

Наталья Фрид

---

# *В поисках себя...*

---

Психологическое самоисследование  
и практика



# **Наталья Валерьевна Фрид**

## **В поисках себя...**

### **Психологическое**

### **самоисследование и практика**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25558155](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25558155)*

*ISBN 9785448561214*

#### **Аннотация**

Идея книги – это помощь на пути поиска себя. Почти каждый из нас в разные моменты своей жизни идет по этому пути поиска и понимания. Очень часто этот путь начинается в темноте и на ощупь, в некоторые моменты он может стать яснее и понятнее, затем темнота опускается вновь, и ты не знаешь, что ждет тебя за поворотом и есть ли он вообще. Я хочу поделиться частью пути, которую я прохожу вместе с теми ко обращается ко мне как к психологу. Надеюсь, что это поможет кому-то лучше узнать себя.

# Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Отношения с собой	9
«Я для себя» – что это?	11
Роман с собой	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **В поисках себя... Психологическое самоисследование и практика**

**Наталья Валерьевна Фрид**

*Фотограф* Дмитрий Фрид

© Наталья Валерьевна Фрид, 2017

© Дмитрий Фрид, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-6121-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Эта книга появилась из небольших заметок, созданных для сообщества в социальных сетях. Но после того, как появилась идея создания книги, я посмотрела на заметки немного под другим углом зрения и они были дополнены.

Идея самой книги – это некоторый путь поиска себя. Почти каждый из нас в разные моменты своей жизни идет по нему. И этот путь можно проходить по-разному. Некоторые обращаются к психологам и психотерапевтам, кто-то продолжает идти по нему самостоятельно или используя помощь близких людей. Очень часто этот путь начинается в темноте и на ощупь, в некоторые моменты он может стать яснее и понятнее, затем темнота опускается вновь, и ты не знаешь, что тебя ждет за следующим поворотом и будет ли он вообще...

Я хочу поделиться той частью пути, которую я прохожу вместе с теми, кто обращается ко мне как к психологу (язык не поворачивается называть этих особенных людей клиентами), теми мыслями и размышлениями, которые возникают в процессе работы с ними, и очень часто они связаны с тем путем, который прохожу или проходила я.

Надеюсь, что кому-то это поможет на его пути. Даст возможность что-то узнать и открыть о себе, найти какую-то очень важную часть себя, стать более целостным и цельным,

наполненным и неповторимым.

В книге будут приводиться практические упражнения. Чаще всего упражнения и практические задания в тексте будут выделены курсивом.

Они будут работать, если вы попробуете выполнить хотя бы некоторые из них. Оставайтесь внимательными к себе, прислушивайтесь к тем ощущениям, которые будут возникать у вас, к чувствам или переживаниям, которые всколыхнутся. Давайте себя время и не торопитесь забегать вперед. Часто именно медленное движение в контакте с собой позволяет лучше увидеть тот процесс, который невидимым образом происходит в вас. После каждого упражнения постарайтесь записать свои ощущения и чувства, мысли, которые проявились. К каким-то упражнениям лучше возвращаться несколько раз, а от некоторых результат проявляется далеко не сразу.

В тексте вы увидите много вопросов, обращенных к вам. Не удивляйтесь! Это одна из главных задач психолога – найти нужный и самый важный вопрос. Вопрос, который поможет продвинуться на вашем пути. Вы можете сами выбирать, отвечать вам или нет, но постараться найти ответ – это будет более продуктивно для вас.

Вы также увидите в некоторых заметках обращение к телесной реальности, использование ресурсов тела в психологической работе. Это связано с тем, что я работаю в том числе в рамках телесно-ориентированной психотерапии, актив-

но использую упражнения из этого направления.

Главы в книге я постаралась выстроить в логике нашего развития, который мы проходим от рождения, — мы сначала узнаем и исследуем себя, а значит, учимся быть в контакте с собой. Правда, это мы делаем не одни, а рядом есть очень близкие взрослые, которые выступают для нас зеркалами. Мы познаем и открываем себя благодаря их взаимодействию с нами. Мы понимаем, что здесь заканчиваюсь Я и начинается кто-то другой, именно потому, что этот другой есть рядом. Мы, люди, не существуем вне взаимодействия. Мы взаимодействуем с отдельными близкими нам людьми — родителями, бабушками и дедушками, нашими друзьями и т. д. Из такого взаимодействия вырастает наше умение быть в контакте с другим. Затем мы исследуем то, как выстраивать баланс между собой и другим. Постепенно круг нашего взаимодействия расширяется до целого мира. В этом мире мы учимся выстраивать отношения с целыми социальными группами — одноклассниками, коллегами по работе, участниками одной спортивной команды и т. д. В том числе мы исследуем тему психологических границ. Поэтому в книге будет глава, посвященная взаимоотношениям и психологическим границам.

