

16+

ВАЛЕНТИНА ПОЛЯКОВА

# ДУША И ТЕЛО: ДУХОВНАЯ ДИНАМИКА

СВЯЗЬ ДУХОВНОГО РОСТА  
И ТЕЛЕСНЫХ РЕАКЦИЙ

Валентина Полякова

**Душа и тело: духовная  
динамика. Связь духовного  
роста и телесных реакций**

«Издательские решения»

**Полякова В.**

Душа и тело: духовная динамика. Связь духовного роста и телесных реакций / В. Полякова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901282-1

Книга предназначена для широкого спектра читателей. Написана понятным доступным языком. Повествует о том, какие трудности и препятствия могут встречаться в процессе духовного роста и как с ними справиться.

ISBN 978-5-44-901282-1

© Полякова В.  
© Издательские решения

## Содержание

Немного рассуждений	6
Бег по кругу...	6
Я есть...	7
Грусть...	8
Боль...	9
Одиночество...	10
Страх...	12
Безысходность...	14
Разочарование...	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Душа и тело: духовная динамика

## Связь духовного роста и телесных реакций

**Валентина Полякова**

*Это то, что я хочу рассказать, как опыт проживания.  
Опыт понимания состояний и эмоций. Возможно, некоторые  
моменты покажутся немного резкими, но порой для того, чтобы  
вырасти и продвинуться дальше, требуется сломать картину мира  
и посмотреть, что там за гранью привычного.*

*Дизайнер обложки Валентина Валентиновна Полякова*

© Валентина Полякова, 2024

© Валентина Валентиновна Полякова, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-4490-1282-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Когда я работаю, всегда обращаюсь на «Ты», Вы не против? Благодарю...

*Валентина Валентиновна Полякова*

*Доктор психологии, гипнотерапевт,  
регрессолог*

## **Немного рассуждений**

### **Бег по кругу...**

**Что делать, если путаница событий не останавливается?**

**Раз за разом ты выскакиваешь из травмирующей ситуации, теряя себя кусками. Даешь себе обещание: «Больше никогда!», но как только, так сразу встаешь на такие же грабли. Это бесконечная история замкнутого круга может длиться годами, десятилетиями, веками, жизнями.**

На самом деле выгода такой ситуации очевидна – это все уже знакомо, изведано, пройдено (и не раз). По заданному сценарию можно ходить с закрытыми глазами. Вот и ходишь: даже если больно, то это привычная боль. Все твоё существо, весь твой опыт знает, что от этой боли они не умрут, поэтому можно продолжать снова и снова. А если что-то менять?

Тут приходится настораживаться – а вдруг будет хуже? Вдруг я лишусь даже этого, пусть маленького, пусть болезненного, но такого привычного удовольствия от жизни? Иллюзии – вот, что держит в плотных тисках сомнений. Иллюзии и страх перемен. Твоя душа становится заложником тех систем, которые транслируют страх, создают иллюзии. Ты придумываешь множество причин для оправдания бездействия. И ты играешь сам с собой, обманываясь и обманывая, в первую очередь, себя и свою душу...

## **Я есть...**

**Желание понравиться хоть кому-нибудь – родителям, партнеру, друзьям, себе – отнимает много сил. Само желание безопасно, если оно не разрастается как опухоль, давящая на мозги, тело, эмоции, становясь вожделением.**

**Чем больше хочется, тем меньше принимаешь себя, не веришь, что тот ты, который есть, уже сам по себе может нравиться. Причем нравиться по одной простой причине – потому что он есть! Если перестать говорить о себе в третьем лице, то простое словосочетание «Я ЕСТЬ!» может стать аксиомой, сопровождающей по жизни и помогающей не блуждать в темноте чужого мнения.**

Просто скажи себе – Я ЕСТЬ – и послушай, что изменится. Насколько это просто, или всего пара слов вызывает внутри бурю протеста и несогласия, а может вопросов: кто я, какой я, зачем, достоин ли?

Если протеста больше, то ты в темноте. Твой маяк внутри заброшен и пустует, поэтому свет не включается, а чужие советы в данном случае лишь дезориентируют. Непонятно, где включается свет.

