

«В “Перенастройке блуждающего нерва” Ариэль Шварц предлагает практические техники наравне с вдумчивыми рекомендациями, которые направят вас к исцелению. Понятным и доступным образом объясняя сложный процесс восстановления после травмы, она вселяет надежду. В ее словах вы почувствуете тепло, доброту и сострадание».

*Д-р Питер Левин, основатель метода соматического переживания,
автор книг, в том числе «Пробуждение тигра. Исцеление травмы»
и «Невысказанный голос. Руководство по трансформации тревоги, страха,
боли и стыда»*

«Ариэль Шварц написала в высшей степени практическое руководство, делающее интеграцию травмы доступной для всех. Обладая богатым опытом в области соматической терапии, она предлагает читателю пошаговый подход к восстановлению жизнестойкости и обретению внутреннего благополучия. Книга как нельзя более своевременна, учитывая, что сейчас всем нам нужны такие полезные инструменты, которые позволяли бы решать наши повседневные задачи, превращая их в управляемый опыт».

*Мануэла Мишке-Ридс, лицензированный соматический психотерапевт,
автор книги «Соматическая психотерапия. 125 рабочих листов
и упражнений для лечения психологических травм и стресса»,
основательница Калифорнийского института Хакоми и некоммерческого
образовательного сообщества Embodwise*

«Ариэль Шварц подготовила для вас еще одну книгу, в которой понимание серьезности травмирующих переживаний уравнивается практическими инструментами, которые помогают исцелить травму без необходимости заново переживать прошлое. Она переводит сложные концепции нейронауки на понятный язык, применимый в вашей повседневной жизни. Она способна говорить о глубокой боли, сопровождающей реляционные раны, и при этом вселить в вас надежду на то, что вы сможете вернуть свое врожденное право на истинную связь с самими собой, другими людьми и окружающим миром. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто ищет сострадательное руководство по восстановлению после травмы».

*Диана Пул Хеллер, автор книги «Близко. Нежно. Навсегда. Как создать
глубокие и прочные отношения. Теория привязанности», эксперт
в области работы с психотравмой, специалист в области теории
привязанности у взрослых*

«Ариэль Шварц в своем ясном и вдумчивом изложении вопроса раскрывает мудрость нашего организма, его способность укреплять, уравнивать, исцелять, питать и восстанавливать в нас телесное и психическое здоровье. “Перенастройка блуждающего нерва. Телесно-ориентированные практики для восстановления нервной системы” — наш помощник в трудные времена, в которые мы все живем. Осознанное отношение к травме — мощная практика и необходимый навык, когда права человека находятся под угрозой. Под руководством Ариэль читатели смогут обрести внутреннюю жизнестойкость и способность настолько полно жить в настоящем, насколько это возможно».

Эмбер Элизабет Грей, специалист по двигательной терапии, автор поливагальной соматической и танцевально-двигательной терапии

«Как врач, изучающий то, как организм реагирует на травмы, я глубоко впечатлен способностью Шварц соединить науку и физиологию в доступных стратегиях лечения. Она мудро и сострадательно вводит нас в наш внутренний мир, помогая добиться долговременных изменений в нервной системе. Эта рабочая тетрадь — жизненно важный ресурс для того, чтобы направить нашу физиологию в русло здоровья и полноценной связи с жизнью».

Эйми Апиgian, доктор медицинских наук, сертифицированный врач по наркологии и профилактической медицине, автор книги The Biology of Trauma («Биология травмы»)

«Это руководство раскрывает ту важную роль, которую играет наша нервная система — как в нашем спасении, так и в обретении любви и безопасности. Приготовьтесь к тому, что слова “дышать, укореняться и вытряхивать” обретут совершенно новый смысл».

Стейси К. Хейнс, автор книги The Politics of Trauma («Политика травмы»)

«Новаторская работа Шварц показывает нам, что максимальная производительность начинается с регулируемой нервной системы. Сочетая поливагальную науку с доступными упражнениями соматической практики, это пособие предлагает сострадательный и эффективный путь к оптимальной жизнестойкости и более глубокой связи с жизнью. Оно доказывает, что мы максимально раскрываем свой потенциал, когда чувствуем себя в безопасности в своем теле».

