

Надя Нодзоми

# Психологическая забота о себе

рабочая тетрадь



УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Н76

**Нодзони, Надя.**  
Н76 Психологическая забота о себе: рабочая тетрадь / Надя  
Нодзони. — Москва : Эксмо, 2024. — 144 с.

ISBN 978-5-04-174716-9

Перед вами воркбук от создателя душевного блога про психологию глазами пациента. Надя Нодзони прошла более пяти лет личной психотерапии и долгое время изучала себя с помощью тренингов и специальной литературы.

Здесь вы найдете:

- объяснение того, что нам мешает бережно относиться к себе;
- инструменты для самоанализа, чтобы в нужный момент стать для себя заботливым Родителем, надежным Взрослым или свободным Ребенком;
- поддержку, когда есть желание что-то изменить, но не хватает сил.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-174716-9

© Нодзони Н., текст, 2023  
© Юлия Голоушина, иллюстрация, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Посвящаю эту рабочую тетрадь себе прошлой.

Той, которая не верила в себя, боялась быть громкой, неудобной, яркой, разной. С собой. Той, которая не умела отказываться без чувства вины и жила с оглядкой на то, что подумают другие. Той, которая невероятно болезненно зависела от одобрения родителей. Той, которая постоянно за все себя винила и была своим злейшим критиком. Той, которая, несмотря на все это, глубоко-глубоко внутри всегда знала, что она настоящая – другая. Всегда чувствовала, что на самом деле ей интересно и важно, и берегла эту искру, которую потом смогла раздуть в пламя.

Надя из прошлого, у тебя все получилось!

И я нами очень горжусь.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Ценность рабочей тетради

6

## ПРОШЛОЕ

Наши эго-состояния и как ими управлять

9

Что нам мешает заботиться о себе

14

## НАСТОЯЩЕЕ

Знакомство с собой

23

Музей имени себя

46

Общение с собой

48

Выбор окружения

55

Забота о себе онлайн

70

Важные ритуалы заботы о себе

77

Забота о себе, когда ты родитель

100

Забота о себе в кризис

108

## **БУДУЩЕЕ**

Наши мечты как ресурс заботы о себе

122

Памятка заботы

134

Итоги

137

Благодарности

138

## ЦЕННОСТЬ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

Забота о себе — это не какое-то разовое действие. Это не похоже на отпуск, в который отправляешься, когда ужасно измотан, чтобы восстановить силы и потом забыть о себе на ближайший год. Забота о себе — это путь, процесс, череда привычек и принятие сложных, но важных для себя решений.

Это разрешить себе чувствовать. Перестать ругать за неудачи и научиться анализировать их, понимать, что с ними можно делать, почему они случаются, как мы на них реагируем. Это посмотреть в глаза внутренним проблемам, незаметно отнимающим ресурсы. Это найти смелость узнать себя настоящего, а не гнаться за чужими идеалами, копируя поведение других и проживая не свою жизнь. Это научиться определять свои эмоции и знать, что с ними делать. Забота о себе — это не про «баловать себя». Это про умение быть для себя Заботливым Родителем и надежным Взрослым, не забывая о чувствах внутреннего Ребенка. Это взять на себя ответственность пересмотреть всю свою жизнь и решить, что именно нужно в ней изменить, чтобы не хотелось сбежать куда-то ради передышки.

За пять лет психотерапии, чтения специальной литературы, участия в психологических тренингах и регулярного самоанализа я смогла многое изменить в своем отношении к себе. Научилась переключать своего внутреннего Критикующего Родителя на Заботливого, а Ребенка на Взрослого. Вместо обесценивания стала чаще себя хвалить и поддерживать. Увидела наконец свои личные границы и научилась их защищать при необходимости. Стала внимательнее относиться к потребностям своей души. Смогла простить обиды: с кем-то возобновить отношения, а кого-то отпустить

из своей жизни. Все это помогло мне стать счастливее, свободнее, смелее. Настоящей собой.

То, что мне сильно помогало на пути к переменам, — умение задавать себе нужные вопросы. Когда я сталкиваюсь с трудностями, я нажимаю внутреннюю кнопку «Самоанализ». И она помогает мне копнуть вглубь, увидеть, что стоит за происходящим, причины своих реакций. А значит, помогает осознанно решить проблему или принять какую-то ситуацию и себя в ней.

