

Надя Нодзоми

Психологическая забота о себе

рабочая тетрадь



Искусство самопринятия

Надя Нодзоми

**Психологическая забота
о себе. Рабочая тетрадь**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Нодзони Н.

Психологическая забота о себе. Рабочая тетрадь / Н. Нодзони —
«Эксмо», 2023 — (Искусство самопринятия)

ISBN 978-5-04-184326-7

Перед вами воркбук от создателя душевного блога про психологию глазами пациента. Надя Нодзони прошла более пяти лет личной психотерапии и долгое время изучала себя с помощью тренингов и специальной литературы. Здесь вы найдете: — объяснение того, что нам мешает бережно относиться к себе; — инструменты для самоанализа, чтобы в нужный момент стать для себя заботливым Родителем, надежным Взрослым или свободным Ребенком; — поддержку, когда есть желание что-то изменить, но не хватает сил. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-184326-7

© Нодзони Н., 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Ценность рабочей тетради	6
Прошлое	8
Наши эго-состояния и как ими управлять	8
Родитель	8
Ребенок	9
Взрослый	9
Что нам мешает заботиться о себе	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Надя Нодзоми

Психологическая забота о себе. Рабочая тетрадь

Посвящаю эту рабочую тетрадь себе прошлой. Той, которая не верила в себя, боялась быть громкой, неудобной, яркой, разной. С собой. Той, которая не умела отказываться без чувства вины и жила с оглядкой на то, что подумают другие. Той, которая невероятно болезненно зависела от одобрения родителей. Той, которая постоянно за все себя винила и была своим злейшим критиком. Той, которая, несмотря на все это, глубоко-глубоко внутри всегда знала, что она настоящая – другая. Всегда чувствовала, что на самом деле ей интересно и важно, и берегла эту искру, которую потом смогла раздуть в пламя.

Надя из прошлого, у тебя все получилось! И я нами очень горжусь.

© Нодзоми Н., текст, 2023

© Юлия Голоушина, иллюстрация, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

Ценность рабочей тетради

Забота о себе – это не какое-то разовое действие. Это не похоже на отпуск, в который отправляешься, когда ужасно измотан, чтобы восстановить силы и потом забыть о себе на ближайший год. Забота о себе – это путь, процесс, череда привычек и принятие сложных, но важных для себя решений.

Это разрешить себе чувствовать. Перестать ругать за неудачи и научиться анализировать их, понимать, что с ними можно делать, почему они случаются, как мы на них реагируем. Это посмотреть в глаза внутренним проблемам, незаметно отнимающим ресурсы. Это найти смелость узнать себя настоящего, а не гнаться за чужими идеалами, копируя поведение других и проживая не свою жизнь. Это научиться определять свои эмоции и знать, что с ними делать. Забота о себе – это не про «баловать себя». Это про умение быть для себя Заботливым Родителем и надежным Взрослым, не забывая о чувствах внутреннего Ребенка. Это взять на себя ответственность пересмотреть всю свою жизнь и решить, что именно нужно в ней изменить, чтобы не хотелось сбежать куда-то ради передышки.

За пять лет психотерапии, чтения специальной литературы, участия в психологических тренингах и регулярного самоанализа я смогла многое изменить в своем отношении к себе. Научилась переключать своего внутреннего Критикующего Родителя на Заботливого, а Ребенка на Взрослого. Вместо обесценивания стала чаще себя хвалить и поддерживать. Увидела наконец свои личные границы и научилась их защищать при необходимости. Стала внимательнее относиться к потребностям своей души. Смогла простить обиды: с кем-то возобновить отношения, а кого-то отпустить из своей жизни. Все это помогло мне стать счастливее, свободнее, смелее. Настоящей собой.

То, что мне сильно помогало на пути к переменам, – умение задавать себе нужные вопросы. Когда я сталкиваюсь с трудностями, я нажимаю внутреннюю кнопку «Самоанализ». И она помогает мне копнуть вглубь, увидеть, что стоит за происходящим, причины своих реакций. А значит, помогает осознанно решить проблему или принять какую-то ситуацию и себя в ней.

Я создала эту рабочую тетрадь, чтобы вы с ее помощью смогли поговорить с собой. Научились пользоваться своей собственной кнопкой «Самоанализ», которая и является базой психологической заботы о себе.