Если возникают вопросы, значит, ты уже отыскал свой маяк в темноте, но еще не навел порядок и просто не включил свет. Продолжай задавать вопросы и искать ответы – так ты идешь навстречу себе, и свет скоро появится.

Если в ответ на – Я ЕСТЬ! – ты почувствуешь радость и облегчение, поздравляю, ты готов быть собой и двигаться дальше. Просто вспоминай почаще, что ты есть!..

## Грусть...

**Много горечи поднимается со дна нашей души, когда мы начинаем наводить в ней порядок и снимаем крышки, ломаем запоры, открываем замки наших душевных переживаний, спрятанных ото всех (от себя особенно). Эта горечь может затопить полностью.**

Порой кажется, что как только ты начал духовную работу, становится только хуже и страшней. Нет. Просто все те сложные эмоции, складываемые днями, годами, веками, выплескиваются в сжатые сроки, накрывая словно цунами. И это все нужно прожить. Только так можно освободиться от горечи, захлестнувшей по ощущениям глобально и бесповоротно. Если не останавливаться и не пытаться спрятать все это обратно под замок, душа очищается и успокаивается. На смену горечи приходит свет. Непривычный, слабенький, плохо узнаваемый под слоем переживаний. И вот она твоя задача – увидеть, почувствовать и развить в себе этот свет. Тогда никакой боли и разочарованию больше не уронить тебя и не обессилить. Ошибок нет – есть лишь опыт, наполняющий тебя, делающий сильнее и объемней с каждым днем...

Грусть! Светлая грусть, тяжелая грусть, пустая грусть, просто грусть – каким только эпитетом ее не наделяют, раскладывая на оттенки, нюансы, составляющие. Этому чувству посвящено множество стихов и песен, рассказов и мифов. Это чувство такое же древнее, как само человечество, возможно древней. Даже животные и растения умеют грустить; грустить может планета, галактика, вселенная. В эти моменты как будто все замирает в неподвижном безмолвии, все останавливается, а если и продолжает двигаться, то медленно и печально. Грусть останавливает время – дает передышку, возможность прожить обстоятельства или события, которые ее породили. Она защищает и оберегает тебя от более жесткой и разрушительной злости, неумолимо возникающей, когда ты яростно не согласен, не принимаешь случившееся, отвергаешь произошедшее, протестуешь. Грусть помогает принять. Принять потери и смягчить боль, принять разочарования и смягчить пустоту, пережить унижение и смягчить ненависть, принять суть и облегчить следствия.

Бережно, как бальзам на воспаленную ярость, грусть растекается в душе, тормозя и охлаждая взрыв протеста, отвержения случившегося. Если ты пускаешь грусть, позволяешь ей сделать свое дело, не ковыряешь душевные раны болезненными воспоминаниями, ты исцеляешься, и грусть уходит.

Не бойся грустить. Грусть чаще всего бывает светлой, мрачной ее делают страдания души, которые ты старательно хранишь, как воспоминание о душевной травме. Переживания прошлого могут уйти, дай им эту возможность, отпуская с помощью грусти. Страдания живут долго только потому, что ты их к этому принуждаешь, цепляясь за травмирующие эмоции. Раз за разом, застреваешь в прошлом, мешая душе исцелиться, культивируешь ярость и не пускаешь грусть...



## **Боль...**

### **Это состояние, возникшее в результате сверхсильных или разрушительных воздействий.**

Боль – индикатор разрушений, повреждений, нарушения целостности, потери. И не важно, что сломалось, тело, душа, нарушилась физическая или психическая целостность. Воздействие, может быть сильно настолько, что невозможно сопротивляться. Как результат – страдание и боль, причем боль тем сильнее, чем больше разрушения вследствие воздействия, прямо пропорционально растет. При серьёзных потерях целостности боль выключает чувствительность мозга, чтобы не повредить его функции, не взорвать нейроны перенапряжением – наступает шок. Не важно, что сломалось, ты или твоя картина мира, шок лишает возможности здраво оценивать ситуацию, контакт души и тела внезапно теряется.

