

**МАРИНА
СОЙТА**

САМО

ШАГИ К ОСОЗНАННОСТИ

ЩЕН

И ПРИНЯТИЮ СЕБЯ

НОСТЬ

Psychology курс

Марина Сойта

**Самоценность. Шаги к
осознанности и принятию себя**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Сойта М. А.

Самоценность. Шаги к осознанности и принятию себя /
М. А. Сойта — «Издательство АСТ», 2022 — (Psychology курс)

ISBN 978-5-17-153556-8

Каждый человек имеет право на любовь и счастье. В книге «Самоценность. Шаги к осознанности и принятию себя» вы узнаете: — Как подружиться со своим внутренним ребенком и относиться к себе из позиции понимающего взрослого — Как справиться с тревогами, страхами и депрессивными настроениями — Как проработать свои негативные установки и исцелить психологические травмы детства — Как выстроить личные границы и выйти из токсичных отношений — Как перестать зависеть от чужого мнения и идти за своими мечтами без страха осуждения. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-153556-8

© Сойта М. А., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Вступление	6
Часть I	8
Глава 1	9
Медитация осознанности	10
Точка опоры	10
Заземление	11
Регуляция нервной системы	12
Глубокое дыхание	13
Что еще поможет в работе с дисрегуляцией?	15
Нежное напоминание	16
Глава 2	18
Как сделать шаг на пути принятия себя?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Марина Алексеевна Сойта
Самоценность. Шаги к
осознанности и принятию себя

© ООО «Издательство АСТ», 2022

© Сойта М.А., 2022

Вступление

Я пишу эту книгу с верой в то, что, прочитав ее, вы сможете стать на шаг ближе к себе настоящему. К такому себе, каким вы были с самого первого вашего вдоха.

К себе, имеющему ценность.

К себе, заслуживающему всего самого замечательного.

К себе, способному любить.

К себе, достойному самой щедрой любви.

Никто, никто из нас не рождается без значимости. С самого рождения наша жизнь драгоценна. С самого рождения мы имеем значение.

Но, как бы ни было горько это осознавать, не всем нам удалось узнать об этом в своем детстве. Кто-то из нас с самого рождения слышал о том, что он никто. Что он ни на что не способен. Что он не имеет значения.

Мы слышали эту ложь много раз, день ото дня, год от года и постепенно приняли ее за истину. Эту ложь нам транслировали те, кто тоже однажды поверил в отсутствие своей ценности – и начал действовать в соответствии с этой неправдивой истиной. И постепенно мы начали действовать точно так же, как и они, – веря в то, что мы не значимы.

Сообщения, которые мы получаем в процессе взросления (так же как и генетические особенности и факторы окружающей среды), имеют критическое, ключевое значение в развитии нашей личности.

В развитии наших базовых, самых глубинных убеждений о самом себе.

Убеждений, на основе которых строится весь наш ментальный и эмоциональный мир.

Убеждений, на основе которых строится все наше повседневное поведение.

Убеждений, на основе которых строится каждый наш выбор.

Согласно когнитивно-поведенческому психотерапевтическому подходу (имеющему высокую доказанную эффективность и фундаментальную научную базу), существует три базовые, ядерные, глубинные установки, которые могут деструктивно влиять на всю нашу жизнь. Первая из них связана с чувством беспомощности. Вторая – с ощущением собственной никчемности и бесполезности. И, наконец, третья (самая разрушительная) – с убеждением в том, что нас невозможно любить.

Эти установки трудноуловимы, поскольку являются аксиомами нашего существования. Мы плаваем в них, как рыбы плавают в воде, – но рыбы не знают о том, что они находятся в воде. Мы действуем в соответствии с ними, не подвергая их сомнению, – ведь мы даже не осведомлены об их присутствии в нашей жизни.

Но, наблюдая за собой, изучая себя, знакомясь с собой все больше, проявляя любопытство и интерес к тому выбору, который мы делаем, мы получаем возможность обнаружить их. Понять причины их возникновения. Увидеть тысячи, десятки тысяч, сотни тысяч сообщений, из которых они выросли. И, наконец, принять решение о необходимости перемен.

Ведь если мы научились верить сообщениям о том, что мы не имеем значения, то это значит, что мы умеем учиться. А раз мы умеем учиться, то это значит, что мы способны выучить что-то другое. Да, на это могут уйти годы, ведь мы десятилетиями верили в отсутствие своей ценности. Но (благословим нейропластичность – способность нашего мозга перестраиваться и изменяться в соответствии с новым опытом) каждый из нас действительно может пройти этот путь.

С огромной долей вероятности эти перемены в отношении к себе не произойдут с вами в мгновение ока, ведь нет волшебной таблетки. Но есть ежедневная работа над собой. Она состоит из маленьких шагов, и в этой книге вы найдете идеи о том, какими эти шаги могут быть.

Создание прочной основы здоровых отношений с самим собой позволяет нам не только быть добрым и мудрым по отношению к самому себе; это также позволяет нам с большей вероятностью брать на себя ответственность за то, как мы проявляем себя в этом мире; предпринимать действия, необходимые для создания важных изменений вокруг нас и уважать различия с другими людьми, не причиняя им вреда.