Эта тетрадь для вас, если вам кажется, что правильнее заботиться о других, а не о себе. Если вы чувствуете вину, отдыхая «просто так», а не в качестве вознаграждения за труд. Если вам сложно себя хвалить, особенно за простые мелочи. Если в вашем окружении есть люди, которые вас критикуют и обесценивают. Если вы сами часто себя критикуете и обесцениваете. Если вы редко выделяете время на то, что вам по-настоящему интересно, считая, что это не заслуживает вашего внимания в отличие от «обязательных» дел. Если вы снисходительно относитесь к своим мечтам и желаниям. Если у вас сложный период в жизни и вы не знаете, с чего начать, чтобы стало легче.

Вместе мы подробно разберем наши эго-состояния и то, как переключаться между ними.

Выявим установки, связанные с заботой о себе: проанализируем, как это было в нашей семье и подходит ли это нам.

Будем узнавать себя: какие мы, что нас радует и интересует, а что мешает восполнять ресурс.

Изучим нашего внутреннего критика и поговорим о том, как заменить его на самоподдержку.

Посмотрим на наше окружение: с кем нам комфортно, а с кем – нет, и как себя вести, если в отношениях что-то не нравится.

Подумаем, какие у нас границы с соцсетями и как это на нас влияет.

Рассмотрим дополнительные инструменты заботы о себе и выберем то, что подходит именно нам.

Обсудим, как заботиться о себе, когда ты родитель.

В главе про заботу о себе в кризис поговорим о том, как быть, когда мы в эмоциональной яме.

Проанализируем наши желания и мечты, чтобы вдохновиться.

Это живая тетрадь. Она дышит откровенностью и личными историями, примерами, которые могут дать поддержку и вдохновение или помочь взглянуть на ситуацию немного под другим углом.

С помощью этой тетради вы сможете провести внутреннюю «инвентаризацию» своей жизни: проанализировать события прошлого, разложить все по полочкам в настоящем и освободить место для будущего. Я искренне верю, что работа с тетрадью, честные ответы на вопросы и анализ своих поступков и чувств помогут понять, как важно бережно относиться к себе. И в результате психологическая забота о себе станет частью вас.

Если в процессе вы почувствуете, что вам необходимо больше письменного пространства, чем дает эта тетрадь, не ограничивайте себя, переходите на отдельный блокнот или обычные листы бумаги. Приступим?

Прошлое

Наши эго-состояния и как ими управлять

Только Взрослое эго-состояние позволяет быть разным, принимать новые решения, а не следовать прописанному в подсознании.

© Борис Старобинский

После этой главы вы сможете читать и заполнять тетрадь в любой последовательности. Вы будете говорить с собой, но я буду рядом на каждой странице – рассказывать про себя, обнимать буквами и поддерживать.

Согласно транзактному анализу¹, наша модель личности выстроена из трех эго-состояний: Родитель, Ребенок и Взрослый. Ниже я кратко опишу каждое эго-состояние, так как буду использовать эти термины в тетради. А еще потому что уверена: с ними проще отслеживать подобные состояния у себя и окружающих. А значит, и проще понимать свое и чужое поведение.

Книги по транзактному анализу, которые помогут при желании углубиться в тему:

- «Игры, в которые играют люди», «Люди, которые играют в игры» Эрика Берна²;
- «Я – о'кей, ты – о'кей» Томаса А. Харриса³;
- «Хватит воспитывать детей! или Своевременный Транзактный анализ» Бориса Старобинского⁴.

Родитель

Характеризуется набором мыслей, чувств и моделей поведения, которые мы с самого раннего детства наблюдали у родителей или других значимых для нас взрослых. Эти модели становятся частью нашей психики, личности, нашего мировоззрения.

Если родители были понимающими и поддерживающими, таким становится и наш внутренний Родитель. Заботливый Родитель – тот, кто простит обиды и несовершенства. Тот, кто всегда поможет просто так и ничего не попросит взамен, поэтому и помощь от него принимается естественно, без чувства вины. Тот, кто всегда готов ответить на любой вопрос, объяснить одно и то же много-много раз и оказать помощь при необходимости: принять негативные эмоции, искренне посочувствовать, помочь придумать план действий для решения проблемы вместо наказания.

Если в детстве было много критики, обвинений, запугиваний, наказаний, неуважения, физического или психологического насилия, манипуляций – наш внутренний Родитель становится Критикующим Родителем. Попадая в эго-состояние Критикующего Родителя, мы будем винить, стыдить и наказывать себя и других людей. Нам будет важно подчеркивать свое превосходство и наставлять «на путь истинный». Мы будем обращать внимание на слабости и ошибки – свои и других людей.

