



ПСИХОТЕРАПИЯ. ПРАКТИКУМ

ОТКРОЙ, КОГДА *тревожно*

Прописи по методу
гештальт-терапии

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9
ББК 88.5
О-83

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

О-83 **Открой**, когда тревожно. Прописи по методу гештальт-терапии / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Психотерапия. Практикум).

ISBN 978-5-17-190809-6

Перед вами терапевтические прописи, которые помогут успокоить тревожные мысли, снизить внутреннее напряжение и вернуть ощущение внутренней опоры. Они созданы на основе метода гештальт-терапии — одного из самых известных и эффективных направлений современной психотерапии, разработанного Фрицем Перлзом и признанного во всем мире.

Главная идея гештальт-терапии — вернуть внимание туда, где действительно проходит жизнь, — в настоящий момент. Пока мы мысленно живем в прошлом или тревожимся о будущем, мы теряем силы и внутреннее спокойствие. Практика «здесь и сейчас» помогает выйти из бесконечного потока переживаний, лучше понимать свои чувства и постепенно возвращать себе эмоциональное равновесие.

Всего 5–10 минут ежедневной практики помогут успокоить мысли, расслабить тело, снизить тревогу и почувствовать себя увереннее. Короткие фразы легко переписывать даже в состоянии усталости или сильного волнения, поэтому заниматься можно регулярно, без переутомления.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

Издание для досуга / Бос уақытқа арналған басылым



ОТКРОЙ, КОГДА ТРЕВОЖНО. Прописи по методу гештальт-терапии

Дизайн обложки: Дуванова Елена.

Подписано в печать 16.07.2026. Формат 70×90/16. Гарнитура Source.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,68. Тираж 3000 экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж
Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.chitai-gorod.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

Вступление

Тревожные мысли редко возникают из-за того, что происходит прямо сейчас.

Гораздо чаще они появляются, когда внимание переносится в прошлое или будущее.

Плохое событие уже закончилось, а мы продолжаем мысленно возвращаться к нему. В памяти снова возникают разговоры, ошибки, упущенные возможности и сожаления. Кажется, что ещё одно мысленное возвращение поможет что-то изменить, хотя прошлое уже стало частью нашего опыта.

Бывает и наоборот. Неприятности ещё не произошли, но воображение уже создаёт десятки тревожных сценариев. Мы заранее переживаем возможные ошибки, болезни, конфликты или неудачи, словно пытаемся подготовиться к каждому варианту развития событий.

На эти переживания уходят силы, время и эмоциональная энергия. При этом ни прошлое, ни будущее от наших мыслей не меняются.

Полностью остановить поток мыслей почти невозможно. Чем настойчивее человек старается перестать думать о тревожащей ситуации, тем чаще она возвращается в сознание.

Эти прописи созданы на основе принципов гештальт-терапии — одного из самых известных направлений современной психотерапии, разработанного немецким психиатром Фрицем Перлзом. Сегодня этот метод широко применяется психологами во всём мире для работы с тревогой, эмоциональным напряжением и незавершёнными переживаниями.

Особое место в гештальт-терапии занимает работа с незавершёнными переживаниями. Пока сильные эмоции остаются непрожитыми, сознание снова и снова возвращается к одним и тем же событиям прошлого или продолжает рисовать тревожные картины будущего. Осознавая свои чувства в настоящем моменте, человек постепенно освобождается от этого внутреннего напряжения.

Принцип «здесь и сейчас»

Один из главных принципов гештальт-терапии — жить в контакте с настоящим моментом. Ведь прошлое хранит наш опыт, будущее открывает пространство возможностей, но жизнь происходит только сейчас.

Именно сейчас человек чувствует, делает выбор, принимает решения и может влиять на происходящее.

Когда внимание надолго задерживается в воспоминаниях или тревожных ожиданиях, внутреннее напряжение усиливается. Сознание начинает жить среди мыслей вместо реальных событий.

Гештальт-терапия предлагает другой путь. Вместо борьбы с мыслями она помогает возвращать внимание к настоящему опыту: замечать дыхание, ощущения тела, эмоции, звуки, запахи, окружающее пространство и собственные действия.

Каждое такое возвращение укрепляет чувство внутренней устойчивости и постепенно помогает завершать эмоционально незаконченные ситуации, которые продолжают удерживать внимание.

Именно на этом принципе построены данные прописи.

О письменных практиках

Письмо помогает замедлить поток мыслей и направить внимание в настоящий момент.

Когда мы медленно выводим слова рукой, сознание переключается с бесконечного внутреннего диалога на простое действие, которое происходит прямо сейчас. Благодаря этому становится легче замечать свои чувства, ощущения в теле и собственное состояние.

В гештальт-терапии важна не борьба с тревожными мыслями, а развитие осознанности. Поэтому цель этой практики — не убедить себя в чём-либо, а мягко возвращать внимание к своему настоящему опыту.

Регулярная письменная практика помогает постепенно снижать внутреннее напряжение, лучше понимать свои эмоции и всё чаще ощущать спокойствие и устойчивость.

Как работать с прописями

1. Выберите раздел, который больше всего соответствует вашему состоянию сегодня.
 - Если вы чувствуете тревогу перед будущим — начните с соответствующего раздела.
 - Если мысли снова возвращаются к прошлому — выберите раздел о сожалениях.
 - Если сложно сосредоточиться — начните с раздела «Настрой».
2. Выберите одну фразу.
 - Переписывайте её медленно от руки 3–5 раз.
 - Можно писать каждое повторение на новой строке.
 - Можно проговаривать слова вслух или про себя.
3. Во время письма наблюдайте за собой.
 - Что происходит в теле?
 - Какие эмоции появляются?
 - Какие мысли возникают?
 - Любой отклик важен.
4. После завершения письма задайте себе вопрос:
«Что я чувствую прямо сейчас?»
или
«Что помогает мне ощущать опору в этом моменте?»

5. Не стремитесь проработать все разделы сразу.

- Иногда достаточно одной короткой фразы, которая особенно откликается именно сегодня.
- Регулярная практика по 5–10 минут в день постепенно помогает возвращать внимание в настоящий момент.
- Можно использовать прописи утром, перед сном, в моменты тревоги или после эмоционально сложных событий.

Как устроены эти прописи

Фразы в этой книге объединены в несколько тематических разделов. Каждый из них помогает мягко вернуть внимание в настоящий момент и решить определённую задачу.

Начните с раздела **«Настрой»**. Он поможет переключиться с бесконечного потока мыслей на собственные ощущения, успокоиться и подготовиться к практике.

Если вы чувствуете, что тревожные мысли не дают сосредоточиться, переходите к разделу **«Для успокоения ума»**. Эти фразы помогают замедлить внутренний диалог и постепенно вернуть внимание к тому, что происходит здесь и сейчас.

Если ваши переживания связаны с тем, что ещё только может произойти, выберите раздел **«Если тревога о будущем»**. Он поможет перестать мысленно проживать события, которые ещё не наступили, и направить внимание на настоящий момент, где вы действительно можете действовать.

Если мысли снова и снова возвращаются к уже произошедшим событиям, обратитесь к разделу **«Если появляются сожаления о прошлом»**. Его фразы помогают постепенно отпустить переживания о том,