Мастин Кипп, сооснователь программы «Функциональный лайф-коучинг», автор книг Claim Your Power («Заяви о своей силе») и Reclaim Your Nervous System («Восстанови свою нервную систему»)

АРИЭЛЬ ШВАРЦ

доктор наук, клинический психолог

ПЕРЕНАСТРОЙКА БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

Телесно-ориентированные практики
для восстановления нервной системы

УДК 616.8
ББК 56.1
ШЗЗ

Arielle Schwartz
THE POLYVAGAL THEORY WORKBOOK FOR TRAUMA:
Body-Based Activities to Regulate,
Rebalance, and Rewire Your Nervous System Without Reliving the Trauma

Copyright 2025 by Arielle Schwartz and New Harbinger Publications, Inc.,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Научный редактор — *Татьяна Галич*,
кандидат психологических наук, психотерапевт

Шварц, Ариэль.

ШЗЗ Перенастройка блуждающего нерва. Телесно-ориентированные практики для восстановления нервной системы / Ариэль Шварц ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи).

ISBN 978-5-04-225256-3

Рабочая тетрадь клинического психолога Ариэль Шварц, основанная на поливагальной теории Стивена Порджеса, посвящена восстановлению после травматического и хронического стресса через развитие навыков саморегуляции автономной нервной системы. Рассматривается роль блуждающего нерва, нейроцепции и функциональных режимов (вентрально-вагальная вовлеченность, симпатическая мобилизация, дорсально-вагальная иммобилизация).

Книга включает структурированные телесно-ориентированные упражнения, задания и рабочие листы (дыхание, ориентирование, заземление, мягкая мобилизация, практики сигналов безопасности), направленные на повышение устойчивости без повторного переживания травмы.

Может использоваться в самостоятельной работе и в сопровождении специалиста.

УДК 616.8
ББК 56.1

ISBN 978-5-04-225256-3

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Предисловие	7
Введение	9
ГЛАВА 1	
Поливагальная теория — прикладная наука о безопасности	23
ГЛАВА 2	
Дар взаимосвязи	47
ГЛАВА 3	
Перепрограммировать свой мозг на жизнестойкость	75
ГЛАВА 4	
Осознанное дыхание для усиления связи «ум — тело»	93
ГЛАВА 5	
Меняйтесь вместе с практикой билатеральных движений	115
ГЛАВА 6	
Осознанные движения для укрепления вашей нервной системы	137
ГЛАВА 7	
Отдыхайте и восстанавливайтесь с помощью осознанности и практики релаксации	157
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
Содействуя ритмам регуляции	171
Размышления напоследок	179
«Ибо теперь мы свободны». Поливагальная поэма	180
Библиография	183

Предисловие

Дорогой читатель, на непосредственном опыте я поняла, как травма удерживается в теле. Я научилась переносить жгучий дискомфорт за счет осознания себя. Инстинктивно мне хотелось притворяться, отрицать, избегать, желать, чтобы это было не так. Но я решила двигаться навстречу дискомфорту с помощью ежедневной практики, самоизучения и сбора как можно большего количества фактов. Как и многие из вас, я обнаружила, что самообразование в области психологической самопомощи одновременно дает силы и раскрепощает. Это помогло мне разобраться в себе и в своей жизни. Кроме того, без мощной практики медитации и йоги моя травмированная и нейродивергентная¹ нервная система не обладала бы необходимой интегративной способностью усваивать всю информацию, которая мне открывалась.

Как сказал бы мой учитель Аштанги², Прем Карлиси: «Суть йоги — в твоём решении, что делать дальше».

Годы спустя я начала заниматься у Бессела ван дер Колка, постепенно освоив все предлагаемые им методы. Сомневаюсь, что без закаливания нервной системы и успокоения ума с помощью видов телесной практики я смогла бы справиться со скрытыми ранами моего «внутреннего ребенка», а также с коллективной травмой моей семьи и исторической травмой моего народа. Для меня это исцеление произошло не в связи с разговорной терапией, а скорее благодаря методам, которые требуют определенной способности проживания через тело воплощенного в нем психологического дискомфорта.

Но еще до всего этого (даже до медитации и йоги) мой путь к исцелению начался со стабильного и доступного для меня жилья, расположенного в еловом лесу в субарктической тундре в глубинах Аляски. Безопасность. Относительная безопасность. Достаточная безопасность, чтобы начать не самую приятную работу по самоисцелению.

