

Эта книга посвящается
моему наставнику
Мии Элвуд и компании
Healthy Futures AZ за то,
что поддержали меня
в глубоком погружении
в соматическое
переживание и дали
пространство, где я могла
практиковать свои навыки

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
Как вы сюда попали	10
На что способна и чего не может разговорная терапия	14
Соматическая терапия	16
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Осознаем связь между разумом и телом	23
ГЛАВА ПЕРВАЯ. Мой путь к исцелению	25
Как я справилась со смертью Билла	28
Борьба с телом	32
Как выглядит исцеление	39
ГЛАВА ВТОРАЯ. Ты — это не твой мозг	42
Терапия «сверху вниз»	42
Терапия «снизу вверх»	47
Основы восходящей терапии	51
Строение мозга	54
Нервная система	58
Связь между мозгом, телом и травмой	59
Как мозг и тело интерпретируют окружающий мир	62
Роль эмоций	65
Отрыв от тела	66
Изучение нового языка	69
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Травма: она есть у каждого из нас	72
Травма развития	75
Посттравматическое расстройство и комплексное посттравматическое расстройство	78
Коллективная травма и травма поколений	80
Последствия травмы	81
Реакция «замри» и как с ней справиться	84
Реакция «бей» и как с ней справиться	87
Почему разговорная терапия бессильна против травмы	91
Тест на чувствительность к травмам	94
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Как выглядит исцеление	103
Исцеление от депрессии	103
Лечение	105
Как проходит исцеление	105
Вывод	111



Исцеление от тревоги	112
Лечение	113
Вывод	116
Исцеление от хронической боли	117
Лечение	119
Что все это значит	123
Исцеление расстройства пищевого поведения	124
Лечение	127
Что все это значит	130
Исцеление ригидности.	131
Лечение	133
Что все это значит	137
Первый шаг вы уже сделали	138
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Меняю свою жизнь	141
ГЛАВА ПЯТАЯ. Оцениваем модели поведения.	143
Как работают оценки	144
Оценка № 1: Бей, беги, замри.	145
Оценка № 2: Целевой подход.	153
Оценка № 3: Организационный стиль.	161
Оценка № 4: Шкала чувствительности.	170
Оценка № 5: Интероцепция	178
ГЛАВА ШЕСТАЯ. Оздоровительные упражнения	184
Упражнение для работы с дыханием	185
Упражнение на ориентацию	186
Упражнение «энергия выживания»	187
Упражнение по наполнению ресурсом	189
Упражнение на развитие чувств	190
Упражнение для самоуспокоения.	193
Упражнения для продвинутого уровня	195
Вы сделали большой шаг вперед	197
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Исцеляющий образ жизни	199
Станьте наблюдателем за самим собой.	202
Опыт воплощения	204
Проводите небольшие эксперименты	206
Создайте безопасное пространство	207
Здоровая социальная активность	208
Остерегайтесь импульсов.	210
Ответы есть только у вас	211
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	212
ЛИТЕРАТУРА.	215
БЛАГОДАРНОСТЬ	222

Некоторые части этой книги были в той или иной степени изменены для достижения различных целей. Данная книга не заменит консультаций специалистов в области медицины и психологии

ВВЕДЕНИЕ



На определенном уровне (часто — подсознательном) люди понимают, что их тело и разум тесно связаны. За примерами не придется далеко ходить — вспомните хотя бы йогу или пилатес. Многие обращаются к этим практикам ради достижения физических результатов. Но, занимаясь достаточно долго, люди замечают, как начинает меняться тело и не только оно. Часто можно услышать, как практикующие рассказывают, что физические упражнения «снимают стресс» или «успокаивают ум». Это не простое совпадение, а наглядный пример связи между разумом и телом. Эти люди постепенно осознают, что мы не в состоянии справиться со стрессом только при помощи мыслей. Западное общество рассматривает стресс как когнитивную проблему, тогда как для исцеления и обретения равновесия необходимо вовлечь в процесс все тело.

Психологический стресс, который мы испытываем, сказывается и на физическом здоровье. Это особенно важно осознавать в наше время, когда темп жизни ускоряется и большинство людей сталкиваются с растущим уровнем эмоциональной нагрузки. Увеличивается число психологических



проблем, и люди догадываются, что традиционные методы лечения, например, разные виды разговорной терапии, не всегда приносят результат. Даже страховые компании постепенно это признают, вкладывая средства в альтернативные методы лечения и профилактику.