Я создала эту рабочую тетрадь, чтобы вы с ее помощью смогли поговорить с собой. Научились пользоваться своей собственной кнопкой «Самоанализ», которая и является базой психологической заботы о себе.

Эта тетрадь для вас, если вам кажется, что правильнее заботиться о других, а не о себе. Если вы чувствуете вину, отдыхая «просто так», а не в качестве вознаграждения за труд. Если вам сложно себя хвалить, особенно за простые мелочи. Если в вашем окружении есть люди, которые вас критикуют и обесценивают. Если вы сами часто себя критикуете и обесцениваете. Если вы редко выделяете время на то, что вам по-настоящему интересно, считая, что это не заслуживает вашего внимания в отличие от «обязательных» дел. Если вы снисходительно относитесь к своим мечтам и желаниям. Если у вас сложный период в жизни и вы не знаете, с чего начать, чтобы стало легче.

Вместе мы подробно разберем наши эго-состояния и то, как переключаться между ними.

Выявим установки, связанные с заботой о себе: проанализируем, как это было в нашей семье и подходит ли это нам.

Будем узнавать себя: какие мы, что нас радует и интересует, а что мешает восполнять ресурс.

Изучим нашего внутреннего критика и поговорим о том, как заменить его на самоподдержку.

Посмотрим на наше окружение: с кем нам комфортно, а с кем — нет, и как себя вести, если в отношениях что-то не нравится.

Подумаем, какие у нас границы с соцсетями и как это на нас влияет.

Рассмотрим дополнительные инструменты заботы о себе и выберем то, что подходит именно нам.

Обсудим, как заботиться о себе, когда ты родитель.

В главе про заботу о себе в кризис поговорим о том, как быть, когда мы в эмоциональной яме.

Проанализируем наши желания и мечты, чтобы вдохновиться.

Это живая тетрадь. Она дышит откровенностью и личными историями, примерами, которые могут дать поддержку и вдохновение или помочь взглянуть на ситуацию немного под другим углом.

С помощью этой тетради вы сможете провести внутреннюю «инвентаризацию» своей жизни: проанализировать события прошлого, разложить все по полочкам в настоящем и освободить место для будущего. Я искренне верю, что работа с тетрадью, честные ответы на вопросы и анализ своих поступков и чувств помогут понять, как важно бережно относиться к себе. И в результате психологическая забота о себе станет частью вас.

Если в процессе вы почувствуете, что вам необходимо больше письменного пространства, чем дает эта тетрадь, не ограничивайте себя, переходите на отдельный блокнот или обычные листы бумаги. Приступим?

# ПРОШЛОЕ

## Наши эго-состояния и как ими управлять

Только Взрослое эго-состояние позволяет быть разным, принимать новые решения, а не следовать прописанному в подсознании.

© Борис Старобинский

После этой главы вы сможете читать и заполнять тетрадь в любой последовательности. Вы будете говорить с собой, но я буду рядом на каждой странице — рассказывать про себя, обнимать буквами и поддерживать.

Согласно транзактному анализу<sup>1</sup>, наша модель личности выстроена из трех эго-состояний: Родитель, Ребенок и Взрослый. Ниже я кратко опишу каждое эго-состояние, так как буду использовать эти термины в тетради. А еще потому что уверена: с ними проще отслеживать подобные состояния у себя и окружающих. А значит, и проще понимать свое и чужое поведение.

Книги по транзактному анализу, которые помогут при желании углубиться в тему:

- «Игры, в которые играют люди», «Люди, которые играют в игры» Эрика Берна<sup>2</sup>;
- «Я — о'кей, ты — о'кей» Томаса А. Харриса<sup>3</sup>;
- «Хватит воспитывать детей! или Своевременный Транзактный анализ» Бориса Старобинского<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Транзактный анализ был разработан американским психиатром Эриком Берном в 50-х годах XX века и до сих пор успешно применяется как один из классических методов психотерапии. Именно этот метод помог разложить по полочкам в моей голове многие непонятные вещи. — *Прим. авт.*

<sup>2</sup> Э. Берн. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М. : Бомбора, 2022.

<sup>3</sup> Т. А. Харрис. Я — о'кей, ты — о'кей. — М. : Академический проект, 2019.