Это ведет нас к способности честно смотреть на себя, распознавать собственные предубеждения, понимать свою роль в той системе, в которой мы живем, и осознавать путь, по которому мы можем идти вместе с другими людьми, – путь коллективного исцеления (а не страдания), путь коллективного созидания (а не разрушения), путь коллективной заботы – о себе и о той планете, на которой мы живем.

Все те практики и мысли, о которых я рассказываю в этой книге (как подкрепленные научной базой, так и просто способные добавить вдохновения в вашу жизнь), помогут вам создать безопасное пространство, в которое вы всегда сможете вернуться, – рискуя, давая себе свободу, высказываясь и проявляя себя, следуя за своими ценностями, делая ошибки, при этом не считая ошибкой самого себя.

Это позволит вам слышать себя и слышать других. Получать обратную связь, не обижаясь. Быть несовершенным в своем развитии. Прощать себя тогда, когда вы не правы. Не попадаться в ловушку недостаточности.

Не забывайте о том, что первые шаги, как правило, весьма неуверенно ощущаются, неуклюже выглядят и вызывают сомнения в необходимости продолжать попытки учиться.

Но когда мы видим не только неуверенность и неуклюжесть в наших пробах, ошибках, неудачах и провалах; когда мы видим в любой нашей попытке перемен красоту и надежду; когда мы позволяем себе чувствовать трепет и драйв от нашей храбрости продолжать, несмотря ни на что, – тогда мы не сдаемся и начинаем ходить.

И я надеюсь, что вы сможете найти в себе смелость для изменений.

Я надеюсь, что вы сможете всем сердцем поверить в себя и свою ценность.

Я надеюсь, что вы увидите, насколько вы уже значимы и достаточны.

Вы – главный и единственный человек, который действительно может изменить отношения с самим собой. Вы можете услышать от меня множество раз о том, насколько вы удивительны, насколько вы красивы, насколько вы ценны – и я беспрекословно верю в это, – но все эти разы не сравнятся с одним-единственным разом, когда вы наконец скажете самому себе драгоценные слова: «Меня можно любить, моя жизнь имеет значение, и я справлюсь, действительно справлюсь».

Часть I

Я справлюсь

Знаете, есть большая разница между словом «бесстрашие» и словом «храбрость».

Мы часто думаем, что для того, чтобы начать действовать, менять свою жизнь, делать шаги к своему благополучию в самых разных сферах нашей жизни, нам нужно перестать бояться.

Но это невозможно! Страх – это естественная эмоция, которая вряд ли покинет нас до самого последнего нашего дня. И это не хорошо и не плохо – это просто отражение нашего человеческого существа.

Но дело вовсе не в отсутствии страха. Дело в том, чтобы не бояться его. Дело в том, чтобы не давать страху руководить нашей жизнью. Управлять нами, принимая решения за нас.

Многие из наших страхов когда-то помогли нам выжить – в тех условиях, в которых мы выросли. Помогли нам защитить себя. Помогли нам так, как это было доступно нам там и тогда. Но здесь и сейчас они лишь тормозят нас. Лишь подтверждают наши установки о том, что мы не справимся, о том, что нас невозможно любить, и о том, что наша жизнь и деятельность не имеет значения.

Ведь страх ведет нас к избеганию. А избегание ведет нас к отсутствию нового опыта – а значит, к отсутствию обновленных знаний о себе. Ведь если мы не садимся в самолет, как мы можем понять, что можем справиться с полетом?

Самое важное в работе со страхом – работать не с самим страхом, а с нашим отношением к нему.

Запомните: это нормально – бояться.

Но мы можем учиться не бояться своих страхов, быть толерантными к ним. Видеть их, признавать их, отпускать идею о бесстрашии и позволять себе бояться на всю катушку – и при всем при этом двигаться вперед.

Нам не нужно быть бесстрашными для того, чтобы быть счастливыми. Но нам нужно научиться доверять себе.

Знаете ли вы, что тревога (эмоция, знакомая каждому из нас; эмоция, приносящая много дискомфорта; эмоция, крайне деструктивно влияющая на жизнь) строится *не на страхе того, что может произойти*, как это принято считать? Так вот, это не так. Тревога строится *на страхе не справиться с тем, что может произойти*.

Тревога – это автоматический ответ на триггер, стимул, мысль, какой-то определенный день в году, чувство, человека, тему, бесконечное количество вещей и явлений. В этом автоматическом ответе лежит наша жажда доверия к самому себе, скрытая под маской контроля.

Ведь противоположность тревоги вовсе не спокойствие. Противоположность тревоги – это наше доверие к себе, уверенность, что мы справимся, несмотря ни на что. Мы можем положиться на себя. Мы можем опереться на себя. Мы можем быть на своей стороне.

В первой части этой книги я предлагаю вместе обсудить то, как мы можем больше доверять себе, – и приобретать знание о том, что мы можем справиться, растворяя чувство беспомощности.

Глава 1

Осознанность

Наш мозг невероятно умен. Он выстраивает психические процессы таким образом, чтобы мы были защищены от перегруза. Именно поэтому мы умеем принимать решения на автомате, когда дело касается рутинных моментов.

Любое новое поведение требует нашей включенности, а затем наш мозг адаптируется к новому и превращает это поведение в автоматический процесс – вспомните свои первые попытки вести машину (или кататься на велосипеде) и сравните их с тем, что есть здесь и сейчас. Эта способность мозга экономит для нас много энергии и отлично подходит для быстрых и привычных дел.