Мы не сможем достичь индивидуального или коллективного освобождения без переживания некоторого дискомфорта. При этом нужно

¹ Термины «нейроотличный» и «нейродивергентный» употребляются синонимично. (Прим. науч. ред.)

² Аштанга-виньяса-йога — современная активная, динамичная и структурированная система йоги. (Прим. пер.)

понимать, что для многих людей, переживших травму, чувство дискомфорта тесно переплетено с ощущением опасности, ее угрозой или непосредственным нахождением в ней, а также с вероятной болью. А это значит, что встроенная в нас система обнаружения угроз будет подавать нам сигнал тревоги при малейшем ощущении дискомфорта.

Дружеское взаимодействие с нашей нервной системой дает нам возможность развить мастерство, чтобы чувствовать себя *в достаточной безопасности* для видения разницы между дискомфортом, который сделает нас сильнее, и дискомфортом, который приведет к еще большей боли и скованности.

Движение навстречу дискомфорту, в относительно безопасном пространстве, маленькими шажками, — вот путь к осознанию травмы, а также к личной свободе от ее наследия. По мере того как вы начнете применять на практике то, чему научились, неизбежно будут возникать трудности и ошибки. Это естественная часть процесса обучения. Именно так мы познаем самих себя и свою нервную систему. Пожалуйста, не позволяйте этому ослабить ваше врожденное желание учиться, расти и преуспевать.

Эта книга — ценный ресурс и основа для исцеления. На ее страницах Ариэль виртуозно трансформирует личный опыт и профессиональные знания в доступную теорию, конкретные навыки и ответы на вопросы, полные эмпатии и практической пользы.

Когда я впервые встретила с Ариэль в октябре 2022 года, я была сразу поражена ее искренностью и неподдельной преданностью воплощению тех видов практики и рекомендаций, которыми она делится с другими. Работы Шварц — отражение обширных знаний и мудрых наставлений, определивших ее собственный путь. Полная доброты, мудрости и непоколебимого стремления к улучшению мира, Ариэль бережно проводит нас через процесс самопознания и расширения возможностей, раскрывая целительный потенциал, заложенный в каждом из нас.

Я искренне надеюсь, что ее труд найдет отклик в ваших сердцах и послужит эффективным руководством на пути к самообразованию, личностному росту и целостности. «Рабочая тетрадь по работе с травмой на основе поливагальной теории» представляет собой искренний и прагматичный вклад в формирование мира, в котором царит сострадание и взаимосвязь.

У меня нет сомнений в том, что эта книга будет хорошим подспорьем и поможет вам разобраться в себе и своей жизни.

С искренней поддержкой и радостным отношением к дискомфорту как к пути навстречу личной и коллективной свободе,

Линда Тай

Thái Kim Ngọc 蔡金玉

Психотерапевт по работе с травмой. Просветитель.
Ребенок-беженец в прошлом. Счастливый человек в настоящем.

Введение

Стремление прочесть книгу, посвященную восстановлению после травмы, — само по себе акт мужества. Возможно, вы пережили единичный травмирующий инцидент, пытаетесь оправиться от последствий длительных или периодически повторяющихся сложных жизненных событий. Возможно, испытываете душевное потрясение от коллективных негативных эффектов, с которыми мы сталкиваемся в нашем мире. В любом случае эта книга для вас. Я знаю, что последствия травмы причиняют глубокую боль. Вам может казаться, что ваша жизнь пошла под откос. Если источником травм была семья, в которой прошло ваше детство, вам может казаться, что вы вообще никогда не были на правильном пути. Однако знайте, что путь вперед возможен. Знайте, что вы все еще можете жить осмысленной и радостной жизнью, приносящей вам удовлетворение.

Симптоматика вследствие неблагоприятных жизненных событий проявляется как в сознании, так и в теле. Шок от травмирующих событий может вызвать у вас дрожь, тошноту или головокружение. В эмоциональном плане вы можете испытывать ужас, ярость, стыд и отчаяние. Сохраняющиеся последствия этих событий могут со временем породить у вас чувство тревоги, раздражительности и настороженности по отношению к окружающему, что затруднит возможность расслабиться или нарушит цикл сна. Или же вы можете чувствовать усталость и недостаток энергии, необходимой для предстоящего дня. Такие симптомы — результат дисбаланса в вашей вегетативной нервной системе (это встроенная в организм система реагирования на стресс).

