

Замкнута Я

ИЛИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ,

чтобы не сойти с ума

наедине

с собой

и/или

другими



АНАСТАСИЯ КОЛЕНДО-СМИРНОВА

12+

Предисловие

Сегодня весь мир оказался под своеобразным арестом. Все на карантине в целях безопасности граждан. Сложный период! Люди замкнуты со своими страхами, мыслями, одиночеством, конфликтами, раздражением, недовольством...

Эта книга – утешение. Книга, в которую можно убежать для того, чтобы пережить любой непростой жизненный период.

Она наполнена несложными психологическими упражнениями, целью которых является гармонизация внутреннего состояния и возвращение человека в ресурсное состояние несмотря на обстоятельства, в которых он оказался.

Часть 1

Глава 1

Инструкция к книге

Что мы будем делать? Мы будем на языке нашего бессознательного подавать ему сигналы, которые оно сможет понять и начать воплощать в реальности. К сожалению, все наши попытки сознанием приказать бессознательному расслабиться и не волноваться малоэффективны. Потому мы будем использовать техники, которые являются своеобразным авторским миксом из различных направлений психотерапии. Это легкий «коктейль» из упражнений арт-терапии, гипнотерапии, сказкотерапии, эмотивно-образной терапии, символдрамы, НЛП (нейролингвистического программирования), немного когнитивно-поведенческого и телесно-ориентированого подхода, может быть, еще чего-то, о чем я сейчас не помню:).

Упражнения в книге желательно выполнять постоянно, не менее 21-го дня подряд. Выбирайте те, что вам понравятся и применяйте их до ощутимого результата. Чтоб книга читалась легче, я предлагаю делать все упражнения по ходу чтения. А к тому, что вам понравится, обязательно возвращайтесь еще. Данные техники будут действовать и с одного раза. Но повторяя

их, вы добьетесь лучших результатов.

Если с помощью этих упражнений вам не удастся расслабиться и попасть в более ресурсное состояние, возможно, вам стоит обратиться к специалисту.

Противопоказания к выполнению данных техник без консультации врача:

–

Имеющийся диагноз шизофрении, бредового расстройства, шизотипического расстройства, галлюцинаций, паранойи. ОКР.

–

Возраст до 16-ти и более 60-ти лет.

–

Тяжелая соматическая отягощённость: выраженная эндокринная патология, онкология, заболевания крови, сердца, печени, почек в стадии декомпенсации, острые инфекционные заболевания, генетические заболевания, тяжелые последствия инсультов, ЧМТ, олигофрении и старческие деменции, склонность к суицидам, длительный опыт употребления наркотических веществ, употребление наркотических веществ в настоящее время, хроническое употребление гормональных, иммунных препаратов, недавняя химиотерапия, длительная антибиотикотерапия.

–

Температура тела выше 36,6 градусов.

Включите приятную расслабляющую музыку. Пусть она звучит фоном, когда вы читаете эту книгу. Хорошо подойдет музыка для медитаций или классические произведения Моцарта, Шопена, Чаковского...

Глава 2

Упражнение «Благодарность»

Если я спрошу у вас, что такого сегодня произошло в вашем дне, из чего можно подумать, что мир (или Бог, или Вселенная) заботится о вас? Приходится ли вам замечать подобные вещи в повседневной жизни? Может быть, уже есть что-то, что вы имеете и за это благодарны? Важно, чтобы это чувство благодарности было не от ума («мол, надо ответить») а от сердца. Постарайтесь найти в себе это чувство по отношению к миру. Можно сразу записать несколько пунктов прямо здесь:

А возможно, с вами случались волшебные истории в прошлом? Бывало ли так, что вы чувствовали некую поддержку от мира в непростых обстоятельствах? Может быть, вы вспомните конкретный случай, когда такое было? А если не можете припомнить, может быть, вы знаете историю кого-то из ваших близких, когда судьба была явно к ним не равнодушна?

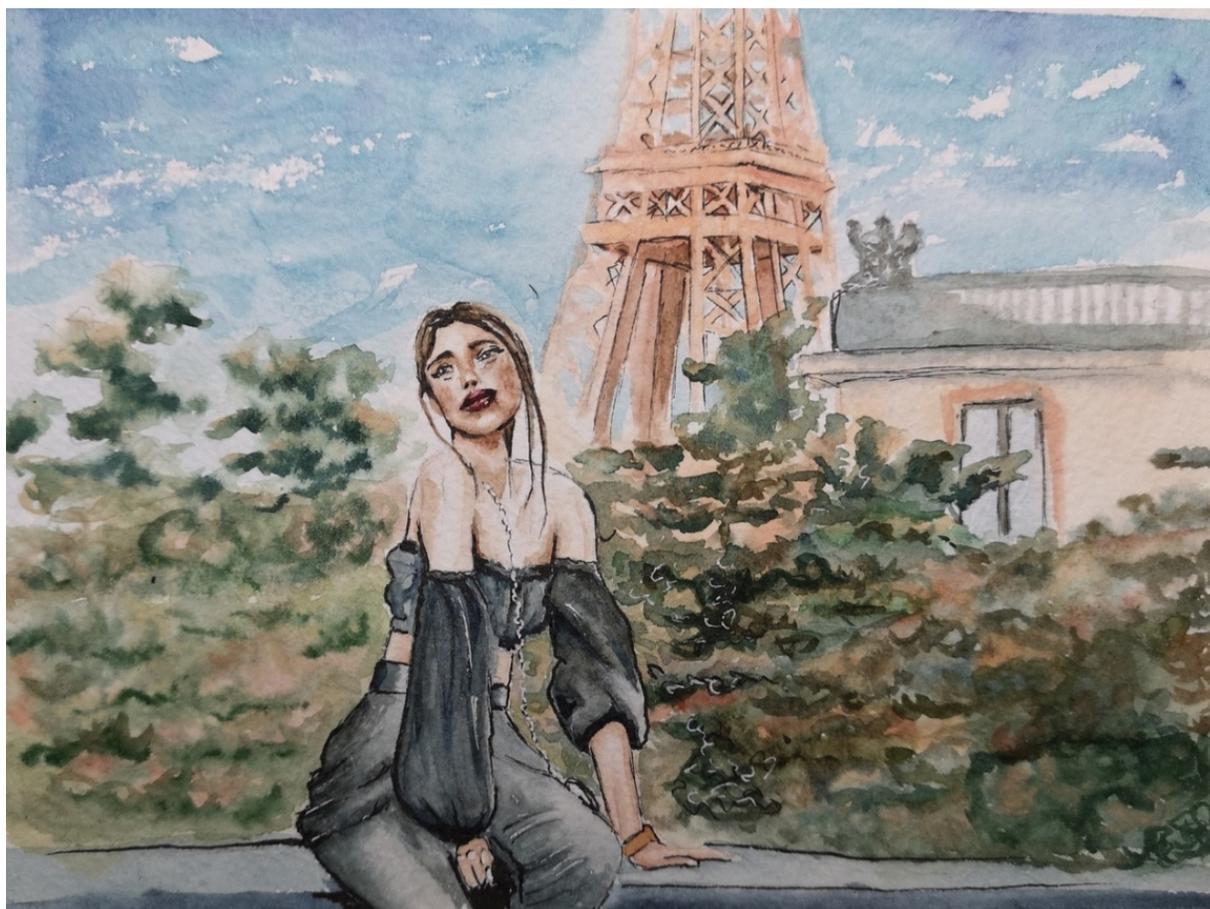
Мой прадед Иван воевал в трех войнах. Мне рассказывали в детстве истории, как однажды его хотели расстрелять. Он от отчаяния замахнулся на угрожавшего кружкой. И тот передумал. Или как он хотел повеситься, так как в плену потерял немецкую корову, которую пас. Но его достали из петли, потому что корова внезапно нашлась. Да и я сама испытывала в своей жизни чувство поддержки Бога, когда выжила в серьезной аварии, и когда смертельный диагноз, поставленный мне, оказался врачебной ошибкой. Это серьезные такие вещи, а было и много менее ярких.

Постарайтесь вспомнить аналогичные удивительные вещи из вашей жизни или жизни вашей семьи. Может быть, вы в детстве увлекались каким-то героем и там были подобные истории. Напишите прямо тут несколько слов о том, как именно мир заботится о вас сегодня. Или просто подумайте об этом.

А если так вышло, что вы не обнаружили ответа на поставленный выше вопрос, я предлагаю прямо сейчас внутренне попросить мир дать вам знак о своей заботе. И до конца этой недели ожидайте какого-то специального проявления для вас, которое укажет на то, что вы важны для мира.

Между упражнениями желательно делать небольшие паузы. Отвлекитесь на вкусный чай или кофе, посмотрите в окно или просто пройдитесь по комнате, немного переводя фокус внимания со своего внутреннего мира на внешний.