Проблема в том, что современный мир подчинен гонке. И в этой гонке, пытаясь ускорить свой темп, мы теряем контакт с настоящим. В какой-то момент режим автопилота может распространиться на всю нашу жизнь. И день за днем мы будем все больше отдаляться от себя, пытаясь сэкономить, а в итоге парадоксально теряя самое драгоценное, что у нас есть, – время.

7 признаков того, что вы живете в режиме автопилота:

1. Вам сложно (практически невозможно) сделать паузу и замедлиться.
2. Вы постоянно заняты – и при этом не можете сосредоточиться.
3. Вы не можете вспомнить, как прошел ваш день.
4. Вы не чувствуете вдохновения, трепета и драйва.
5. Вы не обращаете внимания на свои потребности, чувства, границы и говорите «да» тому, чего на самом деле не хотите.
6. Вы не ставите (или не достигаете) целей, которые значимы для вас.
7. Вам скучно жить.

Наверное, осознанность – это один из самых поддерживающих нас инструментов. Она помогает нам увидеть себя – и то, как мы проявляем себя в этом мире. Она помогает нам выключать режим автопилота, действительно присутствовать в своей жизни и чувствовать ценность каждой ее секунды.

Регулярно практикуя осознанность – через медитацию или через привнесение внимания в свою реальную жизнь вне осуждения, – вы делаете первый шаг к изменениям. Для того чтобы изменить что-то, сначала вам нужно осознать, что в вашей жизни что-то идет не так, как хочется. Что многое в вашей жизни не созвучно с тем, кем вы являетесь – и кем хотите быть.

Осознанность может выглядеть по-разному для каждого из нас. Самое главное в этой практике – желание и готовность работать со своим вниманием в настоящем моменте, шаг за шагом уходить прочь от осуждения и разрешение честно видеть себя здесь и сейчас. Обращая внимание на себя и замечая то, что с нами происходит, мы получаем доступ к своим чувствам и потребностям.

Если вам сложно – вы не одни! Осознанность – это не цель, это путь, это практика, это ежедневные шаги к лучшему знанию самого себя.

Погружение в практику осознанности – это шаг по дороге создания здоровых отношений с собой. Ведь без осознанного присутствия в своей жизни мы продолжим жить на автопилоте, а автопилот не оставляет пространства для изменений и любви. Автопилот лишь воссоздает привычные циклы из нашего прошлого, в которых привычные паттерны удерживают нас в ловушке прошлого опыта, прошлой боли, прошлой нелюбви. Живя в таком режиме, мы находимся очень далеко от того будущего, которого хотим. Развитие практики осознанной жизни ведет нас к изменениям.

Медитация осознанности

Выделите несколько минут в день, которые вы сможете проводить наедине с собой. Пусть это будет комфортное пространство – без отвлечений, насколько это возможно. Привнесите внимание в свое дыхание. Когда мысли окутают вас (а они обязательно воспользуются моментом), отметьте для себя «Сейчас я думаю» и верните свое внимание обратно, вновь погружаясь в процесс дыхания. Повторяйте этот маршрут снова и снова – это нормально, что мысли приходят к вам. Ваша задача не отменить их, а показать себе, что вы можете возвращать контроль над своим вниманием.

Практикуйтесь в том, чтобы видеть свои мысли объективно, без придания им смысла, отпуская осуждение и оценки себя и внутреннего мира. Если вам будет комфортнее, заменяйте оценки на сортировку мыслей. Например, «Это мысль об уборке», «Это мысль о моем характере», «Это мысль об отношениях». Сортируя мысли, вы отступаете от них на шаг – и это позволяет вам быть наблюдателем, а не подчиненным своего разума.

Три правила осознанности:

1. Отделитесь от своих мыслей. Создавайте пространство между собой и мышлением. Мысли – это результат взаимодействия нейронов в вашей голове. Они – это не вы.

2. Станьте наблюдателем. Отпустите привычку осуждать свои мысли и себя, клея ярлыки «хороший» или «плохой». Мысли нейтральны, и они не определяют вашу личность – если только вы не позволяете им решать за вас.

3. Направляйте свое внимание. Самое важное, что вы можете сделать, – это выбрать, куда направить свое внимание. Многие не замечают, что вверяют это решение окружающему миру или привычным мыслям. Верните контроль над своим вниманием. Возвращайте его в настоящий момент. Мы живем сейчас, и все изменения возможны только в настоящем.

Точка опоры

Это упражнение поможет понять и прочувствовать, что вы действительно можете управлять своим вниманием.

Для начала – определите место, в котором вы будете чувствовать себя безопасно. Присядьте. Поставьте свои ноги на ширине плеч, пусть они упираются в пол. Если вам будет комфортно – закройте глаза. Если нет – сфокусируйте взгляд на полу перед вами. Сидите так, чтобы спина была одновременно и прямая, и расслабленная.

Разрешите себе заметить чувство опоры от стула, на котором сидите, и от пола, на который опираетесь. **Цель – почувствовать опору и поддержку в своем теле, а не думать о ней или анализировать ее.**

Направьте внимание на контакт задней поверхности бедер, ягодиц и стула. Направьте внимание на контакт ступней, подошвы обуви или носков с полом. Если эту опору почувствовать сложно, нежно приподнимите ноги на носочки или надавите всей ступней на пол.

Теперь перенесите внимание на свои физические ощущения. Вы можете заметить давление, тяжесть, легкость, тепло, холод, онемение, потливость, покалывание, влажность, сухость.