<sup>4</sup> Б. Старобинский. Хватит воспитывать детей! или Своевременный Транзактный Анализ. — Спб. : Коло, 2016.

## Родитель

Характеризуется набором мыслей, чувств и моделей поведения, которые мы с самого раннего детства наблюдали у родителей или других значимых для нас взрослых. Эти модели становятся частью нашей психики, личности, нашего мировоззрения.

Если родители были понимающими и поддерживающими, таким становится и наш внутренний Родитель. Заботливый Родитель — тот, кто простит обиды и несовершенства. Тот, кто всегда поможет просто так и ничего не попросит взамен, поэтому и помощь от него принимается естественно, без чувства вины. Тот, кто всегда готов ответить на любой вопрос, объяснить одно и то же много-много раз и оказать помощь при необходимости: принять негативные эмоции, искренне посочувствовать, помочь придумать план действий для решения проблемы вместо наказания.

Если в детстве было много критики, обвинений, запугиваний, наказаний, неуважения, физического или психологического насилия, манипуляций — наш внутренний Родитель становится Критикующим Родителем. Попадая в эго-состояние Критикующего Родителя, мы будем винить, стыдить и наказывать себя и других людей. Нам будет важно подчеркивать свое превосходство и наставлять «на путь истинный». Мы будем обращать внимание на слабости и ошибки — свои и других людей.

## Ребенок

Это та наша часть, которая ведет себя, думает, чувствует и реагирует, как когда-то делали мы в детстве.

Ребенок может быть Свободным, Адаптивным и часто еще отдельно выделяют Бунтующего.

**Свободный Ребенок** — это эго-состояние, в котором мы можем искренне радоваться событиям, людям, себе, любым приятным мелочам. Когда мы знаем точно, чего хотим, а чего — нет. Свободный Ребенок отвечает за творчество, спонтанность, интуицию и удовольствие.

**Адаптивный Ребенок** действует в соответствии со своим пониманием того, каких реакций и решений от него ждут другие. Адаптивный Ребенок стремится сделать все, чтобы его похвалили. У него много сомнений, страхов, тревог и неуверенности. Он не

проявляет инициативу и боится творить (вдруг Родителю не понравится и он получит критику вместо похвалы).

**Бунтующий Ребенок** — результат конфликта между Критикующим Родителем и потребностями, эмоциями, а также желаниями личности. Бунтующий Ребенок ведет себя грубо и агрессивно. Он не получил любви, его не приняли таким, какой он есть. Теперь такой Ребенок ощущает свою ненужность и не знает, что с этим делать, — в итоге приходит к бунту: начинает огрызаться, кричать, негодовать, первым идти на конфликт. Он не контролирует свои негативные эмоции по отношению к другим, а при указании на то, что нарушил чужие границы, скорее всего, обвинит оппонента в излишней чувствительности, не желая брать на себя ответственность за свое поведение.

Взрослый

Это то эго-состояние, в которое так важно переключаться из Адаптивного/Бунтующего Ребенка или Критикующего Родителя. Это наша осознанность, здравый смысл, спокойствие и уверенность. Взрослый анализирует, взвешивает, поддерживает, принимает решения. В этом эго-состоянии мы определяем, на что способны и что нам нужно.

**Типичные фразы, которые говорят люди в этих трех эго-состояниях:**

*Критикующий Родитель:* «А кто должен был это сделать?», «Тебе как говорили?», «Так нельзя!», «Только с тобой такое могло произойти!», «Сколько можно одно и то же?», «Мне лучше знать!», «Кто так делает?!», «Ты должен». Критикующий Родитель ищет провалы, обвиняет, обесценивает, активно и без спроса советует, поучает, сравнивает с другими.

*Заботливый Родитель:* «Ты отлично справляешься», «Я верю, что у тебя все получится», «Я горжусь тобой», «Ты важен для меня», «Ты можешь обращаться ко мне с вопросами», «Это могло случиться с каждым», «Я сочувствую тебе», «Я вижу, как тебе плохо, я буду рядом». Заботливый Родитель признает чувства другого человека, поддерживает, подбадривает, заботится, помогает, утешает.

*Бунтующий Ребенок:* «Почему сразу я?», «Почему другим можно, а мне нет?», «Почему я должен делать по-твоему?». Он протестует, злится, обижается.

