10 психологических техник



Анастасия Колендо-Смирнова

Анастасия Колендо-Смирнова

10 психологических техник

«Автор»
2026

Колендо-Смирнова А.

10 психологических техник / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2026

Как понять свои переживания, ослабить давление внутреннего критика и найти поддержку, когда привычные способы справляться перестают помогать?«10 психологических техник» — практическая книга для знакомства с собой и более внимательного отношения к своим потребностям. В ней собраны упражнения с образами, рисунками, внутренним диалогом и наблюдением за телесными ощущениями. Они предлагают исследовать трудные состояния, обратиться к собственному опыту и наметить посильные изменения в повседневной жизни.Книга адресована прежде всего читателям, которые хотят заниматься самостоятельно. Психологи также могут использовать её как дополнительный материал с учётом задач и состояния клиента. Упражнения представлены в авторской адаптации, предполагают бережный темп и не заменяют необходимую психологическую или медицинскую помощь.

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

Содержание

Диалог с образом переживания 6
От самокритики к пониманию своей потребности 6
Для каких запросов подходит практика 7
Подготовка 8
Шаг 1 Назвать ситуацию и цель 9
Шаг 2 Представить образ переживания 10
Шаг 3 Услышать сообщение 11
Шаг 4 Проверить связь с опытом 12
Шаг 5 Посмотреть из сегодняшней позиции 13
Шаг 6 Пригласить поддержку 14
Прощение не является обязательным этапом 15
Шаг 7 Сформулировать новое решение 16
Шаг 8 Создать подходящее пространство 17
Шаг 9 Заметить телесный отклик 18
Шаг 10 Завершить диалог 19
Шаг 11 Перенести наблюдение в жизнь 20
Пример работы с профессиональной самокритикой 21
Если запрос связан с внешностью 22
Если что то не получается 23
Запись после практики 24
Опоры прошлого настоящего и будущего 25
Вспомнить доступное и заметить возможное 25
Когда можно использовать технику 26
Подготовка 27
Шаг 1 Устроить себе опору 28
Шаг 2 Найти поддерживающий опыт в прошлом 29
Шаг 3 Увидеть опоры сегодняшнего дня 30
Шаг 4 Посмотреть в воображаемое будущее 31
Шаг 5 Соединить три напоминания 32
Шаг 6 Вернуться к настоящему 33
Шаг 7 Выбрать одно действие 34
Пример соединения трёх опор 35
Если упражнение не даёт ожидаемого отклика 36
Запись после практики 37
Разговор с телом 38
Замечать потребности за повседневными требованиями 38
Для чего проводить такой разговор 39
Конец ознакомительного фрагмента. 40

Анастасия Колендо-Смирнова
10 психологических техник



Диалог с образом переживания

От самокритики к пониманию своей потребности

Иногда мы хорошо понимаем, что слишком строги к себе, но это понимание почти не меняет чувства. Смотрим на фотографию и сразу замечаем недостатки. Получаем новую задачу и думаем: «Не справлюсь». Хотим отказать, но заранее переживаем вину. Пытаемся убедить себя словами, а внутри словно звучит другой ответ.

В этой технике мы попробуем дать переживанию образ и вступить с ним в воображаемый диалог. Вместо спора с собой спросим: что именно я чувствую, чего опасаюсь и какая поддержка мне нужна? Затем посмотрим на привычный вывод из сегодняшней позиции и выберем более подходящее действие.

В авторской адаптации соединены работа с образом, письменное уточнение убеждения, поддерживающее воображение и внимание к телесному отклику. Это одна последовательная практика самонаблюдения. Она не является способом установить скрытую причину симптома, восстановить забытые события или гарантированно изменить глубокий травматический опыт.

Главная задача — сделать внутреннее переживание понятнее и найти менее жестокий способ обращаться с собой. Не обязательно заставить образ исчезнуть или стать приятным. Иногда достаточно услышать точную мысль, заметить потребность и перестать требовать от себя невозможного.

Для каких запросов подходит практика

Выберите один повторяющийся, но посильный эпизод самокритики, стыда, неуверенности или страха оценки. Например: «Мне трудно спокойно смотреть на свои фотографии», «Я боюсь задать вопрос», «Когда нужно отказать, чувствую себя плохим человеком».

Лучше начинать с конкретного момента, а не с задачи «принять себя целиком». Чем яснее ситуация, тем легче увидеть, что изменилось после упражнения.

Практика может быть полезна как способ исследовать переживание. Она не заменяет проверку реальных обстоятельств. Если вам не хватает профессионального навыка, нужна также подготовка. Если другой человек нарушает границы, важно рассматривать его поведение. Если беспокоит здоровье, образ не устанавливает диагноз.

Если воображение обычно резко усиливает тревогу, вызывает потерю ощущения настоящего или мучительное повторное переживание событий, не проводите такую работу в одиночку. Выберите поддержку специалиста. Начинать с наиболее болезненной истории не требуется.

