



Сегодня принято много говорить и писать о стрессе и его разрушающем влиянии на наше тело, психику, на качество жизни в целом. Наверное, полностью исключить стресс из нашей жизни невозможно. Но его можно научиться преодолевать, сделать частью своей доли, принять, что он может быть и не бояться встречи со стрессом, перестав тратить свои силы еще и на эти опасения. Пока мы живы, мы волнуемся, боимся, злимся. И если мы научимся делать это «правильно», с пользой для нашего здоровья, мы будем готовы ко встрече с любыми неприятностями, но скорее всего, поводов для нашего беспокойства станет значительно меньше.

В этой статье мы предоставим Вам техники самостоятельного и эффективного преодоления стрессовой ситуации, обратившись к двум направлениям практической психологии — телесно-ориентированной психотерапии и арт-терапии.

### Полюбить свое тело...

Телесно-ориентированная терапия (ТОП)— это направление практической психологии, которое работает с напряжением, накопленным в теле. Основоположником ТОП был психоаналитик В.Райх. Райх писал о том, что человек, не проявляющий своих чувств, «переживающий» неприятный стрессовый момент, формирует «мышечный панцирь» своего тела («броню» из напряженных мышц). Задерживая дыхание, или закрывая рот ладонью, чтобы не выпалить ругательное слово, или, стараясь в тот момент, когда нам неприятно, «думать о хорошем», мы надеемся переждать стресс, как грозу. Но так устроено наше тело, что напряжение никуда не уходит. Оно просто «оседает» в теле, перестает осознаваться, продолжает накапливаться в схожих ситуациях, «давит» на органы, становясь причиной заболеваний сердца, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, ЖКТ и др.

ТОП- это набор несложных и очень эффективных упражнений, которые помогают накопленному

напряжению выйти, мышцам — расслабиться, а человеку — полюбить свое тело таким, какое, оно есть, вступить с ним в диалог, понять, чего же он хочет на самом деле, чего хочет его тело.

Мы предоставим вам несколько способов войти в уверенный контакт со своим телом и самостоятельно преодолеть стресс без ущерба для здоровья.

**1. Дышите!** Во время стресса мы часто забываем дышать, чтобы не чувствовать то, что нам неприятно. Это первая причина, по которой напряжение не выходит из тела, а застревает в нем. В неприятной ситуации в первую очередь обратитесь к своему дыханию. Старайтесь дышать глубоко и делать «вдох- выдох» без паузы. Такое дыхание психологи называют «сцепленным». Дышите даже тогда, когда вам хочется сдержаться. Здоровое тело дышит всегда именно так. Глубоко, ровно, непрерывно. Как писал психолог А. Лоуэн: «Унеприятного чувства из тела три выхода: его можно продышать, проплакать или проговорить».

**2. Говорите о своих чувствах в настоящем времени** («Я злюсь на тебя за...», или «мне нравится...»). «Я волнуюсь», «Я боюсь»). Если вы скажете, о том, что испытываете сейчас, напряжение выйдет из тела, и Вам станет легче. Выражайте чувства звуком или плачем, если не можете высказать словами. Обычно, с детства нас учат, что злиться, плакать, бояться — это плохо. Для нашего тела — это естественно, а проявлять эти чувства полезно для здоровья. Разрешите себе чувствовать.

**3. «Заземляйтесь!».** Наше тело — это система, через которую проходит поток чувств, напряжения, возбуждений — «энергий», как говорят специалисты в области ТОП. Телу необходима хорошая связь с землей, чтобы быть здоровым и спокойным. Подобно тому, как заземляют провода под напряжением, мы можем заземлять свое тело в момент стресса, чтобы напряжение через стопы уходило в землю. Это упражнение лучше выполнять босиком. Можно выполнять его, как в положении сидя, так и стоя. Ноги должны быть полусогнуты. По очереди (см. рисунок) впечаты-



вайте в пол сначала одну стопу: пятку (1), затем внешнюю сторону стопы (2), подушечку под мизинцем (3), подушечку под большим пальцем (4) - следите за тем, чтобы предыдущие точки не отрывались от земли, когда вы прикасаетесь с полом следующей. А теперь «впечатайте» в пол все 5 пальцев — большой (5), затем - остальные. То же сделайте с другой стопой. НЕ разгибайте ноги. Дышите. Если Вы все делаете правильно, у Вас появится ощущение, что стопы распластаны по полу. Чувствуйте, как через ноги напряжение уходит в землю.

**4. Чувствуйте, чего хочет Ваше тело.** Просите о поддержке. В нашей культуре принято считать сильными людьми тех, кто никогда не просит о помощи. Но на самом деле это не так. Давно доказан тот факт, что человек, который избегает поддержки, больше болеет, очень хрупок психически, и постоянно находится в эмоциональном напряжении. Почувствуйте, чего хочет Ваше тело «здесь-и-сейчас» и обратитесь к тому человеку, который может это дать. Теплые прикосновения, добрые слова, объятия близких людей — самое целительное средство от психологического напряжения. Осмейтесь попросить, и попросить именно то, что Вам нужно («Я хочу, чтобы ты меня обнял и сказал, что все будет хорошо»). Не ждите, что другие угадают ваши желания. Даже самые близкие Вам люди могут не догадываться о том, что Вам нужно. Имейте силу и смелость просить о том, чтобы Вас поддержали в трудный момент.

