

Приходько В.М.

Ресурсная техника «Безопасное место»

Каждому человеку нужна среда, в которой он мог бы чувствовать себя в безопасности и комфорте. Этим местом может быть сад, берег моря, комната или дача. Не всегда, однако, у человека есть возможность оказаться в этом месте, когда он в этом нуждается. В этом случае можно воспользоваться силой воображения, вызывая внутренний образ этого места. Формирование такого образа доказало свою эффективность при нахождении человека в стрессовых ситуациях. Это помогает восстановить ощущение комфорта и безопасности.

Особенно полезной данная способность может быть для людей, перенесших психическую травму. Когда они начинают переживать наплывы неприятных воспоминаний, чувств и мыслей, они могут произвольно регулировать свое состояние, используя соответствующие гармонизирующие образы. Навыки активного воображения, связанные с представлением гармонизирующих образов, очень важны для поддержания внутреннего равновесия.

Данное упражнение поможет сформировать и нарисовать образ безопасного и комфортного пространства с целью более эффективного совладания со стрессом и последствиями психической травмы.

Рекомендуемое время выполнения упражнения (включая описание и самоанализ): 45-60 минут.

Материалы: бумага для рисования формата А3, масляная пастель, карандаши разных цветов, пластилин.

Прошу вас сесть поудобнее, мы отправляемся с вами к своему спокойному, защищенному месту. Закройте глаза. Сделайте выдох, вдох.

Найдите и примите комфортное положение тела. Почувствуйте своё внутренне пространство. Это внутренне пространство, которое всегда с тобой. Оно, несомненно, теплое. Почувствуй, чем оно заполнено: напряжение или расслабленность. Окинь внутренним взглядом свое тело, начиная со стоп. Проходи внутри по икрам, коленям, бедрам, к животу, к спине, к плечам. Ничего не меняй, просто замечай свои внутренние ощущения, которые всегда живут в твоём внутреннем пространстве. Прогуливайся в своём внутреннем пространстве. Ты можешь заметить свое дыхание, какое оно у меня. Какой у меня вдох, какой у меня выдох. Ты можешь даже заметить, как бьется твое сердце.

Я приглашаю тебя отправиться в путешествие. Может быть на птице, может быть на ковче-самолете, может быть на крылатом коне, или на ракете, или на какой-то скоростной

уютной машине, или на поезде, или на чем-то еще, что подходит именно тебе. Это путешествие будет в самое спокойное и самое защищенное место, которое подходит и предназначено специально для тебя. Дай себе сейчас время для того, чтобы поискать и найти это место. Может быть, это хорошо знакомое тебе место или место, которое существует только в твоём воображении. Ты приближаешься к этому самому надежному, спокойному, защищенному месту, предназначенному специально для тебя.

Когда ты там окажешься, я предлагаю не открывать свой внутренний взор, а сначала прислушаться к звуку, который есть в этом спокойном, защищенном месте, предназначенном специально для тебя. Какие звуки ты слышишь там? Может быть, ты услышишь звуки птиц или шорох каких-то растений, шелест. Может, это будут звуки, которые издает вода, или трава, или звери. Может быть, это будет голос хорошо знакомого тебе человека. Может быть, это будет музыка. Или, может быть, в твоём месте будет какая-то особенная, особенная тишина. Чем она заполнена? Прислушивайся к тому, какие звуки наполняют твоё спокойное место.

Теперь попробуй подключить обоняние. В твоём надежном месте наверняка есть предметы или что-то, что издает особенные запахи. Какие запахи царят в твоём надежном, защищенном месте? Может быть, это запахи какой-то хорошо знакомой, любимой еды, или цветов, или травы, или какие-то особенные запахи, связанные с близкими людьми. Запахи свежести, сладкие запахи, терпкие запахи. Просто заметь, какие запахи есть в этом самом надежном, самом защищенном месте, в твоём месте.

Теперь ты можешь потихоньку, медленно открывать глаза и оглядеться в этом особенном для тебя месте. Открывай внутренний взор. Что ты видишь в этом месте день или ночь, утро или вечер? Это тёплый летний день или осень? Это весна или зима? Что ты видишь вокруг себя? Может быть, ты видишь какой-то дом, или пещеру, или это замок, или грот. Какое пространство тебя окружает? Вокруг тебя много свободного пространства, или вокруг какие-то строения? Есть ли там растения? И какие? Может быть, там есть звери, птицы. Есть ли там кто-то из людей? Или ты один? Или одна? На этом особенном, защищенном месте. Что ты замечаешь, воспринимаешь? Какие детали в этом самом спокойном для тебя месте?

Что наполняет это место? Прохлада или сильное тепло? Как ты себя здесь чувствуешь? какие-то особенные ощущения, в этом самом защищенном месте, приятные именно тебе. Наслаждайся этими приятными ощущениями. Ты можешь оставаться в этом месте столько, сколько хочется. Замечая все вокруг, наслаждаясь, улавливая малейшие детали, запахи, звуки, вкусы. Внимательно рассматривай, какой предмет из этого самого спокойного, самого защищенного места ты бы хотела взять в своё обычное жилище.

Рассмотри этот предмет, ощути его цвет, вес, форму, запах. И теперь, когда ты захочешь вернуться, ты можешь постепенно возвращаться в эту комнату, забрав этот предмет с собой. Ты можешь постепенно возвращаться, забирая этот предмет с собой и замечая свое дыхание, тепло, прикосновения своей одежды.

Теперь можно постепенно возвращаться в эту комнату. Сейчас каждый может нарисовать (воспроизвести), используя те средства, которые у нас есть образ этого места и из пластилина слепить тот предмет или примерную форму – символ предмета, который вы взяли с собой.

Вопросы для обсуждения.

- Что вы чувствовали, выполняя упражнение?
- Как вы ощущаете своё тело в этом защищенном (безопасном) месте?
- Что в этом месте есть такого особенного, что делает его защищенным и спокойным для вас?
- С чем вы выходите из этого упражнения?