

НА ЧТО Я МОГУ ОПЕРЕТЬСЯ

Практическая тетрадь о жизнестойкости,
внутренних, внешних опорах и кругах влияния.



Самотерапия с Натальей Жуковой

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТЕТРАДЬ

Иногда жизнь меняется быстрее, чем мы успеваем к этому приспособиться.

Привычные планы перестают работать. Люди ведут себя не так, как мы ожидали. То, что раньше давалось легко, внезапно требует огромного количества сил.

В такие моменты часто хочется найти одну надежную опору. Человека, решение, работу, сумму денег, правильную мысль. Что-то, что наконец вернет ощущение безопасности.

Но устойчивость редко держится на чем-то одном.

Она больше похожа на систему. В ней есть тело, отношения, привычки, опыт, ценности, способность просить о помощи и понимание того, на что ты действительно можешь повлиять.

Эта тетрадь поможет тебе увидеть свою систему опор, заметить, где она стала уязвимой, и выбрать несколько действий, которые можно сделать уже сейчас.

Чтобы в сложный момент не потерять себя.

1. ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

Жизнестойкость часто представляют как способность выдерживать любые сложности и продолжать двигаться вперед. Из-за этого легко решить, что устойчивый человек не устает, не плачет, не сомневается и никогда не разваливается.

Это не так.

Жизнестойкость не означает, что тебе не больно. Она означает, что даже в непростой ситуации у тебя остается возможность постепенно восстанавливаться, принимать решения и возвращать себе ощущение влияния на собственную жизнь.



Иногда жизнестойкость выглядит как активное действие. Иногда как пауза. Как разговор с близким человеком. Решение признать: «Сейчас я не справляюсь одна».

Устойчивость не измеряется тем, насколько долго ты можешь терпеть. Скорее она связана с тем, умеешь ли ты замечать свое состояние и искать подходящую поддержку.

Небольшая самопроверка

Закончи предложения:

Когда мне трудно, я обычно...

Когда я чувствую тревогу, я начинаю...

Когда у меня мало сил, я запрещаю себе...

Когда я не могу контролировать ситуацию, я пытаюсь...

Когда я нуждаюсь в поддержке, мне особенно сложно...

Не оценивай свои ответы. Сейчас задача не исправлять себя, а заметить привычный способ реагировать.

2. ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ ОПОРАМИ

Опора - это то, что помогает тебе сохранять контакт с реальностью, выдерживать напряжение и продолжать жить, когда устойчивость пошатнулась.

Опорой может быть человек, рядом с которым не нужно притворяться. Может быть знание: «Я уже проходила через сложные периоды». Распорядок дня, прогулка, работа, финансовая подушка, вера, терапия, любимое место или навык,

который позволяет тебе решать практические задачи.

Иногда это контейнер с готовой едой в морозилке. Иногда сообщение подруге: «Мне сегодня плохо. Можешь немного побыть со мной на связи?» Иногда выключенный телефон и ранний сон. Иногда список из трех дел вместо двадцати.

Главный признак опоры простой: после контакта с ней у тебя появляется хотя бы немного больше ясности, сил или внутреннего пространства.

ОПОРА И ИЗБЕГАНИЕ

Не все, что приносит временное облегчение, становится опорой.

Можно часами листать ленту, чтобы не чувствовать тревогу. Можно работать без остановки, чтобы не оставаться наедине с мыслями. Можно соглашаться на чужие просьбы, чтобы не столкнуться с возможным недовольством.

На короткое время напряжение снижается. Но позже сил становится еще меньше.

Попробуй задать себе два вопроса:

1. Это помогает мне восстановиться или только помогает ничего не чувствовать?
2. После этого мне становится устойчивее или тяжелее?

Ответ не всегда будет однозначным. Иногда сериал действительно помогает отдохнуть. Иногда превращается в способ не ложиться спать до трех часов ночи.

Смысл не в том, чтобы запретить себе все приятное. Смысл в том, чтобы видеть последствия.

3. ПОЧЕМУ ОДНОЙ ОПОРЫ НЕДОСТАТОЧНО

Представь табуретку с одной ножкой. Даже если ножка крепкая, сидеть на ней неудобно. Так же происходит, когда вся наша устойчивость держится на одном



человеке, одной работе, одной роли или одном способе справляться.

Например:

- «Пока у меня есть отношения, я в порядке».
- «Пока я хорошо работаю, я чувствую свою ценность».
- «Пока мама спокойна, я могу расслабиться».
- «Пока у меня есть четкий план, я чувствую себя в безопасности».