Глава 3



Упражнение «Река»

Представьте, что вы оказались на поляне у реки. Осмотритесь по сторонам. Что слева от вас? Что справа? Какая обувь на ваших ногах (если вы, конечно, обуты). Или вы босиком? Какая температура воздуха? Какая погода? Что вы видите перед собой, а что находится за вашей спиной? Какие чувства вызывает в вас эта река? Какая она? Теперь представьте, как вы снимаете с себя одежду и оставляете ее на берегу. Вы можете о ней не беспокоиться – тут только ваш мир и никто не лишит вас вашей собственности. Подойдите ближе к реке. Какой спуск в воду? Приятно ли вам подходить к ней так близко? Попробуйте температуру воды. Возможно, она покажется вам прохладной. Но это только ощущение, скоро она станет теплее. Зайдите в воду, почувствуйте, какие ощущения в вашем теле, когда вы заходите все глубже. Теперь ложитесь на спину. Если вы не умеете это делать в реальности, это не важно – тут у вас это должно получиться. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие эмоции вы сейчас испытываете, когда легли на воду? Теперь позвольте себе максимально расслабиться и почувствуйте, что вода вас удерживает. И вы можете заметить, что медленно начинаете двигаться не по своей воле, а от того, что течение реки начинает нести вас куда-то. Что вы почувствовали, когда заметили это? А теперь постарайтесь ощутить, что ваше тело хорошо и устойчиво поддерживается водой. Постарайтесь расслабиться и разрешить течению нести вас. Попробуйте довериться реке несмотря ни на какие чувства, возникающие в вас. Старайтесь ощущать, что вода вас удерживает, а река плавно и спокойно несёт. Скажите себе внутренне "пусть будет как будет" и расслабьтесь. Расположитесь максимально удобно и переведите свое внимание на небо над вами. Какое оно сейчас? Вы когда-нибудь смотрели на него с такого ракурса? Когда течение несёт вас, как быстро меняется небо под вашим взглядом? А какие звуки вокруг вас? Поют ли птицы? Какие чувства вызывает в вас то, что вы слышите? Река иногда меняет свое направление делая изгибы. Ощутите, как ваше тело

иногда спокойно, а иногда резко разворачивает течение. Что вы испытываете на таких поворотах? Разрешите себе довериться реке и течению. Постарайтесь ощутить какими ароматами наполнен воздух. На что это похоже? Приятен ли вам этот запах?

И вдруг вы чувствуете, что прикоснулись к чему-то будто задели что-то. Вы приподнимаете голову и видите, что ничего страшного – это всего лишь лилия. Разрешите себе расслабиться и полюбоваться небом. А видны ли вам берега, когда вы плывете на спине? Что вы видите на них? А сейчас прислушайтесь: этого звука не было прежде. Похоже на звук порогов или даже водопад. Этот звук становится громче. Вы понимаете, что река несёт вас к чему-то опасному. Но разрешите себе довериться ей. Позвольте себе расслабиться и происходить тому, что происходит. Возможно, вам захочется плыть против течения или выйти на берег. Остановите в себе эти желания. Сделайте глубокий вдох и выдох, почувствуйте, как бережно вода удерживает вас. Посмотрите на небо – какое оно красивое! Звук шумящей воды становится все громче. Вы понимаете, что вот-вот произойдет что-то странное. Но позвольте себе разрешить этому быть. Возможно, потребуется некое внутреннее усилие, наподобие того, когда нужно резко зайти в холодную воду или выпить горькое лекарство. И вот вы ощущаете полет. Ваша спина на секунды отрывается от воды. Вы ощущаете брызги, слышите шум. И мягкое нежное прикосновение снова к воде, которая снова удерживает ваше тело очень бережно и нежно. Почувствуйте, что происходит внутри вас сейчас. Когда опасность миновала? Течение реки осторожно продолжает нести Вас. Спокойно ли сейчас? Какое над вами небо? А воздух – он тут не чище случайно, чем был прежде? И вот вы чувствуете лёгкое нежное прикосновение чего-то. Вы ещё не видите, что это – только ощущаете, что упёрлись во что-то и остановились. Вы приподнимаете голову и видите, что течение принесло вас к берегу. Вы можете выйти и с удивлением обнаружить, что ваша одежда тут. Но перед тем как одеться, желательно немного обсохнуть на солнышке, прислушиваясь к тем чувствам и ощущениям, которые сейчас

есть в вас. И когда почувствуете, что это путешествие можно завершить, вернитесь в «здесь и сейчас». Отвлечитесь от книги и посмотрите по сторонам. Сделайте небольшую паузу перед тем, как продолжить чтение.

Глава 4

Упражнение «Волшебная аптека»

Представьте, что в вашей руке спичечный коробок. Вы раскрываете его и высыпаете из него спички. А теперь притворитесь, будто какая-то часть вас, словно Алиса в стране чудес, может уменьшиться в размерах настолько, что способна попасть во внутрь этого коробка. Когда вы уменьшаетесь и оказываетесь внутри, вы вдруг обнаруживаете, что в этой странной коробке есть дверь. Откройте ее – и вы окажетесь в волшебном городе. Какой этот город? Есть ли в нем жители? Как выглядят улицы? А теперь ваша задача пройтись по этим улицам и найти небольшой магазинчик с вывеской «Аптека». Зайдите и посмотрите: кто там аптекарь? Сколько ему лет? Что он говорит вам, когда вы входите? Расскажите ему о своем основном беспокойстве, расскажите от чего в этот период жизни вы ищете лекарство. Расскажите, как человеку, который хочет вам помочь. Не как обслуживающему персоналу, а как волшебнику, который постарается найти для вас лучшее лечение. Посмотрите, что он предложит вам и послушайте внимательно, сколько раз и в какое время это лекарство применять. Нужно ли приходить к нему в аптеку или можно взять с собой? Все, что есть в этой аптеке, бесплатно. Поэтому приняв лекарство и выслушав аптекаря, обязательно его поблагодарите. Попрощайтесь и по улицам волшебного города вернитесь в спичечный коробок. После возвращайтесь в свой настоящий размер тела и в «здесь и сейчас».

Глава 5

Упражнение «Живая вода»

Выполняя это упражнение, сделайте небольшую паузу, оторвавшись от книги. Приготовьте себе что-то попить: чай, кофе или просто воду – что вы любите пить. Но перед тем, как выпить то, что Вы подготовите, скажите этой жидкости свое желание в такой форме, будто это питье будет волшебным образом исполнять его в вас. Например: если вы злитесь на кого-то, скажите «С каждым глотком этого чая моя способность контролировать свой гнев укрепляется». Или если вы боитесь чего-то, скажите «С каждым глотком я становлюсь капельку смелее».

Глава 6

Упражнение «Мобилизация ресурсов»

1. Займите удобное положение. Закройте глаза и вспомните любое событие из вашей жизни, которое вызывает у вас улыбку. Проживите подробно это воспоминание. Вспомните, что окружало вас, во что вы были одеты, какие тогда были эмоции, ощущения в вашем теле. Представьте, что вы в том настроении идете по улицам города. Что вы видите вокруг? Как вы себя чувствуете и выглядите?

2. Теперь вспомните что-то из вашего прошлого, что вызывает в вас чувство умиротворения и гармонии. Так же, как и в предыдущем пункте, подробно вспомните и почувствуйте все, что связано с этим событием. Далее представьте, что вы идете по улице в этом состоянии и встречаете себя из первого пункта. Вы вместе сливаетесь в одного человека. Каким(-ой) вы стали теперь?

3. Вспомните что-то из своего прошлого, что давало вам чувство радости или счастья. Подробно переживите вновь это воспоминание. Представьте, что идя по улице в этом состоянии, вы встречаете себя, состоящего(-ую) из двух предыдущих образов себя. Вы сливаетесь с собой в тройную комбинацию. Какое чувство вы испытываете теперь? Как выглядите? Какой походкой идете? Какие ощущения испытываете в теле? Побыв в этом состоянии, сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза.

Глава 7

Упражнение «Походка»

Это упражнение может быть паузой между упражнениями в книге. Пройдитесь такой походкой, которой вы ходите, когда очень довольны собой и жизнью. Как вы ходите, когда хорошее настроение? Как ступают ваши ноги? Как вы держите спину и голову? Какое движение рук? Походите таким образом 2-3 минуты.

Глава 8

Упражнение «Инвентаризация»

Давайте сделаем некую инвентаризацию того, что сейчас есть в вас и вокруг вас. Начнем с самого простого – материального. Что есть у вас вашего личного на данный период жизни? Запишите это, нарисуйте или просто перечислите мысленно в виде списка. Например: «у меня есть компьютер, телефон, одежда, машина и т.д».