Исцеление травмы, как правило, включает в себя пересмотр и осмысление воспоминаний о травмирующих событиях. Интервенции, направленные на восстановление после травмы, сосредоточены вокруг рассказов о ваших потерях с одновременным вниманием к их психическим и эмоциональным последствиям. К сожалению, такие традиционные подходы часто провоцируют ретравматизацию¹. Они также предполагают, что травмирующее

¹ Ретравматизация — повторное переживание травматического опыта, которое вызывает сильные эмоциональные реакции и физиологические симптомы, аналогичные первоначальной травме. Это явление часто возникает, когда человек сталкивается с триггером, напоминающим о прошлом событии. (Прим. пер.)

событие завершилось и осталось в прошлом. Однако в современном мире мы часто подвергаемся воздействию угроз, которые встречаем либо в повседневной жизни, либо в средствах массовой информации. Эта рабочая тетрадь предназначена для того, чтобы помочь вам справиться с вашими симптомами, не переживая их заново и не заикливаясь на боли. Вместо того чтобы возвращаться к историям из своего прошлого, вы познакомитесь с инструментами, которые помогут справиться с физиологическими последствиями травматического стресса. В их основе лежит прикладная *поливагальная теория*, также известная как «наука о безопасности». На этих страницах вы узнаете о тех видах практики, которые сможете интегрировать в свою повседневную жизнь. Практика облегчит вам не только возможность установления контакта с самим собой, но и проявление самосострадания. Вы откроете для себя мягкое дыхание, движения и практику осознания тела, которые помогут справиться с дискомфортом без ощущения подавленности им.

Поливагальная теория говорит о том, что ваш *блуждающий нерв* — ключ к здоровью ума и тела. Блуждающий (на латинском языке — *vagus*) нерв считается важнейшим каналом связи между мозгом и телом. Название подходит, поскольку этот ключевой нерв соединяет ваш мозг с желудком, кишечником, сердцем, легкими, горлом, ушами и лицевыми мышцами. Применение поливагальной теории для лечения травмы позволяет восстановить равновесие нервной системы, в результате чего психические и эмоциональные проявления травмы становятся более управляемыми. Рабочая тетрадь через призму этой теории даст практические инструменты, которые помогут вам почувствовать себя во всеоружии в деле восстановления после травмы.

ЧТО ТАКОЕ ПОЛИВАГАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ?

Ваша вегетативная нервная система состоит из двух подсистем: симпатической и парасимпатической нервных систем. Симпатическая нервная система помогает справляться со стрессовыми ситуациями, позволяя мобилизовать тело в целях самозащиты. Этот процесс часто называют реакцией «бей или беги». Парасимпатическую нервную систему обычно рассматривают как систему восстановления: она помогает отдыхать в тишине, переваривать пищу и восстанавливать все системы организма. Этот процесс называют реакцией релаксации. Когда вегетативная нервная система функционирует нормально, она помогает как справляться с повседневными стрессовыми ситуациями, так и быстро и эффективно восстанавливаться. Когда же ее баланс нарушается, вы можете чувствовать

себя зажатом между ощущениями тревоги и усталости. Проще говоря, вы становитесь менее устойчивыми к стрессу. Более того, при разбалансированной нервной системе у вас, скорее всего, возникнут проблемы с другими системами организма, из-за чего возможны перепады кровяного давления, дисбаланс сахара в крови, нарушения пищеварения, астма и аутоиммунные заболевания.

Блуждающий нерв всегда находится во взаимодействии с парасимпатической нервной системой. «Поли» в переводе с греческого означает «много», и в этом контексте поливагальная теория предполагает, что у нас есть две ветви блуждающего нерва. Поливагальная теория была создана доктором Стивеном Порджесом после того, как он заметил неожиданный парадокс, связанный с парасимпатической нервной системой. Когда вы находитесь в безопасной обстановке, то вам доступна реакция релаксации через такое ответвление блуждающего нерва, как миелинизированный вентральный вагальный комплекс (миелин — это жировая оболочка, которая укрепляет нервный путь при его повторных задействованиях). Однако в ситуациях угрозы задействуется эволюционно более древняя ветвь блуждающего нерва. Это дорсальный вагальный комплекс, который защищает вас через стимулирование таких действий, как отступление, попытка спрятаться, стать меньше или замирание (чтобы не обнаружил потенциальный хищник). В некоторых случаях стимулируется также реакция «притворной смерти», при которой вы теряете сознание. Эта защитная реакция чаще возникает, когда вы сталкиваетесь с опасностью, из которой нет выхода — либо вследствие невозможности убежать, либо вследствие того, что травма продолжает длиться. Дорсальный вагальный комплекс задействует реакцию иммобилизации (то есть обездвиживания) с целью сохранения энергии, что, в свою очередь, также помогает вам выжить. В таком состоянии вы можете чувствовать подавленность, онемение, затуманенность, усталость, низкий уровень энергии, а в некоторых случаях — головокружение или тошноту. Как правило, такое состояние сохраняется в течение нескольких дней или даже месяцев. Эти симптомы могут сохраняться даже после того, как травматическое событие закончилось. Кроме того, незначительные стрессовые факторы могут вновь активировать такое состояние нервной системы, затрудняя ее восстановление.

