать дыхание, напрягать веки или добиваться особого состояния. Заметьте, где вы находитесь, и назовите несколько предметов вокруг.

Шаг второй. Коротко подумайте о выбранной метафоре или ситуации. Спросите: «Есть ли сейчас телесное ощущение, которое я замечаю вместе с этим переживанием?» Возможно, вы почувствуете сжатие, тяжесть, тепло, напряжение в плечах. Если ничего определённого не замечаете, это тоже допустимый ответ.

Не приписывайте месту ощущения обязательного значения. Напряжение в горле само по себе не доказывает обиду, а боль в спине — предательство. Если внимание к телу усиливает тревогу, переключитесь на внешние предметы и завершите упражнение.

Шаг третий. Если ощущение умеренное и вам подходит образный способ работы, подберите сравнение: «Это похоже на камень», «Как туго свёрнутый клубок», «Как тесный воротник». Это описание вашего опыта, а не обнаруженный внутри тела предмет. Не нужно представлять, что в организме действительно находится что-то постороннее.

Уточните одну-две характеристики: тяжёлое или лёгкое, тёплое или прохладное, неподвижное или меняющееся. Не рассматривайте образ дольше, чем вам комфортно. Шаг четвёртый. Спросите: «Какое небольшое изменение в этом образе могло бы быть приятным?» Возможно, воротник станет чуть свободнее, камень окажется на земле рядом, а вокруг клубка появится больше пространства. Можно представить, что образ удаляется или постепенно растворяется, если это ощущается спокойно. Не нужно выталкивать его, вызывать кашель, тошноту или добиваться полного исчезновения.

Если хочется сохранить образ, не спорьте с собой. Попробуйте понять, с чем он связан для вас: с собранностью, защитой, привычкой всё контролировать? Можно закончить на вопросе: «Какая другая поддержка помогла бы мне чувствовать себя увереннее?» Ответ не обязан появиться сразу.

Шаг пятый. Выберите простой образ поддержки. Это может быть плед, устойчивый стул, мягкий свет, спокойный берег или что-то иное, что подходит именно вам. Необязательно выбирать слово «решение» или получать готовый ответ на проблему. Иногда достаточно представить возможность передохнуть.

Разместите этот образ так, как удобно: рядом, на некотором расстоянии, вокруг себя. Не требуется мысленно помещать его внутрь тела или проводить через определённые участки. Если выбранный образ поддержки вызывает тяжесть, страх или слёзы, его можно заменить или вовсе отказаться от визуализации.

Шаг шестой. Завершите упражнение: оглядитесь, пошевелите руками и ногами, почувствуйте поверхность под собой. Отметьте, стало ли спокойнее, осталось ли без изменений или стало труднее. Любой из этих ответов важен. Для завершения не нужно ждать определённого вздоха, зевка или процента облегчения.

Затем, если есть желание, снова посмотрите на исходную метафору. Появился ли небольшой подходящий вариант изменения? Если нет, оставьте её в покое. Одно упражнение не обязано решать всё.

При появлении новой или усиливающейся боли, выраженного головокружения, затруднения дыхания и других беспокоящих физических симптомов прекратите практику и обратитесь за медицинской помощью сообразно состоянию. Не объясняйте такие симптомы автоматически «выходом эмоций».

Выбрать одно актуальное переживание

Когда хочется изменить сразу всю жизнь, легко потеряться. Попробуйте сузить задачу до одной ситуации, которая сейчас занимает много внимания. Например: «Я тревожусь, когда ребёнок долго не отвечает», «Мне трудно попросить о помощи», «Перед важным разговором я заранее жду осуждения».

Отделите событие от переживания. «Партнёр не ответил на сообщение» — описание события. «Я испугалась, что я ему не важна» — ваше переживание и предположение о смысле события. Это различие позволяет внимательнее отнестись к себе и одновременно не считать догадку установленным фактом.

Запишите четыре коротких ответа: что произошло, что я почувствовала, что подумала о себе или о ситуации, чего мне хотелось сделать. Оцените интенсивность чувства от нуля до десяти, если такая шкала вам удобна.

Для самостоятельной практики выбирайте переживание умеренной силы. Не нужно начинать с самого мучительного эпизода. Если сейчас есть реальная угроза или тяжёлая неотложная проблема, первыми шагами будут безопасность, необходимая помощь и практические решения.

При переживаниях о здоровье психологическая работа может касаться тревоги, одиночества, трудностей обращения за поддержкой. Причины симптомов и лечение при этом остаются вопросами медицинской помощи. Не требуется противопоставлять заботу о физическом состоянии и внимание к чувствам.