Если вы взяли в руки эту книгу, вы, возможно, оказались в ситуации, знакомой многим моим клиентам. Вы перепробовали все традиционные методы борьбы со стрессом и травмами, но облегчения не почувствовали. Возможно, вы работали с психологом или даже принимали лекарственные препараты, но вас по-прежнему сопровождает тревога. Возможно, вам кажется, что тело и разум будто преследуют разные цели. Если это так, вы не одиноки.

Нам говорят, что психологические проблемы решаются в голове, что это когнитивный процесс. Как соматический терапевт я с этим категорически не согласна. Вы когда-нибудь слышали фразу «тело не врет»? Вот об этом и речь. Чтобы справиться со стрессом, укрепить связь с окружающими, научиться радоваться жизни и ускорить процесс исцеления, нужно обратить внимание на тело. Ответы находятся в нем — это и есть то самое недостающее звено.

КАК ВЫ СЮДА ПОПАЛИ

Большинство людей обращаются к психотерапевту, желая, чтобы в их жизни что-то изменилось. Они хотят чувствовать себя более комфортно



и улучшить связь с окружающими людьми, миром и с самими собой. Мечтают почувствовать себя в безопасности.

В процессе разговорной терапии с психологом мы копаемся в себе и пытаемся разобраться, почему в жизни все складывается так, а не иначе, и почему мы такие, какие есть. Мы задаем вопросы о причинах своих действий и своего поведения, о том, почему некоторые вещи даются нам с трудом и почему не получается достичь желаемых целей, например, здоровых и наполненных любовью отношений, самореализации и ощущения автономии. Мы обращаемся к психотерапевту, потому что нам интересно узнать о себе и мы хотим стать лучше. А еще потому, что нам нужны ответы.

В основе этого стремления лежат самые добрые намерения. Ведь именно так нам и советуют поступить, если мы хотим улучшить свою жизнь и самих себя. Не поймите меня превратно: я уверена, что разговорная терапия приносит определенную пользу. Однако вот в чем загвоздка: в процессе поиска ответов большинство терапевтических сеансов сводится к обсуждению прошлого опыта. А когда мы проговариваем эти переживания, не работая с ними на телесном уровне, такого рода терапия оказывается даже контрпродуктивной: в итоге мы не просто не исцеляемся, а наносим себе вред. Вместо облегчения мы испытываем еще больший дискомфорт, или же его уровень остается прежним, что также деструктивно. Мы, люди, обладаем природным инстинктом,



направленным на избегание боли, поэтому очень немногие готовы погрузиться в болезненные переживания, возникающие в процессе психотерапии, и проработать их.

Мы не обманем свое тело, убеждая его, что преодолели боль и травмы, попросту их обсудив. Можно обмануть разум, но не тело, и уж точно не нервную систему.

Процесс осмысления боли и травм прошлого опыта и избавления от них напоминает чистку лука, когда мы последовательно снимаем слой за слоем. Одна из задач, которые необходимо выполнить в ходе этого процесса, — повысить свою устойчивость. Нам нужно сформировать новое чувство безопасности. Не сделав этого, мы не решим проблем, из-за которых изначально обратились к психотерапевту.

На этом пути есть определенные шаги, которые вы можете предпринять для укрепления чувства безопасности и единения. Так, немало моих клиентов посещали самые разные семинары, посвященные целительству. Для многих из них такая практика оказалась полезной, помогая наладить взаимодействие и создать атмосферу доверия и безопасности. Оба этих аспекта крайне важны, но они не решают проблему на глубинном уровне, а лишь убирают один из ее слоев. Чтобы добраться до корня нашей боли и достичь истинного исцеления, мы должны задействовать не только разум, но и тело и нервную систему. Так уж устроены мы, люди.



Хочу подчеркнуть, что быстрого решения проблемы не существует. Исцеление возможно, но процесс требует времени. Однако я знаю людей, которые потратили годы на разговорную терапию (я и сама занималась ею пятнадцать лет), но подлинного выздоровления так и не добились.

Современное общество привыкло быстро все решать и быстро переключаться. Нам проще взять телефон, послушать подкаст или бездумно полистать социальные сети, пока мы не заглушим в себе нежелательные эмоции. Мы можем смотреть видео, ходить по магазинам, играть в игры — сегодня у нас под рукой целый набор отвлекающих средств, которые не позволят остаться наедине со своими чувствами. Впервые в истории человечества нам не приходится быть один на один со своими эмоциями, если мы этого не хотим. Потому что (давайте будем откровенны) кому хочется иметь дело с такими сложными чувствами, как горе, гнев и печаль?

