

# ИСТОРИЯ ОБ УСТРИЦЕ И БАБОЧКЕ:



## КОРОНВИРУС ИЯ



ANA M GOMEZ  
COPYRIGHT ©ANA M GOMEZ, 2020  
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



Знаешь ли ты, что делают  
устрицы, когда что-то, что  
их беспокоит и раздражает,  
вторгается в их жизнь?

Они используют свои особые силы,  
чтобы покрыть раздражитель  
слоями прочного материала, пока  
не превратят его в жемчужину!



И ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ДЕЛАЕТ  
ГУСЕНИЦА, КОГДА ЕЙ НУЖНО  
ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ТРУДНОСТИ И  
ПЕРЕМЕНЫ?

ОНА ПРОВОДИТ ВРЕМЯ  
НАЕДИНЕ С СОБОЙ ВНУТРИ  
КОКОНА И ПРЕВРАЩАЕТСЯ  
В БАБОЧКУ.

В СВОИ САМЫЕ ТРУДНЫЕ  
ВРЕМЕНА ГУСЕНИЦА,  
ФАКТИЧЕСКИ, ДЕЛАЕТ  
СЕБЕ КРЫЛЬЯ!



КОРОНАВИРУС ПРИШЁЛ  
В НАШУ ЖИЗНЬ,  
НЕ ТОЛЬКО К ТЕБЕ,  
НО И К ЛЮДЯМ ПО  
ВСЕМУ МИРУ. ОДНАКО  
МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ТО,  
ЧТО ДЕЛАЮТ УСТРИЦЫ,  
И СОЗДАТЬ ЖЕМЧУЖИНУ,  
ИЛИ ТО, ЧТО ДЕЛАЮТ  
ГУСЕНИЦЫ, И СДЕЛАТЬ  
СЕБЕ КРЫЛЬЯ.



НЕОБХОДИМОСТЬ ИМЕТЬ  
ДЕЛО С НЕПРИЯТНЫМИ  
ВЕЩАМИ МОЖЕТ  
ПРИНЕСТИ МНОЖЕСТВО  
ЧУВСТВ, МЫСЛЕЙ  
И ОЩУЩЕНИЙ НАШЕМУ  
ТЕЛУ.

МЫ МОЖЕМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОДИНОКИМИ, НАПУГАННЫМИ, ЗЛЫМИ ИЛИ РАССТРОЕННЫМИ. МЫ МОЖЕМ БЫТЬ ГРУСТНЫМИ, ПОТОМУ ЧТО СКУЧАЕМ ПО ДРУЗЬЯМ ИЛИ СЕМЬЕ. У НАС МОГУТ БЫТЬ СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА, А ТЕЛО МОЖЕТ БЫТЬ В СИЛЬНОМ НАПРЯЖЕНИИ.



ЧУВСТВА ДОЛЖНЫ  
ВЫХОДИТЬ НАРУЖУ  
И РАССКАЗЫВАТЬ СВОИ  
ИСТОРИИ.

ТЫ МОЖЕШЬ СЕЙЧАС  
НАРИСОВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА?



ДАВАЙ НАПИШЕМ ИЛИ  
НАРИСУЕМ  
ЧТО-НИБУДЬ О ТВОИХ  
МЫСЛЯХ:



Давай нарисуем картинку о чувствах и ощущениях, которые есть в тебе. Твоё тело, как лапша, или твёрдое, как скала? Оно лёгкое или тяжёлое?  
Давай прислушаемся к тому, что говорит твоё тело!



КОГДА НАМ НЕХОРОШО,  
МЫ МОЖЕМ ДЕЛАТЬ ТО,  
ЧТО ДЕЛАЕТ УСТРИЦА!  
МЫ МОЖЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
НАШИ СИЛЫ И СОЗДАВАТЬ  
СОБСТВЕННЫЕ ЖЕМЧУЖИНЫ.  
ДАВАЙ ПОСМОТРИМ, КАК  
МЫ МОЖЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СВОИ СИЛЫ!!





СИЛА #1: МЫ МОЖЕМ  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛЫ НАШЕГО  
ТЕЛА, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ В  
БЕЗОПАСНОСТИ. МЫ МОЖЕМ  
ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО УДЕРЖИТ НАС  
ВДАЛИ ОТ КОРОНАВИРУСА.



