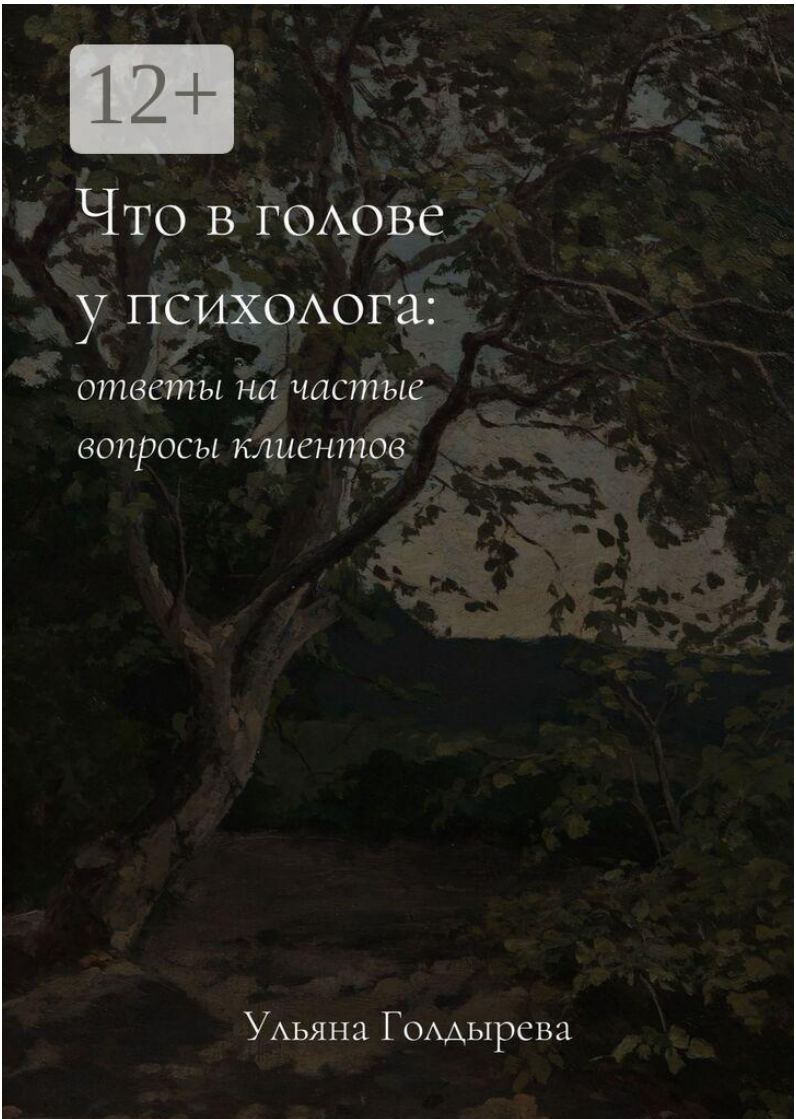
12+
Что в голове
у психолога:
ответы на частые
вопросы клиентов
Ульяна Голдырева

Ульяна Голдырева

Что в голове у психолога. Ответы на частые вопросы клиентов

https://litres.ru/74834948
ISBN 9785007161640

Аннотация

Практикующий психолог Ульяна Голдырева пускает читателя за кулисы профессии и разбирает самые частые запросы, с которыми люди приходят на консультации.

Как отличить временный упадок сил от глубокого кризиса и вернуть себе опору? Как выстроить личные границы с родителями? Что делать, когда тревога мешает жить, а работа перестает приносить радость? Ответы на эти вопросы, а также психологические упражнения и живые примеры из практики вы найдете на страницах книги «Что в голове у психолога».

Содержание

Предисловие 5
Глава 1. Стресс без причины — признак дурачины? 8
Поможет ли психолог справиться со стрессом? 9
Бывают моменты, когда на меня резко обрушивается усталость и апатия. Вроде ничего не произошло, а сил нет. Почему так? 13
Практика «Осмысление опыта» 19
В последнее время в моей жизни много стресса. Что делать? 21
Я не могу заставить себя встать с кровати, жизнь меня не привлекает и не радует. Что делать? 25
Практика «Мир — жизнь — Я» 30
Как помочь себе, когда вокруг много нестабильности? 33
Практика «Оберег» 36
Как избавиться от стресса раз и навсегда? 37
Конец ознакомительного фрагмента. 41

Что в голове у психолога Ответы на частые вопросы клиентов

Ульяна Даниловна Голдырева

© Ульяна Даниловна Голдырева, 2026

ISBN 978-5-0071-6164-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Есть профессии, которые так сильно меняют человека, что он перестает отличать свое личное мнение от профессионального. Личность и постепенно формирующаяся профессиональная идентичность не просто сталкиваются, а поглощают друг друга: влияют на мысли, на восприятие мира, себя и других людей.

Одной из таких профессий является психология. Я — психолог. И это накладывает отпечаток на все сферы моей жизни: от похода в магазин до построения семьи и воспитания ребенка.

Нет, я не считываю психологические проблемы любого собеседника как сканер, и не анализирую всех, кто встречается на моем жизненном пути. И нет, я не из тех, кто лишен душевной боли и застрахован от ошибок. Как и любой другой человек, я порой оступаюсь, но чаще всего отдаю себе в этом отчет. И поверьте, легче от этого не становится — иногда, напротив, все лишь усложняется.