Обратите внимание на эти ощущения в трех местах контакта с окружающей реальностью:

1. Между ногами, ягодицами, спиной и стулом.
2. Между ногами и полом.
3. Между руками, касающимися ваших ног или друг друга.

Выделите место, в котором эти ощущения сильнее всего. Эта точка контакта будет вашим объектом внимания. Если вы не заметили никаких ощущений, снимите обувь и носки, сядьте на твердую поверхность (жесткий стул) или протяните руки вдоль бедер.

Когда вы выбрали одну точку контакта, направьте и сфокусируйте внимание на ней. Отмечайте для себя физические ощущения в этой точке в мельчайших деталях. Не думайте о них, замечайте и исследуйте вне осуждения и обсуждения, а с любопытством.

Если вы замечаете, что внимание уходит, отметьте это и нежно верните его к точке контакта и вашим ощущениям. Каждый раз, возвращая внимание к физическим ощущениям, вы разбиваете свои привычные паттерны мышления и строите контроль внимания. Вы даете возможность нейропластичности работать на вас. Вы выключаете режим автопилота.

В завершение этого упражнения обратите внимание на все свое тело. Отметьте, изменилось ли что-то в вас после практики. Без осуждения, с любопытством спросите себя:

Мое тело расслаблено или возбуждено?

В моих мышцах меньше или больше напряжения?

Уровень моей энергии выше или ниже?

Я чувствую сонливость или бодрость?

Мой разум более сфокусирован или более отвлечен?

Мне спокойнее или тревожнее?

Вы можете заметить сдвиги сразу после выполнения этого упражнения, но это необязательно. Цель этой практики, основанной на работе Элизабет Стэнли «Widen the Window» (о последствиях ПТСР и работе со стрессом), – научиться замечать состояние разума и тела прямо сейчас.

Заземление

Наши органы чувств обеспечивают наилучший путь для восстановления связи со своим телом и моментом здесь и сейчас. Используйте ощущения, чтобы вернуть себя на землю из космоса мыслей; чтобы вернуть себя из привычных оценок в свое тело. Практика заземления посылает сигнал безопасности нашему организму – и это одна из самых полезных практик при работе со стрессом и тревогой.

Чтобы заземлиться, спросите себя:

Что я слышу прямо сейчас? (музыку, шум города, разговор коллег)

Что я вижу прямо сейчас? (книгу, снег на тротуаре, ноутбук)

Что я обоняю прямо сейчас? (кофе, кондиционер для волос, ароматическую свечу)

Какой вкус я ощущаю прямо сейчас? (жвачку, кофе, салат)

Что я тактильно ощущаю прямо сейчас? (страницы книги, теплый плед на своих ногах, диван своей спиной)

Вы можете привязать эту практику к уже существующему ритуалу (так привычки закрепляются гораздо лучше). Например, заземляться, когда варите себе кофе, чистите зубы, едете на работу или ложитесь в кровать.

Также можно усилить эту практику и использовать ощущения, которые благотворно влияют на вас: зажечь свечу и взглянуть в ее пламя, достать из морозилки кусочек льда и ощутить его холод, заварить чай с ромашкой и почувствовать его вкус, добавить соль с лавандой в ванночку для ног и насладиться успокаивающим ароматом, включить звуки природы и вслушаться в них, все больше и больше погружаясь в безопасное и спокойное состояние.

Регуляция нервной системы

В нашем теле есть вегетативная нервная система, которая отвечает за регуляцию внутренней среды организма. Она состоит из двух отделов – симпатической и парасимпатической нервной системы. Каждый из них играет важную роль в работе нашего тела.

Симпатический отдел отвечает за реакцию «бей или беги» и состояние драйва, вдохновения и энергичности.

Парасимпатический отдел отвечает за реакцию «заморозки» и состояние отдыха и релаксации.

Нам важны оба этих отдела – ведь один из них дает нам энергию, а второй помогает делать паузы и расслабляться. Но если наша нервная система находится в состоянии дисрегуляции, вместо энергии мы получаем тревогу и дрожь, а вместо расслабленности – оцепенение и застревание.

Состояние «бей или беги» (гипервозбуждение):

Тело: напряжение в мышцах, тряска, пот, быстрое и поверхностное дыхание, усиление сердечного ритма, повышение давления.

Разум: гипербдительность, перегруженность, неспособность сфокусироваться на чем-то одном, «мыслительная жвачка».

Эмоции: страх, гнев, злость, стресс, тревога, паника.

Поведение: агрессивные, импульсивные, самоповреждающие действия.

Симптомы и расстройства: бессонница, флешбеки, ночные кошмары, дереализация, проблемы с пищеварением, обсессивно-компульсивное расстройство, тревожный спектр расстройств, ПТСР.

Состояние «заморозки» (гиповозбуждение):

Тело: холод, оцепенелость, затрудненные медленные движения, высокая толерантность к боли, низкая телесная осознанность в моменте, сонливость.

Разум: пустота в голове, спутанность, сложно сфокусировать внимание, туман, дереализация, диссоциация.

Эмоции: отключенность, мало экспрессивности, безнадежность, беспомощность, стыд.

Поведение: слабость, неспособность двигаться, «застревание».

Симптомы и расстройства: проблемы с памятью, усталость, апатия, недостаток мотивации, депрессивный спектр расстройств, ПТСР.