Как прошлый опыт может отзываться в настоящем

Иногда в сегодняшней ситуации возникает знакомая мысль: «Меня не услышат», «Просить бесполезно», «Ошибка означает, что со мной что-то не так». Вы можете помнить прежний эпизод, где чувствовали нечто похожее. Такой опыт стоит учитывать, но не нужно заранее объяснять им все нынешние трудности.

В этой главе мы не будем искать самое раннее событие, погружаться в рождение или стараться восстановить забытые сцены. Возникший образ может содержать воспоминание, предположение, фантазию или их сочетание. Его убедительность и эмоциональная сила сами по себе не подтверждают, что всё происходило именно так. Различайте: «Я это помню», «Я об этом слышала», «Я это представляю».[1]

Если на ум естественно приходит знакомый эпизод умеренной эмоциональной силы, можно кратко записать его, не пытаясь восстановить все детали. Если не приходит ничего — оставайтесь с сегодняшней ситуацией. Для выбора более подходящего действия сейчас необязательно находить объяснение в детстве.

Практика Поддержать себя и выбрать новый ответ

Возьмите уже описанную актуальную ситуацию. Прочитайте запись один раз, не стараясь вновь пережить её с максимальной силой. Держите рядом тетрадь и предмет, на который удобно переводить внимание.

Первый шаг — назвать чувство и потребность. Закончите фразы: «Мне было…», «Мне хотелось…», «Мне не хватало…». Например: «Мне было страшно ошибиться. Хотелось, чтобы меня выслушали спокойно. Не хватало времени подумать». Если чувств несколько, перечислите их.

Второй шаг — заметить привычный вывод. Что вы говорите себе в такие моменты? «Я не справлюсь», «Мне нельзя возражать», «Если человек недоволен, я плохая». Запишите именно мысль, не превращая её в окончательную характеристику себя.

Третий шаг — ответить себе с поддержкой. Представьте, что похожую историю рассказал близкий вам человек. Что вы могли бы сказать ему без обвинений и пустых обещаний? Например: «Ты растерялась в трудном разговоре. Это неприятно, но одна реакция не определяет твою ценность. Ты можешь вернуться к разговору позже».

Если вы выбрали знакомое детское воспоминание, можно обратиться к себе того возраста: «Ты была маленькой и зависела от взрослых. Ты пыталась справиться доступным тебе способом. Ты заслуживала заботы и защиты». Необязательно представлять ребёнка зрительно, обнимать его в воображении или выполнять какой- либо символический ритуал. Достаточно слов, с которыми вы согласны.

Четвёртый шаг — выразить то, что осталось невысказанным. Если хочется, напишите несколько строк человеку из выбранной ситуации: «Когда произошло это, я чувствовала… Мне было нужно… Я не хотела… Сейчас я хочу…». Письмо предназначено для вас; его не требуется отправлять. Не нужно мысленно воспроизводить разговор, если от этого становится тяжелее.

Вы имеете право сердиться и признавать несправедливость. Для завершения упражнения не требуется простить, пожалеть или оправдать другого человека. Можно сохранить ясную позицию: «Со мной так поступать было нельзя. Сейчас я хочу лучше понимать, как защищать свои границы». Понимание чужих обстоятельств не обязывает возобновлять контакт.

Пятый шаг — сформулировать новый ответ, который относится к вашим возможностям. Вместо «Я никогда больше не испугаюсь» попробуйте: «Если я испугаюсь, я могу взять паузу». Вместо «Другой человек обязан меня понять» — «Я могу объяснить свою просьбу и посмотреть, готов ли человек её обсуждать». Вместо «Я должна всё выдержать» — «Я могу обратиться за помощью».

Выберите формулировку, которая звучит правдоподобно. Не нужно заставлять себя поверить, что опасный человек безопасен или что тяжёлое событие было полезным. Важно найти доступный вам способ поддержки и действия сегодня.

Шестой шаг — короткая репетиция. Представьте ближайшую обычную ситуацию, где новый ответ мог бы пригодиться. Что конкретно вы скажете или сделаете? Например: «Мне нужно десять минут, потом я отвечу», «Я готова обсудить вопрос без оскорблений», «Помоги мне, пожалуйста, вот с этой задачей».

Достаточно одного короткого эпизода. Не требуется мысленно проходить через всю жизнь и менять каждое воспоминание. Затем верните внимание к комнате и запишите один посильный шаг на ближайший день.

Как завершить работу с переживанием

После практики могут появиться спокойствие, грусть, усталость, смешанные чувства или отсутствие заметных изменений. Эти реакции не позволяют сами по себе судить, насколько полезной оказалась работа. Ухудшение состояния также не служит доказательством того, что вы добрались до «нужного слоя».