Далее такой же список или картинки создайте отвечая на вопрос: «Кем я являюсь?» Например: дочь, подруга, любимая, психолог и т.д.

И еще один список: «Мои ценности».

И заключительный мои достижения. Я могу, я умею, я уже сделал(а).

После упражнения сделайте перерыв.

Глава 9

Упражнение «Остров»

Есть ли сейчас в вашей жизни человек, которого вы, мягко говоря, недолюбливаете? И при этом вам бы хотелось изменить свое отношение к нему. Если такой человек есть, то я буду просить представлять вас в этом упражнении именно его. Если такого человека нет в вашей жизни, представьте того, с кем вы хотели бы стать эмоционально ближе. А теперь представьте, будто между этих строк, которые вы читаете, видите пляж. Этот пляж дикий. На берегу тело человека, которого волны вынесли на берег. Присмотритесь: это же Вы! А теперь откройте глаза там, на берегу острова, на котором вы оказались. Осмотритесь вокруг. Похоже, никого вокруг нет. Вы медленно поднимаетесь, разворачиваетесь на 180 градусов и видите океан. Он завораживающе красив. Но похоже, вам сейчас совсем не до красоты. Надо понять, куда вы попали. И вы направляетесь в глубину острова, еще не зная, что вы оказались окружены водой со всех сторон. Посмотрите, что растет на острове, что тут вообще есть. Присмотрите себе что-то, чем можно было бы позавтракать. Может быть, гуляя по острову, вы увидите место для ночлега. Обойдите весь остров по берегу и вернитесь в исходную точку. Сядьте на песочек. Какой он температуры? Какие чувства сейчас наполняют вас? Приходилось ли вам испытывать подобное? Вдруг вы слышите шелест и хруст. Что

там? Вы оборачиваетесь, но никого не видите – только отчетливо понимаете, что слышите чьи-то шаги. Что вы чувствуете в этот момент? И теперь в фигуре, направляющейся к вам, вы уже можете отчетливо разглядеть того человека, о котором думали в начале упражнения. Посмотрите на его походку. Какие чувства эта походка обычно вызывает в вас, а какие – сейчас? Вы рады, что оказались тут не одни? Или есть ощущение, что лучше одиночество? Что сказал этот человек, когда подошел? А что вы ответили на это?

А теперь, должно быть, вы сидите недалеко друг от друга и обсуждаете, как тут оказались. И вдруг понимаете, что голодны. Как вы разделите обязанности по поиску еды? Что возьмете на себя, а что поручите другому? Легко ли вам дается то, что вы делаете, чтобы добыть пищу? Как вы готовите ее? Вкусная ли она получилась? Какие мысли и чувства у вас возникают, когда вы смотрите на то, как ест ваш друг по несчастью? Чем вы хотели бы заняться после еды? Пospать? Покупаться? Подготовиться к ужину? Построить хижину или плот? Может быть, соорудить что-то, чтобы показать, что вы есть на острове в надежде, что вас заметят? Какие идеи предлагает ваш попутчик? Как вы реагируете на них? То, что вы делаете, вы совершаете вместе или каждый отдельно?

Уже темнеет, скоро ночь. Вы видите, как красивое огромное яркое солнце опускается все ближе к горизонту. Полюбовавшись закатом, вы сидите у костра вместе. О чем вы говорите? О чем думаете? Какие чувства испытываете к нему, понимая, что вы надолго вместе – возможно, на всю оставшуюся жизнь. Только вдвоем... Что хочется сказать ему? Что хочется услышать от него? Не стал ли он капельку ближе сегодня?

Теперь костер догорает. Вы отправляетесь спать. И когда проснетесь, то будто перенесетесь во времени и проснетесь не на следующее утро, а через три месяца жизни на острове. И вот вы открываете глаза с первыми лучами солнца и потягиваетесь. Как обстоит ваш быт сейчас? В каких вы отношениях? Поддерживаете ли друг друга? Из чего состоят ваши будни? Как вы проводите свой досуг? Купаетесь? Танцуете? Играете во что-то? Чем вы любите заниматься больше всего тут? А меньше

всего? А ваш попутчик? Чему вы научились за это время на этом острове? Чему научил вас человек, который с вами? А какие чувства он испытывает к вам? Вы рады, что оказались тут не одни?

Вы можете закрыть глаза и пофантазировать на эту тему еще какое-то время, если хочется, или сделайте глубокий вдох и выдох и вернитесь в «здесь и сейчас». Посмотрите по сторонам. Вспомните, какое действие вы делали перед тем, как приступить к чтению? Что хотели делать после? Сделайте небольшой перерыв, переключитесь на другую деятельность. Следующее упражнение можно использовать в перерыве.

Глава 10

Упражнение «Танец»

Даже если вы не умеете танцевать, попробуйте подвигать телом так, будто пытаетесь изобразить ваше настроение сейчас. После чего изобразите своими движениями желаемое состояние. Для вашего бессознательного такой небольшой разминки будет достаточно, чтобы понять, к чему стоит стремиться и на что настраиваться.

Глава 11

Упражнение «Встреча»

Давайте представим, будто мы встретились с вами уже после всех тех неприятных событий, которыми вы сейчас обеспокоены. Все решилось. Жизнь вошла в нормальное русло после сложного периода, в котором вы находились. Мы встретились случайно и решили выпить кофе в ближайшей кафешечке. Я заказываю кофе с молоком без кофеина и спрашиваю у вас, как вы поживаете сейчас. Расскажите мне, что происходит в вашей жизни, как обстоят дела на работе. Что вы

закажете себе? Что вы любите? Как ваши дела в личной жизни? Какие у вас цели на ближайшее время? Кто дорог для вас в этот период жизни? О чем вы мечтаете сегодня? Чему ценному научились благодаря тому неприятному периоду в жизни, который уже закончился? Где вы сейчас живете? А куда хотели бы поехать в отпуск? Какой бы хотели подарок на день рождения? Что радует больше всего в данный период? Становится ли светлее мир вокруг, когда вы в таком настроении?

Если вы любите рисовать сделайте продолжение этого упражнения, нарисовав под красивую музыку ощущение того будущего, о котором была наша беседа. Если не умеете – какое-то время помечтайте об этой встрече. Во что вы там одеты? Какое время года? Вкусно ли то, что вы заказали? Понравилось ли вам?



Глава 12

Упражнение «Резиночка»

Может быть, у вас где-то завалялась обычная канцелярская резиночка? Если нет, можно взять любую другую и одеть на руку, как браслет. Когда в вашу голову начинают проникать мысли, вызывающие неприятные состояния, вы ударяете себя по руке этой резинкой, предварительно растянув ее на руке и резко отпустив. Таким образом должен получиться болезненный щелчок. После него вы резко – сознательно и обязательно –

переводите свои мысли на что-то другое. Например, вас охватывает паника из-за мыслей, что люди заражаются с невероятной скоростью кароновиром. Как только вы обнаружили в себе эту мысль, делаете щелчок резинкой и тут же сознательно переводите свои мысли на другое. Например: что приготовить на ужин? Важно, чтобы вы сознательно сделали усилие и перевели свои мысли. Это не сразу получится, но любой навык можно выработать, регулярно тренируясь. Так же можно переводить мысли на то состояние, которого вы достигли в предыдущем упражнении.

Глава 13

Упражнение «Лес»

Когда вы последний раз были в лесу? А если я попрошу вас представить, что вы оказались не в реальном лесу, а придуманном вами сейчас? Что первым приходит на ум? Осмотритесь там и постарайтесь найти корягу или большой камень, за которым можно спрятаться от любой опасности. Это место должно быть где-то неподалеку от входа в лес. Вы оказываетесь рядом с этой защитой и можете понаблюдать отсюда за тем, кто сейчас выйдет из лесу. Может быть, сначала вы только услышите шаги. И вот кто-то выходит из-за деревьев и неспешно направляется в вашу сторону. Не бойтесь: он пока не видит вас. Вы надежно защищены в своем укрытии. Рассмотрите его. На кого он похож? Приходилось ли вам прежде встречать кого-то подобного? Какие чувства он у вызывает? У подножья вашего убежища лежат небольшие шарики. Это специальная еда для таких существ. Киньте один шарик в его сторону и посмотрите, что он будет делать. Заметил ли он вас? Или просто съел шарик? Попробуйте кинуть еще пару шариков и понаблюдайте за происходящим. Посмотрите: когда он ест, то становится добрее и веселее, не так ли? А теперь, кажется, он заметил вас? Но вы тут же спрятались и только слышите его шаги, которые становятся все громче. Он явно приближается к

вам. Какие эмоции вы сейчас испытываете? Потянитесь и достаньте оставшиеся съедобные шарики, возьмите их в руку и будьте готовы встретить гостя. И вот он уже видит вас, но почему-то не подходит. Неужели он боится вас? Или наоборот? Бросьте один шарик в его сторону. Посмотрите, как он реагирует. А теперь раскройте ладонь и протяните руку с едой вперед. Не бойтесь, он не обидит вас, он понимает, что вы его кормите. Посмотрите, как он приблизится и возьмет с вашей руки несколько шариков. И пока он их ест, вы можете рассматривать его достаточно близко. Даже можете протянуть руку и погладить его. Попробуйте сделать это. Какой он на ощупь? Как реагирует на ваше прикосновение? Попробуйте повторить это еще раз. Скормите ему оставшуюся еду. А теперь, может быть, вы поиграете с ним? Подружитесь с ним, покажите, что хорошо к нему расположены. Может быть, вы побегаєте по поляне или покувыркаетесь, может быть, половите бабочек? Или даже спуститесь к реке и искупаетесь, брызгаясь и ныряя, как дети? Почувствуйте друга в этом существе и покажите ему, что вы для него не опасны. И когда почувствуете, что вам хорошо и приятно с новым другом, вы можете обнять его и попрощаться, желая ему самого наилучшего.

