

Вступление. Ветер удачи, или Наш неожиданный и самый верный помощник

Удивительные истории исцеления и возвращения к здоровой жизни, свидетелем которых я являюсь, заставили меня иначе взглянуть на наше тело и задуматься о его необыкновенных возможностях. Тело — дом, в котором мы живем, совершая свой земной путь. Оно обладает колоссальным ресурсом, который не сравним ни с какими чудодейственными лекарствами и стимуляторами. Оно хранит много секретов и открывает их нам, если мы относимся к нему с вниманием и любовью.

Моя книга о том, как наиболее эффективно использовать почти неограниченный телесный ресурс для исцеления от болезней, обретения душевного равновесия и благополучия, восстановления гармоничных отношений. Тело может стать нашим учителем и главным целителем.

Тело — это система, которая взаимодействует с другими системами (партнер, семья, организация и т. д.) и живет по своим законам и правилам. Оно имеет собственное сознание и является активным участником процесса исцеления и изменений. Тело имеет память, и внутренние структуры нашей психики могут незримо влиять на здоровье, партнерские отношения и финансовый успех.

Тело обладает уникальными свойствами и является тонким индикатором того, что происходит в жизни. Стоит отклониться от дорожки, ведущей к истинному благополучию и здоровью, как тело начинает испытывать дискомфорт. Это может быть ощущение хронического напряжения, непроходящей усталости или болезни. Если телу плохо, сколько бы мы себя ни уговаривали, выбранная дорожка точно ведет в противоположную сторону от здоровья и благополучия.

Зная секреты работы с телом, можно влиять на свои эмоциональные реакции, управлять мыслями, развивать определенные внутренние качества и способствовать восстановлению природных механизмов самоисцеления и саморегуляции. Изменения на телесном уровне сопровождаются изменениями на эмоциональном, ментальном, поведенческом и духовном уровнях человека.

Процесс изменений включается, как только мы начинаем уделять внимание своему телу. Предлагаю вам отправиться в самое увлекательное в мире путешествие — познать самих себя. Книга поможет вам стать любящим, знающим и мудрым Правителем своей жизни. Я уверена, что вас ждет много открытий. Удачи вам, мой дорогой читатель!

Глава 1

Тело — зеркало прошлого и ключ к будущему

Могут лгать мысли, могут лгать чувства, единственное, что не лжет, — это тело.

Карл Густав Юнг

- О влиянии прошлого опыта на нашу жизнь.
- Телесные маркеры выгорания.
- Что заставляет нас наступать на одни и те же грабли, или устойчивая матрица патологических состояний (Н. П. Бехтерева).
- Матрица здоровья.
- О нашем неожиданном и верном помощнике.
- Удивительные истории о том, как тело помогло восстановить здоровье и гармонию жизни.

1.1. Память тела. Как родился, так и жить будешь, или Как формируется наш жизненный сценарий

Наше тело — это послание миру. Ощущение себя служит берегами, в русле которых течет поток нашей жизни.

Из опыта телесного терапевта

В этой главе мы начинаем знакомиться с уникальными свойствами тела. Оно является домом, где мы живем, и одновременно помогает познавать окружающий мир и позволяет нам действовать. Одним из его самых удивительных свойств является память. В ней скрупулезно фиксируется не только весь жизненный опыт, но и период внутриутробного развития с момента зачатия. То есть наша жизненная история начинает формироваться задолго до рождения.

Период беременности матери, роды и первый год жизни оказывают определяющее влияние на формирование характера человека и его жизнь. Ребенок в период внутриутробного развития слышит окружающие звуки, голоса и ощущает эмоциональное состояние матери. Его память о самом раннем опыте автоматически фиксируется на самых глубинных слоях психики. Этот опыт наиболее упорно транслируется нами в течение жизни, и человек смотрит на мир сквозь его призму.

На внутреннее состояние и развитие плода влияют многие факторы. В разных культурных традициях их трактовали по-разному. Например, индейцы считали, что энергетику человека и его эмоциональную сферу определяют обстоятельства его зачатия. Высокий уровень энергии и яркие проявления эмоций родителей во время акта зачатия передавались ребенку, и в дальнейшем у него был высокий уровень энергии и способность переживать яркие эмоции. И наоборот, скучный, малоэмоциональный или некомфортный секс родителей создавал изначально низкий уровень энергии у человека.

