

Техніка «Фортеця», коли ви наповнені стресом, тривогою, страхом та не маєте можливості змінити ситуацію, щоб відновити спокій (для прикладу, перебуваєте у бомбосховищі). Цю техніку можна виконувати й з дітьми.

Для її виконання необхідно мати де малювати (папір, телефон тощо) та чим малювати (олівці, фарби, крейда тощо). Якщо цього немає, то вистачить вашої уяви.

Кроки техніки:

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.

2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.

3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитесь у цьому місці.

4. Відчуйте усіма органами чуття це місце.

- Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитесь у цій фортеці?
- Які там запахи?
- Спробуйте відчутти це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.
- Що ви там чуєте?
- Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчутти. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Або ж рви з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка... Додайте усе, що дозволить відчутти безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитесь у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчутти її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчутти безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або ж спробуйте інші техніки (напр., дихальні техніки чи релаксацію)

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

Чому ця техніка працює?

Наший мозок не відрізняє де є реальні, а де уява. Тому, коли ви бачите сновидіння або ж уявляєте, якусь подію, то реакція вашого організму майже така сама, як ніби ви знаходитесь безпосередньо в тій ситуації. Й переміщення себе в уяві у фортецю, дозволяє відчутти спокій та безпеку або ж знизити неспокій та відчуття небезпеки. А сам процес малювання залучає відділи мозку, які відповідають за структурованість та впорядкованість й дозволяє відволіктися від думок, емоцій та самої ситуації.