Попрощавшись, сделайте глубокий вдох и на выдохе вернитесь в «здесь и сейчас», посмотрите по сторонам, на книгу в своих руках и подумайте, чем вы можете заняться сейчас, в паузе между упражнениями.

Глава 14

Упражнение «Кот в Сапогах»

А помните сказку про кота, который устроил счастливую и богатую жизнь своему хозяину? Если бы у вас был помощник, каким он должен был быть?

Мой помощник должен уметь:

Мне требуется помощь в:



Мне важно, чтоб мой помощник обладал такими качествами:

Мне важно, чтобы у нас с ним (с ней) были одинаковые интересы, такие как:

Как бы изменилась моя жизнь, если бы у меня был такой помощник?

Кто из реальных людей в моем окружении или в социальных службах способен мне помочь хоть в чем-то из вышеперечисленного?

Глава 15

Упражнение «Бросок»

А это упражнение можно использовать в перерыве между упражнениями. Загадайте желание. Возьмите маленький предмет и определите цель. Да, нужно будет сделать бросок и физически попасть в цель. У вас будет много попыток. Правила игры таковы. Если вы попадете менее чем с трех раз, это желание достаточно просто превратится в цель и ее можно будет достичь в скором времени. Если от трех до десяти раз, то над исполнением данного желания нужно будет хорошо потрудиться. Возможно, оно будет реализовано не в точности так, как вы того бы хотели. Если же вам понадобится больше попыток, чтобы попасть в цель, то у вас хорошая выдержка. С ней вы сможете многого достигнуть, но не факт, что вам нужно именно то, что вы загадали.

Конечно, вы понимаете, что это всего лишь игра. Воспринимать это упражнение очень серьезно не стоит, но оно

может хорошо заполнить паузу между упражнениями этой книги.

Глава 16

Упражнение «Раскраска»

Давайте представим, что настроение можно обозначить каким-то цветом. Какого цвета сейчас ваше настроение? А теперь перенесемся в воображаемое помещение, в котором светло и просторно. И тут вы можете обнаружить различные емкости с краской. Эта краска – цвета вашего настроения. Посмотрите: тут есть и валики, и кисточки разных размеров и плотности. Эта краска волшебная. Она очень приятно пахнет и имеет целебные свойства. Сейчас мы будем раскрашивать себя этой краской от кончиков пальцев ног до макушки. Попробуйте сделать обязательно, это будет очень приятно и полезно. Выбирайте кисточку – начнем с пальцев на ногах. С какой ноги вы хотели бы начать? Может, с левой? Какие ощущения, когда кисточка прикасается к пальцам? У всех ли пальцев одинаковый отклик на краску и прикосновение? Не забывайте прокрашивать пространство между пальчиками. Вам не щекотно, когда вы касаетесь там кистью? А когда закрашиваете стопу? Не оставляйте незакрашенные места, старайтесь все тщательно залить этим цветом. Переходите ко второй ноге. Есть ли разница в ощущениях? Какие вообще чувства вы испытываете, когда делаете это? Постепенно поднимайтесь вверх, в направлении колен. Можно взять кисточку побольше, чтобы было удобнее. Прокрашивайте каждый кусочек кожи. Какие ощущения, когда вы закрашиваете колени? А теперь поднимайтесь еще выше. Может быть, есть смысл сменить кисточку или взять валик? Как вы будете закрашивать спину? Валиком, возможно, удобнее? Попробуйте! Не забудьте закрасить кисти рук, пальцы и ладони. Какие ощущения вызывает этот процесс? Прокрасьте также плечи и шею. И теперь нужно будет раскрасить лицо и нанести краску на волосы, будто шампунь. Можно просто умыться краской и распределить ее по лицу руками. Как вам ощущения

от этого? А какой запах сейчас у краски? И теперь, убедившись, что незакрашенных участков не осталось, давайте перейдем к следующему этапу этого упражнения.

На втором этапе нам нужно будет впитать в себя краску, как в губку. То есть, заполнить свое тело этой волшебной краской с цветом вашего настроения изнутри. Можно делать это по-разному. Например, выпить краску. Какая она, кстати, на вкус? Понаблюдайте, как она внутри наполняет каждую вашу клеточку своим цветом. Можно просто опустить руки в емкость с краской и наблюдать, как волшебная краска проникает через кожу и заполняет собой ваше тело внутри, не пропуская ни сантиметра. Таким же образом можно стать ногами в тазик с краской и заполниться ею. Выберите тот вариант, который кажется наиболее приятным. Какие ощущения, когда краска заполняет вас изнутри? Какие эмоции вы испытываете в этот момент? Как только тело внутри будет так же раскрашено, как и снаружи, можно переходить к следующему, заключительному этапу.

А теперь осмотритесь по сторонам и поищите дверь, которая ведет в волшебный душ. Звучит, конечно, странно, но вода в этом душе сможет смыть эту краску и снаружи и внутри вас, очистить от всего лишнего и ненужного. Сначала проверьте температуру воды, сделайте ее наиболее комфортной для вас и становитесь под душ. Просто наблюдайте за своими ощущениями, эмоциями и тем, как краска стекает с тела и вместе с водой стекает куда-то вниз. Краска, смываемая с вас, уносит с собой все ненужное, все лишнее, все плохое. С каждой каплей и струей воды вы становитесь все чище и чище. Эта чистота дает легкость, бодрость и силу. Волшебная вода напитывает вас всем необходимым. Посмотрите: где-то еще осталась краска? Внутри или снаружи? Или все лишнее уже удалено из вас и вы как будто обновлены? Какие сейчас ощущения? Смойте, если где-то еще осталась краска. Полностью очистившись, вернитесь в «здесь и сейчас». Прикоснитесь к своему телу, к одежде и к любому предмету, чья фактура покажется вам приятной.

Глава 17

Упражнение «Скульптура»

Это упражнение может заполнить паузу между упражнениями. Выберите эмоцию, состояние или проблему, которая вас беспокоит. Теперь сделайте своим телом некое изображение этого: будто вы – скульптура, изображающая то, с чем вы хотите справиться. Замерьте в таком положении, прислушайтесь к своим ощущениям. Похоже ли такое положение тела на то, что вы хотите сейчас изобразить? Как вам находиться в такой позе?

А теперь плавно начинайте движения телом таким образом, чтобы поменять свои ощущения в теле на более комфортные. Затем на еще более удобные и после – на приятные. То есть побудьте в нескольких воображаемых и изображаемых скульптурах, пока не выберете наиболее приятное для вас положение. Оставаясь в нем, сфокусируйте свое внимание на ощущениях в теле. Все ли вас в них устраивает? Стало ли лучше, чем в первой позиции? Если ваш ответ «да», то можно завершать упражнение. Сигнал бессознательному отправлен.

Глава 18

Упражнение «Релакс»

Для этого упражнения вам понадобится что-то вкусное и что-то ароматное. Можно взять, например, кофе и совместить два в одном. А можно – шоколад и любимые духи. Также понадобится что-то приятное на ощупь. И, как вы наверное уже догадались, будет нужен красивый видеоряд и музыка. Наша задача одновременно, в течение хотя бы 10 минут (но лучше 30), постараться удерживать свое внимание на вкусе, запахе, видео и звуке. При этом старайтесь не пропускать ощущения от прикосновения к тому, что вы выбрали. Например, я взяла плюшевого медведя, кофе с корицей, включила радио «Релакс» и смотрю на картины в виртуальном музее Лувр. Вы можете

собрать свой набор из того, что приятно вам. Попробуйте сделать это. Вы с удивлением заметите, как, перегружая таким образом органы чувств, вы отдыхаете. Небольшие усилия с вашей стороны все же понадобятся – для удержания внимания на всем одновременно.