За время обучения и работы я не избавилась от противоречий и сомнений — своих «тараканов в голове». Они никуда не исчезли, но многих я знаю в лицо и по имени. С какими-то подружилась, с какими-то сознательно дружить не хочу, а с какими-то пытаюсь и буду пытаться выстроить отношения.

Дружить с психологом сложно, хотя и интересно (надеюсь). Еще сложнее жить с психологом и строить с ним семью. Если у меня нет работы и клиентов, моими клиентами, хотят они того или нет, становятся близкие люди. Чтобы не перекладывать эту ношу на тех, кто оказался рядом, и не обрушивать на них поток моей неистраченной профессиональной энергии, я пишу заметки, статьи, фиксирую наблюдения и размышления. В какой-то момент их накопилось столько, что я подумала: почему бы не собрать их в книгу?

В этой книге собраны вопросы, которые чаще всего задавали люди, обращавшиеся ко мне за помощью. Возможно, некоторые из них волнуют и вас. Книгу можно читать полностью, переходя от главы к главе, а можно выбирать темы и вопросы, актуальные для вас сейчас. В каждой главе вы найдете не только рассуждения психолога, но и истории из практики, а также психологические упражнения, которые помогут глубже исследовать интересующий вас вопрос и лучше понять себя.

Эта книга — результат моего многолетнего опыта работы психологом, моих размышлений и наблюдений. Но помните: она не заменит личной консультации со специалистом, особенно если вы столкнулись с серьезными трудностями.

Истории, которые вы найдете на этих страницах, — не документальные рассказы о реальных клиентах. Это художественные зарисовки, вдохновленные множеством встреч и бесед. Я намеренно изменила детали, объединила разные

случаи и доработала сюжеты, чтобы сделать их понятнее и полезнее для вас.

Желаю приятного чтения!

Глава 1. Стресс без причины — признак дурачины?

Слово «стресс» настолько прочно вошло в нашу повседневную речь, что им нередко называют самые разные состояния и обстоятельства: тяжелую ситуацию на работе, проблемы в личной жизни и бытовые хлопоты. «В последнее время я постоянно испытываю стресс» — так нередко описывают свой запрос на приеме у психолога.

Действительно, к психологу приходят, когда внутри накопилось много всего: эмоции, мысли, переживания, тревоги. Человек запутался и устал. Описывая причину посещения психолога, люди используют одни и те же формулировки. Один из частых поводов для консультации — жизненный кризис.

В этой главе вы узнаете:

Что такое кризис? Как он связан со стрессом? Как помочь себе в ситуации неопределенности? Как психолог может помочь справиться со стрессом? Почему у кого-то есть депрессия и выгорание, а кто-то даже не знает, что это такое? Как избавиться от стресса раз и навсегда? Как наладить отношения с телом и едой?

Поможет ли психолог справиться со стрессом?

Горе от ума

Я, пожалуй, неправильный психолог: не считаю психотерапию единственно верным способом исследования внутреннего мира. Более того, на мой взгляд, идти к психологу нужно, когда вы уже попробовали другие способы, но желаемого эффекта не достигли. Меня искренне удивляет тенденция посещать психолога годами. Речь идет не о людях с медицинскими диагнозами, для которых психотерапия — часть лечения. Я говорю про людей, которые обладают здоровой психикой, но выбирают раз в неделю, а то и чаще, погружаться в такие глубины своего внутреннего мира, что неизвестно, как и когда выныривать обратно. В результате может сформироваться привычка постоянно думать и анализировать, но все хорошо в меру.

Чрезмерное осмысление событий иногда приводит к тому, что человек погружается в размышления вместо того, чтобы проживать жизнь.

Мой любимый формат работы такой:

— клиент приходит с конкретной проблемой;

— вместе мы формулируем запрос;

— клиент проживает чувства и эмоции, связанные с запросом;

— когда эмоциональный накал спадает, мы возвращаемся в реальность и ищем ресурсы, необходимые для разрешения проблемы;

— вместе составляем план действий, клиент уходит проверять его на практике;

— разбираем трудности, корректируем план;

— клиент уходит пробовать снова и возвращается в жизнь с набором психологических «инструментов».

В моей практике для работы с конкретным запросом иногда достаточно 3—5 сессий. Как психолог, чей заработок зависит от количества консультаций, я понимаю, что такой подход не самый выгодный. Но моя профессиональная позиция звучит так:

Посещать психолога нужно для разрешения конкретной проблемы за короткий промежуток времени. Психолог помогает клиенту отреагировать чувства и понять, что можно СДЕЛАТЬ, чтобы решить проблему или снизить ее влияние на эмоциональное состояние клиента.

Многие коллеги со мной не согласятся — и это нормально. Психотерапия — это не точная наука с четко заданными правилами и законами. Существует много направлений, в каждом из которых предусмотрены свои нормы, в том числе и относительно количества и частоты встреч. Клиент волен выбирать те, которые ему ближе, понятнее и приятнее. Это еще раз подтверждает, что универсального способа разрешения жизненных трудностей нет. Наша жизнь состоит из

поиска этих способов, а психотерапия — лишь один из них.