Когда мозг включается после сильного болевого воздействия, основная его задача сводится к тому, чтобы больше не терять контроль над ситуацией из-за приступов боли. А это значит, что внутренний опыт закладывает в память и постепенно вытесняет на уровень подсознания информацию о том, что боль разрушительна, и нужно ее избегать всеми возможными и невозможными способами.

В принципе, верно, ничего приятного в боли нет. Но если запрет на проживание боли вступает в свои права, как единственно верное правило в травмирующих ситуациях, ты будешь не только избегать болезненности, но и запрещать себе чувствовать реальную боль. Начинает копиться багаж опыта из непрожитой боли, который становится растущей миной замедленного действия, способной взорваться в любой момент. Этот взрыв снесет взрывной волной шока и разорвет на молекулы того, кто прячет боль внутри себя, то есть тебя, отказывающегося признавать боль и разрешать ей своевременно проявляться.

Ты (или твое подсознание) знаешь об этом на инстинктивном уровне. Вы начинаете оберегать свою внутреннюю боль, ограждать ее от воздействия, людей, любых прикосновений. Стараешься стать незаметным, прячешься, словно улитка, боясь своей уязвимости. Ты думаешь, что защищаешь других, но ты просто боишься своей боли. В конце концов, это приводит к самоизоляции. Боль остается внутри, прибавляется иллюзия, что тебя никто не понимает, что ты не нужен. Ты постепенно теряешь связь с реальностью, озадаченный только тем, как спрятать боль.

Чтобы выйти из этого замкнутого круга, боль придется освободить, прикоснуться к ней, почувствовать, прожить и отпустить, приняв, как ценный опыт своей уязвимости, делающий тебя более жизнеспособным как снаружи, так и изнутри...

## **Одиночество...**

**Когда бредешь по лабиринту жизни, всегда лучше иметь план, так меньше разочарований. Такой план есть у каждого с рождения, причем не только общий, но и очень подробный с прочерченными путями прохода, от самых простых до экстремально сложных и опасных. Однако, оказываясь внутри лабиринта, ты теряешься от неожиданности настолько, что забываешь не только план, но и кто ты и зачем ты пришел на путь своей жизни.**

Каждый поворот кажется опасным, непредсказуемым – все как-то не так. И вот уже лабиринт жизни, призванный изначально помогать, защищать и поддерживать, становится полигоном, ты борешься со своим лабиринтом, стремясь выжить любой ценой. И кто же делает твою жизнь местом военных действий? Гадай, угадывай, попробуй с трех раз!

Ты делаешь это сам.

Сперва, ты чувствуешь себя растерянным и никому ненужным, потом зависимым от обстоятельств и беспомощным, в конце концов, безмерно одиноким в этом «чужом и опасном» мире...

...Что такое одиночество? Одиночество – это неприятие себя и тех обстоятельств, которые диктуют временную изоляцию от общества или общественных установок. Оставаясь наедине с собой можно жалеть себя до бесконечности, ругая всех и вся за то, что происходит в твоей жизни. Так ты раскармливаешь жалостью свою тоску по прошлому веселью и востребованности. При этом ты остаешься на месте без движения, ничего не меняя, перебираешь воспоминания, все больше и больше застревая в прошлом. Одиночество – главная иллюзия, с которой многие живут всю свою жизнь, заполняя ее разрушительной жалостью. Все, что разрушает, приносит боль, запускает порочный круг попыток избавиться от боли. Не устраняя причин, ты воюешь со следствием и ругаешь себя за бесконечные поражения. В этом процессе ты не живешь в реальности, а значит, не можешь понять, что происходит здесь и сейчас: что, кроме тоски и жалости, может дать одиночество. В таком состоянии невозможно остановиться, чтобы найти выход, и невозможно двигаться дальше, поскольку, кажется, что не хватает сил.

