

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
----------------	---

ЧАСТЬ I

Снаряжение

1. Жизнь осознанная и нет.....	13
2. Баллон, ласты, маска. Проверяем инвентарь.....	57
Что нам дала первая часть книги?.....	87

ЧАСТЬ II

Техника погружения

1. Путь на глубину	93
2. Самостоятельное погружение.....	119
Телесные практики	163
Что нам дала вторая часть книги?.....	182
Заключение	184

ВВЕДЕНИЕ

Несколько лет назад я написал книгу «Погружение в себя», которая помогает людям понять, что с ними происходит, заглянуть вглубь своей личности и ответить на важные вопросы о самооценке, привязанности, любви, призвании, счастье. Она до сих пор находит путь к читателям: ее берут в трудные периоды жизни, дарят друзьям, к ней возвращаются. Для меня это знак того, что тема — живая и нужная.

Меня зовут Владислав Чубаров, я практикующий психолог. В «Погружении в себя» я говорю о том, как знание своих эмоций, реакций, желаний и страхов становится внутренней опорой. Не волшебной таблеткой и не магической «уверенностью», а тем фундаментом, на котором постепенно можно строить более устойчивое, целостное «я».

Читатели часто пишут, что узнают себя в описаниях ситуаций, внутренних конфликтов, привычных сценариев. Кто-то впервые ощущает, что его опыт видят и принимают. Кто-то начинает по-другому смотреть на свои реакции. Многие пробуют применять идеи из книги в жизни — и в какой-то момент чувствуют: хочется двигаться глубже.

С момента выхода книги я регулярно получаю одни и те же вопросы: «Как с этим дальше работать?», «Как воплотить все описанное в повседневности?», «Как не только понять, но и прожить изменения?»

Из этого запроса и вырос практический блокнот, который вы держите в руках. Он опирается на идеи «Погружения в себя», но задуман как отдельный путь. Если вы открыли эти страницы, значит, готовы немного замедлиться, прислушаться к себе и посмотреть, как вы живете — не в теории, а на практике.

Здесь нет правильных ответов, оценок и баллов. Вместо этого есть вопросы и упражнения, которые помогают вернуться к себе: понять, кто вы, чего хотите, что вас останавливает и на что можно опираться в сложные моменты. Я приглашаю вас пройти этот путь и сделать это — в комфортном для вас темпе.

Сразу оговорюсь, вам не нужно заранее читать книгу «Погружение в себя». Все необходимое уже здесь: каждый раздел начинается с краткой выжимки, где изложена суть главы или концепции. Этого вполне достаточно, чтобы работать дальше — отвечать на вопросы, выполнять задания, размышлять и наблюдать. Если вам захочется прочитать книгу, чтобы узнать больше, — прекрасно; вернуться к ней — замечательно. Если нет — ничего страшного, в блокноте содержится все нужное для работы.

Работать с блокнотом можно начиная с любого места и продолжая теми упражнениями и заданиями, которые кажутся интересными именно сейчас. Никакого графика, никакой спешки. Это не марафон и не вызов себе. Это путь к лучшему пониманию себя. Иногда вы будете двигаться быстро, иногда останавливаться, где-то зависать, что-то пропускать. Все это нормально.

Блокнот разделен на две смысловые части: **«Снаряжение»** и **«Техника погружения»**.

В первой части, **«Снаряжение»**, мы знакомимся с собой: изучаем свои сильные и слабые стороны, особенности, ценности — то, чем уже располагаем. Первый раздел помогает глубже проработать темы, которые были затронуты в книге **«Погружение в себя»**. В каждой теме дана краткая выжимка необходимой теоретической базы, а после нее — открытые вопросы для размышлений и места для ответа. Второй раздел — подборка простых и понятных инструментов для самопознания: задания, тесты, списки и упражнения, которые помогают глубже разобраться в себе.

Вторая часть — **«Техника погружения»** — посвящена внутреннему движению, работе с собой. Она тоже состоит из двух разделов. В первом даны краткая выжимка необходимой теории и упражнения. Во втором разделе — подборка универсальных техник, которые научат вас развивать осознанность, работать с состояниями, строить эмоциональную устойчивость. Здесь особое внимание уделяется триаде «мысли — чувства — действия», гармония в которой служит фундаментом устойчивого «я».

Почему я использую метафору погружения? Потому что работа с собой и правда похожа на ныряние. На поверхности — привычные объяснения, образы, автоматические реакции. Чем глубже, тем больше настоящего: реальных чувств, потребностей, давно забытых историй. Но нырять без подготовки опасно. Без снаряжения можно захлебнуться, испугаться, вынырнуть и больше не захотеть туда возвращаться. Поэтому сначала мы собираем снаряжение — знакомимся с собой. А потом, когда есть внутренняя опора, можно идти глубже — и делать это безопасно.