Мой ответ на вопрос «Поможет ли психолог справиться со стрессом?» звучит так:

Психолог обладает знаниями о том, как стресс влияет на психику человека, и владеет методами снижения пагубного влияния стресса на организм, которым может обучить клиента.

Также, если клиент готов погрузиться глубже в изучение своего внутреннего мира, психолог может обнаружить связи между стрессовым событием в жизни и восприятием этого события. Работа с восприятием может способствовать адаптации, а значит, снизить негативное влияние стресса на человека.

Крушите все

В психологии существует понятие «психологические защиты». Иногда в разговоре о терапии можно услышать, что защиты нужно «разрушать». То есть разрушать то, что нас защищает.

Однажды я застряла в лифте, и меня буквально «болтыхало» в нем по разным этажам. Когда меня наконец вытащили, сработал защитный механизм — диссоциация. Грубо говоря, возникло ощущение, будто душа вышла из тела, и теперь они существуют отдельно друг от друга. Оно длилось пару часов, а затем постепенно прошло.

Зачем сработала эта защита? Чтобы я не сошла с ума от

осознания того, что оказалась в опасной ситуации, чтобы я побыла в безопасной обстановке, уже вне лифта, где мне больше ничего не угрожало, без лавины чувств, и спокойно пришла в себя. Спасибо, психика, классно сработала!

Не раз в терапии я чувствовала, будто теряю почву под ногами, когда привычная психологическая защита переставала работать слишком резко. Восстанавление после таких переживаний требует много сил и времени. Поэтому мне близка идея, что в целом с нами все в порядке, а возвращаться к болезненному прошлому стоит только тогда, когда понятно, зачем это нужно и есть достаточно опоры.

Надо ли разрушать каждую психологическую защиту? Нет! Защиты — основа нашей психики, они помогают нам сохранять внутреннюю устойчивость.

А с какими защитами стоит работать? Прежде всего с теми, которые заметно мешают жить и добиваться целей. Но важно понимать: для такой работы могут потребоваться значительные силы и надежная поддержка.

Бывают моменты, когда на меня резко обрушивается усталость и апатия. Вроде ничего не произошло, а сил нет. Почему так?

Давайте рефлексировать

Группа студентов-психологов сидит на лекции по коммуникации в профессиональной среде. Каждое занятие преподаватель заканчивает так:

— Оцените свое состояние по шкале от 0 до 10, где 0 — чувствую себя невыносимо плохо, а 10 — чувствую себя превосходно.

Студенты отвечают по цепочке:

— Шестерка — было интересно, но я не выспалась, хочу спать.

— Десятка — пары закончились, сегодня пятница, вечер обещает быть приятным.

— Тройка — хочу есть и сильно устала под конец недели.

— Пятерка — пятьдесят на пятьдесят: вроде и хорошо, а вроде и не очень.

— У меня тоже десятка, чувствую себя восхитительно. А зачем мы это делаем?

Сколько лекций уже прошло, никто этим вопросом не задавался. Но именно в пятницу вечером «восхитительная де-

сятка» решила узнать смысл ритуала, завершающего занятие.

— Вы помните, чем заканчиваются русские сказки? — спрашивает преподаватель.

— «И я там был, мед-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало», — цитируют студенты.

— Как думаете, зачем это нужно?

В аудитории тишина. Приятное предвкушение пятничного вечера перебито любопытством. Но никто из студентов с ответом не спешит.

Тогда преподаватель начинает объяснять:

— Погружение в сказочный мир помогает нам соприкоснуться с коллективным бессознательным, то есть с опытом поколений. В сказках скрыта мудрость наших предков. Соприкосновение с опытом требует много усилий. Во время чтения сказки человек погружается в фантазийный мир символов, ритуалов, негласных правил. Возвращаться к обычной жизни после такого погружения нужно плавно, заземляясь. Для этого и нужна история про мед и усы.

— А как это связано с тем, что мы оцениваем свое состояние в конце пары?

— На занятии мы тоже получаем опыт. Информация может всколыхнуть воспоминания, ваше взаимодействие со мной и с одногруппниками — вызвать эмоции, а выполняемые упражнения — натолкнуть на размышления. Чтобы не нести этот тяжелый груз с собой, нужно заземлиться и плав-

но вернуться в обычную жизнь: обратить внимание на состояние, вспомнить о потребностях и о том, куда вы пойдете после занятия и чем будете заниматься. Наше сознание переключается и настраивается на новую волну. Поэтому предлагаю закончить занятие, оставить груз эмоций и размышлений здесь и переключиться на волну под названием «Прекрасный вечер пятницы»!

Привычка оценивать свое состояние после завершения важного дела осталась со мной со студенческих времен. Этот навык я привнесла и в нашу семейную жизнь. Мы с мужем часто путешествуем. Мой любимый ритуал после поездки — обсуждать, как прошел отдых, вспоминать приятные моменты, анализировать, что понравилось, а что разочаровало или не совпало с ожиданиями. Каждое путешествие — новый опыт. Если его не обсудить, опыт так и останется неосмысленным, а эмоции от поездки — непрожитыми. Все это будет копиться внутри, забирая силы и не давая возможности новому проникнуть в вашу жизнь.