Подготовка

Понадобятся тетрадь и спокойное место, где можно ненадолго остаться без отвлечений. Можно заранее отвести около двадцати минут и оставить несколько минут на завершение. Это ориентир для удобства, а не норматив: закончить раньше допустимо.

Сядьте так, чтобы чувствовать опору. Глаза можно оставить открытыми. Не нужно входить в изменённое состояние, добиваться особого расслабления или дышать с усилием. В любой момент вы можете посмотреть вокруг и прекратить упражнение.

Перед началом договоритесь с собой: «Я наблюдаю за своим опытом. Мне не обязательно получить образ, найти воспоминание, простить человека или почувствовать облегчение».

Если во время работы станет слишком тяжело, отложите записи, назовите несколько предметов в комнате, почувствуйте опору под ногами и переключите внимание на окружающее. Возвращение к настоящему может помочь снизить захваченность переживанием.[1]

Шаг 1 Назвать ситуацию и цель

Запишите один недавний эпизод. Что произошло? Какая мысль появилась? Что вы почувствовали и сделали?

Например: «Увидела себя на общей фотографии. Подумала, что выгляжу хуже остальных. Стало стыдно, захотелось попросить удалить снимок». Или: «Перед консультацией испугалась, что не смогу быть полезной клиенту. Начала бесконечно проверять подготовку».

Назовите желаемое изменение через своё отношение или поведение: «Хочу рассматривать фотографию без оскорблений в свой адрес», «Хочу готовиться достаточно и признавать пределы своей ответственности».

При желании отметьте интенсивность переживания по шкале от 0 до 10. Оценивайте силу неприятного чувства, а не собственную красоту, ценность или профессиональную пригодность. Число служит личной заметкой, а не диагнозом.

Бланк: «Ситуация… Моя мысль… Чувство… Моя реакция… Что хочу попробовать иначе…».

Шаг 2 Представить образ переживания

Выберите место перед собой, на котором удобно ненадолго остановить взгляд. Спросите: «Если бы это переживание можно было представить как образ, на что оно было бы похоже?».

Возможно, появится человек, животное, предмет, цвет, форма или движение. Можно представить уставшего наблюдателя, колючий шар, маленькую фигурку на стуле. Если образ не возникает, запишите несколько слов. Это полноценный вариант выполнения.

Опишите то, что заметили: размер, расстояние, выражение, положение, подвижность. Какие чувства вызывает образ? Хочется приблизиться, отойти, спорить, защитить его? Ничего не нужно делать немедленно.

Помните: вы создаёте способ обозначить собственное состояние. Образ не является отдельным существом и не знает о вас фактов, недоступных проверке. Его вид не доказывает, что внутри находится определённая травмированная часть или что проблема возникла в конкретном возрасте.

Если образ пугает, увеличьте расстояние, замените его рисунком или словом. Вы вправе не вступать с ним в диалог.

Шаг 3 Услышать сообщение

Представьте, что образ мог бы говорить. Какую фразу вы приписали бы ему? Запишите её как свою ассоциацию: «При взгляде на этот образ мне приходит мысль…».

Затем попробуйте несколько вопросов:

- Что тебя тревожит в этой ситуации?
- Что, по твоему ожиданию, может произойти?
- Чего ты хочешь для меня или от чего стараешься уберечь?
- В чём тебе нужна поддержка?
- Какое правило ты предлагаешь мне соблюдать?

Не все ответы будут доброжелательными. Иногда возникает резкая критика: «Ты должна быть идеальной», «Нельзя ошибаться», «Лучше вообще не пробовать». Не нужно доказывать, что любая жестокая мысль обязательно заботится о вас. Достаточно заметить её содержание и влияние.

Если появляется враждебная фраза, можно ответить: «Я слышу, насколько жёстко это звучит. Продолжать разговор в таком тоне не хочу. Попробую понять, какое чувство за этим стоит». При необходимости остановитесь.

Не нужно вынуждать персонажа признаться, менять ответ на более удобный или обвинять его во лжи. Даже неожиданная или абсурдная ассоциация остаётся только ассоциацией.

Итог: «Сообщение образа… Предполагаемая опасность… Правило… Возможная потребность…».

Шаг 4 Проверить связь с опытом

Спросите: «Знакомо ли мне такое чувство по другим ситуациям?». Возможно, вспомнится недавний разговор, подростковый опыт или семейное правило. А возможно, никакой связи не будет.

Сначала запишите то, что действительно помните. Отдельно отметьте предположение: «Мне кажется, это может быть связано с…». Не нужно искать самое раннее событие или подбирать воспоминание к придуманному возрасту образа.

Если персонаж выглядит старше вас, младше или вообще не имеет возраста, это допустимо. Его условный возраст не устанавливает дату возникновения трудности. Вопрос «сколько ему лет?» можно пропустить.