СИЛА # 2: МЫ МОЖЕМ  
НАВЕЩАТЬ НАШИ ЧУВСТВА  
И УСЛЫШАТЬ, ЧТО НАМ  
ГОВОРЯТ ИХ ГОЛОСА.

• ЕСЛИ НАШИ ЧУВСТВА СТАНОВЯТСЯ СЛИШКОМ  
СИЛЬНЫМИ, СЛИШКОМ ГОРЯЧИМИ  
ИЛИ СЛИШКОМ ХОЛОДНЫМИ,  
МЫ МОЖЕМ ДЕЛАТЬ ТО,  
ЧТО ОСТУДИТ ИЛИ СОГРЕЕТ ИХ.





ИГНОРИРОВАНИЕ  
ЧУВСТВ НАМ НЕ  
ПОМОЖЕТ. ПОМНИ,  
ЧУВСТВА – ЭТО  
НАШИ  
ПОСЛАННИКИ,  
И ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ  
ИХ СЛУШАЕМ И  
ГОВОРИМ О НИХ,  
ТЕМ ЛУЧШЕ МЫ  
БУДЕМ СЕБЯ  
ЧУВСТВОВАТЬ  
В БУДУЩЕМ!

**СИЛА #3: МЫ МОЖЕМ  
БЫТЬ ДОБРЫМИ  
И ЛЮБЯЩИМИ  
В ОТНОШЕНИИ НАШИХ  
ЧУВСТВ И ИМЕТЬ  
К НИМ СОСТРАДАНИЕ.**

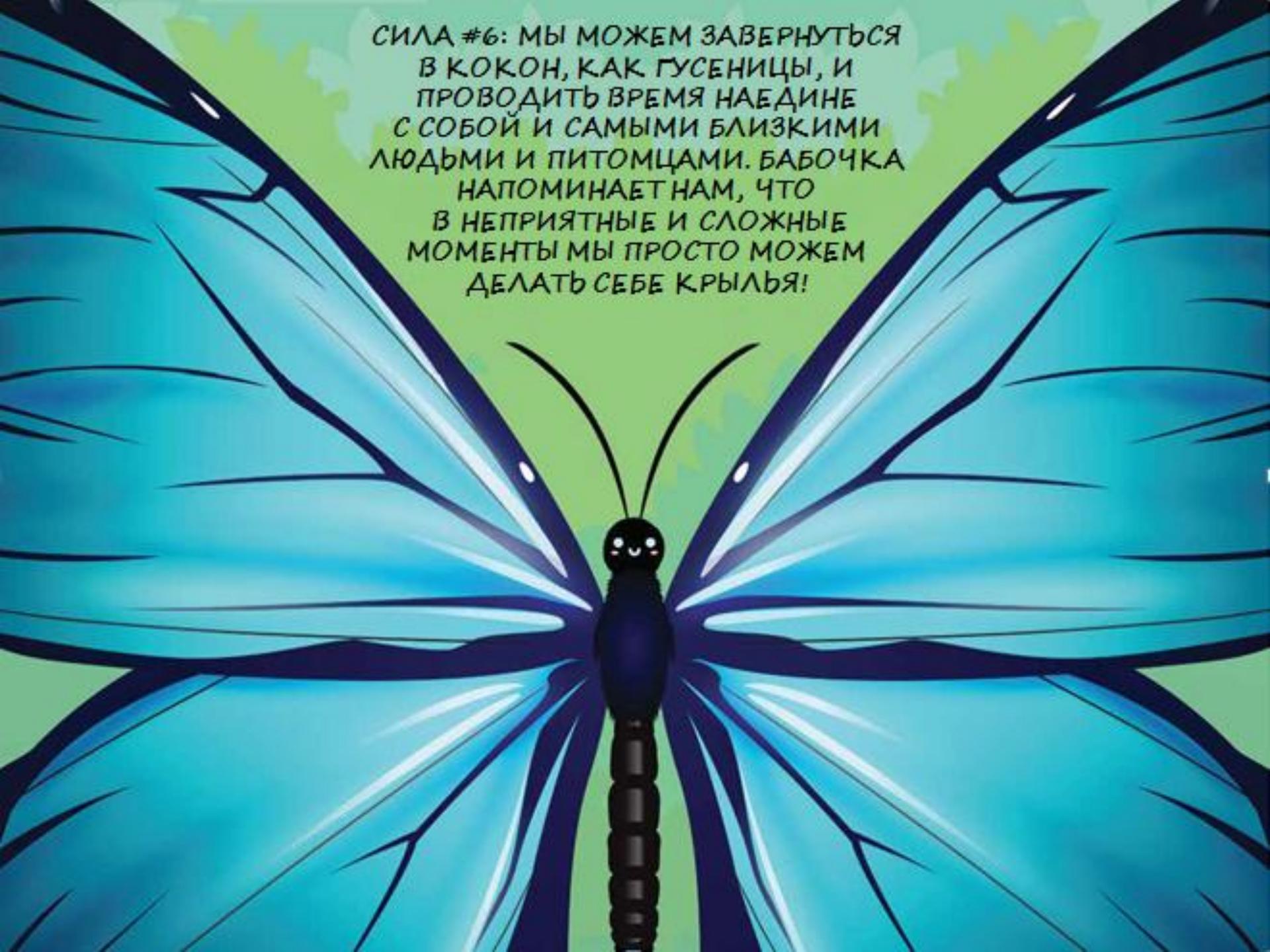


A colorful illustration of three children. In the foreground, a young boy with blonde hair and blue eyes, wearing a purple t-shirt and red shorts, is smiling and looking towards the right. Behind him, a girl with blonde hair and blue eyes, wearing a purple long-sleeved shirt, is also smiling and looking towards the right. To the left, a boy with blonde hair and blue eyes, wearing a purple t-shirt, is smiling and looking towards the camera. They are all set against a background of large, overlapping green and purple shapes.

СИЛА #4: МЫ МОЖЕМ  
ПОДУМАТЬ О СВОИХ  
ПОТРЕБНОСТЯХ И РЕШИТЬ,  
ЧТО ПОМОЖЕТ НАМ  
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ  
ЛУЧШЕ: МОЖЕТ, НАМ  
НУЖНЫ ОБЪЯТИЯ?  
ИЛИ КТО-ТО, КТО СКАЖЕТ,  
ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО?  
НУЖНО ЛИ НАМ  