¹ Транзактный анализ был разработан американским психиатром Эриком Берном в 50-х годах XX века и до сих пор успешно применяется как один из классических методов психотерапии. Именно этот метод помог разложить по полочкам в моей голове многие непонятные вещи. – *Прим. авт.*

² Э. Берн. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Бомбора, 2022.

³ Т. А. Харрис. Я – о'кей, ты – о'кей. – М.: Академический проект, 2019.

⁴ Б. Старобинский. Хватит воспитывать детей! или Своевременный Транзактный Анализ. – СПб.: Коло, 2016.

Ребенок

Это та наша часть, которая ведет себя, думает, чувствует и реагирует, как когда-то делали мы в детстве.

Ребенок может быть Свободным, Адаптивным и часто еще отдельно выделяют Бунтующего.

Свободный Ребенок – это эго-состояние, в котором мы можем искренне радоваться событиям, людям, себе, любым приятным мелочам. Когда мы знаем точно, чего хотим, а чего – нет. Свободный Ребенок отвечает за творчество, спонтанность, интуицию и удовольствие.

Адаптивный Ребенок действует в соответствии со своим пониманием того, каких реакций и решений от него ждут другие. Адаптивный Ребенок стремится сделать все, чтобы его похвалили. У него много сомнений, страхов, тревог и неуверенности. Он не проявляет инициативу и боится творить (вдруг Родителю не понравится и он получит критику вместо похвалы).

Бунтующий Ребенок – результат конфликта между Критикующим Родителем и потребностями, эмоциями, а также желаниями личности. Бунтующий Ребенок ведет себя грубо и агрессивно. Он не получил любви, его не приняли таким, какой он есть. Теперь такой Ребенок ощущает свою ненужность и не знает, что с этим делать, – в итоге приходит к бунту: начинает огрызаться, кричать, негодовать, первым идти на конфликт. Он не контролирует свои негативные эмоции по отношению к другим, а при указании на то, что нарушил чужие границы, скорее всего, обвинит оппонента в излишней чувствительности, не желая брать на себя ответственность за свое поведение.

Взрослый

Это то эго-состояние, в которое так важно переключаться из Адаптивного/Бунтующего Ребенка или Критикующего Родителя. Это наша осознанность, здравый смысл, спокойствие и уверенность. Взрослый анализирует, взвешивает, поддерживает, принимает решения. В этом эго-состоянии мы определяем, на что способны и что нам нужно.

Типичные фразы, которые говорят люди в этих трех эго-состояниях:

Критикующий Родитель: «А кто должен был это сделать?», «Тебе как говорили?», «Так нельзя!», «Только с тобой такое могло произойти!», «Сколько можно одно и то же?», «Мне лучше знать!», «Кто так делает?!», «Ты должен». Критикующий Родитель ищет провалы, обвиняет, обесценивает, активно и без спроса советует, поучает, сравнивает с другими.

Заботливый Родитель: «Ты отлично справляешься», «Я верю, что у тебя все получится», «Я горжусь тобой», «Ты важен для меня», «Ты можешь обращаться ко мне с вопросами», «Это могло случиться с каждым», «Я сочувствую тебе», «Я вижу, как тебе плохо, я буду рядом». Заботливый Родитель признает чувства другого человека, поддерживает, подбадривает, заботится, помогает, утешает.

Бунтующий Ребенок: «Почему сразу я?», «Почему другим можно, а мне нет?», «Почему я должен делать по-твоему?». Он протестует, злится, обижается.

Адаптивный Ребенок: «Я, наверное, не смогу», «Что же мне теперь делать?», «Я сделаю, как скажете», «Как вам удобно», «Если вам так лучше», «Я попробую». Он боится, он подавлен, не уверен в себе, не проявляет инициативу, пытается подстроиться и угодить, быть удобным для всех в ущерб своим желаниям и потребностям.

Свободный Ребенок: «Я хочу!», «Здорово!», «Ужасно!», «Как красиво!», «Я в восторге!», «Я смогу!». Он энергичен, не боится рисковать, делиться мыслями и идеями, эмоционален и открыт.

Взрослый: «Давай обсудим», «Давай договоримся», «Я думаю так, а ты как думаешь?», «Давай сообразим, как можно решить этот вопрос», «Я уверен, мы найдем подходящее решение». Он реагирует на ситуацию взвешенно и рационально, оперирует фактами, анализирует и оценивает происходящее, исходя из того, что происходит «здесь и сейчас».