Возьмем еще один яркий пример. Когда я была беременна и уже был виден животик, многие мамы не упускали возможности рассказать историю своих родов. Рассказ настолько их захватывал, что они не замечали ничего вокруг. Женщины рассказывали о своих родах, не подбирая слов и не понимая, что могут напугать меня. Они-то уже пережили роды, для это был пройденный этап. А мне только предстояло получить этот опыт. Страх неизвестности, подкреплен-

ный эмоциональными рассказами женщин, сжимал меня все сильнее.

Почему женщины, пережившие роды, так делают? Чаще всего они не хотят напугать, а, наоборот, стремятся поделиться опытом и поддержать. Проблема в том, что их рассказ эмоционально заряжен. Роды — это травматическое событие. Даже если рождение ребенка прошло в спокойной атмосфере, быстро и мягко (такие истории я тоже слышала, но это, скорее, исключение), это событие оставит неизгладимый отпечаток внутри женщины.

Чтобы не застревать в травматическом событии, нужно отреагировать все эмоции, которые возникли в моменте, но не смогли «выйти наружу».

Женщины, которые не смогли в свое время выпустить эмоции, будут рассказывать историю о том, как появился на свет их ребенок, при любом возможном случае. Это особенность нашей психики — она избавляется от напряжения, которое создают запертые внутри эмоции.

Вспоминая опыт родов снова и снова, женщина переживает этот момент заново, часть накопленных эмоций всплывает и перерабатывается. Но сколько времени потребуется, чтобы эмоциональный поток в связи с травматическим событием иссяк? И сколько напряжения внутри будет создавать ком из непрожитых эмоций? Не лучше ли выпустить их наружу сразу после травматичного события?

Чтобы не пугать рассказами о том, как прошли мои роды,

я решила проживать все, что накопилось, сразу. Первые три месяца воспоминания всплывали сами собой. Я не сдерживалась: жалела себя и горько плакала. То есть не подавляла эмоции, а замечала их и проживала так, как хотела. Когда становилось совсем невыносимо терпеть все, что поднималось внутри, шла к близким с просьбой: «Можно я тебе расскажу, что чувствую, а ты меня просто выслушаешь, хорошо?». Спустя полгода после родов наша семья переехала в другой город. Перед отъездом я пришла к роддому, где появилась на свет моя дочка, остановилась и долго его разглядывала. Внутри меня картинками всплывали воспоминания: как я ходила на курсы молодых мам; как приехала в больницу за два месяца до родов, думая, что рожаю; как приехала холодным ноябрьским утром со схватками в роддом; как только что родившуюся дочку положили мне на грудь; как муж и свекровь спустя три дня забрали нас домой. Воспоминания пробуждали разные эмоции. Я стояла и тихонечко плакала, а напряжения внутри становилось чуть меньше.

Теперь, когда подруги, которым только предстоит стать мамами, спрашивают меня: «А рожать — это больно?», я тщательно подбираю слова и стараюсь подсветить положительные стороны момента, рассказываю о том, что помогало мне в моменте, как я готовилась, и какое невероятное счастье и облегчение почувствовала, когда дочка появилась на свет.

В нашей жизни случаются разные события: и радостные,

и трагические. Все они оставляют отпечаток в нашей душе, насыщают нас новым опытом. Чтобы переработать этот опыт и вернуться в нормальную привычную жизнь, необходимо дать себе время на осмысление.

Практика «Осмысление опыта»

Эту практику можно выполнять перед уходом с работы, после завершения большого и важного дела, по возвращении домой из путешествия или даже после прогулки. Достаточно выделить всего 5—10 минут, найти место, где можно сесть, расслабиться и прислушаться к себе.

Дайте себе время переключиться: обратите внимание на дыхание, посмотрите вокруг. Что вы видите? Какие запахи ощущаете? Какие звуки до вас доносятся?

Как только поймете, что ваше тело расслаблено, а внимание сконцентрировано, попробуйте для себя ответить на следующие вопросы:

— Как вы можете оценить ваше состояние сейчас по шкале от 1 до 10? Почему?

— Какой момент (рабочего дня, прогулки, путешествия) оказался для вас самым запоминающимся? Вспомните его. Какие эмоции вызывает это воспоминание? Как думаете, почему именно этот момент запомнился вам больше всего?

— Какой момент вызвал у вас радость? Почему именно это событие оказалось для вас значимым?

— Какой момент вызывал негативные эмоции — грусть, злость или разочарование? Как это относится к вашей жизни?

— Оцените от 0 до 10, насколько удалось реализовать за-

думанное. Насколько представление о том, что вас ждет, совпало с реальностью? Почему так случилось?

— Подумайте, чего вам не хватило, а чего, наоборот, было в избытке?

— Какую важную мысль вы можете вынести для себя благодаря пережитому опыту?

— Каким одним или двумя словами вы бы могли назвать то, что с вами случилось?

Ответы на вопросы можно записывать в блокнот. К таким заметкам интересно возвращаться спустя время. Проанализировав опыт, который был получен во время путешествия или на прежнем месте работы, мы даем сигнал нашей психике: «Этот период в жизни завершен. Дальше нас ждут другие дела и заботы, которые требуют участия и внимания». Это позволяет не нести с собой груз непрожитых эмоций, переживаний и мыслей.