Возникший образ, телесное ощущение или яркая сцена не подтверждают достоверность предполагаемого прошлого. Память может быть неточной и зависеть от последующих объяснений. Эта техника не служит расследованием и не требует делать выводы о событиях без дополнительных оснований.[2]

Если воспоминание болезненно, не нужно входить в него глубже. Можно остаться с сегодняшним правилом: «Я боюсь разочаровать другого» — и работать только с ним. Для следующего шага вполне достаточно настоящей ситуации.

Бланк: «Это напоминает… Я уверенно помню… Пока только предполагаю… Сегодня важно…».

Шаг 5 Посмотреть из сегодняшней позиции

Теперь обратитесь к мысли, которую вы обнаружили, более взрослым и внимательным взглядом. Не для оправдания всех участников прошлого, а для уточнения ответственности и возможностей.

Что вы знаете сейчас, чего не знали тогда? Какие объяснения допускаете? За что действительно отвечаете вы, а что принадлежит другому человеку или обстоятельствам?

Если вы вспоминаете себя ребёнком, учитывайте зависимость от взрослых и ограниченный выбор. Детская растерянность или попытка защититься не делают ребёнка причиной взрослой жестокости. Не нужно объявлять причинённый вред полезным уроком.

Одновременно не обязательно утверждать, что любой ваш поступок был идеальным. Можно признать: «Я сказала обидное слово и сейчас поступила бы иначе. Это не означает, что я плохой человек и должна всю жизнь испытывать стыд». Взять ответственность за действие — не то же самое, что осудить себя целиком.

Не придумывайте за близкого человека добрые мотивы. Формулировка «я не знаю, почему мама так поступила; моя потребность в заботе всё равно была важна» точнее, чем уверенное объяснение, для которого нет фактов.

Попробуйте сказать образу: «Тогда у меня было меньше возможностей. Сейчас я могу остановиться, задать вопрос, отказаться или попросить помощи. Давай посмотрим, что действительно нужно сегодня».

Если ситуация остаётся небезопасной, не убеждайте себя, что всё давно закончилось. Нужна поддержка в реальных обстоятельствах, а не только новый взгляд на образ.

Шаг 6 Пригласить поддержку

Представьте, каким было бы заботливое и уважительное участие в этой ситуации. Это может быть ваша сегодняшняя позиция, вымышленный доброжелательный персонаж, реальный человек, которого вы воспринимаете как надёжного, или просто голос без изображения.

Для верующего человека допустим религиозный образ, если он действительно поддерживает. В христианском контексте это может быть воображаемое присутствие Христа. Используйте его как часть собственной духовной опоры, не как источник сверхъестественного сообщения или гарантированного исцеления.

Спросите: что сказала бы поддерживающая фигура? Что предложила бы сделать? Подошла бы ближе или уважила расстояние? Не обязательно представлять объятие. Забота может выражаться спокойным присутствием и правом на отказ.

Возможные слова: «Тебе сейчас трудно», «Тебе не нужно заслуживать право на уважение», «Ты можешь учиться», «Я готова выслушать», «Мы не обязаны решить всё сегодня».

Выбирайте то, чему можете хотя бы немного поверить. Если фраза «ты прекрасна» вызывает спор, попробуйте более нейтральную: «Ты заслуживаешь бережного отношения независимо от того, как оцениваешь внешность сейчас».

Если поддерживающий персонаж не вызывает доверия, не убеждайте себя силой. Можно оставить только удобную фразу или вернуться к простому наблюдению за комнатой и своим состоянием.

Прощение не является обязательным этапом

Во время работы может появиться желание простить, отпустить обиду или иначе посмотреть на другого человека. Это возможно, но не требуется для успешного выполнения.

Можно понимать обстоятельства и всё равно не соглашаться с поступком. Можно уменьшать самокритику без оправдания взрослого, который причинил вред. Можно не возобновлять общение, даже если острые чувства стали слабее.

Если вы замечаете, что заставляете себя испытывать благодарность или любовь, остановитесь. Спросите: «Чего мне сейчас на самом деле нужно?». Иногда ответом будет не примирение, а признание боли, дистанция или поддержка.

Важный результат этой техники — не правильное отношение к другому человеку, а более ясное и бережное отношение к собственному опыту.

Шаг 7 Сформулировать новое решение

Вернитесь к правилу из третьего шага. Что в нём слишком общее, жёсткое или не соответствует нынешней ситуации? Что вы хотите сохранить, а что изменить?

Например, вместо «Чтобы меня любили, я должна всегда быть удобной» можно попробовать: «Я хочу заботиться о близких и могу учитывать свои возможности. Отказ от одной просьбы не определяет мою ценность».

Вместо «Если я не помогла клиенту сразу, я плохой специалист» — «Я отвечаю за качество своей работы в пределах компетенции. Не каждый запрос решается быстро; при необходимости я обращаюсь за супервизией или обсуждаю другое направление помощи».

Вместо «Если я выгляжу неидеально, нельзя показываться людям» — «Мне может не нравиться фотография, но я могу участвовать в жизни без предварительного одобрения каждой детали внешности».