Также в книге я привожу всего несколько заметок о детях. Для меня удивительно, что заметок оказалось всего несколько, хотя в течение первых 12 лет моей практики я работала преимущественно с детьми. Заметки были написаны, чтобы

поддержать родителей и помочь им опираться на себя при воспитании детей.

Кроме этого в книге будет совсем небольшая главка, посвященная нашим отношениям с работой. Работа занимает очень большую часть нашей жизни и не всегда это связано с приятными переживаниями. Я немного раскрою тему про то, откуда эти негативные переживания приходят. Хотя на самом деле это очень большая и обширная тема, которой можно посвящать отдельные книги.

Надеюсь, что книга будет вам полезной и позволит лучше понимать себя, бережнее относиться к себе и тем, кто с вами рядом, откроет новое понимание некоторых психологических тем и вопросов.

Буду рада вашим откликам о книге. Их можно оставлять на моем сайте [www.natafrid.com](http://www.natafrid.com)

Удачного вам путешествия на пути поиска себя!



# Часть 1. Отношения с собой

Познание чего-то всегда начинается с себя, это всегда путь к себе или через столкновение с этим неизведанным открывается новое понимание себя. Но на этом пути нам всегда встречаются другие. Их присутствие является важной частью понимания себя, встречи с собой, так как именно другие являются для нас зеркалами.

Эти зеркала могут быть очень разными, иногда четкими и ясными, иногда очень замутненными, состоящими из большого количества осколков, но без этих зеркал мы не сможем увидеть себя. Поэтому отношения с собой не существуют в вакууме. Они очень сильно связаны с тем, как к нам относились наши родители и близкие родственники в детстве. Часто отношения с собой являются калькой этого отношения к нам в детстве. И это тоже способ что-то понять про себя – описать, какими были отношения вас и ваших близких; чего вам в этих отношениях было достаточно, а чего не хватало. Испытываете ли вы нехватку чего-то в отношениях с собой сейчас? Как вы это восполняете? Ищете что-то взамен? Или кого-то? Продолжаете это ждать или научились восполнять этот недостаток сами?

Мы всегда можем начать осознавать отношения с самим собой, решить менять его, развивать, делать более комфортным и наполненным ощущением ценности. Сейчас мы мо-

жем делать это с позиции взрослого человека, который обладает гораздо большими ресурсами, способностями и навыками, чем он же в детстве.

Ну что, поехали!

## «Я для себя» – что это?

В последнее время в моей работе часто встает вопрос или появляется тема «Я для себя» – что это? что это за аспект моего существования? Нужен ли он? Как он представлен в моей жизни или жизни тех людей, которые обращаются ко мне как психологу? Я ищу ответы на эти вопросы, но появляется еще больше вопросов. Поэтому хочу порассуждать вместе с вами на эту тему и услышать ваши отклики и мысли об этом.

Присутствует ли мое Я в том, когда я проявляюсь как жена, дочь, подруга, профессионал, т. е. в разных ролях, или это роли, которые наложены на меня обществом, родителями, окружением? Это их ожидания, которые я выполняю, или это больше проявления моего Я? Насколько тогда оно там присутствует, в каких долях или процентах?

Какими аспектами, качествами наполнено это «Я для себя», что в нем есть и есть ли что-то? Готовясь к консультации и думая об этой теме, решила взять ассоциативные карты и выбрать те образы, которые откликаются, когда я думаю о «Я для себя».

*Предлагаю и вам сделать небольшое упражнение. Найдите разнообразные картинки, открытки, вырезки из журналов или просто поищите в интернете иллюстрации, которые для вас связаны с понятием «Я для себя» или просто*

*«Я», выражают, отражают его, каким-либо образом резонируют. Разложите эти картинки перед собой и посмотрите на них взглядом со стороны. Запишите те мысли, чувства и ощущения, которые у вас возникают при просмотре этих картинок. Только после этого возвращайтесь к чтению дальше.*

*Вы можете записать то, что обнаружили: ассоциации, которые возникают при взгляде на картинку, ощущения, чувства.*

*Теперь попробуйте собрать то, что записали, в несколько сообщений или посланий. Представьте, что вы работаете с материалом, полученным от другого человека.*

Поделюсь тем, что получилось у меня. Надеюсь, это поможет понять, как действовать.

Один образ был связан с тем, что «Я для себя» это как драгоценная жемчужина в раковине, но в тоже время это целый огромный мир. Другой – о том, что это Я нуждается в заботливом и очень бережном отношении, как к ребенку, которого несут на руках. Еще один образ – про путь к таинственному и неизвестному, но очень заветному. Следующий – про встречу с чем-то большим и живым, может быть единственным оставшимся в целом мире; еще один – про неизвестность и запутанность.