Жизнь всегда вызов. Только один умеет решать проблемы по мере их поступления, а другого жизнь «сдавливает», и даже простых целей он достигает с большим трудом. В чем же дело?

Резкие звуки, нежеланная беременность или стресс матери переживаются ребенком как опасность и закладывают основу недоверия к миру. Человек не может избавиться от ощущения, что с ним что-то не так. Так формируется фундамент трудного жизненного сценария. Следующий кирпичик добавляет процесс рождения малыша. Есть поговорка «Как родился, так и жить будешь». Действительно, истории жизни людей, прошедших через воспоминание своих родов, показали, что на их поведение оказал влияние опыт рождения.

Вот что рассказала одна из участников тренинга «Рождение», на котором мы использовали практики глубинного дыхания.

ИСТОРИЯ 1. ТАЙНА НАШЕГО РОЖДЕНИЯ

Мне захотелось сесть. Перед внутренним взором появилась наполненная сиянием фигура женщины. Она сидела в такой же позе, как и я, и была необыкновенно прекрасной. Вдруг я поняла, что это моя смерть. Страха не было, только любопытство и ощущение света. Внутри пришло понимание, что мир, куда я шла, для меня был смертью здесь. И тогда появился страх.

Известный американский психиатр, психолог и исследователь чешского происхождения Станислав Гроф считал, что каждая стадия процесса рождения накладывает свой отпечаток на дальнейшую жизнь.

Первая стадия родов начинается, когда меняется биохимия и начинаются сокращения матки. Существующее во время беременности равновесие с началом родов нарушается. Но шейка матки еще закрыта. Ребенок тревожится, чувствуя себя в смертельной опасности. Ему больно, он испытывает одиночество, беспомощность и вину за страдания матери. Это его первый опыт «отсутствия выхода».

Если этот период был длительным и сложным, то в жизни человек слеп ко всему положительному. Болезненные бессознательные воспоминания о пережитом во время рождения будут заслонять возможности.

В этом случае человек игнорирует легкое сопротивление потока жизни и бессознательно ждет момента, когда ситуация «сдавит» его окончательно. Только

тогда он начинает решать проблемы, задыхаясь от напряжения и внутренней боли. Этот опыт, как кривое зеркало, искажает сигналы из окружающего мира. Теряется связь с объективной реальностью.

Следующую стадию родов С. Гроф описывает так. Сокращения матки продолжаются. Шейка матки уже открыта, и ребенок начинает постепенно продвигаться по родовому каналу. Его тело сдавливается еще сильнее, и возможно удушье. Начинается отчаянная борьба за выживание: борьба жизни и смерти. Мир в этот период родов воспринимается как агрессор, но ситуация уже не безнадежна. Ребенок перестает быть беспомощной жертвой. Теперь он сам принимает активное участие в происходящем, чувствуя, что «выход есть».

Если данная фаза родов затягивается и ребенок застревает в родовых путях, то в дальнейшем у него может сформироваться психологическая реакция застревания в трудных ситуациях. Человек неосознанно будет делать в жизни такой выбор, чтобы трудности продолжались. Он будто не видит очевидных способов исправить ситуацию. Транслируется первый опыт преодоления препятствия, и так будет продолжаться до тех пор, пока человек не получит иной опыт.

Иногда ребенок во время родов ведет себя чрезмерно активно и самостоятельно. В этом случае происходят так называемые быстрые роды. Нарушается слаженное взаимодействие матери и ребенка. Причины могут быть разные, но суть одна — неумение

матери справиться со страхом. При таком опыте у ребенка проявляется гипертрофированная реакция на слабые раздражители и даже незначительные ситуации конфликта могут вызывать бурю эмоций. Впоследствии человек может или подавлять эмоции, или выплескивать их наружу. И тогда эти эмоции будут разрушать либо окружающих, либо хозяина. Что делать?

Прохождение родового канала — это первый жизненный опыт сопротивления и преодоления препятствия. Мы только учимся это делать. Далее нужно развивать этот опыт и учиться преодолевать препятствия более конструктивно. Напрягаться полезно. Вопрос, как это делать правильно. Важно научиться быть гибким, улавливая легкие сигналы к изменениям, и действовать, не дожидаясь, пока жизнь настучит по голове.