Проблема не в том, что отношения, работа или план становятся опорой. Проблема возникает, когда других опор почти нет. Тогда любая перемена ощущается как обрушение всей жизни.

Задача не в том, чтобы перестать нуждаться в людях, работе или стабильности. Задача в том, чтобы расширять систему опор.

Чем больше у системы точек устойчивости, тем меньше вероятность, что потеря одной из них лишит тебя почвы под ногами.

4. ГДЕ ИСКАТЬ СВОИ ОПОРЫ

ТЕЛО

Тело часто первым показывает, что нагрузка стала слишком высокой. Сон нарушается. Появляется постоянное напряжение. Сложнее сосредоточиться. Хочется либо все время есть, либо не есть совсем. Даже небольшие задачи начинают раздражать.

Телесные опоры не решают все проблемы. Но без них справляться становится заметно сложнее.

Спроси себя:

- Как я сплю в последние недели?
- Достаточно ли я ем?
- Есть ли в моем дне движение, которое не связано с наказанием себя?
- Замечаю ли я усталость до того, как полностью заканчиваются силы?
- Что помогает моему телу почувствовать хотя бы немного безопасности?

Запиши одну телесную опору, которую ты можешь вернуть в ближайшие дни:

ЛЮДИ

Нам нужны другие люди. Это не слабость и не зависимость, а обычная человеческая потребность.

При этом не каждый человек, который находится рядом, становится опорой. После общения с одними людьми появляется ощущение, что тебя видят и слышат. После общения с другими приходится долго приходить в себя.

Подумай:

- Кому я могу честно сказать, что мне плохо?
- Кто умеет слушать, не обесценивая и не раздавая непрошенные советы?
- Кого я могу попросить о конкретной помощи?
- Рядом с кем я могу быть не только сильной, веселой и удобной?
- Кому я сама хочу быть поддержкой, не разрушая при этом себя?

Запиши имена трех людей, с которыми возможен живой контакт:



Не обязательно обращаться ко всем сразу. Иногда достаточно выбрать одного человека и написать ему сегодня.

ОПЫТ И НАВЫКИ

В тревоге мы легко забываем все, что уже умеем. Кажется, что сложная ситуация возникла впервые, а внутри нет ничего, что могло бы помочь.

Но у тебя уже есть опыт проживания перемен, потерь, конфликтов, неопределенности и новых этапов. Возможно, ты не прошла через них идеально. Но ты прошла.

Вспомни сложный период, который остался в прошлом.

- Что тогда произошло?
- Что помогло тебе не остановиться полностью?
- Какие решения оказались полезными?
- Что ты теперь умеешь благодаря этому опыту?
- Чего в похожей ситуации ты больше не стала бы делать?

Мой опыт говорит, что я умею:

ЦЕННОСТИ

Ценности помогают выбирать направление, когда нет идеального решения.

Они не отвечают на вопрос: «Как сделать так, чтобы было не страшно?» Они отвечают на другой вопрос: «Как я хочу поступить, даже если мне страшно?»

Для одной женщины важной ценностью будет честность. Для другой - забота о семье. Для третьей - свобода, развитие, творчество, уважение к себе или справедливость.

Ценности не должны звучать возвышенно. Они должны иметь отношение к твоей реальной жизни.

Выбери пять слов, которые сейчас для тебя особенно важны:

забота · честность · безопасность · свобода · любовь · уважение · близость · развитие · творчество · справедливость · спокойствие · интерес · достоинство · самостоятельность

другое:

Теперь сократи список до трех слов:

Какое небольшое действие на этой неделе будет соответствовать одной из моих ценностей?

СТРУКТУРА И ПОВСЕДНЕВНОСТЬ

В периоды неопределенности простые повторяющиеся действия могут стать важной опорой.

- Подъем примерно в одно время.
- Завтрак.
- Рабочий стол, который ты убираешь в конце дня.
- Прогулка по знакомому маршруту.
- Созвон с близким человеком по средам.
- Планирование расходов.
- Практика йоги перед сном.



Структура не отменяет неопределенность. Она создает небольшие участки предсказуемости внутри нее.

Какие повторяющиеся действия помогают тебе чувствовать, что жизнь продолжается?

Что из этого исчезло в последнее время?

Что ты хотела бы вернуть?

СРЕДА И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

Мы часто говорим о внутренних опорах и забываем, что человеку нужны вполне материальные условия.

Деньги · безопасное жилье · доступ к медицине · время · информация · транспорт · помощь с детьми · рабочие инструменты · отдельное пространство

Иногда проблема не в том, что ты недостаточно устойчивая. Тебе действительно не хватает ресурсов.