Глава 19
Упражнение «Я»

Отвечая на вопрос «Каким (какой) я был (а)?», напишите минимум 7 прилагательных. Вопрос специально не предусматривает конкретного временного указателя. Вы можете отвечать, как считаете нужным:

И нарисуйте, если хотите, некий свой образ из «прошлого»:

Теперь составьте такой же список, отвечая на вопрос: «Каким (какой) меня видят другие?». Также отвечайте прилагательными – минимум 7 пунктов:

Изобразите этот образ в рисунке:

А теперь давайте попробуем сформулировать ответ на вопрос «Какой(ая) я на самом деле?»

И также попробуйте это изобразить:

И подобный список на вопрос «Каким(какой) я буду?». Время вы также определяете самостоятельно:

И снова рисунок, объединяющий этот список в некий образ:

Заключительный вопрос – «Каким (какой) я не буду никогда?»:

И также небольшой рисуночек:

Глава 20

Упражнение «Исцеляющие руки»

Это упражнение может быть использовано в паузе между другими техниками в этой книге.

Выберите то, что нуждается в исцелении: чувство, состояние, ситуацию. Представьте, где это ощущается в теле. Положите на это место руку. Прислушайтесь к ощущениям в теле и ладони. Теперь найдите в теле самое ресурсное место. Место, в котором по ощущениям больше всего силы. Положите вторую руку туда. И теперь побудьте так, прислушиваясь к своему телу и ощущениям в нем несколько минут.

Глава 21

Упражнение «Удивительный обмен»

Представьте, что ваши ноги ступают по асфальту. В какой вы обуви? Как быстро передвигаются ваши ноги? А теперь асфальтовое покрытие заканчивается. Начинается дорога из земли, камней и песка. Вы продолжаете ступать, поднимаете взгляд и видите огромную фабрику. Множество зданий, обнесенных заборами. Где-то впереди видны ворота и вход. На входе сидит охранник. Скажите ему, что Вам нужно в отделение обмена, он любезно покажет, куда нужно идти. А может быть, даже проведет вас к огромному серому цеху, похожему на ангар. За металлической серой дверью, в которую вы входите, обнаруживаете множество странных небольших кабинок. Это похоже на маленькие исповедальни, какие вы, конечно же, видели в фильмах. И пока вы рассматриваете это странное помещение и прислушиваетесь к удивительной тишине,

нехарактерной для заводов в вашем представлении, я расскажу, зачем мы сюда пришли.

В этом необычном месте мы можем обменять что-то нам ненужное в нас на что-то полезное. Валютой тут считаются наши добрые поступки, которые мы либо когда-то уже делали, либо можем сделать в будущем. Подумайте, от чего вам бы хотелось избавиться? Может быть, какой-то неполезный страх или чувство вины? И когда определите, подумайте: что хотелось бы приобрести? Это не обязательно должен быть антоним к тому, что вы обмениваете. Обмен может быть на что угодно. Например, вы меняете свой страх собак на усидчивость в изучении английского языка.

Итак, если вы готовы, выбирайте кабинку, на которой горит зеленая лампочка, сигнализирующая о том, что в кабине свободно, и заходите.

Как все выглядит внутри? Как выглядит человек, который находится там? Расскажите ему, что и на что вы хотели бы поменять. Он что-то посчитает, полистает какие-то записи, и озвучит вам, хватает ли у вас хороших поступков для такого обмена или нет. Если нет, он предложит некий кредит. Условия его таковы: вы пообещаете сделать что-то хорошее и огласите конкретные действия и сроки того, что собираетесь сделать. Затем он поставит какую-то печать на бумажном бланке, предложит под ней расписаться и деловито скажет «Следующий», нажимая на кнопку. После чего вы окажетесь у входа на территорию этого загадочного завода. Какие у вас сейчас чувства? Какое настроение? Закройте там глаза и откройте их тут, глядя в книгу. Вернитесь в «здесь и сейчас». Сделайте небольшой перерыв между упражнениями.

Глава 22

Упражнение «Решение»

Выберите проблему, с которой хочется поработать, или беспокоящий вас вопрос, на который вы пока что не можете

найти ответ. Вообразите, будто положили его на свою левую ладонь. Поставьте перед собой руку с раскрытой ладонью и мысленно положите в нее свою проблему. Прислушайтесь к ощущениям в теле. Какие они? Стала ли рука теплее или прохладней? Может быть, в ней ощущается некое напряжение? Или все осталось так же? А теперь в другую руку положите воображаемое решение. Даже если вы не можете его себе представить, просто обозначьте внутренне, что в другой руке, на вашей ладони лежит решение вопроса, с которым вы работаете. Прислушайтесь к тому, что происходит в этой руке. Какие в ней ощущения? Отличаются ли они от тех, что в другой руке? Чем?

Теперь постепенно, очень медленно, внимательно концентрируясь на ощущениях в руках и не сводя с них свой фокус внимания, начинайте сближать руки между собой. Желательно дочитать это упражнение и продолжить его выполнение с закрытыми глазами, чтобы вы максимально удерживали концентрацию на ощущениях в теле, а также наблюдали, как сторонний наблюдатель, за теми мыслями, которые будут приходить по мере выполнения этого упражнения. Решение или понимание новых аспектов этой проблемы и выхода из сложившейся ситуации может прийти непосредственно при выполнении упражнения, либо в момент его завершения, когда руки соединятся между собой. Когда руки прикоснутся друг к другу, позвольте себе понаблюдать за своими чувствами и мыслями еще минутку-две, не открывая глаза. После вернитесь в «здесь и сейчас», выпейте воды или другой напиток. Сделайте паузу между упражнениями.

Глава 23



Упражнение «Я люблю»

Составьте список тех и того, кого и что вы любите. Тут могут быть люди, состояния, действия – все, что вы посчитаете подходящим продолжением предложения «Я люблю...»:

А теперь попробуйте нарисовать или выписать то, что вы имеете возможность делать или иметь сегодня. Если это кто-то из близких людей или домашних любимцев, с которыми вы имеете возможность общаться, также зафиксируйте это:

Глава 24

Упражнение «Поддержка рода»

Знаете ли вы кого-то в своем роду, кому приходилось проходить сложные периоды в жизни и справляться с проблемами, похожими на ваши? Давайте представим, что вы находитесь в старинном заброшенном доме. Вы стоите в центре комнаты и внутренне отчетливо ощущаете или даже проговариваете свою проблему. И вот вы замечаете какие-то тени за окнами дома. Не бойтесь, они не зайдут в дом и будут за его пределами. Вам ничего не угрожает. Они пришли помочь вам, так как бывали в подобных ситуациях. Может быть, вы видите одну тень. А может быть, отчетливое изображение кого-то. Возможно, несколько человек? Это не имеет значения. Важно стоять и внутренне понимать, что те, кого вы продолжаете в себе, уже справлялись с подобным. В вас, как в их продолжении, есть ресурс, чтобы решить то, что необходимо. Поблагодарите внутренне тех, чья кровь течет в вас, за те таланты и качества, которые вы получили от них. Пообещайте, что в благодарность за поддержку и веру в вас вы постараетесь

активировать те способности, которые переданы вашим родом, но прежде вы их никогда не использовали. Возможно, вы пока не совсем понимаете, какие именно. Но это точно те способности, которые помогут справиться с тем неприятным, с чем сейчас пришлось столкнуться в реальной жизни.

Ощувив настрой побеждать и не сдаваться, возвращайтесь в «здесь и сейчас». Ощутите свое тело. Как оно сейчас расположено? В удобном ли положении? Потянитесь, сделайте несколько движений всем телом, чтобы почувствовать его. Сделайте небольшой перерыв прежде, чем начать следующее упражнение.

Глава 25

Упражнение «Сложно с тобой»

Есть ли какой-то близкий человек, с которым вам не просто общаться? Возможно, он или она вызывает в вас негативные чувства? Если такого человека нет, вы можете представлять любого близкого человека, с которым хотите укрепить отношения.

Оцените свое негативное отношение к нему на данный момент от 0 до 10, где 0 – это нет негатива вообще, 10 – максимально выраженное негативное чувство.

Расскажите мне в нескольких предложениях, почему и в каких ситуациях возникает это чувство:

А теперь расскажите свое самое первое положительное воспоминание об этом человеке. Что происходило? Если не можете вспомнить самое первое впечатление, постарайтесь припомнить одно из первых.

А теперь давайте попробуем вспомнить, приходилось ли этому человеку поддерживать вас или выручать, может быть, помогать чем-то?