Очень важно помогать своему организму регулировать нервную систему, ведь это ведет нас к физиологическому и психологическому благополучию, тогда как дисрегуляция нервной системы ведет нас к трудностям практически во всех сферах жизни.

Когда наша нервная система находится в состоянии дисрегуляции? Когда мы автоматически реагируем на большинство триггеров как на сигналы сильной опасности. В идеале, сталкиваясь со стрессом, наша нервная система отвечает на него соразмерной стимулу реакцией и затем возвращается в базовое состояние баланса. Но если мы переживали травму и/или находимся в режиме хронического стресса, то базовым состоянием для нашей нервной системы является состояние реакции, а не баланса.

Как понять, в балансе ли ваша нервная система? Обратите внимание на повторяющиеся симптомы, которые вас беспокоят. Давайте их рассмотрим.

Возможные психологические и эмоциональные симптомы дисрегуляции нервной системы:

хронический стыд
постоянное чувство вины
резкие смены настроения
страх
паника
агрессия
тревога
гнев
ощущение, что вас как будто нет
неспособность ясно мыслить
страх выражать свое мнение и проявлять себя

Возможные физические симптомы дисрегуляции нервной системы:

бессонница
ночные кошмары
дрожь
страх громких звуков
усиление сердечного ритма
мигрень
проблемы с пищеварением
сниженный иммунитет
хроническая усталость
постоянное напряжение в мышцах
скрежет зубами

Возможные социальные симптомы дисрегуляции нервной системы:

избегание отношений
размытые или слишком жесткие границы
социальная тревога
раздражительность
уход от любых контактов
страх отвержения
созависимость

Важно отметить, что это нормально – чувствовать страх, вину, гнев, тревогу и другие эмоции. Здесь мы говорим о повторяющихся и хронических проявлениях – при условии осведомленности о состоянии своего соматического здоровья: прежде чем работать с психикой, необходимо понимать, что ваше тело здорово. Психотерапия – это прекрасно, но соматические недуги важно лечить путем доказательной медицины.

Глубокое дыхание

Как же регулировать нервную систему? Начнем с маленького шага – направим внимание на наше дыхание. Глубокое дыхание – один из прекрасных, доступных и простых инструментов для возвращения состояния баланса. Положите одну руку на грудь, другую на живот. Сделайте обычный вдох – поднимется ваша рука на груди. Чтобы включить протокол «отдыха и релаксации», необходимо дышать так, чтобы поднималась и рука на животе.

Сначала попробуйте дышать нижней частью грудной клетки – проще говоря, вашим животом. Дышите так, чтобы рука на груди оставалась на месте, а рука на животе поднималась и опускалась. А теперь попробуйте дышать так, чтобы поднималась рука на груди и рука на животе одновременно.

Не пугайтесь, если вам сложно дышать нижней частью грудной клетки. Это значит, что у вас есть зажимы на этом уровне, и практика поможет их преодолеть. Вы можете начать с обычного вдоха – и глубокого выдоха. Помогайте себе выдыхать медленнее, сложив губы трубочкой.

Что можно делать для сбалансированного состояния?

Заземляться

Визуализировать безопасное место

Медитировать

Работать с аффирмацией «Я в безопасности»

Корегулировать свои эмоции (быть на связи с теми, кому вы доверяете, и проявлять с ними свою уязвимость)

Разрешать себе веселиться – игра и радость возвращают нам баланс

Быть осознанным в том, что вы потребляете (не только в пищу, но и в целом)

Регулярно быть на связи с природой

Делать перерывы от соцсетей и техники

Один такой вдох может изменить направление вашей жизни. Есть много разных практик глубокого дыхания, я расскажу о моих любимых:

4–2–6: согласно научным исследованиям, это одна из самых эффективных практик для работы со стрессом, тревогой и паническими атаками. На четыре счета сделайте вдох, на два счета задержите дыхание, на шесть счетов сделайте выдох. Практикуйтесь в спокойном состоянии и лишь затем используйте ее для регуляции своих сильных эмоций (новые практики в момент тревоги могут запутать нас еще больше).

Практика сердечного дыхания: положите руку на область сердца, сосредоточьтесь на его ритме. Теперь медленно и нежно сделайте глубокий вдох, оставаясь на связи с сердечным ритмом. Вы здесь и сейчас, в этом моменте, на связи с самим собой. На связи со своим сердцем. На связи со своей жизнью. Мягко выдохните. Повторите несколько раз. Зафиксируйте свои ощущения.

Практика визуализации: представьте, что вдыхаете аромат, который вас успокаивает. Это может быть аромат леса, воздуха после дождя, океанского бриза, блинчиков на завтрак – используйте свое воображение. Не забывайте о руке на животе – ей нужно подниматься на вдохе и опускаться на выдохе.

Практика выдува эмоции: сделайте вдох, представляя себе, что собираете все-все напряжение, которое скопилось за этот день (или год). Теперь на выдохе отпустите его – выдуйте все эмоции из себя, разрешите себе сделать это как можно громче и экспрессивнее. Повторите несколько раз – и не забывайте, что вдох и выдох должен исходить из нижней части грудной клетки.

Существует бесчисленное множество таких практик – выберите ту, которая подходит именно вам. Все они помогают нам преодолевать дисрегуляцию нервной системы и возвращать баланс в свою жизнь.

