

Как мы можем поддержать себя?

Мила Ведрова, психологиня (Беларусь)

Не существует какой-то исчерпывающей классификации способов самоподдержки и нет универсального рецепта. Для разных людей работают очень разные вещи. Но когда в нашей психике, в нашем ментальном пространстве появляется вопрос: “А что же может меня поддержать?” и он звучит часто, мы научаемся примерять разные вещи и находить то, что действительно приносит облегчение, чувство связи, чувство не-одиночества.

Самое первое, если вы понимаете, что как-то вам не очень хорошо, нужно сбросить “заводские настройки”. То есть вернуться к физиологической части нашего бытия, задаться вопросом, спали ли вы и хорошо ли вы спали? Как давно вы пили воду, как давно вы кушали? Как вы чувствуете сейчас себя на уровне тела в целом? Есть ли какое-то напряжение? Холодно вам или жарко? Достаточно ли вам кислорода? Комфортно ли вам в том пространстве, в котором вы находитесь? Есть ли какие-то шумовые загрязнения или, может быть, недостаточно света? Приятно ли вам та одежда, которая сейчас на вас? Это очень базовый уровень, к которому, мне кажется, всем хорошо бы возвращаться. Уже дальше можно действительно задаться вопросом: “А что же еще меня может поддержать?”

Что для людей может быть поддерживающим? Может быть, доброжелательное молчаливое присутствие рядом, внимательное активное слушание. Какая-то совместная деятельность, которая, в целом, не связана с вашими проблемами, но это такая приятная ресурсная совместная деятельность. Вы что-то смотрите или куда-то идете, или вместе что-то готовите.

Может быть, также помощь с какими-то практическими вопросами. Закупка продуктов, помощь в том, чтобы записаться к каким-то профильным медицинским специалистам, решение бытовых вопросов. Это тоже может быть очень поддерживающим. Также поддерживающим может быть тактильный контакт. Здесь тоже важно понимать, какой контакт вам нужен. Хотелось бы вам, чтобы вас подержали за руку или чтобы вас крепко обняли?

Важно соблюдать баланс того, что мы можем делать с собой на уровне нашего физического тела и психоэмоционального. То есть очень важно своего биоробота поддерживать в хорошем состоянии, заботиться о нем, двигаться регулярно. Не

обязательно заниматься спортом – просто двигаться, спать, пить, есть, давать посильную физическую нагрузку. Потому что это существенным образом влияет на то, как мы себя ощущаем в собственном теле и уже дальше обуславливает наши психоэмоциональные потребности. Это может быть что угодно. Любые способы взаимодействия с другими людьми, с объектами внешнего мира, природы, какие-то занятия, активности, которые, самое важное, вызывают в вас приятный телесный отклик. Если вам помогает успокоиться и как-то справиться с тревожными мыслями поход в лес по грибы, – чудесно.

Могут также работать разные творческие практики, которые в любом случае в себе несут, даже если вы это специально не закладываете, арт-терапевтический компонент. Интуитивное письмо, рисование березы с натуры мазками масляной краской. Можно делать коврики из пакетов молока, сажать что-то. В общем, все, что имеет в себе созидательный компонент, помогает заземляться, успокаиваться и переключаться в такой режим восстановления и релаксации. И мне кажется, что это всегда такой процесс исследования, что сейчас может быть для меня поддерживающим.