Новое решение не должно обещать, что никто не отвергнет, вы больше никогда не ошибётесь или следующий опыт любви не принесёт боли. Такие обещания не дают надёжной опоры.

Запишите одну-две правдоподобные фразы и проверьте свой отклик. Если внутренний спор остаётся сильным, уменьшите масштаб: «Я пока не умею спокойно отказывать, но могу взять время на ответ». Это уже направление для действия.

Бланк: «Прежнее правило… Что в нём нуждается в уточнении… Моё новое решение…».

Шаг 8 Создать подходящее пространство

Представьте место, в котором вашему образу было бы достаточно спокойно. Это не обязательно комната: подойдёт сад, уголок с креслом, открытое пространство или просто лист с рисунком. Если образ уже находится в неприятном месте, вы не обязаны переделывать именно его — можно выбрать другое.

Спросите: «Чего здесь не хватает, чтобы стало немного удобнее?». Возможно, света, расстояния, двери, пледа, возможности выйти или присутствия надёжного помощника.

Добавьте одно посильное изменение и посмотрите на отклик. Затем, если хочется, спросите ещё раз. Достаточно до трёх небольших пожеланий. Не нужно добиваться идеально устроенного мира.

Не заставляйте образ подчиняться вашей версии комфорта. Если закрытая дверь пугает, оставьте выход видимым. Если близость неприятна, увеличьте расстояние. Если хочется тишины, не заполняйте сцену людьми.

Возраст, размер и вид персонажа могут измениться, а могут остаться прежними. Это не измеряет глубину работы. Иногда важнее, что вы сами перестали обращаться с ним враждебно.

Запишите: «Я добавила или изменила… Это помогло или не помогло… В образе мне важно…».

Шаг 9 Заметить телесный отклик

Теперь ненадолго переведите внимание на тело. Есть ли напряжение, тепло, прохлада, тяжесть или нейтральное ощущение? Не обязательно что-то находить. Можно выбрать вместо тела внешнюю опору: положение ступней, спинку стула, звук в комнате.

Если заметили напряжение, попробуйте описать его простыми словами. По желанию можно подобрать условный образ — например, узел или сжатую пружину. Это описание ощущения, а не обнаруженный в теле предмет.

Спросите: «Что сделает моё положение немного удобнее прямо сейчас?». Изменить позу, разжать кисти, поставить ноги устойчивее, отвести взгляд, сделать перерыв? Попробуйте одно действие.

Если вам помогает воображение, можно представить, что узел ослабевает, а сжатое пространство становится свободнее. Но не нужно извлекать из тела «грязь», «испорченную ткань» или следы событий и добиваться определённого процента очищения. Мы не устанавливаем, что там физически находится, и не меняем состояние органов воображаемой операцией.

Если ощущения неприятны или усиливаются, прекратите внутреннее наблюдение и посмотрите вокруг. При беспокоящих физических симптомах ориентируйтесь на медицинскую помощь, а не на толкование образа.

Шаг можно полностью пропустить. Завершение техники не зависит от того, удалось ли почувствовать лёгкость или расслабление.

Шаг 10 Завершить диалог

Посмотрите на образ ещё раз, если хотите. Что он означает для вас теперь? Изменились ли его слова или ваше отношение к ним? Возможно, ответ стал мягче. Возможно, пока ясно только то, насколько трудно вы к себе относитесь.

Выберите способ закончить: оставить образ в подходящем месте, закрыть рисунок, мысленно попрощаться. Не обязательно помещать персонажа внутрь тела или ощущать слияние с ним. Можно просто сохранить важную фразу в тетради.

Назовите сегодняшний день и место, где находитесь. Оглядитесь, почувствуйте опору, потянитесь, если удобно. При желании выпейте воды. Не спешите сразу начинать следующую сложную практику.

Сравните состояние с началом. Если используете шкалу, повторно оцените интенсивность чувства. Не нужно достигать заданного улучшения на два-три пункта. Отсутствие перемены не означает неудачу, а приятное ощущение не доказывает, что вопрос решён навсегда.

Итог: «Я начинала с… Сейчас замечаю… Важная мысль… Что осталось открытым… Как позабочусь о себе после…».

Шаг 11 Перенести наблюдение в жизнь

Выберите одно небольшое действие, связанное с новым решением. Без него образная работа рискует остаться только приятной сценой, не затрагивающей привычный способ поведения.

Если трудно отказывать, начните с фразы «я отвечу позже», когда действительно нужно подумать. Если боитесь профессиональной ошибки, составьте реалистичный план подготовки и определите вопрос для супервизии. Если стесняетесь внешности, выберите обычное занятие, которое хотите делать, не откладывая жизнь до идеального отражения.

Не устраивайте близким провокационные проверки любви: намеренное пренебрежение договорённостями, внезапные запреты или попытки причинить неудобство не нужны для доказательства своей ценности. Можно прямо сказать о нагрузке и предложить другой порядок.

Действие должно уважать ваши и чужие границы. И оно не обязано быть самым смелым. Важно, чтобы вы могли его выполнить и увидеть результат.