Что еще поможет в работе с дисрегуляцией?

1. Вы можете развивать телесную осознанность в автоматических реакциях: как именно ваше тело реагирует на триггеры? Знание об этом поможет вам быть более осознанным в моменты, когда вы почувствуете те или иные телесные проявления.

2. Вы можете практиковать новые инструменты для регуляции в текущем моменте: как вы справляетесь с состоянием реакции «бей или беги» или «заморозки»? Знание об этом поможет вам регулировать свое состояние здесь и сейчас.

3. Вы можете определять и менять копинг-стратегии¹, которые лишь усиливают дисрегуляцию: что вы делаете после столкновения со стрессом? Может быть, вы переедаете, злоупотребляете алкоголем, скроллите без конца социальные сети, запойно смотрите сериалы? Знание об этом поможет вам находить более здоровые способы совладания со стрессовыми ситуациями – например, ведение дневника, практики майнфуллнесс, йога.

4. Вы можете укреплять нервную систему и повышать устойчивость организма. Как вы заботитесь о своем теле для того, чтобы зарядить его энергией? Изменения в физиологическом состоянии ведут к изменениям в эмоциональном и психологическом, поэтому так важно не пренебрегать режимом сна, питать свой организм полезными продуктами, бывать на свежем воздухе и давать телу достаточно движения.

5. И, наконец, самое трепетное, сакральное и важное. Согласно поливагальной теории² Стивена Порджеса, которая привела к кардинальным сдвигам в области психотерапии травмы, кроме двух фундаментальных реакций на стресс, вложенных в нас природой («бей или беги» и «заморозка» – это реакции, которые заложены в наш организм с самого рождения), в процессе нашего развития мы формируем третью фундаментальную реакцию, основанную на социальном взаимодействии.

Социальная поддержка, включенность в близкие отношения, готовность попросить о помощи и довериться – это ключ к балансу нашей нервной системы. Подробнее об этом вы можете прочитать в книге Стивена Порджеса «Clinical Applications of The Polyvagal Theory», а также найти много ответов в книге Бессела Ван Дер Колка «Тело помнит все»; я же остановлюсь на мысли о том, что доверие к людям и наша уязвимость друг перед другом – это основа состояния баланса, и затрону тему просьб о помощи.

Многие из нас искренне верят в удивительные аксиомы, которые не имеют ничего общего с человечностью:

Мои достижения не имеют значения, если мне пришлось попросить о помощи.

Мои достижения не имеют значения, если кто-то подсказал мне направление движения.

Мои достижения не имеют значения, если кто-то помог мне сделать первые шаги в этом направлении.

Мои достижения не имеют значения, если... (Продолжите своим вариантом.)

Веря этим аксиомам, мы принимаем крайне интересные решения в жизни. И все для того, чтобы избежать столкновения с другими. Избежать пересечения нашей истории с силой других людей. И мы говорим себе: «Все потому, что я хочу чувствовать себя сильным, и мне нужно сделать это самому!»

¹ Копинг (от англ. to cope – справиться, преодолеть) – это осознанное преодоление негативных ощущений в стрессовых ситуациях. Впервые термин был использован Л. Мэрфи в 1962 г. – Прим. ред.

² Поливагальная теория объясняет, как вегетативная нервная система пытается обеспечить выживание. Теория представлена нейробиологом-бихевиористом Стивеном Поргесом в 1994 г. – Прим. ред.

Я сам. Я сама. Не приходит ли вам на ум реклама детского пюре? Не путайте изоляцию с независимостью. Не путайте свое упрямство со своей силой. Не путайте силу других людей со своей слабостью.

Никогда не просить о помощи – словно приставлять пистолет к виску своего потенциала и развития.

Уверена, вы можете найти в своей памяти несколько ярких примеров проявления такого ложного чувства независимости. Возможно, вы и сейчас снова и снова сталкиваетесь с уроком, который давно уже пора усвоить.

И вот он – этот урок: это нормально – просить о помощи. Более того, самые здоровые и сильные люди – это люди, которые могут связаться с другими в поисках поддержки.

Необходимость в помощи и поддержке приходит к нам вместе с нашей человеческой природой. Просить о помощи – человечно. И еще – это ничего не говорит о вашей слабости.

Просьба о помощи выглядит так: *«ты можешь помочь мне с... (чем вам нужно помочь) таким образом... (как вам можно помочь)?»*

Самое плохое, что случится, – человек может отказать. Ну и что? Вам и так никто не помогает!

Ну а если отбросить шуточный тон, то «нет» других людей не делают ваши отношения хуже. Так же, как и ваши «нет». Это нормально – помогать, когда у нас есть ресурс на это. И не помогать, когда его нет.

Помните: вам не обязательно быть в ужасном положении для того, чтобы попросить о помощи, – вы можете просто захотеть, чтобы задача стала немного проще. А если вы не хотите облегчить свою жизнь, я хочу задать вам вопрос – что именно и кому вы пытаетесь доказать?

Подумайте об ответе – и помните: многое из того, во что мы верим, лишь ухудшает качество нашей жизни. Благодаря осознанности мы можем развенчать эти мифы, эти привычные паттерны мышления, эти жесткие установки, передающиеся из поколения в поколение, и сделать новый выбор – в пользу жизни, в которой мы чувствуем себя действительно хорошо.

Нежное напоминание

Вы сильный человек.