В таком случае полезно не убеждать себя «мыслить позитивно», а уточнить, что именно нужно найти, организовать или попросить.



Какого практического ресурса мне сейчас не хватает?

Где его можно искать?

К кому можно обратиться?

5. КАК МЫ САМИ РАСШАТЫВАЕМ СВОЮ УСТОЙЧИВОСТЬ

Мы не всегда можем изменить обстоятельства. Но иногда незаметно делаем свое положение еще тяжелее. Не потому, что с нами что-то не так. Обычно это старые способы справляться, которые когда-то помогали, а теперь забирают силы.

ТРЕБУЕМ ОТ СЕБЯ НЕМЕДЛЕННО ПРИЙТИ В НОРМУ

После сложного события мы можем злиться на себя за тревогу, усталость, рассеянность или отсутствие мотивации.

- «Я должна уже собраться».
- «Другие как-то справляются».
- «Сколько можно это переживать».

Но нервная система не работает по приказу. Давление редко ускоряет восстановление. Чаще оно добавляет к исходной сложности еще и стыд за собственное состояние.



Попробуй заменить вопрос «Почему я до сих пор не справилась?» на вопрос «Что сейчас забирает у меня больше всего сил?»

ЖИВЕМ ТАК, БУДТО ТЕЛО ДОЛЖНО ВЫДЕРЖАТЬ ВСЕ

Мы откладываем сон, пропускаем еду, игнорируем боль и продолжаем нагружать себя. Тело какое-то время действительно выдерживает. Потом начинает выключать внимание, энергию и способность принимать решения.

Забота о теле не делает проблему менее серьезной. Она возвращает ресурсы для встречи с ней.

ПЫТАЕМСЯ РЕШИТЬ ВСЕ ОДНОВРЕМЕННО

Когда тревожно, хочется закрыть сразу все вопросы.

- Найти новую работу.
- Разобраться в отношениях.
- Изменить режим.
- Начать заниматься спортом.
- Навести порядок в доме.
- Принять главное решение жизни.

Большое количество задач создает иллюзию контроля, но быстро приводит к перегрузке.

Полезнее спросить: «Какая одна задача сейчас действительно требует моего внимания?»

ИЗОЛИРУЕМ СЕБЯ

Иногда мы не говорим о сложностях, потому что не хотим быть обузой. Иногда боимся услышать совет, который нам не подходит. Иногда стыдимся того, что не

справляемся.

Но длительная изоляция усиливает ощущение, что проблема больше нас.

Просьба о поддержке может быть конкретной:

- «Не нужно давать мне советы. Просто послушай».
- «Помоги мне выбрать из двух вариантов».
- «Можешь забрать ребенка на два часа?»
- «Напомни мне завтра записаться к врачу».
- «Побудь со мной на связи вечером».

Людям часто проще помочь, когда они понимают, что именно тебе нужно.

ДЕРЖИМСЯ ЗА ОДНУ ОПОРУ

Когда вся жизнь сосредоточена вокруг работы, отношений или материнства, любые сложности в этой области начинают угрожать ощущению собственной ценности.

Это сигнал не отказаться от важной части жизни, а вспомнить, что ты больше одной роли.

- Ты не только сотрудница.
- Не только партнерша.
- Не только мама.
- Не только дочь.
- Не только человек, который сейчас проходит через трудный период.

Какие части себя ты давно не замечала?

ТРАТИМ СИЛЫ НА ТО, ЧТО НЕ МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Мы прокручиваем чужие слова, пытаемся предсказать будущее, спорим в голове с людьми, которых рядом нет.

Так психика пытается найти решение. Но решение не появляется, потому что задача находится за пределами нашего контроля.

Здесь помогает разделение на круги влияния.

6. КРУГИ ВЛИЯНИЯ

Возьми лист бумаги и нарисуй три круга один внутри другого.



- 1 зависит от меня
- 2 могу повлиять
- 3 не зависит от меня

Начинай с первого круга:
там есть реальные шаги.

ПЕРВЫЙ КРУГ: ТО, ЧТО ЗАВИСИТ ОТ МЕНЯ

Сюда относятся твои действия, решения, слова, границы и способы заботиться о себе.

- ответить или не отвечать на сообщение;
- попросить о помощи;
- отменить встречу;
- собрать информацию;
- обратиться к специалисту;
- ограничить чтение новостей;
- сказать «нет»;
- лечь спать;
- признать, что тебе нужно время.

Этот круг обычно меньше, чем нам хотелось бы. Но именно здесь находятся реальные действия.

