

## Обращение ведущей группы Анастасии Ситниковой

Мы очень хотели еще что-то рассказать вам о нашей группе «Быть с другими, оставаясь с собой», поэтому у меня родился вот этот текст. Это не статья, а скорее зарисовка на тему: как это бывает, если человек, по каким-то причинам, решает сблизиться с самими собой. Как этот процесс может быть устроен (и не обязательно в процессе психотерапии). Мне хотелось дать хоть немного представления об этом, показать кусочек опыта «изнутри».

А за своим опытом, подробностями и глубиной приходите к нам в институт на нашу группу.

Я стала подмечать, что все чаще и чаще, слышу от других людей (в процессе терапии, или просто знакомых), что пребывание наедине с собой вызывает скуку. Когда вот ты предоставлен сам себе безо всякой деятельности (без смартфона в руках, без захватывающей книги, сериала, составления списка покупок, без плеера на пробежке...) – скучно, не интересно быть с собой в тишине и почти в бездействии. Но на самом деле мне очень понятно, как это может быть устроено. Будто невидимая сила выталкивает наше внимание изнутри во вне. Где есть привычная суета или сосредоточенность на важной задаче, где есть что-то, куда мы можем разместить свое ускользающее внимание. И будто срабатывают какие-то устоявшиеся механизмы, привычные стратегии, уводят нас из нашей глубины в пространство. И конечно мы не виноваты в этом. И это точно не история, когда можно сказать себе: «Давай, соберись, изучай свой богатый внутренний мир, все говорят, что это очень полезно». К счастью, это так не работает.

Скорее всего, из глубины нас выталкивает внутреннее напряжение, которое начинает расти. Иногда оно мимикрирует под скуку, порой подо что-то другое. Бывает так, что это напряжение мы не успеваем почувствовать, потому что «сбегаем» быстрее, чем можем его заметить. Бывает, что просто привыкли, и его сложно распознать.

На самом деле психо-эмоциональное напряжение оно не хорошее, и не плохое. Оно выполняет много важных функций для нашего организма. Иногда мобилизует, иногда оберегает. И если оно появляется в момент, когда мы остаемся наедине с собой, то я склонна думать, что для этого есть веские внутренние причины. И его не нужно «побеждать», или идти напролом. Позиция исследователя или даже наблюдателя для начала здесь будет весьма хороша. А дальше, можно по-разному. Но важно, чтобы бережно, и с уважением к своему опыту. Зачастую, как раз здесь весьма уместна порой оказывается психотерапия.

Я вспоминаю множество разных историй людей (и свою в том числе), как разными путями, практиками, опытом удавалось возвращаться к себе, возвращать контакт с собой. Это удивительные путешествия, каждое всегда особенное и уникальное. Но есть то, что мне кажется, объединяет их все. Это то, что на этом пути изначальное привычное состояние от пребывания наедине с собой (скука или другое) начинает постепенно сменяться различными другими чувствами и реакциями. Чем дальше мы идем, тем больше обнаруживаем смену своих переживаний и реакций. Вот вдруг приплывает растерянность. И ты стоишь и думаешь, «и как я тут вообще сориентируюсь в своих глубинах-то?». Потом, ты начинаешь обживать, все чаще и чаще заходить к себе в гости. И вот уже дальние уголки становятся различимее и безопаснее, а напряжения все меньше и меньше. А потом приходит удивление, и ты постепенно очаровываешься своей глубиной и цельностью. Когда уже безопаснее, то просыпается еще больше любопытства. Как там все в моем внутреннем пространстве устроено, с чем и с кем есть прочные связи? Иногда порой все еще бывает страшно, но ты вдруг, обнаруживаешь, что можешь опираться на себя все больше и больше, и рисковать. Еще и еще. Так прокладываются новые дорожки нейронных связей, создавая новый опыт. И ты меняешься. И чаще всего, в какой-то момент, ты вдруг обнаруживаешь себя очень заинтересованным, заглядывающим в себя. Я чаще

наблюдаю вот такой механизм. Нам интересно когда? Когда есть чем заинтересоваться. Смотреть на закрытую дверь долго вряд ли будет любопытно. Раньше такой вот закрытой дверью было напряжение, и оно выполняло важную работу – как бы оберегало от встречи с самим собой. В процессе психотерапии или других практик, мы узнаем, зачем напряжению так важно было «оберегать», от чего или кого. Какие истории и не удовлетворенные потребности за этим стоят. И чтобы двигаться дальше, нужно обязательно безопасное пространство, в котором можно бережно со всем этим обойтись. И постепенно мы начинаем учиться больше осознавать себя, те события, которые с нами произошли и то, как они на нас повлияли. «Выращиваем» в себе своего внутреннего защитника. Учимся себе сочувствовать и уважать, поддерживать себя. Сил и безопасности становится больше, и нам легче встречаться со своими чувствами и ощущениями, желаниями и мечтами (быть в контакте с собой). Дверь потихоньку открывается...