Есть ли что-то, в чем вы с этим человеком похожи?

Бывает ли такое, что вы испытываете в какие-то моменты чувство любви, а иногда гнев, к одному и тому же человеку – не обязательно к тому, о котором сейчас идет речь?

А теперь вспомните: что вы цените в этом человеке? Может быть, вы чему-то научились у него или у нее?

Когда этот человек ведет себя не так, как вам бы того хотелось, он правда хочет сделать Вам больно? Как вы считаете, почему она так поступает?

А если бы вы с этим человеком были маленькими детьми, что бы про ваши отношения сказал взрослый человек?

Попробуйте снова оценить ваши чувства к человеку, о котором вы вспоминали на данный момент. Изменилось ли что-то?

Перед тем, как продолжить чтение, сделайте небольшой перерыв и переключите свое внимание на другую деятельность.

Глава 26



Упражнение «Поездка»

Давайте представим, что вы отправились в какое-то место, в котором вам было бы максимально хорошо сейчас. Вы можете разрешить вашему бессознательному выбрать это место и просто посмотреть, что покажет ваша фантазия, куда вы попадете в своем воображении. Вы бывали тут прежде? Это реальное место или вымышленное? Что находится вокруг вас? Хорошо ли вам тут? Уютно? Безопасно? Если вам тут нравится и вы себя чувствуете весьма комфортно, я предлагаю вам занять там такое положение, чтобы стало еще лучше, чтобы вы могли расслабиться там максимально. Садитесь или ложитесь так, чтобы почувствовать, как расслабляется и отдыхает ваше

тело. Вы можете потянуться, как после сна, чтобы усилить приятные ощущения в вашем воображении. А теперь разрешите себе в вашей фантазии, находясь в этом безопасном месте, расслабиться настолько сильно, что вы там просто засыпаете. Так мягко и сладко, такой светлый и приятный сон! И теперь, когда вы там уснули, посмотрите на себя как будто бы со стороны, как вы уютно спите и набираетесь сил. Посмотрите, что находится вокруг вас. А если эта часть вас, которая наблюдает за вами спящим, поднимется еще выше от земли, что откроется ее взору? Что происходит вокруг? Какие чувства это вызывает у вас? А сейчас поднимитесь еще выше, может быть, вы увидите целые улицы или леса, города, реки. А если подняться еще выше? Вы видите людей? Какими они кажутся вам сейчас? Нет ли такого ощущения, что все очень красиво и гармонично? Может быть, есть ощущение некой правильности, завершенности, любования происходящим. Вы можете увидеть, что спящий(ая) вы являетесь незаменимым элементом этой общей картины бытия. Полюбуйтесь, как все это красиво. Когда почувствуете себя отдохнувшим, спускайтесь постепенно вниз, возвращайтесь в свое спящее тело и открывайте глаза там, как будто вы только что проснулись и полны бодрости и хорошего настроения. После чего возвращайтесь в «здесь и сейчас», сохраняя эти ощущения в себе.

Глава 27

Упражнение «Кто-то»

Есть ли кто-то в вашей жизни, с кем вы можете почувствовать себя другом?

(подругой). Вспомните этого человека или людей. Вспомните отчетливо это ощущение: быть другом (подругой) – какое оно?

Где оно находится в теле?

Если это ощущение можно было бы передать музыкой, какой бы она была?

Как бы звучала дружба?

А если попробовать представить себе это состояние в виде запаха? На что этот аромат будет похож?

Есть ли кто-то в вашей жизни, с кем вы чувствуете себя родителем или учителем? Тот, о ком вы заботитесь, беспокоитесь? Тот, кого вы чему-то учите, или он просто повторяет за вами, стремясь быть похожим?

Попробуйте вспомнить это ощущение, определите, где оно находится в теле:

так же представьте его в виде запаха:

и в виде музыкального произведения:

А есть кто-то в вашей жизни, с кем вы ощущаете себя мужчиной(женщиной), любовником (любовницей), желанным (ой) для кого-то?

Где ощущается это в теле?

А какой аромат имеет это ощущение себя?

Если это чувство звучит, как музыка, на что она похожа?

Надеюсь, в вашей жизни есть человек или несколько, с которыми вы чувствуете себя ребенком. Кто-то кто заботится о вас. Кто-то, желающий вам много добра, кто любит вас просто за то, что вы есть, ничего не требуя взамен?

Как вы ощущаете это чувство в теле?

Если это чувство имеет запах, то какой?

В какой музыке это чувство звучало бы наилучшим образом?

Если в этом упражнении вы не смогли заполнить все поля, так как каких-то людей не обнаружили рядом с собой, подумайте, кто мог бы стать им заменой? Может быть, социальные работники? Соседи? Дети друзей? Подумайте, где и с кем вы могли бы испытать те состояния, которых сейчас не хватило. Не забудьте после упражнения переключиться временно на другую деятельность.

Глава 28

Упражнение «Дождь»

Попробуйте представить, что вы стоите под дождем. Вероятно, он только начался и постепенно будет усиливаться. Вы мокнете или под укрытием? Посмотрите, что происходит

вот круг. Вы видите небо? Или только лужи? Может быть, вы видите, как капли стекают по стеклу витрины, за которой вы спрятались от дождя? Вы можете видеть людей под зонтами и без, а может быть, тут никого нет. Какие чувства вызывает у вас то, что вы видите? Это теплый дождь или вам холодно? Есть гром и молнии? Какие чувства это вызывает в вас? Усиливается ли дождь или идет с такой же силой, как и прежде? Сейчас я попрошу вас закрыть глаза, чтобы продолжить выполнение этого упражнения с большей концентрацией на том, что вы видите в своем воображении. И закончить упражнение, когда дождь в вашей фантазии прекратится естественным для него способом. Тогда сделайте глубокий вдох и выдох и вернитесь в «здесь и сейчас». Обязательно сделайте паузу перед тем, как читать дальше.



Глава 29

Упражнение «Сказка»

Какая любимая сказка была у вас в детстве? А если бы сказкой можно было рассказать о человеке, что именно о вас рассказала эта сказка? Каким был главный герой этой сказки? Чего он хотел? Что он делал? Какие у него были черты характера? С кем он общался и как? Каким был его смысл жизни? О чем он мечтал? Были ли в его сказочной жизни сложности? Как он (она) справлялся (ась) с ними? Что или кто помогал ему (ей) в этом? Какая идея, цель или основное желание было у героя, что давало ему силы на все, что он делал? А что упустил этот герой, чего не предусмотрел? Какую ошибку или несколько он допустил? Чему можно научиться у этого героя? Насколько эта сказка похожа на вас и вашу жизнь? Что бы он сказал вам, если бы вы поведали ему о той ситуации, которая вас сейчас беспокоит? Что бы посоветовал вам: во что верить, как себя вести, какие действия совершать? Запишите основные мысли после этого упражнения и сделайте небольшой перерыв.

Глава 30

Упражнение «Дыхание радости»

Подумайте сейчас о чем-то, что в данный период жизни вызывает у вас негативные эмоции. Не отвлекайтесь от этих мыслей, разрешите эмоциям быть. НЕ убегайте от них, не успокаивайте себя, не рационализируйте. Постарайтесь просто ощущать эти неприятные эмоции настолько, насколько получается сейчас это сделать. И в тот момент, когда ваша эмоция будет максимально неприятной, сделайте глубокий плавный вдох, разворачивая при этом спину и разводя руки

широко в стороны. Естественный выдох у вас получится после глубокого вдоха. На нем можно сильно не сосредотачиваться. И еще раз повторите глубокий вдох, будто потягиваясь после сна. Разведите снова руки и спину. Возможно, вам даже захочется зевать. Сделайте это с удовольствием.

И опять вернитесь к тому негативному чувству, с которым работаете. Как оно ощущается сейчас? Что в теории должно произойти, чтобы это чувство стало еще более выраженным? Представьте такую ситуацию и опять разрешите себе ощущать ту эмоцию, которая будет появляться. Ждите, чтобы она появилась максимально. На ее кульминации снова повторите глубокий вдох с разворачиванием грудной клетки. Повторите такой вдох с разведением рук и спины несколько раз, пока ощущаете ярко негативное чувство. Таким образом «продышите» чувство, которое в данном периоде вашей жизни актуально: сначала разрешите себе испытать чувство и на максимальном его ощущении сделайте глубокий спокойный вдох с потягиванием. Делайте это столько, сколько понадобится для уменьшения негативного чувства, но не более 15 минут в день. После упражнения переключитесь на другую деятельность: выпейте что-нибудь, пройдитесь, пообщайтесь с кем-то.

Глава 31



Упражнение «Письмо из будущего»

Напишите себе письмо с поддержкой от себя самого (самой) из того времени, когда то, что беспокоит вас сейчас, уже изменится и все будет иначе.