ПОГОВОРИТЬ С КЕМ-ТО,  
КОМУ МЫ ДОВЕРЯЕМ?

СИЛА #5: МЫ МОЖЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ  
ДЫХАНИЯ. ОНО МОЖЕТ ПОМОЧЬ  
УСПОКОИТЬ НАШИ МЫСЛИ,  
СЕРДЦЕ И ТЕЛО.





СИЛА #6: МЫ МОЖЕМ ЗАВЕРНУТЬСЯ  
В КОКОН, КАК ГУСЕНИЦЫ, И  
ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ НАЕДИНЕ  
С СОБОЙ И САМЫМИ БЛИЗКИМИ  
ЛЮДЬМИ И ПИТОМЦАМИ. БАБОЧКА  
НАПОМИНАЕТ НАМ, ЧТО  
В НЕПРИЯТНЫЕ И СЛОЖНЫЕ  
МОМЕНТЫ МЫ ПРОСТО МОЖЕМ  
ДЕЛАТЬ СЕБЕ КРЫЛЬЯ!

*Сила #7: Возможно, мы можем найти место для связи с нашей командой помощников. Можешь нарисовать или написать, кого бы ты хотел иметь в твоей команде? Человек, питомец, друг, супергерой или кто-нибудь ещё, с кем будет безопасно в твоей собственной команде?*





СИЛА #8: ТЫ МОЖЕШЬ  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТАНЕЦ БАБОЧКИ,  
СКРЕСТИВ РУКИ НА ГРУДИ И ОЧЕНЬ  
МЕДЛЕННО ПОСТУКИВАТЬ  
ВПЕРЁД И НАЗАД.

A cartoon illustration of a gorilla with a purple face and grey body, smiling broadly with white teeth showing. It is standing in a lush green jungle environment with large leaves and trees. A speech bubble originates from its mouth.

СИЛА #9: ТЫ МОЖЕШЬ  
ТАНЦЕВАТЬ, КАК ГОРИЛЛА,  
КОГДА ДУМАЕШЬ  
О СЧАСТЛИВОМ МОМЕНТЕ  
У СЕБЯ В ГОЛОВЕ.  
ДАВАЙТЕ МЕДЛЕННО  
ПОСТУКИВАТЬ ПО ГРУДИ  
ВПЕРЁД И НАЗАД.

СИЛА #10: ТЫ ТАКЖЕ МОЖЕШЬ НАЙТИ  
МЕСТО, ГДЕ ТЫ БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ  
СЧАСТЛИВО И В БЕЗОПАСНОСТИ.