Популярные методики позитивного мышления работают при условии осознанного изменения стратегии поведения. Одно только позитивное мышление способствует подавлению внутренних страхов. А это создает еще больше напряжений психики и тела и только усугубляет ситуацию. Решение проблемы начинается с понимания особенностей стратегии жизни. Затем необходимо учиться новым, более эффективным стратегиям и формировать новый жизненный опыт.

В этом нам помогут сценические методы работы с телом. Ситуация моделируется в метафорической форме, и, переживая свое рождение заново, мы на-

кладываем новый опыт на прошлые переживания. Происходит их трансформация. Это создает новые нейронные связи в коре головного мозга. Так меняется жизненный сценарий и приходит ощущение свободы и радости.

ИСТОРИЯ 2. СБЫВШЕЕСЯ ПРОРОЧЕСТВО, ИЛИ СИЛА ЛЮБВИ

Конец девяностых. Коллега пригласила меня на однодневный тренинг «Родовой канал» по снятию травмы рождения. Это было прекрасное время, когда в Питер приезжали авторы оригинальных целительных методик и мастера психологии со всей России и Запада. Поделюсь увиденным и пережитым и расскажу, как этот опыт проявил себя в дальнейшем.

На тренинге проигрывалась психодрама рождения ребенка. Опыт яркий и совсем не простой для переживания. Когда моя коллега, тяжело дыша, «вылезла из родового канала», у нее на лбу проступило яркое малиновое пятно в виде птичьей лапы. Во второй части тренинга мы пережили не менее эмоциональный опыт принятия себя и травмирующих событий жизни. Пятно в виде птичьей лапы прошло в течение полутора часов.

И вот завершающий круг. Моя коллега рассказала свою историю. Она родилась именно с таким пятном на лбу. И акушерка, принимающая роды, сказала матери: «Теперь у девочки будут

проблемы с мужчинами». Пятно прошло через три дня, но ее слова оказались пророческими, и отношения с противоположным полом у женщины оставляли желать лучшего. У нее до сих пор не было ни разу сколько-нибудь длительных комфортных отношений. И ее женское здоровье вызывало тревогу врачей, которые рекомендовали срочную операцию (на всякий случай, а то как бы чего не вышло).

Через полгода мы сидели с ней в кафе, и она рассказала, что теперь рядом есть партнер, с которым ей тепло и комфортно. «Шишка», которую врачи настоятельно рекомендовали удалить, неожиданно исчезла. Именно неожиданно. Когда она пришла к врачу, опухоли уже не было. А парой недель раньше они с партнером впервые провели выходные вдвоем за городом. Эта поездка сблизила их, и отношения перешли на новый уровень. На первый взгляд, совпадение. Опыт показывает, что чудеса исцеления мы творим своими руками. Состояние счастья, любви и выход из сценария страдания исцеляют.

ИСТОРИЯ 3. ЛЕГКА НА ПОДЪЕМ

А это уже мой личный опыт на тренинге. «Рождалась» я трудно. Было тяжело идти по «родовому каналу», и к середине пути я выдохлась, перестала двигаться и остановилась. Дышать становилось все труднее и труднее. И только когда ста-

ло совсем неумоготу, я, собрав последние силы, рывком преодолела остаток пути и оказалась на свободе.

Позже пришло осознание, что и в жизни я следую похожей стратегии. Терплю дискомфорт и напряжение, пока жизнь не сдавит со всех сторон, и только тогда следует рывок, перенапряжение и преодоление препятствия. Неудивительно, что я много болела, а моим спутником было постоянное чувство усталости и дискомфорта. Это была плата за то, что я вовремя не замечала сигналов о необходимости изменений и отсутствие энергетических ресурсов.

Мне всегда было трудно что-то начинать, и я откладывала все «на потом», будь то экзамены или любое другое дело. В результате спешка, напряжение и усталость вместо радости жизни.

После тренинга прошло несколько недель. Как-то днем я подумала, что хорошо бы переклеить обои в прихожей, и неожиданно стали происходить нехарактерные для меня вещи. По пути за продуктами легко, между прочим зашла в хозяйственный магазин. Мне приглянулись одни обои, я их тут же купила. На работу нужно было ближе к вечеру, и руки стали обдирать старые обои в прихожей. Руки работали сами! Я не без труда оторвалась от этого занятия, чтобы успеть на работу. Уже через два дня прихожая радовала глаз новизной и свежестью.