В последнее время в моей жизни много стресса. Что делать?

Стресс и кризис

Если человек говорит, что в его жизни много стресса, для меня это повод уточнить, не переживает ли он период значительных изменений или психологический кризис.

Психологический кризис может быть возрастным или индивидуальным. Возрастные по содержанию похожи у всех нас. Думаю, вам не составит труда перечислить признаки подросткового кризиса: бунт, протест, сложные отношения со старшими, нестабильная самооценка, перепады настроения.

Возрастные кризисы — это мостики, перейдя через которые человек вступает в новый жизненный этап, где на него возлагаются новые задачи, но при этом появляются возможности, недоступные ранее.

Например, подростки — уже не дети, но еще и не взрослые. Они только знакомятся и присматриваются к миру взрослых, пытаются понять, какое место хотят занять в обществе. При этом еще по-детски зависимы от родителей как в эмоциональном, так и в финансовом плане.

Давайте кратко рассмотрим содержание нескольких возрастных переходов:

— Кризис трех лет

Конфликт «зависимость—самостоятельность»: уже не полностью зависимый от взрослых малыш, но еще и не самостоятельный ребенок. Сопровождается вступлением в социальные отношения — начало посещения детского сада.

— Кризис семи лет

Конфликт «пассивность—инициативность»: сопровождается началом школьной жизни, осознанным вступлением в группу, где каждому нужно найти свое место и реализовывать свою роль.

— Подростковый кризис

Конфликт «ребенок—взрослый»: подростки требуют к себе отношения как к взрослым, хотят пользоваться правами и возможностями взрослого мира, при этом зависят от родителей и нуждаются в родительской поддержке, любви.

— Кризис ранней взрослости

Конфликт «близость — изоляция»: поиск близких отношений и своего места в профессиональной сфере. Для многих этот период совпадает с окончанием учебы, отделением от родительской семьи и началом более самостоятельной жизни. На первый план могут выходить вопросы: Свобода или отношения? Семья или карьера?

— Кризис взрослости

Конфликт «продуктивность — стагнация»: переосмысление своего места в обществе, статуса и привычного образа жизни. Отказ от родительских сдерживающих установок. Часто этот кризис сопровождается поиском себя в чем-то но-

вом: в другой профессии, в новой деятельности (спорт, туризм, огород, вязание, пение и еще бесчисленное множество всего), в новом имидже. Человек принимает решение: оставить все как есть, держась за стабильность, или погружаться в новое, преодолевая обыденность и рискуя.

— Кризис зрелости

Конфликт «целостность (позитивная оценка прожитой жизни, нужность) — отчаяние (ненужность)»: осмысление прожитой жизни, поиск своего места в условиях физических ограничений (болезни, боль, медлительность). Как правило, выпадение из социальной жизни и отказ от дальнейшей реализации приводят к ощущению ненужности, депрессии, усилению болезней.

Индивидуальные кризисы различаются по содержанию. Пусковыми событиями могут стать смерть близкого человека, потеря работы, развод, экстремальная ситуация и многое другое. Часто такие обстоятельства нельзя полностью контролировать, а столкновение с ними требует внутренней перестройки и адаптации к новой реальности.

В этом суть любого кризиса, неважно, возрастной он или индивидуальный. Человек переживает его в тот момент, когда реальность изменилась, а внутренняя перестройка не произошла.

Кризис — это период внутренней перестройки, переосмысления и поиска себя в изменившейся реальности, формирования новых внутренних и внешних опор.

Например, столкнувшись со смертью близкого, человек не может жить так, как прежде. Приходится привыкать к реальности, в которой уже нет значимого человека, к которому можно приехать, спросить совета или поделиться переживаниями. Утрата может сопровождаться и острым осознанием конечности собственной жизни.

Как это связано со стрессом? Стресс — это реакция на изменения в окружающей среде. Среда меняется, мы чувствуем стресс. Стресс активизирует ресурсы организма, необходимые для выживания и приспособления к новым условиям.

Стресс — это реакция на изменение жизни.

Кризис — переходный период между прежней и новой реальностью.

Стресс и психологический кризис могут быть связаны, но это не одно и то же. Длительное присутствие стресса — это признак психологического кризиса.

Если вы чувствуете, что в последнее время в вашей жизни много стресса, самое время осознать: вы переживаете психологический кризис.

Полезно понять, что стало толчком к изменениям, и оценить, какие ресурсы и возможности помогут вам адаптироваться к новой реальности.

Я не могу заставить себя встать с кровати, жизнь меня не привлекает и не радует. Что делать?

Раньше депрессий не было

Часто можно услышать вопрос: «Почему раньше никто депрессиями не страдал?»

А кто сказал, что не страдал?

Во-первых, нет слова — нет явления. Тому, что слово «депрессия» стало частью нашей обыденной речи, способствовали многочисленные исследования этого состояния и, конечно же, интернет. Люди, страдающие депрессией, стали называть ее своим именем. Если что-то имеет название, значит, кто-то с этим уже сталкивался, и это делает ситуацию менее пугающей.

