



УПРАЖНЕНИЕ

Безопасное  
МЕСТО

Упражнение “ Безопасное место” очень помогает клиентам в ситуациях дистресса. Снижение дистресса приводит к восстановлению нормального функционирования префронтальной коры, тем самым обеспечивая более логичное мышление.

Использование безопасного места, созданного вашим воображением, очень полезно для клиентов, переживающих в своей жизни некие болезненные события и работающих над этими событиями со своим психотерапевтом.

Напомнив себе о безопасном месте в момент, когда испытываете эмоциональную подавленность, вы можете ослабить или смягчить интенсивность своих эмоций.

В идеале безопасное место должно быть на улице (но это может быть и место в доме, если вне дома вы не чувствуете себя в безопасности). Предпочтительной является визуализация места на природе, потому что такого рода визуализации вызывают более широкий диапазон сенсорной информации.

Обычно при создании безопасного места рекомендуется думать о таком месте, с которым у вас нет отчетливых ассоциаций, связанных с другими людьми.

Причина в том, что использование безопасного места, где находятся и другие люди, может вызвать автобиографические (рекурсивные) воспоминания, которые могут отвлекать вас.

Также при желании вы можете добавить мост, ведущий к вашему безопасному месту или из него.

## Упражнение “Безопасное место”. Лист 1 (пример)

**Подумайте о безопасном месте, где вы можете побыть в одиночестве. В идеале место не должно быть связано с друзьями или родственниками. Лучше всего выбрать место на природе, где вы чувствуете себя расслабленным и в безопасности. Кратко опишите это место**

Парк. Я иду по лесной тропинке между деревьями

**Взгляните вперед и обратите внимание на детали, которые замечаете. Опишите увиденное. Особое внимание уделите деталям того, что видите**

Я вижу стволы дерева. Вижу грязь в нескольких местах на дороге, усыпанной щепками. Вижу впереди тропу с разными видами деревьев. Вижу крапиву и дикие цветы

**Посмотрите налево и запишите, что видите. Обратите внимание на детали того, что видите**

Слева от себя я вижу тропинку, ведущую к полям. Сквозь деревья я различаю изгиб реки

**Посмотрите направо и запишите, что видите. Обратите внимание на детали того, что видите**

Справа от себя я вижу траву, кусты и еще больше деревьев. Я вижу невысокий деревянный забор и водосточную канаву, а вдали виднеется дорога

**Прислушайтесь к звукам. Что вы слышите?**

Я слышу слабый шелест листьев. Кажется, слышен легкий шум движущихся машин по дороге неподалеку

**Что вы чувствуете, когда слышите эти звуки?**

Спокойствие и расслабленность

**Вдохните. Какие ощущения вы испытываете во время вдоха? Какой запах ощущается в этом месте?**

Я чувствую свежий воздух. Еще ощущается слабый запах плесени от щепок на тропе, разогретой солнцем

## Упражнение “Безопасное место”. Лист 2 (пример)

**Почувствуйте воздух на своей коже. Какие ощущения на коже говорят вам, что вы находитесь в этом месте?**

Всем телом ощущаю прохладу, особенно прохладно лицу и рукам

**Почувствуйте землю у себя под ногами. Что вы чувствуете?**

Земля неровная из-за щепок и мягкая от влаги

**Соберите воедино восприятие того, что вы видите, слышите, чувствуете кожей и ощущаете под ногами. Что вы чувствуете?**

Покой, расслабленность, умиротворение

**Если есть слово, описывающее чувства, которые у вас возникают в этом месте, то какое это слово?**

Безопасность

**Повторите это слово в уме, оставаясь при этом в своем безопасном месте. Что вы отмечаете?**

Расслабляющий легкий трепет во всем теле

**Что, по-вашему, происходит с вашим телом, когда вы находитесь в безопасном месте?**

Я ощущаю спокойствие и легкую сонливость