Если возникает сильное напряжение, ощущение нереальности происходящего или вас захватывает воспоминание, прекратите упражнение. Назовите место, где находитесь, посмотрите на предметы вокруг, опишите их цвет и форму, почувствуйте контакт ног с полом. Возвращение внимания к окружающей обстановке — один из способов ориентироваться в настоящем.[2]

Можно выпить воды, пройтись, поговорить с человеком, рядом с которым вам спокойно. Не нужно немедленно повторять практику, чтобы «правильно закончить». Если состояние не восстанавливается, мешает сну и повседневной жизни либо такие эпизоды повторяются, обратитесь к специалисту по психическому здоровью.

Если после завершения вам достаточно спокойно, снова оцените исходное переживание. Изменилось ли оно? Что стало понятнее? Появилось ли хотя бы одно действие, которое вы можете выбрать? Снижение условной оценки приятно, но не обязательно. Иногда первый результат — более точное понимание своей потребности. Отдельного внимания заслуживает злость. Она может указывать, что ваши границы были нарушены и вам хочется защититься. Попробуйте перевести её в конкретную защиту: отказ, дистанцию, обращение за поддержкой, прекращение разговора. Не нужно превращать упражнение в подробную сцену мести, чтобы доказать себе силу.

Самостоятельная работа на неделю

Начните с пересмотра пяти метафор. Выберите одну, которая уже поддерживает вас, и найдите простое напоминание о ней. Рядом запишите одно реальное действие, соответствующее этому состоянию.

В другой день, когда у вас будет достаточно сил, выберите одну актуальную ситуацию умеренной сложности и выполните практику «Поддержать себя и выбрать новый ответ». Телесно-образное упражнение остаётся дополнительным вариантом: используйте его только в том случае, если такой способ вам подходит. Не нужно выполнять все практики подряд.

Между подходами оставляйте время на обычную жизнь. Если чувствуете усталость, сделайте паузу. Не устанавливайте срок, к которому все метафоры должны стать благополучными, а все неприятные чувства исчезнуть. Для заметок используйте простую последовательность: ситуация — чувство — привычная мысль — потребность — поддерживающий ответ — действие. Через несколько дней добавьте, что получилось в действительности. Например: «Попросила заранее обсудить планы. Было тревожно, но я сказала, что мне важно. Человек согласился не со всем; я смогла продолжить разговор».

В конце недели спросите себя: «Где я стала внимательнее к себе? Что помогло мне не оставаться с переживанием в одиночку? Какой способ поддержки оказался доступным? Что хочется обсудить со специалистом?»

Любовь к себе может проявляться в таких небольших поступках: заметить усталость, не заставлять себя терпеть, попросить о помощи, найти слова для важного разговора. Постепенно это внимание становится частью отношений, в которых есть место и вашим чувствам, и вашим решениям.



Мне есть место в этом мире

История моего появления

У каждого человека есть история появления на свет. В одной семье её рассказывают с теплом, в другой — со смущением, в третьей почти не обсуждают. Кто-то знает, как родители выбирали имя и готовили детскую кроватку. Кто-то слышал прежде всего о трудностях: неподходящем времени, нехватке денег, болезни, несбывшихся планах. А кому-то о том периоде не известно практически ничего.

Иногда из этих рассказов складывается представление о себе: «Меня очень хотели», «Из-за меня пришлось многим пожертвовать», «Я появилась не вовремя», «Я должна оправдать ожидания». Это представление может отзываться в сегодняшних отношениях. Например, человеку трудно попросить о помощи, потому что просьба кажется лишней нагрузкой для других. Или он старается быть незаменимым, словно без постоянной пользы ему нельзя оставаться рядом.

В этой главе мы обратимся к тому, как вы воспринимаете историю своего появления. Не для того, чтобы вынести родителям приговор или найти одну причину всех нынешних трудностей. Нам важно заметить, какой смысл эта история приобрела для вас, и отделить его от права жить, нуждаться, любить и получать заботу.

Слова и решения взрослых могли повлиять на ваше представление о себе. Но они не определяют вашу ценность и не делают вас ответственной за то, как сложилась чужая жизнь.

Пауза в прежней работе

Прежде чем начать новую тему, отложите на время пять метафор из введения. Если какая-то сцена стала для вас поддерживающей, сохраните её вместе с выбранным напоминанием. Если осталась незавершённой, запишите нынешнее состояние и поставьте дату. Возвращаться к ней каждый день сейчас не требуется.