При этом отдельный симптом еще не означает расстройство. Если заглянуть в Международную классификацию болезней, среди признаков психических расстройств можно обнаружить слабость, апатию, отсутствие сил, головную боль — состояния, знакомые многим из нас. Значит ли это, что мы страдаем большинством описанных там расстройств? Конечно, нет!

Вот и клинические формы депрессии есть далеко не у всех, а некоторые депрессивные симптомы могут появлять-

ся у любого человека в разные периоды жизни. В таких случаях мы говорим о депрессивном состоянии, вызванном какими-то внешними или внутренними событиями.

Так что депрессия была всегда, к сожалению или к счастью, такова человеческая природа. Просто называлось это по-разному, и способы борьбы с этим состоянием люди в разные времена выбирали разные.

Депрессия как защитный механизм

Итак, депрессивные состояния не чужды всем поколениям. Если это явление есть, значит, оно зачем-то нам нужно.

В современном мире депрессивное состояние рассматривают как защитный механизм. Это можно сравнить с рвотой или кашлем: они помогают избавиться от вредного, и депрессия порой работает похожим образом — подает сигнал, что человеку нужно оградиться от разрушительных воздействий.

Такой взгляд мне понятен и по личному опыту, и по наблюдениям в работе с клиентами.

Внутри копится напряжение, которое истощает ресурсы, и организм оказывается в состоянии хронического стресса. Это проявляется в вялости, апатии, ощущении безнадежности, потере интереса к происходящему, и, наконец, в полном отсутствии сил даже встать с кровати.

Депрессивное состояние — это признак того, что незаметно накопилось чрезмерное напряжение.

От этого напряжения, как от ненужного и губительного вируса, нужно срочно избавляться, пока оно не истощило все наши ресурсы и не оставило внутри выжженное поле.

Но если депрессивное состояние заглушить, не разобравшись с причиной напряжения, то оно найдет выход. Как говорили Фрейд, Лоуэн и Райх: «Невыраженное напряжение будет искать выход через тело». И следом за, казалось бы, прошедшим депрессивным состоянием (на самом деле замаскированным) могут возникнуть либо несуществующие болезни, если организм в целом здоров, либо вполне реальные, если есть уязвимые места в теле. И это не выдумки и не эзотерика, ведь регулярный стресс действительно снижает иммунитет, а это уже неизбежно сказывается на слабых сторонах организма человека.

Если вас настигли апатия, вялость или длительное снижение настроения, постарайтесь помочь организму восстановиться и оцените, не нужна ли вам профессиональная помощь.

Как восстановить ресурс?

Для меня, как для психолога, важным показателем психологической зрелости является умение заботиться о себе. Об этом много говорят в интернете, звучит это возвышенно и совершенно не конкретно. Давайте попробуем разобраться, что это значит и почему это важно.

Когда я проходила обучение по методам оказания психо-

логической помощи в экстремальных ситуациях, я усвоила правило: человек чувствует себя безопасно там, где уютно и комфортно. Поэтому главной задачей психолога при оказании помощи является создание благоприятной обстановки: сухая теплая одежда, место, где можно посидеть, расслабив все тело, теплое сладкое питье, горячая еда. Разговор возможен только в том случае, если созданы хотя бы минимальные комфортные условия. Это же правило распространяется и на помогающих специалистов. Как психолог будет оказывать помощь, если у него не восполнен базовый ресурс?

Благодаря обучению я пересмотрела свой образ жизни. Прежде все время удивлялась, почему я постоянно чувствую себя уставшей, разбитой, вялой. Корень проблемы оказался в убежденности: если я не устала, значит, мало работала, а значит, не заслуживаю отдыха и расслабления.

Какая парадоксальная мысль:

Отдых не надо заслуживать!

Отдых — это не поход в спа или сон все выходные (если хочется и есть возможность — замечательно!).

Отдых — это своевременное удовлетворение базовых потребностей.

Вовремя и разнообразно питаться, создавать условия для качественного сна, больше двигаться, гулять на свежем воздухе, делать передышки во время работы, переключаться между разными видами активности.

Именно это я называю заботой о себе — умением заме-

тить, чего сейчас не хватает, и по возможности восполнить этот дефицит доступными способами.

Почему умение позаботиться о себе является показателем психологической зрелости? Чтобы заботиться о себе, нужно взять ответственность за свое состояние. Не искать причину разбитости и утомленности в сложной работе, не ждать выходных, чтобы отоспаться, и отпуска, чтобы расслабиться. А учиться расслабляться и высыпаться в любых условиях. Для этого (извините за назидательность) нужны внимательность к себе и ответственность за свою жизнь.

В нашей наполненной событиями жизни мы часто откладываем отдых:

«Летом точно буду больше гулять и ходить пешком».

«В отпуске точно смогу отдохнуть и выспаться».

«В выходные отлежусь и восстановлюсь».

Подумайте, как можно немного отдохнуть уже сейчас, используя доступные ресурсы. Отправьтесь погулять пешком, хотя бы 5—10 минут. Вам в помощь необычная практика, которая поможет посмотреть на себя и на свой отдых и досуг под новым углом.

Практика «Мир — жизнь — Я»

Вам понадобятся лист бумаги и ручка.



Посмотрите на рисунок. Выберите один из миров, который вам ближе и приятнее. Если хочется представить свой мир иначе — например, как лес или библиотеку, — не ограничивайте себя. Затем подробно опишите его.