В противоположность этому, миелинизированный вентральный вагальный комплекс позволяет вам оставаться в покое с целью установления связей, в том числе близких, с вашим окружением. Доктор Порджес называет эту ветвь блуждающего нерва «системой социальной вовлеченности», поскольку мы биологически запрограммированы на связь друг с другом. Именно это обеспечило выживание нашего вида. Веками мы собирались

племенами, чтобы делиться ресурсами и защищать друг друга от хищников. Мы участвовали в совместных ритуалах, чтобы через танец, музыку и рассказывание историй мы могли не только выживать, но и поднимать свое выживание на новый уровень. Вентральный вагальный контур не только способствует установлению социальных связей, но и помогает нам реагировать на сигналы безопасности в тоне голоса, выражении лица других людей. Нашу систему социальной вовлеченности, бесспорно, укрепляет регулирующее присутствие других людей. Но вы также можете воспользоваться целебной силой своего блуждающего нерва, изучив методы, которые помогут вам обрести это теплое чувство безопасности и связи внутри себя. Эти упражнения практики можно выполнять самостоятельно, в любом месте и в любое время, чтобы укрепить свое физическое, эмоциональное и психическое здоровье.

Практика, которой вы научитесь в этой книге, направлена на повышение тонуса вашего *блуждающего нерва*. Проще говоря, оптимальный тонус блуждающего нерва позволяет сбалансированно работать двум основным отделам вегетативной нервной системы. Это гармоничное равновесие уменьшает тревогу, стресс или депрессию и (что, возможно, самое главное) укрепляет ваше физическое здоровье, улучшает ясность ума и поддерживает общее ощущение благополучия (McCraty and Childre, 2010). Вы сможете в полной мере воспользоваться полезными свойствами парасимпатической системы, которая помогает отдыхать, расслабляться, хорошо высыпаться и устанавливать значимые отношения как с собой, так и с другими людьми. Кроме того, вы будете чувствовать себя энергичнее в течение дня, что позволит более полноценно и деятельно участвовать в собственной жизни.

ДОРОЖНАЯ КАРТА ВАШЕЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Вы не только биологически приспособлены реагировать на угрозы, но и наделены врожденной способностью восстанавливаться после травматического стресса. Поливагальная теория дает вам план действий по повышению жизнестойкости, позволяющий восстановить здоровье и жизненную силу. Инструменты, предлагаемые в этой книге, не стирают травмирующие события, произошедшие с вами, однако дают возможность избавиться от симптомов посттравматического стресса. Возросшая жизнестойкость помогает вам почувствовать свою способность справиться с болью прошлого, дает силы в настоящем и надежду на будущее. Вместо того чтобы изолировать себя от жизни, вы можете использовать жизнестойкость, чтобы открыто и сердечно взаимодействовать с миром, доверяя при этом своей способности реагировать на трудности, когда они возникают.

Жизнестойкость иногда неправильно понимают как исключительно внутренний процесс. К сожалению, когда мы не чувствуем себя устойчивыми в жизни, мы склонны винить в этом самих себя. Однако жизнестойкость предполагает обращение к системам поддержки, таким как терапия, хороший друг или участливый член семьи, а также безопасные общественные пространства. Кроме того, поливагальная теория подчеркивает, что для исцеления нам необходимо также чувствовать собственную ценность и сопричастность друг другу. Как только мы чувствуем поддержку и связь с этими внешними ресурсами, в нас, как правило, открывается доступ к внутреннему источнику сострадания и мудрости. Вы можете развивать в себе жизнестойкость, прорабатывая сложные переживания и чувства, при этом одновременно осознавая, что это помогает вам больше узнать о себе. И даже если у вас возникнет желание сдаться или закрыться от этого мира, пожалуйста, помните: именно ваша приверженность процессу восстановления после травмы в конечном итоге поможет вам стать сильнее как личности.