Не нужно доводить все упражнения до идеального результата, чтобы двигаться дальше. Вместе с тем, если предыдущая работа вызвала сильное и сохраняющееся ухудшение состояния, сначала позаботьтесь о восстановлении и подходящей помощи. Переход к новой теме не должен становиться способом заставить себя терпеть ещё больше.

Сегодня нам понадобятся другие записи — о том, какое место вы отводите себе в семейной истории и как это ощущается сейчас. Подготовьте тетрадь. Вы можете выполнять задания по частям, выбирать письменный вариант вместо визуализации и пропускать то, к чему пока не готовы.

Что я знаю и что предполагаю

В истории рождения легко смешиваются разные источники. Мама рассказывала, что испугалась известия о беременности. Бабушка говорила, что мечтала о внучке. Вы сами представляете, как отец впервые узнал о ребёнке. Это три разных вида сведений, и полезно сохранять между ними различие.

Разделите страницу на три части: «Что мне известно», «Что я предполагаю», «Что я чувствую сейчас». В первой части указывайте источник: «Так рассказывала мама», «Об этом есть запись», «Это семейная история, которую я слышала от тёти». Рассказ другого человека тоже может быть неполным или окрашенным его нынешним отношением к прошлому.

Во второй части можно написать: «Мне кажется, что папа растерялся» или «Я предполагаю, что бабушка была против». В третьей — «Мне грустно, когда я об этом думаю», «Я чувствую себя лишней», «Мне тепло от этой истории».

Такая запись позволяет признать переживание, не превращая его автоматически в доказательство того, что думали окружающие. Ваше чувство реально как нынешний опыт. Однако его наличие не устанавливает неизвестные события прошлого.

Возникающие в воображении сцены не являются способом достоверно узнать, что происходило до вашего рождения, что чувствовали мама и бабушка или что вы сами переживали в тот период. Даже очень яркий образ остаётся образом. По одной лишь убедительности нельзя установить точность вновь возникшего воспоминания.[1]

Вам не нужно заполнять пробелы любой ценой. Фраза «Я этого не знаю» вполне достаточна. Для работы с сегодняшним чувством не требуется сначала восстановить всю семейную историю.

Практика Как я представляю ожидание моего рождения

Выберите нескольких людей, которые имеют значение в вашей истории: мать, отец, бабушки и дедушки, другие родственники или близкие семьи. Необязательно включать всех. Если вы не знаете биологических родителей или ваша история связана с усыновлением, можно исследовать известный вам период появления в семье. Вы сами определяете границы задания.

Начните с одного человека. Запишите его имя или обозначение и вопрос: «Какой образ возникает у меня, когда я думаю о том, как этот человек ожидал моего появления?» Речь именно о вашем нынешнем представлении.

Возможно, это будет ожидание подарка, подготовка к трудному экзамену, растерянность перед неожиданной новостью или заботливое приготовление места для гостя. Если сравнение не находится, запишите чувство. Не нужно принимать первый ответ за окончательную истину. Можно уточнить его или оставить вопрос открытым.

Рядом с образом отметьте, на что вы опираетесь: на конкретный рассказ, известный факт или собственную догадку. Например: «Мама рассказывала, что была очень молода и боялась не справиться. Я представляю её как человека перед сложным экзаменом. Когда думаю об этом, мне тревожно».

Затем спросите: «Какой вывод о себе я делаю из этой картины?» Возможны ответы: «Я должна быть удобной», «Мне нельзя расстраивать близких», «Моё появление было радостью», «Я никому не нужна». Запишите вывод отдельно. Позже мы к нему вернёмся.

Если у вас возникает мысль «меня никто не ждал», не заставляйте себя немедленно найти опровержение. Попробуйте уточнить: «Что мне известно? Чего я не знаю? Какие слова особенно повлияли на меня? Что я чувствую, когда думаю об этом?» Отсутствие сведений не требует положительного или отрицательного ответа.

Если в то время кого-то уже не было в живых или человек не знал о беременности, можно пропустить его. Не нужно придумывать, что он обязательно чувствовал или как относился бы к вам.

По желанию добавьте отдельную запись о более широкой поддержке: «На что я могу опираться за пределами оценки моей семьи?» Для верующего человека это может быть вера. Для другого — близкие отношения, человеческое достоинство, собственные ценности, опыт принятия. Здесь не требуется представлять, что весь мир заранее знал о вашем появлении.

В конце перечитайте записи. Какие слова повторяются: долг, тревога, радость, ответственность, неожиданность, забота? Пока ничего не меняйте. Достаточно заметить, с каким внутренним рассказом о себе вы живёте.

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.