Несмотря на благие намерения, разговорная психотерапия также может стать дополнительным отвлекающим фактором. Она лишает нас возможности сосредоточиться на чувствах и переводит фокус внимания на решение проблемы или повышение своего эмоционального уровня. Однако она не в состоянии нам предоставить доступ к сути рассматриваемой проблемы. Она не станет нашим проводником, который позволит безопасно пройти через все чувства и оказаться по другую сторону.



НА ЧТО СПОСОБНА И ЧЕГО НЕ МОЖЕТ РАЗГОВОРНАЯ ТЕРАПИЯ

Я хотела исцелиться задолго до того, как это произошло. Я потратила годы жизни на попытки найти способ выздороветь, но теперь понимаю, что, несмотря на все усилия, у меня не было необходимых инструментов. Как и многие другие, я верила, что разговорная терапия даст все ответы на вопросы, отчего мне так больно и почему я веду себя таким образом. Я все исправлю, и жизнь изменится. Я продолжала верить в это даже после нескольких лет регулярных сеансов, но, к сожалению, существенных изменений в моем поведении и самочувствии не произошло.

Подчеркну: я не утверждаю, что не получила никакой пользы от психотерапии. Я, в частности, многое узнала о том, как функционирую как человек. Благодаря разговорной терапии я увидела, что боюсь устанавливать границы и избегаю ситуаций, которые вызывают дискомфорт. Я то чрезмерно привязывалась к людям, то отстранялась от них, и меня бросало то в одну, то в другую крайность. Разговорная терапия дала основу, с помощью которой я теперь могла распознать, когда что-то шло не так или когда я поступала не в своих интересах. Однако она не помогла мне избавиться от этих привычек или неадекватного поведения. Она лишь помогла лучше их понять.

Осознанность в некоторых аспектах жизни действительно полезна. Например, раньше я была



эмоциональным едоком с нарушенным пищевым поведением. Терапия помогла осознать, что я часто заедаю чувство одиночества. Это началось в детстве: когда я приходила домой и оказывалась там одна, то сразу спешила на кухню. Такое поведение переросло в привычку, сохранившись и во взрослом возрасте.

Благодаря психотерапии я осознала и впоследствии исправила эту модель поведения. Теперь, заходя в пустой дом, я не позволяю себе сразу отправиться на кухню, потому что знаю, что это может послужить для меня спусковым крючком. Я изменила свое поведение и теперь справляюсь с одиночеством другими способами. И все же изменение поведения не повлияло на реакцию моей нервной системы на одиночество. Оно лишь трансформировало мой способ справляться с этим состоянием. Это относится ко всем нам. Даже если нам удастся изменить под воздействием психотерапии модели своего поведения, если мы не обратимся к причинам, лежащим в глубине нашей психики (другими словами, не вовлечем свое тело), проблема проявится и в других сферах жизни.

Для меня отказ от похода на кухню не изменил того факта, что я чувствовала себя одинокой, плохо спала и пыталась найти утешение в бессмысленном просмотре телепередач. Основная проблема по-прежнему оставалась нерешенной. Из-за реакции нервной системы я продолжала ощущать себя некомфортно в собственном теле.

Другой минус разговорной терапии в том, что она требует, чтобы вы продолжали рассказывать свою



историю снова и снова. Это раз за разом вызывает боль и, кроме того, еще глубже укореняет эту историю в структуре вашей личности. Наши травмы хранятся во всем теле, поэтому их нужно прорабатывать системно. Когнитивное облегчение не помогает восстановить связь с сенсорным опытом. Простое обсуждение нашего опыта, истории не даст нам ни чувства удовлетворения, ни завершенности, ни безопасности. Кроме того, пересказ событий может оживить травму.

Психотерапия позволяет понять, как ваш прошлый опыт влияет на сегодняшнюю жизнь. И это замечательно. Озвучивая эти истории, вы приходите к пониманию того, что происходит в теле и как ваш опыт отражается в нервной системе. Таким образом, разговорная терапия может послужить полезной основой для дальнейших шагов, руководством к действию или дорожной картой. Однако сама по себе она никогда не решит проблемы.

СОМАТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Когда я открыла для себя метод соматического переживания (*SE*)¹, я все еще иногда испытывала тревогу и дискомфорт, но не знала, как справиться с этими ощущениями. Иногда мне было трудно сохранять спокойствие и сосредоточенность. В дру-

¹ *Somatic Experiencing* (*SE*) (англ.), соматическое переживание — метод терапии, направленный на коррекцию травм и связанных со стрессом расстройств, таких как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Основная цель *SE* — изменить реакцию на стресс, связанную с травмой путем работы с внутренними ощущениями (включает interoцепцию, проприоцепцию и кинестезию). Метод был разработан Питером А. Левином (*прим. пер.*).