ВТОРОЙ КРУГ: ТО, НА ЧТО Я МОГУ ПОВЛИЯТЬ

Здесь нет гарантированного результата, но есть возможность участвовать.

Ты можешь поговорить с близким человеком, но не можешь заставить его согласиться. Можешь подготовиться к собеседованию, но не можешь обеспечить себе предложение о работе. Можешь обозначить границу, но не можешь заранее определить реакцию другого человека.

Можешь предложить решение, попросить, объяснить, договориться, отказаться, попробовать еще раз. В этом круге мы отвечаем за свое участие, но не за весь результат.

ТРЕТИЙ КРУГ: ТО, ЧТО ОТ МЕНЯ НЕ ЗАВИСИТ

- 
- Чужие чувства.
 - Чужие решения.
 - Прошное.
 - Погода.
 - Экономическая ситуация.
 - Новости.
 - То, понравишься ли ты всем.
 - То, признает ли другой человек свою ошибку.
 - То, случится ли когда-нибудь сложное событие.

Мы можем переживать обо всем этом. Но переживание не всегда превращается во влияние.

Иногда самый бережный шаг - признать: «Да, это важно для меня. И нет, я не могу этим управлять».

Практика

Выбери ситуацию, которая сейчас занимает много твоего внимания. Моя ситуация:

Что в ней зависит от меня?

На что я могу повлиять, но не могу гарантировать результат?

Что от меня не зависит?

Какое действие из первого круга я могу сделать в течение суток?

Что я разрешаю себе пока не решать?

7. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОПОРЫ РАЗБАЛАНСИРОВАНЫ

Система становится уязвимой, когда одна область забирает почти все внимание, а остальные исчезают.

- 
- Например, ты много работаешь, но почти не спишь.
 - Постоянно заботишься о других, но не просишь о помощи.
 - Занимаешься своим состоянием, но игнорируешь финансовую проблему, которая требует практического решения.
 - Много анализируешь, но не делаешь ни одного действия.
 - Или, наоборот, все время действуешь, чтобы не встречаться со своими чувствами.

Баланс не означает, что каждой области нужно уделять одинаковое количество времени. Баланс означает, что ни одна важная часть жизни не остается без внимания слишком долго.

Колесо опор

Оцени каждую область от 0 до 10. 0 означает, что сейчас опоры почти нет. 10 означает, что эта область достаточно поддерживает тебя.

- Тело и здоровье: _____
- Сон и восстановление: _____
- Близкие люди: _____
- Возможность просить о помощи: _____
- Работа и профессиональные навыки: _____
- Деньги и практическая безопасность: _____
- Дом и окружающая среда: _____
- Ценности и понимание направления: _____
- Интерес, удовольствие и творчество: _____
- Способность влиять на свою повседневность: _____

Посмотри на оценки. Выбери одну область с низкой оценкой, которую сейчас реально укрепить хотя бы на один балл.

Я выбираю:

Сейчас моя оценка:

Один дополнительный балл будет выглядеть так:

Первый шаг:

8. ТВОЙ ЛИЧНЫЙ СПИСОК ОПОР



Заполни его не только красивыми и правильными ответами. Запиши то, что действительно работает для тебя.

Когда мне тревожно, мне помогает:

Когда я устала, мне помогает:

Когда я не могу принять решение, мне помогает:

Люди, которым я могу написать:

Места, в которых мне спокойнее:

Действия, после которых мне становится яснее:

Сохрани этот список там, где его легко найти.

В сложный момент память работает хуже. Лучше не рассчитывать, что ты сразу вспомнишь все полезное.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ



Ты не обязана все всегда выдерживать. Более того, постоянная необходимость выглядеть сильной часто мешает вовремя заметить, что опоры закончились.

Жизнестойкость начинается с честного взгляда на свое состояние.

- Что со мной происходит?
- На чем я сейчас держусь?
- Что перестало работать?
- Где мне нужна помощь?
- Что действительно зависит от меня?

Иногда ответ будет неприятным.

Иногда окажется, что ты слишком долго тянула все одна.

Иногда придется признать, что прежняя опора больше не выдерживает нагрузку.

Но именно с этого места можно начинать строить что-то более надежное.

Систему, в которой есть место для тебя, твоих ограничений, твоих отношений, твоего тела и твоего права обращаться за поддержкой.

Материал носит образовательный характер и не заменяет индивидуальную помощь психолога, психотерапевта или врача. Если твое состояние резко ухудшается или становится сложно справляться с повседневными задачами, стоит обратиться за профессиональной поддержкой.