




ДАРЬЯ БАШКАТОВА
гештальт-терапевт

НИЧЕГО НЕ ХОЧУ

Книга-объятие
для уставшего человека

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.89
ББК 56.14
Б33

Башкатова, Дарья.

Б33 Ничего не хочу: книга-объятие для уставшего человека / Дарья Башкатова. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-201961-6

Когда силы заканчиваются и уже ничего не хочется, трудно себе помочь. Особенно когда рядом нет никого, кто обнимет и поймет. Поддержать себя станет намного легче с ежедневными «обнимающими» практиками от гештальт-терапевта Дарьи Башкатовой. Ментальные «самообъятия» помогут прислушаться к голосу своего тела и исцелиться от хронической усталости, тревоги и самокритики. Бережно, шаг за шагом книга приведет к обретению внутренней опоры, пониманию эмоций и чуткому отношению к своему телу и разуму.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-201961-6

© Башкатова Д., текст, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 9

Глава I

ПРИБЛИЖЕНИЕ К СЕБЕ..... 15

Здравствуй, внутренний голос! 17

Почему мы начинаем себя
критиковать? 21

А кто, если не я?..... 26

Распознать и обезвредить 28

Когда война происходит снаружи 34

Ваш внутренний атлас..... 36

На первый-второй — рассчитайся! 42

Голос первый. Оценивающий 43

Голос второй. Обесценивающий..... 45

Голос третий. Стыдящий 46

Голос четвертый. Обвиняющий 48

Голос пятый. Идеализирующий 50

СОДЕРЖАНИЕ

Куда еще утекает энергия?	52
<i>Подавление чувств</i>	52
<i>Маленькие пожиратели ресурса</i>	53
<i>Бытовое выгорание</i>	54
Диагностируем свою жизнь	55
Оксфордский опросник счастья	59
Глава 2	
КОНТАКТ С СОБОЙ	69
2.1. ПЕРВОЕ ПРИБЛИЖЕНИЕ	74
Соединяемся с собой	74
Встречаемся с чувствами	77
<i>Интерес</i>	81
<i>Удовольствие, радость</i>	82
<i>Удивление</i>	83
<i>Грусть</i>	83
<i>Злость</i>	85
<i>Отвращение</i>	88
<i>Страх</i>	89
<i>Стыд</i>	91
<i>Вина</i>	93
Зачем нужны эмоции?	96
Пишем о себе рассказ	98

Определяем свои потребности	104
Обнаруживаем наслаждение в теле	107
Окно толерантности	108
Определяем направление движения	118
Райдер для жизни	123
Воронка истощения	126
Волшебные слова для себя.....	127
Рефлексируете? Или занимаетесь самоедством?.....	128
2.2. ДАЕМ СЕБЕ ПОДДЕРЖКУ	131
Возможности или ограничения?	131
Инвентаризация жизненных опор	135
Сеансы самотерапии после сложного дня	136
«Вампиры» среди нас.....	144
Поддержка прямо сейчас	146
Пой, птичка, не стыдись	147
Фон или фигура	149
Как быть, если «надо»?	151
2.3. ДАЕМ СЕБЕ РЕСУРС	153
Искусство самоодобрения	153
Основа хороших отношений с собой	158
Личная формула счастья	161
Малиновое варенье для энергии	165

СОДЕРЖАНИЕ

Набрать ресурса для себя.....	166
Создаем пути для своего счастья.....	169
Управляем настроением с самого утра	172
Сладкое слово «Предвкушение».....	174
Вырабатываем серотонин	179
Аптечка для души	180

Глава 3

ПОСТКОНТАКТ: АССИМИЛИРУЕМ, ПОДВОДИМ ИТОГИ	185
Что нужно для усвоения материала?	188
Я молодец!.....	199
Игра в радость	202
Техника Энтони Хопкинса	204
Бумажный человечек.....	205
Мне можно	208
План Б	210
Привет, мой перфекционизм!.....	214
Пять свобод	218
ВАЖНОЕ ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	221

ВВЕДЕНИЕ

Однажды я стала свидетелем странной сцены. Представьте: городские пейзажи, ранняя весна, светит солнце, а по еще скользким от наледи улицам бегут ручьи. Эти ручьи в моем провинциальном городке стекаются в большие лужи с мелкими островками, по которым спешащие прохожие и прокладывают путь, чтобы не намочить ноги. Среди прохожих идет семья. Впереди бодрым шагом — мама с папой, а в кильватере плетется девочка-подросток, что-то сосредоточенно читающая в телефоне. Мама с папой, конечно, удачно преодолевают препятствие в виде лужи и оказываются на тротуаре, а вот девочка... Она так увлечена телефоном, что на полном ходу попадает по щиколотку в воду и замечает это, когда обувь уже залита. Раздается крик «Ой», на который реагируют родители.

Чуть позже я продолжу историю, а прямо сейчас, дорогие читатели, давайте немного остановимся и проведем эксперимент. Наверняка эта зарисовка уже вызвала в вас какие-то чувства. Интересно, какие? Может, разозлились по поводу привычки современных детей залипать в телефоне? Может, испугались, что ребенок простынет и заболит? А может, про себя ругаете родителей, которые не показали девочке дорогу? Запомните эти чувства, они нам еще пригодятся.

Итак, что же произошло дальше? А дальше мама и папа в два голоса прямо посреди дороги накинудись на девочку:

— Опять в телефоне? Сколькo раз я тебе говорила!

— Вымокла вся! Так тебе и надо (*тут папа припечатал и ругательством, которое я не буду повторять*).

— Иди теперь мокрой, пусть тебе будет стыдно в гостях (*мама решила, что папиных слов недостаточно, и добавила еще*).