Жалость к себе поглощает тебя. Тебе кажется, что жалея и требуя жалости от других, ты можешь избежать того, что воспринимаешь, как одиночество. Ты становишься требовательным и обидчивым просто потому, что никак не можешь принять свои внутренние процессы. Свое беспокойство от иллюзии ненужности. Путая любовь с жалостью, ты получаешь пустышку, а это злит, ожесточает – ты начинаешь ненавидеть себя. Но позволить себя ненавидеть сложно. Гораздо проще направить ненависть на тех людей и те обстоятельства, которые не могут понять и пожалеть тебя, которые ввергают тебя в одиночество, которые игнорируют тебя! На самом деле мир заботится о тебе гораздо больше, чем ты думаешь, захлебываясь разочарованием. Мир дает тебе возможность сделать передышку и создает для этого условия. Тебе нужно просто услышать и разрешить: пусть все идет, как идет.

Одиночество – не наказание, одиночество – своевременный дар! Это огромный дар самопознания, дающий возможность узнать себя, позаботиться о собственном Я и создать свой необходимый мир – живое дышащее пространство – наполнить его красивыми красками, зву-

ками, интересами и увлечениями. Как следствие увлекательного собственного мира – новые знакомства, новые притяжения, а это уж точно не одиночество.

...Что мешает оставаться наедине с собой? Страх. Страх не справиться, остаться не нужным, неинтересным, беспомощным и т. п. На самом деле единственное, что заставляет тебя застревать в состоянии тоски и одиночества – это страх перемен и неизвестности. Такой страх всегда активируется на уровне инстинктов, он связан с инстинктом выживания, а значит воевать с ним бессмысленно. Что же делать? Давай разбираться.

## Страх...

**И я, и ты знакомы со страхом. Но вот парадокс: знакомы-то мы, знакомы, а вот подружиться (не смотря на массу рекомендаций по этому поводу) с ним мало кому удастся. Более того, чаще всего возникают ситуации, когда ты воюешь со страхом. И вот тогда он неожиданно (или ожидаемо) начинает управлять ситуацией и берет верх.**

Когда тобой управляет страх, ты ведешь себя, как ребенок. Ребенок, который хочет спрятаться, избежать наказания. Ты суетишься и делаешь массу ошибок. Жизнь становится дремучим лесом, в котором ты блуждаешь, пугаясь каждого шороха. Чаще всего эти шорохи вымышленные: они нужны, чтобы оправдать твоё поведение, твой страх. Но для тебя они настолько реальны, что постепенно захватывают мышление, деформируют инстинкты, заставляя видеть и слышать то, чего нет. Остановиться не представляется возможным – страх становится образом жизни, привычкой. Кажется, что он был всегда и если исчезнет, мир рухнет, и ты не сможешь дышать. И ребенок внутри кричит: «Бей или беги!» – пытаюсь избавиться, освободиться, выжить...

Как же быть?

Не нужно признавать или не признавать страх. Он существует, не зависимо от твоего признания. И страху плевать любишь ты его или нет – это тебе важно любить и признавать. А ведь сосуществование со страхом всего лишь обусловлено законами жизни. Вспомни, что ты уже не ребенок, ты – взрослый, а значит, способен себя защитить и уберечь своего внутреннего ребенка от страха и наказания. Заставь себя остановиться! Почувствуй, как страх бьется внутри тебя – пульсирует в груди, скручивает живот, распирает голову, вибрирует в руках и в ногах – он живет внутри тебя, потому что ты согласился с этим. Когда? Не важно, просто в какой-то момент так случилось, что внутри тебя поселился страх. Ты хочешь подружиться с ним? Похвально, но мало исполнимо: ты сможешь подружиться с ним только тогда, когда перестанешь видеть в нем врага. Раньше, чем это случится, бесполезно себя заставлять и убеждать не бояться. Все проще – тебе поможет внимание.