Запишите: «Я попробую… В такой ситуации… Мне потребуется… После проверю…».

Пример работы с профессиональной самокритикой

Рассмотрим условный разбор, который показывает последовательность, а не готовое толкование для каждого похожего случая.

Запрос: «Боюсь, что клиент не получит ожидаемого результата и разочаруется во мне». В образе появляется маленький строгий контролёр. Его сообщение: «Если другой недоволен, ты всё сделала плохо».

У человека возникает ассоциация с ранним опытом стыда перед взрослым. Не обязательно выяснять, был ли именно этот эпизод источником нынешнего страха. Для работы уже достаточно найденного правила.

Сегодняшняя позиция звучит так: «Чужая неудовлетворённость важна как обратная связь, но не равна доказательству моей полной непригодности. Я могу уточнять запрос, обсуждать ограничения, учиться и проверять качество работы». Это не освобождение от профессиональной ответственности, а её более точное определение.

Образу предлагается не исчезнуть, а перестать требовать невозможной гарантии. В его пространстве появляется место для вопросов и консультации с коллегой. Реальный шаг — подготовить обсуждение ожиданий и вынести затруднение на супервизию.

Итог может быть скромным: тревога ещё есть, но бесконечная проверка заменяется понятным действием. Именно это и стоит наблюдать в дальнейшей работе.

Если запрос связан с внешностью

Начните с чувства и самокритичной мысли, а не с поиска доказательства, что вы красивы. Здесь задача — уменьшать жестокость к себе и расширять возможность жить, даже если внешность не вызывает постоянного восторга.

Можно работать без зеркала. Если выбираете отражение, не нужно долго рассматривать отдельный «дефект» и повторять отрицательные утверждения до истощения. Подойдёт нейтральное описание: «Я вижу своё лицо. Сейчас мне трудно относиться к нему спокойно. Хочу говорить с собой бережнее».

Не связывайте форму тела с правом на любовь, счастье или успех. Если в ассоциациях появляется правило «стройность означает страдание» или «возраст делает меня ненужной», его можно рассмотреть как мысль. Оно не устанавливает психологическую причину веса или старения.

Если переживания о внешности занимают много времени, сопровождаются постоянными проверками, сравнением, избеганием зеркал или мешают повседневной жизни, лучше обсудить их со специалистом. По одной реакции диагноз не ставят; выраженные трудности требуют отдельной оценки.[3]

Эта глава не предлагает косметических процедур или лечения внешности. Работа с переживанием и решения об уходе — разные задачи.

Если что то не получается

Если нет образа, используйте слово, рисунок или короткое описание. Не у всех воображение устроено одинаково.

Если персонаж молчит, ответьте за себя: «Что мне важно сейчас?». Диалог не обязан звучать как разговор двух голосов.

Если образ не меняется, не усиливайте давление. Посмотрите, стало ли яснее хотя бы одно чувство или правило. Можно завершить без превращения.

Если не верится поддерживающим словам, сделайте их скромнее. Не «я всем нравлюсь», а «я не могу знать мнение всех людей». Не «всё позади», а «сейчас я могу выбрать один способ поддержки».

Если хочется возвращаться к практике снова и снова, чтобы добиться идеального результата, сделайте паузу. Не нужно проверять себя непрерывно. Полезнее посмотреть, как действует выбранный шаг в обычной жизни.

Если усилились тяжёлые воспоминания или стало трудно возвращаться к повседневным делам, не продолжайте самостоятельное углубление. Обратитесь за подходящей профессиональной поддержкой. Не требуется преодолевать это как обязательный этап техники.

Запись после практики

Оставьте на одной странице несколько строк:
• Мой исходный запрос и ситуация…
• Образ или слова, которыми я обозначила переживание…
• Его сообщение и правило…
• Что я знаю из опыта и что только предполагаю…
• Какая поддержка оказалась приемлемой…
• Моё новое решение…
• Что изменилось и что осталось открытым…
• Один посильный шаг в жизни…

Повторение выбирайте по самочувствию и смыслу задачи. Не существует обязательного для этой адаптации режима «через день» или необходимости заканчивать каждую работу полным облегчением. Если возвращаетесь к практике, начните с проверки: помогает ли она вам сейчас или требуется другой способ.

Диалог с образом полезен прежде всего как возможность услышать себя без немедленного приговора. Вы можете признать страх, сохранить разумную осторожность и постепенно пробовать новые действия. Для этого не нужно объявлять прошлое полностью исправленным или чувствовать себя идеально уверенно.



Опоры прошлого настоящего и будущего

Вспомнить доступное и заметить возможное

Иногда сил будто бы совсем нет, хотя вокруг остаются люди, занятия и возможности, которые могли бы поддержать. Мы помним о незавершённых делах, а о том, что помогало справляться раньше, вспоминаем редко. Или откладываем облегчение на будущее: «Вот когда всё получится, тогда наконец смогу выдохнуть».