### Быть творцом своей жизни...

«...Наиболее важные мысли и переживания человека, являются порождением его бессознательного, могут находить выражение скорее в виде образов, чем в словах» М. Наумбург, арт-терапевт.

Дословно «арт-терапия» можно перевести как «исцеление творчеством». Арт-терапия - это направление практической психологии, которое использует средства изобразительного искусства для выражения чувств, преодоления страхов, для Встречи и работы со своим внутренним миром.

Каждый человек — это Творец. Мы — творцы конкретной ситуации, своего быта, своей жизни, культуры, мы — творцы наших детей. Именно творчество — радостное соединение отличных друг от друга частей в единое целое - делает нас счастливыми, привносит в нашу жизнь смысл, помогает нам чувство-

вать себя частью мира и природы, взять на себя ответственность за свою жизнь. Когда человек перестает творить он не чувствует себя счастливым, и наоборот: начав творить, можно ощутить свои силы и радость жить.

Часто ли бывает так, что стрессовая ситуация давно ушла в прошлое, а Вы все еще продолжаете в ней находиться? Арт-терапия может помочь Вам выйти из этого напряжения.

**1. Нарисуйте свое состояние «здесь-и-сейчас».** Когда нас переполняют чувства, нам часто сложно выразить словами то, что мы испытываем. Тогда на помощь приходит рисунок. Иногда мы даже спонтанно начинаем рисовать в тревожащей нас ситуации. Возьмите лист формата А4 (или больше). Здесь неважно умение или техника рисунка. Намного более важно, что именно Вы являетесь автором этого рисунка. Используйте разные цвета. Это может быть абстракция или в рисунке могут присутствовать различные персонажи. Главное, чтобы этот рисунок как можно полнее отражал ваши чувства. Для этого, как говорят арт-терапевты:



«Пусть карандаш ведет Вас, а не Вы карандаш». Не интерпретируйте то, что у Вас получилось. Если у Вас есть возможность, обсудите Ваше состояние после того, как вы нарисовали свое состояние. Стало ли Вам легче? Может быть, Вы осознали, что чувствуете?

**2. «Создать и разрушить».** У буддистских монахов существует практика создания больших песчаных концентрических рисунков — мандал (прообразов «круговерти жизни», жизненных циклов). Разноцветным песком в течение длительного времени они выдувают на полу храма сложные рисунки для того, чтобы их... смести. Это действие помимо глубокого сакрального смысла эта практика имеет еще и психотерапевтическое воздействие, как на тех, кто творит, так и на тех, кто является свидетелем создания и разрушения. Когда нам очень тяжело (особенно, если напряжение держится в течение длительного времени), то нам может казаться, что это не закончится никогда. Но все проходит. И приятные

чувства, и неприятные — это просто «поток, который идет через наше тело». Когда мы не можем отпустить «неприятную» ситуацию, в нас нет места для того, чтобы встретиться с чем-то приятным. Изобразите ту ситуацию, в которой Вы сейчас находитесь. И...разрушите ее. Вы можете использовать подвижные, сыпучие материалы — молотый кофе, песок, бисер (лучше это делать, на большом листе бумаги) — и потом сдуть свой рисунок. Или отразить ситуацию на бумаге, которую позже Вы сможете порвать. Не разрушайте рисунок сразу. Внимательно всмотритесь в него. Насладитесь им. И когда будете готовы, разрушите его. Чтобы впустить в свою жизнь нечто новое.

**3. Сотворите свое будущее.** Очень часто тот стресс или страх, который мы испытываем, связан с тем, что мы не видим своего будущего, либо видим его пугающим. Каким бы Вам хотелось видеть свое будущее и что бы Вам хотелось взять в него или приобрести в нем? Изобразите это. Может быть вы хотите изобразить свое будущее красками или карандашами. Также, для этого упражнения можно использовать старые журналы, чтобы вырезать из них понравившиеся «образы» и вклеивать их в коллаж своего будущего. «Похвастайтесь» своим коллажем. И подумайте, что можно сделать уже сейчас, чтобы ваше настоящее стало похожим на то будущее, которое вы изобразили? Будьте творцом своей жизни.

**МБЛПУ ЗОТ «Центр медицинской профилактики» приглашает Вас:**

**на тренинговые занятия:**

- «Арт-терапия»;
- «Проективные методики».

**на индивидуальные консультации:**  
психолога, клинического психолога.

**на занятия:**

- в Школу здоровья по отказу от курения
- в Школу будущих мам «В ожидании малыша».

**г. Томск, ул. Красноармейская, 68, тел. 282-448  
<http://profilaktika.tomsk.ru>**

**Управление здравоохранения  
администрации Города Томска**



**ПРЕОДОЛЕТЬ  
СТРЕСС!**

**Арт-терапия и  
телесно-ориентированная психотерапия:  
техники самопомощи**

**Томск - 2012**