

ЭТО НЕ ВЫДЕРЖКА. ЭТО ЗАМИРАНИЕ

Начальник разносит отдел, а внутри вата. Дома скандал, а вы спокойно домываете посуду. Со стороны это выглядит как выдержка, поэтому вам никто и не спешит помогать. **Но внутри в этот момент не спокойствие, а третья реакция на опасность - замирание.** Здесь - тест на глубину замирания на пять минут и три упражнения, которые помогают телу оттаять.

В основе - поливагальная теория психофизиолога Стивена Порджеса (1994), которая описала замирание как третью реакцию нервной системы после «бей» и «беги», и работы Питера Левина о том, как тело из этого состояния выходит. Тест - авторская самопроверка по признакам замирания, а не клиническая методика: он показывает глубину состояния, не ставит диагноз и не заменяет консультацию врача или психолога.

ПОЧЕМУ ТЕЛО ВЫБИРАЕТ ЗАМЕРЕТЬ

«Бей» и «беги» требуют сил и требуют выхода. Но когда ударить нельзя и уйти нельзя, нервная система включает третью программу - замри. Движения гаснут, дыхание становится поверхностным, чувства приглушаются. Это древняя защита: животное в зубах хищника замирает и перестаёт чувствовать боль.

У взрослой женщины выхода часто нет точно так же. Нельзя ответить начальнику, нельзя уйти из дома посреди ссоры, нельзя разреваться при детях. И тело делает единственное доступное - замирает. А если так повторяется годами, замирание перестаёт быть реакцией и становится характером. Про таких говорят: «её ничего не берёт».

И главный обман: замирание тратит больше ресурса, чем конфликт. В драке адреналин сгорает за двадцать минут, а в заморозке зажим держится сутками. Отсюда дыхание где-то в верхушках лёгких, сон, который не восстанавливает, и анализы, в которых всё хорошо.

Замирание не делает вас спокойной. Оно делает вас недоступной для самой себя.

Поэтому замирание почти никогда не лечат. Оно не кричит и не мешает окружающим - наоборот, всех устраивает. Женщина полгода живёт за стеклом, не плачет, всё тянет, а потом её прорывает на кассе из-за фразы «карта не проходит». Это не про карту. Это то, что копилось месяцами и наконец нашло щель.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Сначала - измерить, а не догадываться. На следующих двух страницах тест из двенадцати утверждений: он покажет, насколько глубоко вы сейчас в замирании. А потом - три упражнения, которыми тело из него выходит.

ДВЕНАДЦАТЬ УТВЕРЖДЕНИЙ О ПОСЛЕДНИХ МЕСЯЦАХ

КАК ПРОХОДИТЬ

На каждое утверждение ответьте просто «да» или «нет»: похоже это на вашу жизнь в последние несколько месяцев или нет. Не думайте долго - первый ответ обычно самый честный. Считать легко: **«да» - один балл, «нет» - ноль**. Если читаете с экрана, просто считайте свои «да» вслух, а если распечатали - ставьте галочку в квадратике справа. Ваши ответы не увидит никто, кроме вас.

I

да - это про меня

O

нет - это не про меня

ЧАСТЬ 1 Что происходит с телом

- 1 Дыхание живёт где-то вверху груди. Глубоко вдохнуть получается, только если специально об этом подумать. ☐
- 2 Сплю положенные восемь часов - и всё равно встаю разбитой. ☐
- 3 Бывает, что тело как будто чужое или ватное. Я почти его не чувствую. ☐
- 4 Хожу по врачам, сдаю анализы - там всё в порядке, а сил всё равно нет. ☐

ЧАСТЬ 2 Что происходит с чувствами

- 5 Я говорю «всё нормально» там, где мне совсем не нормально. ☐
- 6 Не могу заплакать даже тогда, когда очень хочется. ☐
- 7 Смотрю на собственную жизнь будто через стекло: всё происходит, а меня там нет. ☐
- 8 В сильный момент - крик, обвинение, плохая новость - внутри вместо реакции наступает пустота. ☐

ЗАПОМНИТЕ СВОЁ ЧИСЛО

Посчитайте, сколько «да» набралось в этих восьми утверждениях, и держите число в голове - на следующей странице добавите к нему остальные. Здесь нет правильных ответов: восемь «да» не делают вас сломанной, а ноль - сильной.

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 9 | Вопрос «а чего хочешь ты» ставит меня в тупик или злит. | ☐ |
| 10 | Откладываю до последнего простые дела, хотя на них нужно пять минут. | ☐ |
| 11 | Целые недели проходят мимо: помню, что они были, а чем были наполнены - нет. | ☐ |
| 12 | Меня прорывает на мелочи - очередь, разлитый чай, «карта не проходит», - а на настоящему тяжёлое реакции не было. | ☐ |

ПОСЧИТАЙТЕ СВОИ «ДА»

Сложите «да» из первых восьми утверждений и «да» из этих четырёх. Получится число от 0 до 12 - найдите свою зону ниже.

0-3 Реакция включается точно

Замирание у вас срабатывает там, где ему и место: в редкие острые моменты, а потом отпускает. Тело умеет и замирать, и оттаивать - так и задумано.

Первый шаг: сохраните гайд и загляните в упражнения, когда попадёте в тяжёлый разговор. Тест перепройдите через месяц: в трудный период зона меняется.