Вы сильный человек, который имеет право быть уязвимым. Быть разным. Который имеет право на слезы. Что бы ни говорили нам окружающие, нет ничего плохого в освобождении эмоций, которые сжигают нас изнутри.

Нам нужно учить себя пониманию, что чувства – это нормально.

Чувства не делают нас слабыми, и нам не нужно прятаться от них. Требуется огромная сила для того, чтобы признать следующее – *«во мне живут разные чувства, и я не всегда умею с ними справляться»*. Но это признание помогает нам сделать первый шаг к гармонии – потому что признание чувств помогает нам принять их.

Вы сильный человек, который имеет право на свой темп. Даже если вам кажется, что вы отстаете, и все вокруг обгоняют вас, и вам никогда не наверстать упущенное.

Наша жизнь – это не гонка за превосходство.

И это нормально – думать, что люди вокруг вас живут на все сто процентов, в то время как вы все еще пытаетесь разобраться в элементарных вещах.

Но нам нужно помнить, что мы видим лишь частички мира других людей. Мы становимся свидетелями лишь того опыта, которым люди готовы делиться. И мы не так одиноки в своих переживаниях, как сами себя убеждаем. Мы не единственные, кто чувствует боль.

Вы сильный человек, который имеет право на сложные дни. Такие дни, когда вы не можете встать с постели, принять душ и улыбнуться. Иногда самые простые занятия могут казаться нам непреодолимыми вершинами. Но вместо того, чтобы ругать себя за это, нам

нужно учиться проявлять сопереживание и давать себе разрешение двигаться маленькими шагами.

Перестаньте относиться к себе как к боксерской груше. Вы не ленивы и не слабы. Это не так.

Жизнь не всегда легка и прекрасна, и временами мы сталкиваемся со сложными переживаниями. Но это не значит, что мы сделали что-то не так. Это просто значит, что мы люди.

Но вы справитесь с этим. И это обязательно закончится.

Глава 2

Принятие

В начале этой главы мы поговорим о травмах – потому что молчание рождает стигму, а стигма лишь способствует отвержению, мешая нам сделать храбрый шаг к принятию себя.

Есть много разных видов травм: острые, хронические, коллективные, индивидуальные... и много-много других.

Когда вы сталкиваетесь с травмой, на каком-то уровне вы реагируете на нее. Это неизбежно. Даже если вам кажется, что этой реакции нет, это не так. **Травма четко следует третьему закону Ньютона – на каждое действие есть свое противодействие.**

Реакции на травму могут быть очевидными, например панические атаки, а могут быть очень незаметными на первый взгляд (например, крайняя степень независимости в отношениях – это тоже реакция на травму, ведь это побег от близости в чистом виде).

Эти реакции могут проявляться в теле, в отношениях, в чувствительности к звукам и запахам, в изменении почерка или тона голоса, в аппетите, в способности испытывать оргазм – этот список обширный и бесконечный.

Но везде, где есть вероятность посттравматического стресса, есть потенциал и для посттравматического роста.

Посттравматический рост – это ответ на то, почему люди, столкнувшиеся с невероятно болезненными переживаниями, говорят такие вещи: *«Я бы не пожелал такого даже своему злейшему врагу, но я не жалею, что прошел через это».*

И, мне кажется, есть важная вещь, о которой психологи, терапевты и вообще все наше общество не говорит достаточно: нам не всегда нужно искать позитив в том, что происходит. Нам не всегда нужно извлекать уроки из прошлого. Нам не нужно расти от каждой боли, и это нормально, если признание боли – это «единственное», что вы делаете.

Признание – это не мелочь!

Признание – это чертовски тяжелая штука. Признание – это крайне сложная работа. Вы не можете оправиться от того, что отвергаете, – в этом и есть сила признания. Мы годами отказываемся признавать то, что произошло, – и, получается, мы годами отказываемся справляться с этим.

Признание – гораздо более глубокая история, чем просто сказать: «Да, это произошло»; признание – это объяснение и понимание влияния, которое травма оказала и продолжает оказывать на вашу жизнь.

Когда всем пришло в голову, что признания недостаточно и что вы не можете исцелиться, пока не превратите всю свою боль в нечто прекрасное?!

Мы проходим через многие вещи, и не каждая приведет нас к мягким, уютным посиделкам на ложе из чистой благодарности. И это нормально. Что не нормально, так это нежелание осознавать то, как именно травма повлияла на вас.

Пока мы не признаем наши травмы из пространства осознанности, мы даем зеленый свет нашему подсознательному и продолжаем реагировать на людей и на ситуации так, будто мы все еще в эпицентре этой травмы. Мы позволяем нашему подсознательному устраивать пир из наших дисфункциональных паттернов день за днем. Мы предаем себя.

Возможно, пришло то самое время? Время признания. Ваша история заслуживает этого. А вы заслуживаете двигаться вперед.

Как признать и подтвердить свою травму:

Это действительно произошло со мной.

Я имею право чувствовать что угодно из-за того, что случилось: злость, ярость, гнев, смущение, растерянность, пустоту, апатию.

Я имею право не благодарить свою боль.

Я имею право говорить об этом.

Я имею право на поддержку и тепло других людей.

То, что произошло со мной, – это не стыдно.

Я выбираю любовь и заботу о себе. Я выбираю говорить. Я выбираю себя. Я выбираю свое будущее.