Эта практика предлагает посмотреть на три времени своей жизни. В прошлом — заметить опыт поддержки, интереса или уверенности. В настоящем — найти доступные опоры, в том числе те, которыми вы давно не пользовались. В воображаемом будущем — уточнить, к какому состоянию стремитесь и что может поддержать вас уже сейчас.

Под ресурсом здесь понимается то, что помогает жить, восстанавливаться или делать посильный шаг: отдых, навык, отношения, понятный план, ощущение собственного участия. Это не особая энергия, которую нужно буквально извлечь из прошлого или получить из будущего.

Техника соединяет направленное воображение и последующую запись. Образы могут помогать сосредоточить внимание и создать переживание спокойствия, но отклик бывает разным.[1] Не нужно обязательно закончить полной сил. Иногда главным результатом становится ясность: мне нужен сон, разговор, практическая помощь или уменьшение нагрузки.

Когда можно использовать технику

Практика подходит для спокойной остановки, если вы хотите напомнить себе о поддерживающем опыте, найти забытое занятие или подготовиться к посильной задаче. Она не требует сначала разбирать причину каждой трудности.

Выберите небольшой запрос: «Что поможет мне пройти эту неделю?», «На что я могу опереться перед новым делом?», «Что сейчас даёт мне ощущение жизни, а не только выполнения обязанностей?».

Воображение не заменяет отдых, еду, лечение или решение материальных вопросов. Если вы истощены, можно ограничиться устройством удобного места и одним конкретным действием заботы о себе. Не нужно превращать поиск ресурса в ещё одну работу, которую необходимо выполнить правильно.

Если воспоминания или закрытые глаза усиливают тревогу, оставьте глаза открытыми и работайте письменно. Любой временной этап можно пропустить. При слишком сильном переживании остановитесь, оглядитесь и вернитесь к обычному занятию.

Подготовка

Приготовьте тетрадь. Выберите место, где можно ненадолго остановиться без необходимости сразу отвечать на сообщения. Удобно сядьте или лягте, если так вам лучше. Не выполняйте практику за рулём или там, где нужно внимательно следить за происходящим.

Для первого раза можно выделить около десяти–пятнадцати минут и немного времени на запись. Это ориентир, а не условие. При усталости достаточно одного этапа.

В начале коротко отметьте: как я сейчас себя чувствую и что мне нужно? Например: «Устала и тороплюсь; хочу немного больше ясности». Можно описать состояние словами, без числовой оценки.

Прочитайте последовательность заранее, затем проходите её в своём темпе. Не нужно запоминать формулировки дословно. Если визуальные картины не возникают, используйте слова, воспоминание о звуке, простую схему или список.

Шаг 1 Устроить себе опору

Представьте мягкое, лёгкое одеяло, в которое приятно укутаться. Оно не сжимает и не удерживает вас: можно в любой момент раскрыть его и пошевелиться. Заметьте, что именно в этом образе удобно — тепло, мягкость, возможность ненадолго перестать спешить.

Если одеяло не подходит, выберите другой вариант: удобное кресло, тень дерева, светлая комната, прохладный воздух. Можно обойтись без образа и почувствовать реальную спинку стула или поверхность под телом.

Дышите привычно. Не нужно набирать как можно больше воздуха, задерживать дыхание или заставлять тело расслабляться. Глаза закройте только если хочется; можно смотреть перед собой.

Скажите себе: «Сейчас я могу ненадолго остановиться. Мне не нужно немедленно почувствовать что-то особенное».

Шаг 2 Найти поддерживающий опыт в прошлом

Вспомните момент, когда у вас было хотя бы немного уверенности, интереса, спокойствия или сил. Не обязательно самый счастливый день. Подойдёт обычная прогулка, завершённая небольшая задача, разговор, после которого стало легче, или время, когда вы занимались любимым делом.

Что тогда происходило? Что вы делали? Кто был рядом? Что в этом опыте помогало именно вам? Старайтесь различить общую приятность события и конкретную опору: у вас было время, понятный порядок, участие другого человека или возможность проявить навык.

Не нужно спрашивать себя, почему вы «оставили ресурс» в прошлом. Возможно, изменились обстоятельства, закончился определённый период, стало меньше времени. Это не потеря части себя и не ваша ошибка.

Если хочется, обозначьте найденное символом. Например, фонарик напоминает о ясности, чашка — о спокойной паузе, камень — об устойчивости. Значение выбираете вы.

Представьте, что встречаете себя в том эпизоде и берёте с собой напоминание о полезном опыте. Это может быть символ, слово или фраза: «Я уже умею делать первый шаг», «Мне помогает разговор», «Мне нужно пространство без спешки».

Если прошлое вызывает больше боли, чем поддержки, не продолжайте поиск. Вместо воспоминания можно записать желаемое качество или сразу перейти к настоящему. Для выполнения техники не требуется найти скрытое хорошее событие.

Шаг 3 Увидеть опоры сегодняшнего дня

Теперь обратитесь к своей обычной жизни. Что помогает вам сейчас, пусть немного? Это могут быть конкретный человек, привычное дело, доступная информация, прогулка, навык, собственное место или возможность попросить помощи.