У меня защемило в груди. Да, родителей можно понять. Скорее всего, они расстроились, испугались за ребенка, а сила аффекта была высока, переработать фразы в приемлемое послание не получилось. Но представьте себя на месте девочки. Она намочила ноги. Намочила весьма резко и неприятно. Думаю, испугалась от внезапности, ей точно некомфортно физически. В ее голове наверняка крутится миллион мыслей. Предположу, что девочке страшно, стыдно перед родителями. Со всем этим она точно остается в одиночестве. В тот самый момент, когда ошиблась, вместо поддержки получает только обвинение и стыжение. Грустно, но факт.

Оставим эту историю, семья в ней пошла своей дорогой, а я своей. Вернемся к вашим переживаниям. Вспомните, что вы почувствовали, когда девочка зашла в лужу. Вы бы ее поругали? Или возник порыв утешить? А теперь представьте, что эта девочка — вы. Предположу, что, ругая ее или злорадствуя, вы в подобной ситуации поступите так же и с собой. Не потому, что вы плохой человек, а потому, что вас этому научили. Вы даже не заметите этот уже привычный внутренний голос. Только придя домой с мокрыми ногами, вы вдруг захотите плакать или никому не рассказывать эту историю. Или лежать весь вечер и есть конфеты. Так проявляется ваше отношение к себе, которое забирает энергию.

Думаю, вы купили эту книгу неслучайно. Часто в жизни вы чувствуете себя той самой девочкой или мальчиком, которым нужна поддержка, а окружение (да и вы сами, что уж тут скрывать) предлагает тумачи. Тогда книга-объятия будет как никогда кстати — она сможет поддержать вечером, настроить утром и дать энергии днем.

Когда-то такая поддержка в виде техник и упражнений требовалась мне самой. Наступили ковидные времена, было мало опор и много неизвестности. Тогда я и завела канал в «Телеграме». Он служил моей личной библиотекой разных способов утешиться или поработать с запросами клиентов. Постепенно канал начал расти, я с удивлением обнаружила, что разные психологические техники интересны не только мне. Подписчики начали присылать обратную связь, рассказывать, как то или иное упражнение помогло им в нелегкие времена. Посты пересылались, публиковались, аудитория росла и давала обратную связь о важности темы. В этой книге я расскажу о самых пересылаемых упражнениях, о тех, которые показали свою пользу в практике с клиентами. Здесь будет не только техническая часть, но и мои комментарии по поводу воздействия техник на тело и мозг, а также опыт живых людей (таких, как и вы), применявших упражнения.

В качестве психотерапевта я встречалась со множеством клиентов. Тема усталости и самокритики сквозила на каждом первом приеме, с каким бы запросом ни пришел человек. Так уж случилось, что люди постсоветского пространства сплошь и рядом критикуют других и себя, воспитывают близких и, конечно, передают уже ненужные знания. Это не хорошо и не плохо — просто данность среды, в которой мы все выросли. Но мир изменился. У нас и последующих поколений есть все шансы относиться к себе более лояльно.

Здесь будет обобщен мой личный опыт и опыт моих клиентов. Под «клиентом» я буду подразумевать скорее сборный опыт нескольких человек. Это поможет сохранить конфиденциальность и более полно описать проблемы, которые совсем не индивидуальны. Если вы сейчас читаете эти строки не наедине с собой, оглянитесь или просто выгляните в окно. Думаю, вы увидите людей. Могу дать гарантию, что они тоже критикуют себя внутри, здесь вы совершенно не одиноки. Более того, пройдя много часов личной терапии (после 300 я перестала считать), я все равно ловлю себя на такой критике, но быстро осознаю ее и что-то делаю с ней.

Цель этой книги — рассказать, куда уходит ваша энергия и что конкретно вам можно с этим сделать. Она способна заменить марафоны и курсы, которые торопливо проходят в погоне за результатом. Вы можете пользоваться написанным неспешно, в своем темпе, но помните: техники работают, только если их выполнять. Тут мне приходит в голову известный интернет-мем, когда клиент говорит психологу: «Какая хорошая техника, но делать я ее, конечно, не буду...»

Заранее предупреждаю: не ждите результатов от одного-двух раз (хотя некоторые упражнения сразу дадут вам ощущение уюта). Для закрепления новых нейронных связей нужен как минимум месяц, а лучше два или три. Представьте, что эта книга — ваш личный психотерапевт. Если бы вы пришли ко мне на прием, я бы честно сказала, что для изменений потребуется время. Прибегайте к этим страницам как к своему личному психологу. Запланируйте время для встреч, возвращайтесь к важным моментам еще раз, отмечайте понравившееся стикерами и маркером. Сделайте книгу живой — и она будет разговаривать с вами.

Эта книга во многом про ментальные объятия, а во время объятий у людей вырабатывается окситоцин — гормон, дающий ощущение безопасности. Однако мы не кидаемся обниматься с каждым встречным на улице. Объятия — обычно интимный процесс, перед ним нужно пройти некую подготовку к самому действию. Рекомендую в первый раз читать книгу по порядку, главу за главой. Ее структура выстроена для более плавного разворачивания ваших внутренних процессов. Моя задача — бережно и плавно провести вас от самокритики к самообъятиям, от неосознанного слива энергии к ее накоплению, а значит — к полной, более насыщенной жизни. Отправимся в первую главу?

ГЛАВА 1

ПРИБЛИЖЕНИЕ К СЕБЕ

Изменение происходит тогда, когда человек становится тем, кто он есть на самом деле, а не тогда, когда он пытается стать тем, кем он не является. Изменение не происходит через намеренную попытку изменить себя самого или кого-либо, но происходит тогда, когда человек старается быть тем, кто он есть на самом деле — быть полностью вовлеченным в настоящее*.

Арнольд Бейссер