Задача этого блокнота — не выдать вам готовые ответы и не объяснить, как «надо» жить. Я хотел бы помочь вам

лучше понять себя, свои границы, свои ресурсы, свои желания. Научиться распознавать внутренние состояния и принимать их. Сделать еще один шаг к внутренней честности, устойчивости и свободе. Стать чуть ближе к той версии себя, которая живет не «как надо», а как по-настоящему хочется.

Если вы готовы, давайте начнем.

Только помните: это не гонка. Это путь на глубину.

И вы уже начали погружение.

Владислав

Ч А С Т Ь I

Снаряжение

Какое снаряжение потребуется для погружения в себя?

Погружение в глубину себя можно сравнить с путешествием под воду. Там, за слоями психических защит и детских травм, находится та самая точка, где эмоции становятся целостными, где разум и воля работают не напряженно, а плавно, словно перетекая из одного состояния в другое. На глубине нет разделения на «плохие» и «хорошие» чувства, а эмоции воспринимаются как части единого целого. Это место, где обида и вина, радость и горе, любовь и ненависть существуют в гармонии, дополняя друг друга, а не конфликтуя.

Но чтобы достичь этой глубины, нужно осознать себя настоящего: не только свои сильные стороны, но и слабости, не только радости, но и травмы. Принятие — это своего рода акваланг, который поможет безопасно нырнуть. Без него человек рискует захлебнуться в вытесненных эмоциях или застрять в иллюзиях о себе.

Модная идея «работы над собой» — становиться лучше, успешнее, увереннее — невозможна без понимания исходной точки. Но как определить, где ты находишься, если постоянно игнорируешь свои недостатки, закрываешь глаза на привычки или качества, которые тебе не нравятся?

Первая часть нашего путешествия — это знакомство с собой. Мы будем изучать свое «снаряжение» — сильные и слабые стороны, ценности, особенности, которые уже есть у каждого из нас. Только осознав, кто мы сейчас, мы сможем решить, куда двигаться дальше и зачем. Не потому, что так принято или так хотят окружающие, а потому, что это ведет нас к внутренней целостности и гармонии.

Жизнь осознанная и нет

Что движет нашими поступками? Почему мы принимаем решения, а потом жалеем о них? Почему, даже понимая, чего хотим, продолжаем действовать по-старому? Ответ часто оказывается простым: пока мы не понимаем себя — свои мотивации, реакции, внутренние конфликты — осознанная жизнь остается недостижимой.

Осознанность — это не абстрактная идея и не мода. Это состояние, в котором соединяются мысли, чувства и действия. Это умение замечать, что происходит внутри, распознавать эмоции, понимать, откуда они берутся, и не теряться в автоматических реакциях. Это интуиция, которая помогает принимать решения без лишнего внутреннего шума. Это спокойствие, которое остается с нами даже в напряженные моменты. Это понимание, что эмоции рождаются в нас, а не создаются другими людьми.

В этом разделе вы будете исследовать свою осознанность шаг за шагом. Сначала — через наблюдение: какие мысли чаще всего крутятся в голове, какие эмоции вы привыкли

игнорировать, как ваше тело реагирует на стресс. Затем — через вопросы и упражнения, которые помогут уловить связь между мыслями, чувствами и действиями. Вы попробуете простые техники: дыхание, медитацию, внимательность к телесным ощущениям. Это несложно и не требует особых знаний. Главное — честность с собой и готовность наблюдать, не осуждая.

Здесь вы научитесь возвращаться к себе. Замедляться. Прислушиваться. Понимать, что именно вас задевает — и почему. Отслеживать, когда включается автомат, и делать выбор осознанно. Это не волшебное превращение, а практический навык, который формируется через повторение и внимание.

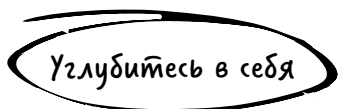
Вы сможете яснее увидеть, какие эмоции управляют вашими действиями, какие сценарии повторяются снова и снова и где у вас есть возможность поступить иначе. Это первый шаг к внутренней целостности — не абстрактной, а самой настоящей: когда вы понимаете, что с вами происходит, и сами выбираете, как реагировать.