Затем задайте другой вопрос: «Есть ли что-то доступное, чем я сейчас не пользуюсь?». Возможно, вы давно не включали любимую музыку, не писали знакомой, не открывали материалы своего увлечения. Возможно, помните способ организовать дела, который раньше подходил, но выпал из повседневности.

Не называйте всякую неиспользованную возможность недооценённым даром. Иногда занятие перестало подходить, отношения изменились или на него просто нет сил. Проверьте, хотите ли возвращать именно это.

Выберите одну опору и уточните её доступность. Если речь о другом человеке, известно ли вам, что он готов участвовать? Если о занятии — есть ли необходимые время и условия? Различайте реальную возможность и надежду.

Подберите символ для сегодняшней опоры. Можно положить его рядом с первым в воображении или записать название на отдельном листе. Не обязательно представлять что-либо внутри тела.

Скажите себе: «Вот что уже есть. Вот что мне нужно уточнить. Я могу выбрать небольшой способ воспользоваться этим».

Шаг 4 Посмотреть в воображаемое будущее

Вспомните желание, с которым связываете облегчение: закончить дело, освоить навык, устроить более спокойный быт, найти подходящую работу. Выберите то, о чём можете размышлять без сильного напряжения.

Представьте обычный день, в котором желаемое уже стало частью жизни. Что вы замечаете? Как двигаетесь, разговариваете, распределяете время? Не обязательно создавать идеальный мир и полное отсутствие трудностей.

Теперь спросите: «Что именно я получаю в этой картине?». Возможно, не только диплом или завершённый проект, а чувство компетентности, больше свободы, предсказуемость, право отдыхать. Попробуйте назвать это качество.

Подберите символ. Представьте, что будущая вы делится с вами напоминанием о нём. Например, передаёт ключ как знак выбора или записку: «Ты можешь двигаться постепенно». Это ваша сегодняшняя работа воображения, а не предсказание и не сообщение из будущего.

Спросите, какая небольшая часть желаемого состояния доступна уже сейчас. Профессиональный результат ещё не получен, но можно уточнить следующий шаг. Жильё пока не изменилось, но, возможно, удастся сделать удобнее один угол. Большая задача не завершена, но короткую паузу не обязательно откладывать до её конца.

Если необходимы реальные внешние условия, признайте это. Воображение не создаёт деньги, безопасность или чужое согласие. Иногда оно только помогает точнее назвать задачу и нужную помощь.

Если будущее пока тревожит, пропустите сцену. Достаточно фразы: «Мне хотелось бы немного больше…». Надежда не обязана выглядеть как яркая картинка.

Шаг 5 Соединить три напоминания

Посмотрите на то, что выбрали: опыт прошлого, доступную опору настоящего и качество желаемого будущего. Это могут быть три символа, три слова или три короткие записи.

Есть ли между ними связь? Например, раньше вам помогало спокойное объяснение, сейчас есть человек, с которым можно уточнить задачу, а в будущем хочется чувствовать больше уверенности. Или в прошлом было удовольствие от прогулок, сейчас доступна короткая дорога через парк, а в желаемой жизни важно место для отдыха.

Не нужно обязательно соединять символы в один или чувствовать, как они наполняют тело. Можно вообразить, что они лежат рядом на столе, или просто перечитать свои слова.

Если приятен образ тепла, света или пространства, позвольте ему ненадолго остаться. Если никаких особых ощущений нет, перейдите к итогам. Полезность задания не определяется яркостью воображения.

Шаг 6 Вернуться к настоящему

Снова вспомните одеяло или другую выбранную опору. Позвольте себе короткую паузу без требования немедленно что-то сделать.

Затем ответьте на два основных вопроса. Как я чувствую себя сейчас? Что изменилось в восприятии ситуации по сравнению с началом? Возможно, появилось больше спокойствия или ясности. Возможно, вы только заметили усталость. Можно честно записать, что перемены не почувствовали.

Оглянитесь. Почувствуйте поверхность под телом, опору ног, положение рук. Если глаза были закрыты, откройте их. Пошевелитесь так, как удобно, и назовите место, где находитесь.

Не требуется выходить из практики в приподнятом настроении. Достаточно вернуть внимание к окружающему и понять, что вам нужно дальше.

Шаг 7 Выбрать одно действие

Теперь переведите наблюдение в повседневность. Какую найденную опору реально использовать сегодня или в ближайшие дни?

Пусть это будет небольшой шаг: уточнить один вопрос, написать человеку, согласовать время для отдыха, достать материалы для любимого занятия, записать ближайшую задачу. Если выяснилось, что нужен сон или еда, не заменяйте их новой практикой.

Укажите время, нужные условия и при необходимости чужое согласие. «Поговорить с подругой» можно уточнить: «Сегодня напишу и спрошу, удобно ли созвониться на этой неделе». Так идея становится проверяемой.