гие моменты я замечала, что реагирую на происходящее, не ощущая полного контакта с собой или окружающими, словно не присутствуя в настоящем. Я заметила, что тревога настигала меня в самые неожиданные моменты и в самых неподходящих местах. Например, сколько бы сеансов психотерапии я ни прошла, как только чувствовала, что меня не слышат, тут же прерывала общение с собеседником и уходила в себя. Я понимала, что такое поведение неэффективно, но никак не могла заставить себя его изменить.

SE — это телесно-ориентированный терапевтический метод, который включает в себя разговор, однако использует его как своеобразное окно внутрь, позволяющее отслеживать и осознавать телесные ощущения и переживания. Благодаря такой технике человек безопасно проходит через травмирующий опыт, высвобождая необходимую для исцеления энергию. Соматический опыт дал мне возможность исцелиться, наладить связь и отношения с собой через тело, а не через разум. Это позволило мне, наконец, по-новому взглянуть на себя, окружающий мир и свой опыт. Я начала глубже осознавать связь с другими людьми и с миром в целом, что позволило активно участвовать в общественной жизни и получать поддержку. В последующие годы, используя этот метод в работе с клиентами, я наблюдала, как они переживали аналогичные изменения, поистине трансформационные сдвиги. Изменения, которые постоянно от них ускользали, сколько бы лет они ни посветили разговорной терапии до перехода к *SE*.



Способность ощущать глубокую связь с самим собой и с окружающими — это поистине удивительное переживание, и этот навык приходит довольно быстро, особенно по сравнению с традиционной разговорной терапией. Я двадцать лет посещала сеансы психотерапии, но эффект был незначительным. Обратившись к методу *SE*, я менее чем за полгода начала замечать серьезные сдвиги. Дело в том, что эта техника затрагивает не мозг, а то, что никогда не вовлекала в процесс разговорная терапия — нервную систему в целом. А это важно, поскольку нервная система гораздо умнее мозга. Никакая когнитивная работа не изменит то, что наша нервная система считает истиной. Например, вы можете убеждать себя, что вам комфортно общаться с людьми. Но если каждый раз во время разговора с другим человеком в вашем теле возникает тревожащий дискомфорт, насколько эффективным и приятным будет это взаимодействие? В какой степени вы будете ощущать безопасность и единение?

Раньше я была очень напряжена, и до знакомства с методом *SE* все вокруг казалось сплошной катастрофой. Но теперь все иначе. Я спокойно плыву по течению жизни и больше не реагирую так остро на окружающее. Я не чувствую необходимости контролировать то, что мне неподвластно, что от меня не зависит.

Разумеется, я по-прежнему всего лишь человек, и у меня возникают свои трудности. Но благодаря тому, что я научилась прислушиваться к своему телу и особенно к нервной системе, я знаю, когда



уровень стресса становится слишком высоким и я больше не могу его выносить. В такие моменты я могу принять решение отстраниться, а не заниматься чем-то, что в итоге принесет больше вреда, чем пользы.

Я часто замечаю в своих клиентах такие же значительные изменения, как и в себе самой. Соматический опыт позволяет им взглянуть на свою травму под новым углом: с точки зрения своего тела, а не только разума. Даже сам процесс, когда я помогаю клиентам осознать, почему их тело и разум часто действуют наперекор друг другу, создает безопасную среду для исцеления и снижает чувство стыда. Они начинают отпускать некоторые из своих «почему»: «Почему я так поступаю?» и «Почему я застрял (а) на этом этапе?»

SE предлагает нам не осуждать себя, а наблюдать за своими чувствами. Благодаря такому подходу клиенты становятся более внимательными к себе и начинают опираться на свой дискомфорт, чтобы в конечном итоге его преодолеть. Как бы пугающе это ни звучало, но как только мы принимаем и отпускаем тревогу, которая часто возникает, когда нам срочно нужно найти решение, нервная система успокаивается. Укрепляя способность справляться со своим дискомфортом, люди одновременно становятся эмоционально более устойчивыми. Они начинают понимать, что иногда чувствовать себя плохо — нормально, и естественно, и очень *по-человечески*. Позволяя себе испытывать негативные эмоции, а не заглушая их с помощью пищи, наркотиков, алкоголя и другими деструктив-