МОЖЕШЬ НАРИСОВАТЬ ЭТО МЕСТО?  
КОГДА СДЕЛАЕШЬ ЭТО, ДАВАЙ ТОПАТЬ  
НОГАМИ, КАК БУДТО МЫ МАРШИРУЕМ ВМЕСТЕ!

СИЛА #11:  
МЫ МОЖЕМ ПЕТЬ,  
МЫ МОЖЕМ ЖУЖЖАТЬ,  
МЫ МОЖЕМ ТАНЦЕВАТЬ  
ИЛИ МЫ МОЖЕМ ПРЫГАТЬ!

СИЛА #12: МЫ МОЖЕМ СОЕДИНЯТЬСЯ ЧЕРЕЗ НАШИ СЕРДЦА.



ВСЁ, ЧТО НАМ НУЖНО, ЭТО ПРЕДСТАВИТЬ  
ОСОБУЮ ДЛИННУЮ НИТЬ, КОТОРАЯ ТЯНЕТСЯ  
ИЗ ТВОЕГО СЕРДЦА ВО ВСЕ СТОРОНЫ  
В СЕРДЦА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫХ МЫ ЛЮБИМ.





ПОТОМУ ЧТО ВЕЛИЧАЙШАЯ  
СИЛА, КОТОРАЯ У НАС ЕСТЬ  
— ЭТО СИЛА ЛЮБВИ К СЕБЕ  
И ОКРУЖАЮЩИМ НАС.  
ВО МНОГИХ МЕСТАХ ПО  
ВСЕМУ МИРУ МЫ НЕ МОЖЕМ  
КАСАТЬСЯ ДРУГ ДРУГА ИЛИ  
БЫТЬ БЛИЗКО К НАШИМ  
ДРУЗЬЯМ И СЕМЬЕ,  
ОДНАКО, МЫ ПО-  
ПРЕЖНЕМУ МОЖЕМ  
ПОДДЕРЖИВАТЬ ИХ И БЫТЬ  
ОЧЕНЬ БЛИЗКО К НИМ  
В НАШИХ СЕРДЦАХ.



ПОМНИ, МЫ ПОЛНЫ ОСОБЫХ СИЛ ВНУТРИ НАС!

МЫ НЕ ОДИНОКИ,  
МЫ МОЖЕМ ОБЪЕДИНИТЬСЯ  
И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ  
НАШИ СИЛЫ КАК ОДНУ,  
СДЕЛАТЬ СВОИ КРЫЛЬЯ  
И СОЗДАТЬ МНОГО  
ЖЕМЧУЖИН ВМЕСТЕ.





ТЕПЕРЬ ДАВАЙ НАПИШЕМ ПЕСНЮ УСТРИЦЫ  
И БАБОЧКИ. МЫ МОЖЕМ ПРИГЛАСИТЬ ВСЕ НАШИ  
ЧУВСТВА, ПОТОМУ ЧТО ДАЖЕ ЕСЛИ НАМ ГРУСТНО ИЛИ  
СТРАШНО, МЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ МОЖЕМ ПЕТЬ ВМЕСТЕ!  
ПОМНИ, ТЫ НЕ ОДИН, МЫ В ЭТОМ ВСЕ ВМЕСТЕ!

**Эта книга содержит стратегии EMDR терапии  
(доктора Френсин Шapiro)  
и mindfulness.**



**ANA M. GOMEZ**

psychotherapist, author, lecturer, and researcher

[www.Anagomez.org](http://www.Anagomez.org)  
[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)  
[info@anagomez.org](mailto:info@anagomez.org)

This book uses strategies from other authors such as:  
**Butterfly Hug (Lucina Artigas)**  
**Team of Helpers (Ricky Greenwald)**



**AGATE INSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education



Эта книга использует стратегии таких авторов, как:  
**Объятия Бабочки (Люсина Артигас),**  
**Команда Помощников (Рикки Гринвальд)**

БОЛЬШЕ УЗНАТЬ О МЕТОДЕ EMDR  
И ЕГО ВОЗМОЖНОСТЯХ  
МОЖНО ЗДЕСЬ



EMDR RUSSIA



EMDR  
Санкт-Петербург

[www.emdr.ru](http://www.emdr.ru)

[www.emdrspb.ru](http://www.emdrspb.ru)