4-7 Замирание стало фоном

Вы живёте вполсилы и успели к этому привыкнуть. Именно в этой зоне женщина говорит «я просто спокойная» и не замечает, что спокойствие давно стало обезболивающим: вместе с тяжёлым выключились радость, желание и вкус к жизни.

Первый шаг: выберите на следующей странице одно упражнение и делайте его каждый день неделю - по расписанию, а не когда накроет.

8-12 Вы живёте в заморозке

Тело держит режим «не двигайся» постоянно. Это не характер и не выдержка: система перегружена и сама из этого режима уже не выходит. Обычно за такой глубиной стоит что-то, что было слишком тяжёлым, чтобы это чувствовать.

Первый шаг: упражнения со следующей страницы начните сегодня. А на этой неделе покажите своё состояние специалисту: такую глубину не разбирают в одиночку.

ТЕЛО ВЫХОДИТ НЕ ЧЕРЕЗ УСИЛИЕ

КАК ЭТО УСТРОЕНО

Из замирания не выйти ни уговорами, ни рывком: резкое усилие тело читает как новую угрозу и замирает глубже, поэтому спортзал в таком состоянии часто делает хуже. Работает другое - маленькие медленные сигналы, по которым нервная система понимает, что опасности здесь и сейчас нет. Ни одному из трёх упражнений не нужны коврик, тишина и свободный час.

1 Вернуть себя в комнату

Медленно поверните голову вправо до упора и задержитесь на десять секунд, потом так же влево. Два круга. После этого не спеша обведите комнату глазами и назовите вслух пять предметов. Замирание держится, пока тело не получило сигнал «опасность не здесь», а поворот головы и медленный осмотр включают врождённый ориентировочный рефлекс - самый короткий путь сказать нервной системе, где вы находитесь. Упражнение Питера Левина.

Сегодня: два круга утром и два вечером. Именно по расписанию: в заморозке момент «накрыло» вы можете и не заметить.

2 Голос как выключатель

Наберите воздух и на выдохе тяните закрытым ртом низкое «mmm», пока не почувствуете вибрацию в груди, губах и щеках. Пять-шесть выдохов подряд. Блуждающий нерв, который переключает режимы «опасность - покой», связан с мышцами горла, лица и уха - это и описал Стивен Порджес. Через голос до него можно дотянуться снаружи, когда изнутри до чувств не достать.

Сегодня: в машине, в душе, по дороге домой. Вибрация не чувствуется - тяните тише и ниже, громкость здесь не нужна.

3 Толкнуть стену

Встаньте лицом к стене, упритесь ладонями на уровне груди и медленно давите вполсилы десять секунд. Отпустите и по стойте, замечая, что происходит в руках: тепло, покалывание, лёгкая дрожь. Три подхода. В замирании защитное движение оборвалось на середине и осталось в теле незавершённым - медленный толчок возвращает ему право случиться, но без рывка, на который система ответит новой заморозкой. Приём телесной терапии Питера Левина и Пэт Огден.

Сегодня: один раз в день, лучше вечером. Дрожь после - не поломка, а нормальный разряд: дайте ей пройти.

КАК НЕ СДЕЛАТЬ ХУЖЕ

Если после упражнения защемило в глазах или затрясло - это оттаивание, а не поломка: сядьте и дышите. Не заставляйте себя вспоминать тяжёлое: замирание снимают через тело, а не через воспоминания. И не ждите чуда за вечер: тело замерзло годами, ему нужно время.

УПРАЖНЕНИЯ ОТТАИВАЮТ. ПРИЧИНУ ОНИ НЕ УБИРАЮТ

Замирание - не характер и не слабость. Это то, чему тело научилось, когда бежать было некуда, а злиться нельзя. Тогда оно вас спасало. Просто теперь оно продолжает спасать по привычке - там, где опасности давно нет.

Упражнения возвращают чувствительность и снимают заморозку в моменте. Но пока не разобрано, от чего именно вы замираете и что нервная система до сих пор считает опасным, тело будет включать этот режим снова и снова. Это уже работа вдвоём. И с этим не нужно справляться в одиночку.

Если вы узнали себя - вы всегда можете просто написать мне.

+7 987 299-86-24

TELEGRAM · WHATSAPP · MAX

Instagram: @alisa__psychologist

ДАЛЬШЕ Как со мной можно работать

1 Индивидуальная консультация

Один на один, бережно и без оценок. Уже на первой встрече разберём ваш результат теста: где и от чего включается замирание, почему тело выбрало именно этот способ защиты и как возвращать себе чувства. Дальше двигаемся в вашем темпе.

Записаться: напишите мне «хочу консультацию» в любой мессенджер - контакты выше.

2 Женская группа - моё главное

Тёплое место, где такие же женщины перестают тянуть всё в одиночку и возвращают себе опору. Здесь заново учатся хотеть и выбирать: сначала вслух сказать, чего хочешь, потом сделать. Вас не оценивают и не учат «быть сильной». Группа идёт **онлайн** - вы подключаетесь из дома из любого города, и всё работает так же тепло и близко, как в живом кругу.

Откликается? Напишите мне слово «группа» - пришлю подробности: как всё устроено, когда старт и что вас ждёт. Это ни к чему не обязывает - просто расскажу, а вы решите.

[T.ME/PSYHO_CLUBALISA](https://t.me/PSYHO_CLUBALISA)

А пока - я разбираю такие темы у себя в канале. Самый маленький шаг можно сделать прямо сейчас: медленно поверните голову вправо и посчитайте до десяти.

АЛИСА ИБРАГИМОВА · ПСИХОЛОГ