Глава 32

Упражнение «Пустая голова»

Давайте попробуем представить, что кроме вашего реального тела есть еще и воображаемое, которое вы можете представить внутри своего настоящего тела. Попробуйте сделать это и как бы соотнести размер ваших настоящего и воображаемого тел, начиная от кончиков пальцев ног и до макушки головы и мысленно пробежавшись по всем своим телесным ощущениям.

А теперь представьте, что это воображаемое тело внутри вашего реального как бы раскачивается из стороны в сторону, как неваляшка, пока не займет максимально удобную для него позицию. Постарайтесь отчетливо представить и даже почувствовать это. А теперь подвигайте воображаемым телом вверх-вниз внутри своего реального.

Теперь в воображении очень крепко сожмите кулаки, как будто ваше воображаемое тело сильно-сильно сжимает кулаки и после медленно расслабляет их. Повторите это еще раз. Концентрируйтесь на ваших воображаемых руках, их напряжении и расслаблении. А сейчас сделайте напряженную гримасу на вашем воображаемом лице – так, чтобы все мышцы воображаемого лица были задействованы в этом кривлянии. Затем расслабьте все мышцы этого лица. Повторите еще раз, наблюдая за своими ощущениями в воображаемом и реальном лицах.

А теперь представьте, что своим воображаемым телом вы протяжно пропеваете или негромко произносите звук «иииии». Потяните эту букву 5-10 секунд своим воображаемым голосом и обратите внимание, как при этом будут расслабляться некоторые части вашего реального тела. Почувствуйте, как расслабляется живот и грудная клетка. Повторите это несколько раз, сосредотачиваясь на двух процессах: произнесении звука «ииии» воображаемым телом и расслаблении реального тела.

Продолжайте делать это, поменяв звук «иииии» на «ыыыыы». Также наблюдайте за своими ощущениями. Ощущайте, как в реальном теле будет расслабляться грудная клетка и челюсть. Сделав так несколько раз, поменяйте звук, произносимый в воображении, на «т». Повторяйте много раз с придыханием «ттттт». Обратите внимание, что будет происходить в ощущениях вашего реального тела. Испытываете ли вы расслабление и спокойствие, когда делаете это?

А сейчас внимание! В вашем реальном теле прижмите кончик языка к верхнему небу, чуть касаясь зубов с внутренней стороны. Сделайте это реальным телом. Воображаемым телом произносите звук «п» также с придыханием, как проговаривали прошлый звук, повторяя его раз за разом. Обратите внимание:

когда вы делаете это, ваша голова как будто освобождается от лишних мыслей. Она словно становится просторной. Прислушайтесь к этому ощущению и представьте что-то, что первым придет вам в голову. На что похоже это состояние? Представьте себе это отчетливо, продолжая выполнять воображаемый звук «пппп», пока не окажетесь в приятном состоянии, в котором захочется побыть какое-то время. Побудьте в нем, продолжая визуализировать то, что похоже на это состояние. Это может быть что угодно: кораблик, радуга, светлый шар и т.д. После этого упражнения и перед тем, как продолжить чтение, сделайте паузу и переключите внимание на другую деятельность.

Глава 33

Упражнение «Перевоплощение»

Попробуйте ощутить в своем теле неприятное чувство, которое хотелось бы изменить. Наведите свой фокус внимания на это чувство и после ощутите его максимально в теле. А теперь представьте, что вы берете его рукой и снимаете с себя – как будто сбрасываете его в сторону. Можно даже сделать резкое движение рукой, чтобы максимально ощутить, как вы отбрасываете его от себя. А теперь посмотрите: на что оно похоже? На какое-то животное, растение или предмет? Что это? Первое, что приходит в голову, будет правильным.

Теперь мысленно заговорите с этим предметом или существом. Спросите его, чего бы ему хотелось, если бы была возможность воспользоваться волшебной палочкой и получить все, что душе угодно. Послушайте, что он ответит. Затем взмахните рукой, как будто в ней есть волшебная палочка. Только она настолько волшебная, что невидима. Посмотрите, в кого или во что превратился ваш собеседник? Как он чувствует себя теперь? Спросите его, что могло бы сделать его ещё более счастливым? И опять сделайте волшебный взмах и превратите его в кого-то, в кого оно пожелает. Поинтересуйтесь его

теперешним состоянием: какое оно сейчас? Задайте ещё раз тот же вопрос: «что могло бы сделать тебя более счастливым сейчас?», обещая помочь ему. Выслушав ответ, превратите его в того или то, что он пожелал. Снова спросите о его эмоциях. Если он будет доволен после трёх взмахов, заканчивайте упражнение, возвращаясь в «здесь и сейчас». Если же существо или объект, с которым вы общаетесь, по-прежнему недоволен, продолжайте это упражнение, пока его настроение не изменится.

Глава 34



Упражнение «Счастливый день»

Я спрошу вас сейчас, какой из дней вы могли бы назвать наиболее счастливым. Имеется в виду конкретный день. Даже, скорее, не день, а момент, в который вы точно ощущали то, что понимаете под словом «счастье».

Когда это было? Сколько вам там лет? Какая погода? Кто есть рядом с вами? Или никого нет? Что происходит? Это чувство счастья, на что оно похоже и где ощущается в теле? Если хотите, запишите пару слов об этом и далее выполняйте упражнение.

Теперь представьте, что вы сегодняшней (яя) приходите в тот день и наблюдаете за собой со стороны. Как это смотрится? Какой (ая) вы там?

Какие чувства у вас сегодняшнего вызываете вы в том дне? Хочется ли подойти, пообщаться, что-то сказать или спросить?

А теперь представьте, что вы как бы перемещаетесь и попадаете в себя, который(ая) чувствует себя счастливым(ой) в том дне. Взгляните на себя из будущего, смотрящего на вас – счастливого. Какие чувства появляются в вас теперь? Как вам этот человек?

А теперь вы сегодняшней (ая) подходите к себе «счастливому» (вы сейчас находитесь в себе «счастливом»). Он что-то говорит вам, а вы ему отвечаете. Запишите этот разговор:

Сейчас переместитесь в другого себя и почувствуйте, что еще хочется сказать себе счастливому. Может быть, за что-то попросить прощения? Может, предупредить о чем-то? Скажите все, что хочется:

Я надеюсь, что этот разговор был значимым для вас и достаточно приятным. Когда вы почувствуете, что он состоялся, представьте, будто эти двое «вас» обнимаются или просто прощаются как-то иначе. Вернитесь в «здесь и сейчас». Сделайте паузу перед тем, как продолжить чтение.

Глава 35

Упражнение «Стена»

Представьте, что вы находитесь возле огромной белой стены. Это необычная стена. Сейчас я расскажу, как ее можно необычно использовать. Если вас что-то сейчас беспокоит, посмотрите на стену и подумайте о том, что вас волнует. Вы увидите, как на стене начнут проступать какие-то образы, символизирующие вашу проблему. Вы можете наблюдать за тем, как мысли, которые вы думаете, как бы воплощаются на этой стене. В виде различных образов вы наблюдаете свои мысли. Вы можете увидеть в них то, чего прежде не замечали. А еще можно обернуться по сторонам и найти шланг. Там есть кран, его можно открыть и смыть мощным напором все, что вы хотите убрать с этой стены. Какие-то образы смываются легко. Какие-то будут трансформироваться и немного сопротивляться. Но проявив немного терпения, вы обязательно очистите стену от нежелательных образов, так же, как и свои мысли. Чтобы трансформировать образы в положительные достаточно так же думать хорошее. И тут же на стене, как на экране, вы сможете видеть, что получается, если совместить плохую вашу мысль с хорошей. Например: «я переживаю за своих близких во время эпидемии. Это переживание выглядит на стене, как черная тень

виселицы. И если я подумаю, что на все Воля Божья, что все будет в порядке, то буду видеть, как солнце, появившееся на стене, будто засвечивает и стирает со стены силуэт жуткой тени. Я продолжаю думать, что мы стараемся выполнять все рекомендации по безопасности и делаем все, что от нас зависит. Остальное во власти Бога. Я вижу, как на этом фоне начинают появляться небольшие полевые цветы, будто нарисованные яркими фломастерами на детских рисунках. Вокруг летают симпатичные божьи коровки».

Я думаю, что вы с удовольствием понаблюдаете за экранизацией ваших мыслей. Только очень важно не специально выдумывать образы, а наблюдать за тем, что появляется в вашем воображении. Заканчивайте это упражнение на приятных образах. Если какую-то мысль не удастся изменить или трансформировать, смойте ее и нарисуйте на стене просто что-то хорошее: какой вы любите торт, например. Не забудьте сделать перерыв между упражнениями, переключившись на другую деятельность.