Увидь свой страх, начни рассматривать, позволь ему расти, наблюдай, как сторонний наблюдатель. Ты боишься, что страх, разрастаясь, уничтожит тебя? Тело начинает дрожать, в голове замыкает, хочется прекратить эту пытку. Но в этом и секрет: если продолжишь, то все ощущения лопнут, как мыльный пузырь. Смотри на свой страх и просто чувствуй свое дыхание. Созерцание ритма дыхания поможет остаться наблюдателем, не вовлекаясь в паническое состояние. Да, это может быть сложно (особенно в первый раз), но когда ты это сделаешь, ты увидишь, что страх не бесконечен: он увеличивается только до своих пределов. Если даже эти пределы вся вселенная, достигнув максимума, страх исчезнет. Просто исчезнет, как будто его никогда и не было. Что тогда?

Останется звенящая пустота. Твоя пустота, как чистый лист, который ты можешь заполнить. Что ты напишешь или нарисуешь на этом листе, чем заполнишь пустоту, будет ли там место очередному страху – решать тебе и только тебе. Может для этого потребуются побыть наедине с пустотой чуть подольше, почувствовать, что же еще, кроме страха наполняет тебя.

Воюя со страхами, ты наращиваешь телесное и эмоциональное напряжение. Может сама эта война и придает смысл и значимость, но напряжение внутри тебя не может расти бесконечно. Это мина замедленного действия – рано или поздно произойдет взрыв, разрушающий тебя и твою реальность, выпускающий страх на волю, отдающий ему власть. Страх всегда стре-

мится на волю. Он хочет свободы и независимости. Чем сильнее ты борешься с этим его желанием, тем больше он сопротивляется и растет. Отпусти его сам, позволь ему вырасти и уйти от тебя, не разрушая. Ты ему не нужен – страх нужен тебе. Для чего?

По разному:

- Помогает чувствовать себя живым;
- Защищает, как сигнальная система;
- Удерживает в прошлом, как индикатор, который показывает проблемные, «застрявшие» участки жизни;
- Привлекает внимание, уводя на задний план чувство вины и неполноценности;
- Маскирует недовольство и гнев

Много в чем участвует страх, как друг и помощник. Но когда его самого много, страху становится тесно, и он всегда стремится уйти, покинуть свой бесконечный источник. Страх уходит, независимо от того отпустишь ты его или нет. В первом случае вы останетесь друзьями, во втором ты пройдешь через саморазрушение. Если у тебя достаточно сил, чтобы восстанавливать себя из руин, воюй со страхом до победного. Если хочешь остаться целым, просто отпусти свой страх. Позволь ему стать огромным и исчезнуть. Любой страх покинет тебя с благодарностью. Просто разреши себе бояться, и ты увидишь, что твой дремучий страшный лес наполняется солнцем, пугающие тени растворяются в нем без следа, и все становится приветливым и понятным.

Мне удалось подружиться со своим страхом, и теперь я знаю: не важно, каким ты себя ощущаешь – хороший ты или плохой, храбрый или трусливый – жизнь всегда рада тебе. Разреши себе это увидеть и, если ты видишь внутри страх, не отворачивайся и не пытайся любить и принимать неприемлемое – это не под силу даже просвещенному. Все проще – помоги своему страху уйти. Тогда он перестанет быть врагом, и у вас появится шанс подружиться с любым, даже инстинктивным страхом. Хотя инстинкты – это уже отдельная история...

## **Безысходность...**

**Когда жизненная ситуация начинает казаться безвыходной, в работу включаются инстинкты. В первую очередь инстинкт выживания. Человеческий организм изначально создан с огромным ресурсом выживания, и все защиты, нацеленные на сохранение жизни, включаются быстрее, чем успеваешь подумать. Порой инстинктивные защиты включаются не так, как ожидаешь, или не своевременно, или не понятно. Именно инстинкты заставляют нас в незнакомой или критической ситуации теряться, впадать в ступор или вспыхивать эмоционально и физически, начиная лихорадочно и бессистемно действовать. Действовать, чтобы убежать или изменить ту реальность, которая угрожает.**

Если ты впадаешь в ступор, твой инстинкт защищает тебя, сливая с пространством, маскирует, чтобы ты мог переждать разрушительные события. Ждать порой настолько не выносимо, что ты начинаешь делать все, чтобы удержать ускользающую реальность, не пустить новое, неизвестное, а значит опасное изначально. Если ты начинаешь активничать – включился инстинкт «бей или беги». Он тоже требует разрушить новую угрозу и немедленно! Ты думаешь, что сохранив привычное, останешься в безопасности? Еще одна иллюзия – иллюзия размером с вечность. Любые перемены даются для движения вперед, развития и указания выхода из состояния безысходности, кризиса жизни. Что называется – сам не станешь, пространство подключится. Конечно, любой момент можно отчаяться и, разбежавшись как следует, стукнуться головой (или чем там захочется) о стену обстоятельств. Если голова крепкая (почему нет), стена рухнет, и перед вами откроется новый путь. А если обстоятельства крепче головы?