Т. е. появилось ощущение, что «Я для себя» это как серд-

цевина, что-то очень внутреннее и определяющее и в то же время очень ранимое, неизвестное самому владельцу, то к чему предстоит путь. Интересно, что все образы из ассоциативных карт описывают больше то, как с этим Я взаимодействовать (быть бережным и заботливым) и внешние качества этого Я, чем раскрывают его суть.

*Вернитесь к своим записям еще раз. Что Вы узнали о своем Я? Какое оно? Как то, что вы о нем узнали, меняет ваше отношение к нему?*

Иногда на консультации я прошу человека вспомнить его детство, те моменты, когда он испытывал радость и удовольствие (от процесса, от жизни). *Что это были за моменты? Что вы тогда делали?*

*Будет просто замечательно, если вы сейчас вспомните об этих моментах (они могут быть очень простыми и совсем не грандиозными) и кратко запишите.*

Я думаю, что именно в эти моменты человек в большей степени ощущает контакт с этим «Я для себя», он его реализует, проявляет, живет. Тогда жизнь наполнена смыслом и счастьем, радостью от бытия. Тогда человек не просто выполняет какие-то роли, функции, живет так, как ожидает окружение, а живет в контакте с самим собой.

Почему чем старше мы становимся, тем меньше мы помним об этом «Я для себя», мы больше функционируем, становимся хорошими или не очень работниками, женами, мужьями, коллегами и т. п. Иногда функционируем механически, при этом ищем эмоций, новых переживаний, но теряем вкус жизни, тот вкус, который был в детстве.

В моей работе эта тема всплывает, когда человек вдруг осознает, что он просто функционирует, старается соответствовать чьим-то ожиданиям, выполнять то, чему его научили в детстве, но уже давно забыл или никогда и не помнил о самом себе, о своих собственных истинных желаниях и потребностях. Его жизнь превратилась в беготню по кругу: семья (дом) – работа – семья, иногда, очень редко появляются друзья и почти все. Жизнь не приносит радости и удовольствия, или радость очень кратковременна. Тогда в нашей работе с ним он начинает поиск своего Я. Он начинает что-то менять, давать этому Я больше места, он заново знакомится с ним очень медленно и постепенно. И мне кажется, что это путь длиною в жизнь.

Я точно знаю, что если человек удерживает контакт со своей сердцевиной, то жизнь его наполнена смыслом и радостью. Я, как и многие, в начале своего пути. И мне хочется верить, что именно этот путь приведет к обретению себя и контакту с Другим.

Дальше вы увидите описание случая конкретной работы,

где одной из основных задач был как раз поиск себя.

# Роман с собой

Когда в нашей очень изменчивой и с сумасшедшим темпом жизни появляется возможность встретиться с самой собой, увидеть себя как неповторимое создание, посвятить себе время? Чаще всего это случается только, когда жизнь круто меняется, когда без этой встречи с собой мы не можем двигаться дальше, только тогда, к сожалению, мы находим это время для самих себя. Так было и у Алены. Только необходимость двигаться дальше, переживать завершение отношений, дали ей возможность начать роман с самой собой.

Алена и Сергей обратились ко мне с желанием разобраться в своих отношениях, решить стоит ли им продолжать дальше быть вместе или пришло время расстаться. В процессе этих консультаций Алена говорила о том, что она любит Сергея, но в тоже время не чувствует себя комфортно в этих отношениях. Она испытывает беспокойство, когда они вместе молчат и ничем не заняты, она не получает удовольствия от просмотра фильмов вместе с ним, хотя с легкостью делала это в других отношениях, у нее нет ощущения, что она может ему доверять и готова создать вместе с ним семью, родить ребенка. А что же есть? Есть очень сильное чувство по отношению к Сергею. Сергей же хотел понять, с чем связаны частые обиды Алены на него. Он уже устал угадывать, что еще может ее задеть и подстраиваться под ее ожидания,



можно ли это изменить?

Н. (Наталья, психолог): Что вас держит вместе? Что Вы получаете от отношений?

Алена: Я люблю его. Это чувство возникло, когда я увидела его в первый раз. Это было в парке, он был танцором, и я не смогла уйти. Вернее, я ушла, но потом оставила друзей, с которыми я пришла в парк, и вернулась на площадку, где он танцевал. Я познакомилась с ним и записалась на урок танцев. Дальше я ходила на уроки, по несколько раз в неделю занималась, у меня не все сразу получалось, я сердилась на себя, но потом смогла принять участие в выступлениях студии. И через некоторое время начался наш роман.

# 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.