Препятствия на пути к восстановлению после травмы

Вот одна из самых больших трудностей при чтении любого пособия по самопомощи: мы часто избегаем заниматься именно тем, что помогло бы нам исцелиться. Если вам трудно найти время для себя, вы не одиноки. Это один из симптомов посттравматического стресса. Поэтому, пожалуйста, посвятите некоторое время тому, чтобы проанализировать распространенные препятствия на пути к самопомощи и изучить эти рекомендации, которые помогут сориентироваться в дальнейшем.

- 1. Вы отвергаете заботу о себе.** Как и многие, вы, возможно, придерживаетесь убеждения, что уделять время себе — это эгоизм или корыстолюбие. В результате вы можете стыдиться своих потребностей или чувствовать, что недостойны времени для себя. Чтобы преодолеть этот барьер, важно сформировать новое представление в рамках собственной самооценки: уделять время себе необходимо для вашего благополучия. Забота о себе — не эгоизм, это необходимость.
- 2. Вы боитесь, что вас захлестнут чувства.** Возможно, вы боитесь, что если замедлитесь или потратите время на то, чтобы восстановить связь со своим телом, то вас переполнят эмоции, в том числе неприятные. Наше тело действительно несет в себе раны пережитого, но исцеление не требует от вас постоянного противостояния вашей боли. Вместо этого исцеление побуждает вас осознать, что вы можете сами определять, на чем сосредоточить внимание. В процессе исцеления

ран, возникших в результате травмы, вы также научитесь создавать позитивные ресурсы, развивая тот опыт, в котором вы чувствуете себя в безопасности, непринужденно, расслабленно и умиротворенно. Вы можете регулировать темп процесса своего исцеления. Практикуйтесь помещать беспокоящие вас чувства в «контейнер», где они будут временно храниться, пока вы занимаетесь другими аспектами своей жизни, такими как воспитание детей, работа или спокойный сон по ночам. Создавая для себя такой «контейнер», вы можете представить его в виде коробки, картотечного шкафа или комнаты, достаточно большой, чтобы вместить все тревожащие чувства или образы. Затем верните свое внимание к текущему окружению и отметьте все признаки, которые дают вам понять, что сейчас вы в достаточной безопасности. Вы можете открыть «контейнер» и заняться своей болью в нужное время, когда у вас будет для этого необходимая поддержка: например, во время терапии.

3. **На пути к исцелению вы чувствуете себя в изоляции.** Прошлая травма могла породить в вас убеждения, что вы не вписываетесь в этот мир или что вас нельзя полюбить. Подобные постулаты могут привести вас к дальнейшей изоляции. Нам всем нужно чувствовать свою связь с другими. Позитивные социальные связи помогают исцеляться. Чтобы преодолеть этот барьер, вы можете обратиться в близкие вам сообщества по интересам или терапевтические группы, специализирующиеся на исцелении и создании безопасных пространств для общения. Если вам трудно найти такие рядом, посмотрите в Интернете. Многие подобные группы предлагают безопасный и доступный способ знакомства и общения с другими людьми.
4. **Вы испытываете всепроникающее чувство бессилия.** Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вопреки всему, что вы делали, вы не могли изменить свои обстоятельства? Возможно, не смогли остановить своих родителей от пьянства, причинения боли друг другу или вам. Или, возможно, подверглись дискриминации и остались без защиты со стороны своего сообщества или страны. В таких случаях часто возникает чувство безгласия и бессилия. В результате вы могли выработать убеждение, что, независимо от того, насколько вы стараетесь, ваши усилия никогда не повлияют на исход вашего дня, недели или жизни. Несмотря на то что всегда будут события, находящиеся вне вашего контроля, забота о нервной системе положительно повлияет на ваши отношения к себе и ориентацию в окружающем мире. Даже если будут трудные дни, готовность совершать позитивные действия — пусть даже небольшие — начнет изменять вашу жизнь к лучшему.

Возможно, какой-то из перечисленных барьеров на пути к исцелению травмы похож на ваш. Какие мысли или убеждения удерживают вас от того, чтобы вступить на путь исцеления?

[illegible]