Узнавая себя и открывая те грани, которых мы стыдились, хотели игнорировать, прятали от других, скрывали, мы ступаем на сложный путь. И один из самых важных шагов на этом пути – принять все части себя. Это может быть очень сложно, если кто-то из близкого окружения вас не принимает, если у вас не было примера модели принятия себя во время взросления и если вы живете в культуре, которая прославляет конкуренцию и сравнения (и да, мы все живем в этой культуре).

Принятие себя начинается с готовности попробовать. Принятие себя начинается с понимания, что другие могут не принимать нас. Принятие – не значит похвала или отсутствие изменений. Нет. Это значит, что мы уважаем ту точку пути, в которой находимся здесь и сейчас, и проявляем к себе доброту вместо сопротивления и избегания своих чувств. Принятие – это практика, которая требует от нас намеренного выбора.

Как сделать шаг на пути принятия себя?

1. Напишите письмо, в котором прощаете себя

Ведите «Я – Ты» диалог с самим собой. Начните его с теплого приветствия и со слов «*Я прощаю тебя за...*». Перечислите все мельчайшие и величайшие моменты, за которые давно пора простить себя. Вы заслуживаете своего прощения.

Я повторю это еще раз: вы заслуживаете своего прощения.

Простить себя за ошибки и неверные шаги – непростая задача. Мы храним в голове каждую мелочь, которую сделали «неправильно». Мы используем наши ошибки как оружие против себя, как доказательство, что мы недостаточно хороши, как еще один повод для токсичной самокритики. Мы так отчаянно цепляемся за все то, что сказали, сделали или пережили «не так», что зачастую не оставляем себе пространства для настоящего движения вперед, роста и сопереживания.

Мы боимся прощать себя, потому что боимся последствий. Но вот в чем важная особенность прощения – простить себя не равно:

- × избегать своей ответственности
- × сдаться своим влечениям
- × отказаться противостоять поведению, которое больше нам не служит

Простить себя равно:

- проявить уважение к своему прошлому, каким бы оно ни было
- создать пространство для любого опыта
- понять, что тогда мы не знали того, что знаем сейчас
- признать все то, что мы знаем теперь
- позволить себе двигаться вперед

Мы можем одновременно извлечь уроки из прошлого – и отпустить его.

Мы можем одновременно держаться за то, что хотим оставить, – и освободиться от того, что больше не служит нам.

Мы можем одновременно признать, что мы не идеальны, и разрешить в следующий раз по-другому проявлять себя.

Мы можем одновременно нести ответственность за наши действия – и делать другой выбор, более полезный и здоровый для нас здесь и сейчас.

Нам не нужно постоянно напоминать себе о болезненном опыте (а любая ошибка – это опыт), истязая себя, – как будто напоминания позволят нам расти. Нет! Честно говоря, то, что позволяет нам расти, – это прощение себя, потому что оно создает пространство для существования чего-то нового. Оно дает нам возможность двигаться вперед и знать, что мы гораздо больше нашего прошлого.

Вопросы-помощники:

За что вам нужно простить себя?

Что настраивает вас против себя?

Где в вашем теле вы храните эти ошибки прошлого? Что бы вы почувствовали, отпуская их на свободу?

Причина, по которой любовь к себе становится сложной, заключается в том, что мы пытаемся любить себя без прощения. Причина, по которой мы не прощаем себя, заключается в том, что мы думаем: наша хроническая вина и негативный диалог с самим собой держат нас в ежовых рукавицах (мы приравниваем это к силе воли) и поддерживают нашу дисциплину.

На самом деле, хроническое чувство вины и негативный диалог с самим собой лишь усиливают идентичность «плохого человека». А ведь мы не думаем, что плохие люди заслуживают хорошего самочувствия. Поэтому мы отказываем себе в здоровом отдыхе, в здоровом окружении, в любом здоровом выборе, которого, как мы знаем, заслуживают лишь «хорошие люди», и еще глубже закапываем себя в яму «плохого человека, который заслуживает плохого».

Весь этот цикл утомителен. Это куча затяжных, предсказуемых, скучных драм – драм, разрушающих вас и вашу жизнь. Если вы хотите, чтобы жизнь и дальше была полна таких драм, – продолжайте рассказывать себе историю о том, какой «вы плохой и недостаточный» человек. Но если вы хотите открыть двери своей жизни удивлению, спонтанности, восторгу и удовольствию, если вы хотите ощущать больше любви и радости – простите себя:

За свое притворство

За то, что принимали то, что следовало принимать с благодарностью, как должное

За то, что у вас ушло слишком много времени на какие-то вещи

За то, что где-то вы поспешили

За то, что вы отдавали слишком много

За то, что вы отдавали слишком мало

За то, что вы не смогли отпустить

За то, что вы сделали

За то, чего вы не сделали

И особенно за те ошибки, которые вы повторяете, – за те ошибки, которые больше всего нуждаются в любви и прощении

Помните: прощение не меняет прошлого – оно меняет будущее. И пусть энергия принятия себя будет той энергией, которую вы унесете в это будущее.

2. Начните менять свой внутренний диалог

У большинства из нас есть негативный внутренний голос, который появляется, когда мы меньше всего этого ожидаем. Голос, который пытается сокрушить нашу ценность и отговорить нас от принятия каких-то решений. И знаете что? Он отнимает у нас слишком много энергии.

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.