Стыд

Стыд — одно из самых древних и привычных чувств, которое возникает, когда человек осознаёт, что его поступок или черта характера могут быть осуждены. Стыдно, что сказал что-то не подумав. Стыдно, что забыл перезвонить. Стыдно появляться на пляже, если давно не занимался собой. Узнаёте?

Однако социальное осуждение — это лишь верхушка айсберга. В процессе работы с клиентами я выделил три уровня стыда, расположенных от поверхности к глубине. Именно с ними мы и будем разбираться в этом блоке, чтобы понять, как уменьшить частоту и интенсивность этого чувства.

Первый уровень — самый поверхностный. Его источник — реакция общества. Стыдно нарушить правила, стыдно обманывать, мужчине стыдно проявлять слабость, женщине — быть любовницей... Для этого уровня характерна ключевая фраза: «Тебе должно быть стыдно».



Есть ли в вашей жизни что-то, чего вы стыдитесь? Что это?

.....

.....

.....

.....

.....

Как давно это в вашей жизни? Почему вам кажется, что это стыдно?

.....

.....

.....

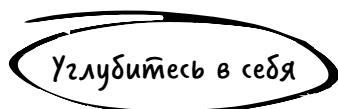
.....

.....

.....

.....

Второй уровень стыда лежит глубже и связан с самооценкой. На основе моего опыта, это чувство часто формируется под влиянием фигуры отца, хотя это не правило, а скорее тенденция. Наиболее яркое проявление стыда этого уровня — страх потерпеть неудачу, показаться несостоятельным или оказаться объектом осуждения. Здесь ключевое слово — «страх». В мягкой форме он может проявляться как тревога, неуверенность в себе или наличие комплексов.



Попробуйте вспомнить, как родители относились к вашим успехам, когда вы были ребенком, — хвалили, критиковали, радовались, принимали как должное?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

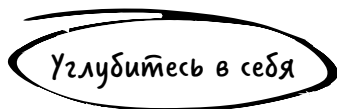
.....

.....

.....

Как вам кажется, могли из этого вырасти какие-то из ваших страхов? Какие это страхи?

Третий, самый глубокий уровень стыда связан с чувством вины. Чаще всего эта тема касается матери — привязанности и зависимости, хотя это не универсальное правило, а лишь наблюдаемая закономерность. На этом уровне стыд проявляется через страх быть отвергнутым, страх, что близкие отвернутся от тебя. Обычно чувство вины возникает в отношениях с самыми дорогими людьми. Ключевая фраза здесь: «Я должен».



«Я должен общаться», «я должен помогать», «я должен соглашаться». А вас какое «я должен» грызет изнутри червячком вины?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

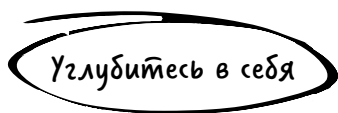
.....

Самооценка

Когда речь заходит о самооценке, мы часто оперируем такими понятиями, как «уверенность в себе», «эмоциональный ресурс» или «мотивация». Почти каждый клиент психолога хочет поднять самооценку. Для меня самооценка — это спектр, простирающийся между двумя крайностями. С одной стороны, люди, которые убеждены, что у них ничего не получится — ни в жизни, ни в новом проекте. Они считают, что их не ценят, и ощущают себя хуже других. С другой стороны, «звезды», уверенные, что мало кто достоин их внимания. Они искренне не понимают, как другие могут быть такими глупыми, бедными или ленивыми. Между этими полюсами существует бесконечное множество промежуточных вариантов.

Важно помнить, что самооценка формируется в детстве, примерно к семи годам. Она не связана с вашей компетентностью, внешностью, возрастом, навыками, силой воли или тем, что о вас думают другие. Она определяется тем, как вас хвалили и ругали в детстве. В большинстве случаев ключевая роль здесь принадлежит фигуре отца.

Наиболее сильные внутренние конфликты, связанные с самооценкой, возникают у людей, чье взаимодействие с отцом было сложным или недостаточным. Это мог быть отец, который физически присутствовал, но мало уделял времени ребенку, был непредсказуем в своих реакциях или вмешивался в воспитание только авторитарно. Интересно, что связь может быть не прямой. Например, отец мог постоянно хвалить, и тогда у человека формируется убеждение: чтобы тебя любили, нужно быть безупречным. Или отец мог часто ругать, и ребенок рос с уверенностью, что критика — это единственная верная форма взаимодействия, которую он теперь воспроизводит во взрослой жизни.



*Каким было участие отца/отчима в вашем воспитании?
Если такого человека не было, кто был отцовской фигурой в вашем детстве?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Как вам кажется, это могло повлиять на вашу самооценку?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....