Выберите одно действие, а не обязательство вернуть все прежние интересы. Подход к заботе о себе через небольшие посильные шаги позволяет лучше учитывать реальную нагрузку. [2]

Пример соединения трёх опор

Предположим, человек устал от большого проекта и думает: «Когда закончу, тогда наконец смогу нормально жить». В прошлом вспоминается прогулка, во время которой удалось спокойно обдумать сложный вопрос. Символом становится дорожка.

В настоящем обнаруживается доступная, но забытая возможность: обсудить один участок работы с коллегой. Символ — открытая тетрадь. В воображаемом будущем человек замечает не столько торжество, сколько спокойный вечер без бесконечной проверки задач. Его символ — лампа у кресла.

Практический итог не требует представить проект уже выполненным. Человек выбирает сегодня закончить работу в определённое время, выписать один вопрос и договориться о разговоре с коллегой. Будущий результат ещё не обеспечен, но появилась более ясная организация ближайшего дня.

Этот пример показывает способ рассуждения. У вас символы и выводы могут быть совершенно другими.

Если упражнение не даёт ожидаемого отклика

Если не вспоминается поддерживающее прошлое, не заставляйте себя искать его. Начните с настоящего: какая минимальная помощь доступна сегодня? Иногда это уже достаточно важный ответ.

Если приятный эпизод одновременно вызывает тоску по тому, чего больше нет, признавайте оба чувства. Вы можете сохранить одно полезное качество опыта, не убеждая себя, что прежняя жизнь вернётся. Если слишком больно, оставьте этот этап.

Если кажется, что в настоящем совсем не на что опереться, не спорьте с собой перечислением того, что «должно радовать». Попробуйте сформулировать запрос на внешнюю помощь. Отсутствие заметной опоры может быть реальной трудностью, а не недостатком вашего настроя.

Если образ будущего превращается в требование стать идеальной, уменьшите задачу до обычного дня с одним посильным изменением. Можно вообще отказаться от визуальной сцены и назвать нужное качество словами.

Если захотелось спать, вы отвлеклись или не почувствовали наполнения, это не признак сопротивления. Возможно, вы устали или такой формат вам не подходит. Разрешено закончить и выбрать другой способ отдыха.

Запись после практики

Зафиксируйте итоги на одной странице:

- С чем я начала и как себя чувствовала…
- Какой опыт прошлого вспомнила, если он оказался поддерживающим…
- Что именно тогда помогало…
- Какая опора доступна сейчас…
- Что нужно уточнить или согласовать…
- Какое качество желаемого будущего оказалось важным…
- Что изменилось в моём состоянии или понимании…
- Один шаг, который я выбираю…
- Когда и как проверю, подошёл ли он…

К упражнению можно возвращаться, если оно вам помогает. Не требуется каждый раз находить новые символы или усиливать переживание. Иногда полезнее перечитать уже сделанную запись и воспользоваться выбранной опорой.

Результат этой техники — не обязанность всегда чувствовать себя наполненной. Это возможность заметить, что поддерживает вас, чего недостаёт и какой небольшой шаг соответствует сегодняшним силам.



Разговор с телом

Замечать потребности за повседневными требованиями

Мы часто обращаемся с телом как с исполнителем: нужно проснуться, сосредоточиться, выдержать нагрузку, хорошо выглядеть. При этом не всегда замечаем, как чувствуем себя в течение дня и какая забота нам действительно доступна.

Эта техника предлагает ненадолго сменить привычную точку зрения. Представить своё тело на соседнем стуле и задать ему вопросы: как тебе живётся со мной, чего хватает, чего недостаёт, что хочется изменить? Такой разговор помогает выразить то, что трудно заметить за расписанием и внутренними требованиями.

Тело здесь не отдельный собеседник, обладающий скрытым знанием. Разделение на «я» и «моё тело» используется условно, как приём воображения. Ответы — ваши мысли, ощущения и ассоциации, которые ещё предстоит понять и сопоставить с жизнью.

Внимание к текущим ощущениям и мыслям может помогать замечать собственное состояние.[1] Но именно эта последовательность вопросов не является медицинской диагностикой. По воображаемому ответу нельзя определить заболевание, пищевую непереносимость или необходимое лечение.

Для чего проводить такой разговор

Выберите практику, если хотите внимательнее посмотреть на режим отдыха, нагрузку, привычный тон обращения с собой или возможность учитывать потребности. Не обязательно ждать сильного недомогания.

Начальный вопрос может звучать так: «Как я забочусь о себе сейчас?». Здесь не нужно оценивать тело как красивое, правильное или неправильное. Интерес представляет ваш повседневный опыт: что происходит и что можно сделать немного удобнее.

Выполняйте упражнение в спокойной обстановке. При боли или беспокоящих физических изменениях не пытайтесь сначала разгадать их психологический смысл. Состояние здоровья требует соответствующей оценки. Если самостоятельные способы не помогают справляться с выраженным стрессом, можно обратиться за профессиональной поддержкой.[2]

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.