*Адаптивный Ребенок:* «Я, наверное, не смогу», «Что же мне теперь делать?», «Я сделаю, как скажете», «Как вам удобно», «Если вам так лучше», «Я попробую». Он боится, он подавлен, не уверен в себе, не проявляет инициативу, пытается подстроиться и угодить, быть удобным для всех в ущерб своим желаниям и потребностям.

*Свободный Ребенок:* «Я хочу!», «Здорово!», «Ужасно!», «Как красиво!», «Я в восторге!», «Я смогу!». Он энергичен, не боится рисковать, делиться мыслями и идеями, эмоционален и открыт.

*Взрослый:* «Давай обсудим», «Давай договоримся», «Я думаю так, а ты как думаешь?», «Давай сообразим, как можно решить этот вопрос», «Я уверен, мы найдем подходящее решение». Он реагирует на ситуацию взвешенно и рационально, оперирует фактами, анализирует и оценивает происходящее, исходя из того, что происходит «здесь и сейчас».

Для внутренней гармонии нам важно учиться отслеживать в себе эти эго-состояния и при необходимости переходить из одного в другое. Например, когда мы понимаем, что включили инфантильного Адаптивного Ребенка, а для эффективного решения проблемы нужно переключиться на Взрослого. Или когда мы сильно себя корим за неудачу и пытаемся «наказать»: важно «словить» себя в Критикующем Родителе и переключить его на Заботливого, и из этой роли поддержать себя. А в какие-то моменты позволить Взрослому быть Свободным Ребенком, разрешив себе самовыражение и творчество.

Этот навык и есть та самая внутренняя кнопка «Самоанализ», о которой мы говорили ранее. Я нажимаю на нее, когда ощущаю, что меня захлестывают чувства. Думаю: «На сколько лет эта реакция? В какой роли я сейчас? Почему я так реагирую? Будет ли мне легче, если попробую переключиться в другую роль и сделать иначе?» Также стараюсь отслеживать триггеры, которые погружают меня в эти состояния.

Еще в начале моего пути в психотерапии я обнаружила, что мое ведущее эго-состояние — Ребенок. И когда, например, муж общался со мной из эго-состояния Критикующего Родителя, у меня автоматически включались реакции либо Адаптивного Ребенка (соглашаться с критикой, чувствовать себя маленькой и беспомощной), либо Бунтующего: я огрызалась, оправдывалась или обижалась.



## Что нам мешает заботиться о себе

Исходя из того, как устроена человеческая психика, практически невозможно НЕ относиться к себе так же, как к нам относились родители в детстве.

© Екатерина Сигитова

За внутреннюю заботу отвечает наш Внутренний Родитель. И именно модель заботы о себе наших реальных родителей (и других значимых взрослых) становится для нас стандартом. Мы перенимаем их правила и установки (когда можно/нужно заботиться о себе), а также способы (как конкретно можно/нужно проявлять заботу о себе).

И эти установки могут звучать, например, так: «заботиться о себе неприлично», «забота о себе — эгоизм», «надо думать о других, а не о себе», «я — последняя буква алфавита» и т. д. Такие идеи обычно подкрепляются реальным поведением родителей (жертвенное отношение к себе, отказ в удовольствиях и отдыхе, попытка вызвать вину: «Мы тут горбатимся ради тебя, а ты что?» и т. д.).

Уверена, что в каждой семье все было индивидуально, но есть некие схожие тенденции, обусловленные советским и постсоветским временем. Тогда у многих силы были брошены на то, чтобы прокормить семью, — это было в приоритете. Уровень эмоциональной грамотности был очень низкий, люди уделяли мало внимания психологическому аспекту отношений. Всех воспитывали примерно по одному «шаблону», не анализируя его и не задумываясь, к чему это может привести.

У людей того времени схожие установки. «Депрессия — это от скуки. Надо просто больше работать» (что приводило к подавлению эмоций, стыду за негативные эмоциональные состояния и тем самым их усугублению). «Главное — накормить, дать образование». При этом никто не понимал, насколько важно удовлетворение психологических потребностей. Это приводило к эмоциональному голоду ребенка, не получившему позитивных поглаживаний в виде одобрения и внимания к его психоэмоциональному состоянию.

«Обо мне заботились, только когда я заболел».

«Нельзя было просто "ничего не делать" — за это ругали».