Вы описали мир, который вам близок и нравится. Но любой мир наполнен какой-то деятельностью. Попробуйте выбрать занятие, которое могло бы существовать в вашем мире.

А теперь опишите свою роль в этом мире. Кто вы, чем занимаетесь, какую миссию выполняете.

При желании вы можете изобразить свой мир на рисунке. Не забудьте поместить себя в этом мире в выбранной вами роли.

Теперь внимательно посмотрите на то, что получилось. Выбранные мир, активность и роль могут подсказать, чем вам хотелось бы наполнить свою жизнь.

Проанализируйте написанное с помощью вопросов:

— Как описанные вами мир, активность и персонаж относятся к вашей жизни? Как созданный вами метафорический образ можно переложить на реальную жизнь: чем бы вам хотелось заниматься в реальной жизни? Какие качества персонажа вам дороги и близки? Как эти качества можно реализовывать в вашей жизни?

— Вернемся к заботе о себе. Описанный вами мир — это ваше безопасное место, а активность — то, что доставляет вам удовольствие. На какие действия в обычной жизни это похоже? Какие увлечения, хобби, ритуалы приходят на ум?

Пример

Мой мир — это сад, в котором растут цветы, и хвойные деревья, и есть место, где растут сладкие фрукты. В этом саду всегда тепло и солнечно, в нем живут белочки, ежики и много певчих птиц.

Мой мир — это сад, и я в нем хранитель. Я создаю благоприятные условия, ухаживаю за садом, помогаю ему, а также встречаю и забочусь о всех, кто в этот сад приходит, о путниках, которые устали и сбились с пути.

Мой мир — это сад, в котором постоянно происходит рост. Растут деревья, цветы, фрукты. Вместе с ним растут и животные, для которых сад является домом.

Автору этого текста могут подойти следующие активности для восстановления ресурса:

— уход за домашними растениями,
— прогулки в лесу и парках,
— любительское наблюдение за птицами (бердвотчинг),
— посещение дендрариев, цветочных лавок,
— покупка цветов,
— уход за домашними животными,
— флористика,
— поездки на дачу, высаживание собственного сада.

Как помочь себе, когда вокруг много нестабильности?

Когда работала с детьми, которые приехали из зоны боевых действий, я на практике смогла увидеть, как формируется психологическая травма в условиях угрозы жизни и понять, как облегчить состояние даже в самых непредсказуемых ситуациях.

Приведу в пример диалог с тринадцатилетней девочкой:

— Нам пришлось долго сидеть в подвале. Это было невыносимо!

— Почему? Что было самым неприятным?

— Мои родители и их друзья пили водку, шумели, пели дурацкие песни. Мне было за них стыдно! Я видела, как другие родители заботятся о своих детях: обнимают их, утешают, разговаривают. Они вместе читали, рисовали, играли в игры. Мне же приходилось самой себя утешать и развлекать. Это было очень обидно!

— Если бы родители были внимательны к тебе, наверное, ты бы по-другому себя чувствовала там, в подвале?

— Да, это точно. Мне кажется, в любом, даже самом неприятном месте можно чувствовать себя нормально, если о тебе заботятся и тебя замечают!

Я попросила девочку нарисовать свое состояние, когда она сидела в подвале с пьющими родителями. Девочка нари-

совала черный треугольник в середине листа. Обычно треугольник рисуют так: основание внизу, вершина стремится вверх. Это создает впечатление того, что треугольник — устойчивая фигура. Но девочка нарисовала треугольник наоборот: его основание было наверху, а вершина внизу. Одинокая фигура как будто подвешена в воздухе.

Ее рисунок показывает, что в тот момент ей не на что было опираться. Родители были заняты своими делами, а опираться на себя она не могла в силу возраста, ведь она еще ребенок. За короткое время нужно было сформировать внутреннюю опору и научить ребенка адаптироваться даже к таким непростым условиям.

— Что ты чувствуешь, глядя на рисунок?

— Грусть, страх, одиночество.

— Как думаешь, что можно изменить в рисунке, чтобы, глядя на него, хотелось меньше грустить и бояться?

— Думаю, можно нарисовать другие фигуры!

Девочка нарисовала вокруг черного треугольника много разноцветных кружочков.

— Посмотри на рисунок, что изменилось?

— Стало веселее и уже не так пусто. Только они все равно как будто не вместе.

— Как можно объединить фигуры?

Девочка рисует рамку — теперь фигуры собраны вместе в одном пространстве. Рисует дорожки от цветных кружочков к черному треугольнику.

— Что теперь скажешь про рисунок?

— Теперь он интереснее, уже не так грустно и одиноко.

— Что изменилось?

— Кружки окружили треугольник, они цветные, от этого радостно становится.

— Как думаешь, когда в жизни страшно и одиноко, можно ли окружить себя разноцветными кружочками?

— Да, разноцветные кружки — это другие люди. Когда я делаю что-то вместе с другими, то плохих чувств нет. Наоборот, есть радость и интерес.

Психологическая травма формируется в тот момент, когда вокруг много нестабильности, а точек опоры нет.

Для ребенка опора — это родители, близкие люди или даже незнакомые взрослые, которые замечают состояние, объясняют, что происходит, удовлетворяют базовые потребности и помогают отвлечься.