Для внутренней гармонии нам важно учиться отслеживать в себе эти эго-состояния и при необходимости переходить из одного в другое. Например, когда мы понимаем, что включили инфантильного Адаптивного Ребенка, а для эффективного решения проблемы нужно переключиться на Взрослого. Или когда мы сильно себя корим за неудачу и пытаемся «наказать»: важно «словить» себя в Критикующем Родителе и переключить его на Заботливого, и из этой роли поддержать себя. А в какие-то моменты позволить Взрослому быть Свободным Ребенком, разрешив себе самовыражение и творчество.

Этот навык и есть та самая внутренняя кнопка «Самоанализ», о которой мы говорили ранее. Я нажимаю на нее, когда ощущаю, что меня захлестывают чувства. Думаю: «На сколько лет эта реакция? В какой роли я сейчас? Почему я так реагирую? Будет ли мне легче, если попробую переключиться в другую роль и сделать иначе?» Также стараюсь отслеживать триггеры, которые погружают меня в эти состояния.

Еще в начале моего пути в психотерапии я обнаружила, что мое ведущее эго-состояние – Ребенок. И когда, например, муж общался со мной из эго-состояния Критикующего Родителя, у меня автоматически включались реакции либо Адаптивного Ребенка (соглашаться с критикой, чувствовать себя маленькой и беспомощной), либо Бунтующего: я огрызалась, оправдывалась или обижалась. Мы изначально притянулись травма к травме, отыгрывая друг на друге незавершенные в детстве процессы.

Первым шагом было осознать это. Вторым – начать отслеживать в моменте. Следующим – научиться брать паузу, переключаться и отвечать из Взрослого. Со временем это стало получаться все лучше и лучше, а у мужа постепенно исчезала потребность включать со мной Критикующего Родителя, так как, в том числе благодаря психотерапии, наши отношения перешли в плоскость Взрослый – Взрослый.

«Тянут там, где тянется»: когда наша травма заживает, механизм, откликнувшийся на триггер, перестает быть нужным. Это всегда отражается на отношениях с теми, с кем мы эти травмы отыгрывали.

Попробуйте взглянуть на свой сегодняшний или вчерашний день и вспомнить ситуации, когда вы находились в эго-состояниях Ребенка, Родителя, Взрослого, описанных выше. Также можно проанализировать поведение близких. И подумайте, в целом по жизни какое эго-состояние у вас преобладает? А у вашего ближайшего окружения?

Что нам мешает заботиться о себе

Исходя из того, как устроена человеческая психика, практически невозможно НЕ относиться к себе так же, как к нам относились родители в детстве.

© *Екатерина Сигитова*

За внутреннюю заботу отвечает наш Внутренний Родитель. И именно модель заботы о себе наших реальных родителей (и других значимых взрослых) становится для нас стандартом. Мы перенимаем их правила и установки (когда можно/нужно заботиться о себе), а также способы (как конкретно можно/нужно проявлять заботу о себе).

И эти установки могут звучать, например, так: «заботиться о себе неприлично», «забота о себе – эгоизм», «надо думать о других, а не о себе», «я – последняя буква алфавита» и т. д. Такие идеи обычно подкрепляются реальным поведением родителей (жертвенное отношение к себе, отказ в удовольствиях и отдыхе, попытка вызвать вину: «Мы тут горбатимся ради тебя, а ты что?») и т. д.).

Уверена, что в каждой семье все было индивидуально, но есть некие схожие тенденции, обусловленные советским и постсоветским временем. Тогда у многих силы были брошены на то, чтобы прокормить семью, – это было в приоритете. Уровень эмоциональной грамотности был очень низкий, люди уделяли мало внимания психологическому аспекту отношений. Всех воспитывали примерно по одному «шаблону», не анализируя его и не задумываясь, к чему это может привести.

У людей того времени схожие установки. «Депрессия – это от скуки. Надо просто больше работать» (что приводило к подавлению эмоций, стыду за негативные эмоциональные состояния и тем самым их усугублению). «Главное – накормить, дать образование». При этом никто не понимал, насколько важно удовлетворение психологических потребностей. Это приводило к эмоциональному голоду ребенка, не получившему позитивных поглаживаний в виде одобрения и внимания к его психоэмоциональному состоянию.

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.