Суета в любом случае мешает. Не зависимо от того, что диктуют инстинкты, нападать или прятаться, твоя карта лабиринта жизни всегда с тобой. Когда ты начинаешь действовать лихорадочно, ты забываешь о помощи, которая дана изначально и есть с тобой каждую минуту. Ты перестаешь слышать себя и свое пространство, создавая, таким образом, состояние безысходности.

Безысходность – это миф, иллюзия, попытка отказаться от предлагаемой жизнью ситуации, снять с себя ответственность за собственный опыт и найти виноватых. Очень удобно оправдывать свое бездействие или суету отсутствием вариантов, тупиком.

То, что ты называешь безысходностью, часто лишь вынужденная остановка в пути. Остановка, говорящая, что сейчас время паузы и переосмысления. В момент остановки ты можешь быть один, а можешь быть окружен людьми. Ты можешь делать многое, и вместе с тем движение идет вхолостую, словно буксует. Это и воспринимается часто, как безысходность. Однако мир в такой ситуации говорит, как правило, не суетись, не трать энергию попусту. Просто притормози и переосмысли происходящее и выход откроется сам собой. Скорей всего выход уже открыт, просто в суете ты его не видишь. Вот и притормози...

Ты можешь двигаться по жизни легко, доверяя себе, своей интуиции, пространству своей жизни. Ты можешь не сталкиваться со сложностями, или, не расценивая остановки и преграды,

как нечто мешающее идти. Ты можешь смотреть на любые, так называемые сложности, как на варианты развития жизненного сценария, уроки, которые нужно изучить, возможности, которыми можно воспользоваться для собственного роста, движения вперед, выхода на следующий уровень.

Если ты выбираешь отсутствие легкости и воспринимаешь каждую остановку, как нечто, стремящееся тебе помешать, то одна и та же трудность, преодолеваемая, как помеха, становится все больше и больше с каждым последующим шагом просто потому, что она пытается научить тебя проще относиться к опыту преодоления. Ты останавливаешься, теряешься, злишься, жалеешь, ищешь виноватых, создаешь тупик.

Ни правых, ни виноватых в такой ситуации нет. Есть отношение, твое собственное отношение к одинаковым жизненным ситуациям. Одно отношение позволяет искать пути и выходы из затруднений, другое – тратить силы на удержание себя в стоячем (сидячем, лежащем) положении. Формируется привычка ситуативного поведения, которая закрепляется внутри тебя и подстраивает под себя твое жизненное пространство. Тебе нужно, чтобы тобой управляли привычки?..

## **Разочарование...**

**Разочарование обычно наступает внезапно, как будто выключили свет во всем теле. Очень похоже на короткое замыкание в мозгу, после чего мир вокруг словно гаснет или теряет цвет.**

Переключение на разочарование обычно сперва ощущается именно в голове. Как вспышка, толчок или удар. Не зря говорят: «как обухом по голове» – это верно и про разочарование.

После внезапной вспышки мозг, чтобы включить обезболивание, тут же включает блокировку дальнейших сигналов, и ты можешь ощутить резкое падение энергии во всем теле: «силы кончились» или «руки опустились». Возникает чувство опустошенности. Конечности могут не чувствоваться или ощущаются непослушными, в голове шумит, а в теле звенит пустота. И эта пустота тебя защищает, не торопись выныривать. Разочарование, обесценивание, потеря смыслов – все это сродни горю, потере, психически сложно прожить, а бороться поначалу и вовсе бессмысленно.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.