Взрослый человек ищет для себя опору сам. Кому-то в трудных ситуациях важно быть нужным и помогать другим. Кому-то помогает отдалиться и наблюдать издалека, переживая все, что он чувствует в одиночку. Кому-то необходимо, чтобы рядом были близкие. Эти способы можно сочетать.

Подумайте, какой способ переживания трудных ситуаций больше подходит вам?

Практика «Оберег»

Предлагаю и вам превратить свои страхи в союзников с помощью арт-терапии.

Пофантазируйте, как бы мог выглядеть ваш оберег. Оберегом может быть все, что угодно, не обязательно кукла. Можно придумать или найти картинку, которая вам понравится.

Внимательно посмотрите на изображение своего оберега.

От каких страхов он вас оберегает? В чем его магическая сила?

Как можно развить эту магическую силу в себе? Как она перекликается с вашей личностью, с вашими способностями и сильными сторонами?

Если изображение цветное, подумайте, что для вас может обозначать каждый цвет.

К какой части тела хочется приложить свой оберег? Что чувствуете в теле, глядя на него? Какие эмоции испытываете?

Дайте оберегу название, которое бы отражало его магическую силу. При желании его можно сделать из подручных средств и брать в руки в моменты столкновения со своими страхами.

Как избавиться от стресса раз и навсегда?

Мы стремимся избавляться от того, что кажется нам непривлекательным, неудобным. Тем самым теряем важную часть себя. Людям не нравится находиться в ситуации стресса, потому что в такие моменты проявляются не самые приятные черты характера: раздражительность, растерянность, нервозность. Но стресс — часть нашей жизни, а способы реагирования на него — часть нас самих.

Было бы странно ожидать, что в стрессовой ситуации мы всегда будем чувствовать радость, спокойствие и полную удовлетворенность жизнью.

Избавиться от стресса, увы, раз и навсегда невозможно. Но есть способы снизить его пагубное влияние на нашу психику и организм. Об этом и пойдет речь далее.

Искусство баланса

Жизнь — это постоянная смена напряжения и расслабления. Этому меня научила йога. Во время практики происходит чередование активности: усиленная работа тела сменяется расслабленными позами. А если какая-то асана дается тяжело, подключается дыхание, ведь любое напряжение можно продышать. Практика йоги заканчивается шавасаной — ты ложишься, закрываешь глаза и расслабляешь тело. Это

нужно не только для того, чтобы отдохнуть, но и для проработки полученного телесного опыта.

Эту идею чередования нагрузки и восстановления я стараюсь применять и в обычной жизни, когда планирую день. Записываю не только список задач, но и список расслабляющих активностей. Это далеко не всегда про сон или отдых, а скорее про осознанное переключение, помогающее к концу дня не чувствовать себя загнанной лошадью с гудящей от мыслей головой.

Подумайте, какие расслабляющие активности вы можете включить в свой день, чтобы помочь организму восполнить ресурс?

Радио «Невроз»: как сменить волну?

Помимо того, что жизнь подкидывает нам разные стрессовые события, наш внутренний мир порой становится источником тревоги и напряжения.

Приведу простой пример.

В моих отношениях с книгами есть два сценария:

— Я запоем прочитываю одну книгу за пару дней, если она меня по-настоящему захватила.

— Я берусь за несколько книг сразу и читаю их по настроению, но большинство из них так и остается недочитанными.

Долгое время я себя за это ругала, ведь получается, что я читаю книги вхолостую, тратя на это время и энергию. В голове постоянно крутилась мысль: «Начала — доделы-

вай, нечего бросать на полпути, это все лень и слабость». К ней неизменно присоединялись чувство вины и навязчивая необходимость возвращаться к книге, которая уже не вызывает интереса.

С психотерапевтической точки зрения, подобный процесс отражает один из деструктивных паттернов поведения, который я использую в жизни: держусь за то, что уже потеряло смысл и актуальность, просто потому что где-то внутри живет установка: «Сильные и волевые люди всегда доводят дело до конца. Умри, но сделай!».

Из-за этого даже такое любимое и приятное занятие, как чтение, превращается в каторгу и источник стресса. Вместо удовольствия я испытываю напряжение и вину, будто совершаю проступок, когда откладываю книгу.

Что с этим делать?

Чтобы изменить ситуацию, надо действовать поэтапно:

Шаг 1. Стоит задать себе вопрос: действительно ли важно дочитывать каждую книгу до последней страницы? В каких-то сферах жизни настойчивость и упорство действительно необходимы, но чтение — не тот случай. Книги созданы для удовольствия, познания и отдыха, а не для того, чтобы становиться источником стресса.

Шаг 2. Научиться отслеживать автоматические мысли. Полезно замечать момент, когда в голове всплывает установка: «Не дочитывать = лень и слабость». Можно задавать се-

бе вопросы: «Что я сейчас думаю? Какая мысль вызвала это чувство?»

Шаг 3. Заменить деструктивную мысль на конструктивную. Например: «Читай то, что нравится, главное — в удовольствие»

Шаг 4. Закрепить новый подход. Постепенно новая мысль станет привычной, а чувство вины начнет ослабевать.

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.