Глава 36



Упражнение «Отношения»

Выберите того, с кем отношения сейчас волнуют вас больше всего. А теперь представьте, что отношения – это самостоятельная личность. Какая история у этой личности? Напишите небольшой рассказ от лица этих отношений. Как они появились, как себя чувствуют сейчас? Что есть в них хорошего и плохого?

А теперь попробуйте нарисовать образ или символ того, как выглядят сейчас эти отношения.

Теперь попробуйте поговорить с этим образом.
Чего он хочет от вас? Как он себя чувствует?

Как ему живется?

Что он умеет делать лучше всего?

Чего он хочет от вас?

Что вы готовы сделать для него?

Поговорите также обо всем, о чем захочется поговорить. После упражнения сделайте небольшую паузу перед тем, как продолжить чтение.

Упражнение «Скорая помощь»

Это упражнение пригодится в те моменты, когда ваши негативные чувства очень динамичны, когда хочется бежать, кричать и вообще не ясно, что делать. Для начала разрешите себе испытывать это чувство. Не убегайте от него, не отвлекайтесь ни на что. Когда вы его ощутите в полной мере, разделите внутренне это чувство и выделите из него «двигательный импульс» – некое желание метаться. Далее представьте, что вы находитесь в открытом космосе и ваше тело может совершать резкие, быстрые, совершенно хаотичные или другие движения в открытом пространстве, где вам ничего не угрожает и вы ни с чем не можете столкнуться. Выполняйте это с закрытыми глазами, разрешая своему телу метаться, двигаться, бегать, перемещаться, прыгать, летать в этом бесконечном пространстве, пока вы не устанете. Как правило, это не занимает более десяти минут. С этой усталостью придет и спокойствие.

Глава 38

Немного об упражнениях.

Я не хотела отвлекать вас теоретической частью, чтобы вы могли полноценно погрузиться в практическую. Но сейчас я скажу несколько слов об этих техниках. Возможно, это будет полезно для дальнейшего понимания того, как их использовать. Я напишу тут немного умных слов – только для того, чтобы вы могли поискать по ним информацию, если вас это заинтересует.

Упражнение «Благодарность»

Совмещает в себе различные психологические подходы и даже эзотерические практики. Напитывает ресурсом, гармонизирует внутреннее состояние. Работает с

деструктивными убеждениями относительно мира.

Упражнение «Река»

Является модификацией одного из основных мотивов символдрамы. Направлено на развитие доверия в разных его аспектах: доверия миру, людям, себе.

Упражнение «Волшебная аптека»

Совмещает в себе сказкотерапию, а также кататимно-имагинативный подход. Позволяет проводить внутреннюю трансформацию, необходимую человеку. Упражнение представляет собой интерпретацию техники Александра Данилина, услышанную мной в цикле его авторских программ «Радиофантазии».

Упражнение «Живая вода»

Вырабатывает ресурсный навык преобразования, то есть является выработкой копинг-стратегии.

Упражнение «Мобилизация ресурсов»

Мобилизует ресурсы, как видно из названия. Это упражнение услышано мной (вероятно, не в точно такой форме) у Светланы Яценко.

Упражнение «Походка»

Можно отнести к телесно-ориентированному подходу. Учит чувствовать свое тело и отслеживать свои состояния через него.

Упражнение «Инвентаризация»

Относится к рационально-интуитивной психотерапии. Скорее всего (я не могу вспомнить, где конкретно я слышала технику

или ее элементы), это комбинация техник Екатерины Милютиной.

Упражнение «Остров»

Кататимно-имагинативный подход. Упражнение позволяет посмотреть на отношения в новом свете, стать ближе, уменьшить негативные чувства.

Упражнение «Танец»

Телесно-ориентированная терапия, даже скажем так – танцевальная. Обучает проживать эмоции через тело, выражать их телесно и прорабатывать таким образом.

Упражнение «Встреча»

Ресурсное упражнение. Очень часто это стандартный вопрос психолога, в любом психологическом подходе. Что будет, когда вы справитесь?

Упражнение «Резиночка»

Когнитивно-поведенческий подход. Выработка условного рефлекса, в данном случае – полезного навыка переключения внимания, что часто применяется в гештальт-подходе.

Упражнение «Лес»

Классический мотив символдрамы. Работает с различными страхами и их преодолением.

Упражнение «Кот в Сапогах»

Нарративная психотерапия. Это интерпретация техники Дарьи Кутузовой.

Упражнение «Бросок»

Детское упражнение. Сложно к чему-то его отнести, кроме игры.

Упражнение «Раскраска»

Кататимно-имагинативный подход. Техника, направленная на расслабление и релаксацию.

Упражнение «Скульптура»

Телесно-ориентированная терапия. Опять-таки трансформация эмоций через тело. Часто подобные техники применяет Артем Федоров. Возможно, я научилась ей от него.

Упражнение «Релакс»

Сложно отнести это упражнение к какому-то конкретному направлению. Но вероятней, я бы отнесла его к НЛП. Человек не может воспринимать качественно одновременно более трех потоков информации, поэтому упражнение делает некую перегрузку восприятия, чем вызывает вынужденный отдых психики. Им нежелательно злоупотреблять.

Упражнение «Я»

Это упражнение, скорее всего, я тоже почерпнула из направления рационально-интуитивной психотерапии, у Анны Яковенко. Естественно, исказив его, так как было это достаточно давно. В практике психолога часто упражнения приобретают такой вид, что их сложно узнать.

Упражнение «Исцеляющие руки»

Это одна из моих любимых, простых и очень точных техник, которую я узнала от Константина Довлатова.

Упражнение «Удивительный обмен»

Сказкотерапия и кататимно-имагинативный подход. Проводит внутреннюю трансформацию. Упражнение является интерпретацией техники Александра Данилина.

Упражнение «Решение»

Это упражнение из гипнотических практик. Для тех, кто любит такое, это волшебная палочка.

Упражнение «Я люблю»

Сложно это отнести к чему-то конкретному. Просто повышает осознанность и понимание себя.

Упражнение «Поддержка рода»

Это упражнение я бы отнесла скорее не к системной семейной терапии, а к теории субличностей Ричарда Шварца. В любом случае, хорошее ресурсное упражнение.

Упражнение «Сложно с тобой»

Это интерпретация упражнения Светланы Яценко, которое она проделывает с тканями. Мне сложно обозначить какой-то конкретный психологический подход, так как это упражнение типично для многих направлений.

Упражнение «Поездка»

Эта техника – видоизменённый гипнотический транс. Ресурсная техника, похожая на очень известную технику «безопасное место», но имеет более широкое применение. Например, позволяет прощать обидчиков, а не только

расслабиться и напитаться ресурсом.

Упражнение «Кто-то»

Думаю, эта техника могла бы применяться в разных подходах.

Упражнение «Дождь»

Это техника из эмотивно-образной терапии. Она позволяет выразить чувства, которые человек по каким-то причинам подавляет в себе.

Упражнение «Сказка»

Это сказкотерапия и психоанализ (который, как мне кажется, присутствует во всех существующих направлениях психотерапии)

Упражнение «Дыхание радости»

Это упражнение позволяет хорошо прорабатывать негативные эмоции. Вариации упражнения я встречала в разных подходах, но этот вариант я запомнила из лекций Алексея Ярового.

Упражнение «Письмо из будущего»

Это одна из классических письменных техник, достаточно ресурсная и простая.

Упражнение «Пустая голова»

Это сокращенный вариант техники Владимира Иванова «Чувство покоя». Я бы назвала это гипнотической трансовой техникой с элементами упражнений для расслабления по Джекобсону (поданной в другой, очень удачной форме).

Упражнение «Перевоплощение»

Это упражнение тоже очень часто встречается в различных терапевтических направлениях, поэтому не буду его пытаться к чему-то отнести. Скажу только, что оно очень хорошо работает и меняет состояние.

Упражнение «Счастливый день»

Это трансовая гипнотическая техника, которую я очень люблю. Часто она вызывает слезы, но это слезы очищения. Ее не нужно делать часто. Она скорее работает, как катарсис – для переосмысления каких-то вещей.

Упражнение «Стена»

Это крепкая интерпретация техники НЛП, позволяющая трансформировать различные внутренние состояния.

Упражнение «Отношения»

Это одна из нарративных письменных техник, смешанная с теорией субличностей. Данная техника полезна для изучения отношений и субличностей, связанных с ними.

Упражнение «Скорая помощь»

Это очень сильная техника Хайкина Александра. Она относится к процессуальным методам.

Замкнута Я

ИЛИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ,

чтобы не сойти с ума

наедине

с собой

и/или

другими



АНАСТАСИЯ КОЛЕНДО-СМИРНОВА

12+

