

Мишель Фрейд

правнучка основателя психоанализа  
Зигмунда Фрейда



# Примиришь душу и тело

Телесные практики  
для жизни без болезней  
и стресса



**Мишель Фрейд**  
**Примиришь душу и тело.**  
**Телесные практики для**  
**жизни без болезней и стресса**  
**Серия «Практическая психотерапия»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55614060](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55614060)*

*Примиришь душу и тело : телесные практики для жизни без болезней и стресса / Мишель Фрейд ; [перевод с французского Э.А. Болдиной]:*

*Эксмо; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-04-107591-0*

### **Аннотация**

Пытаясь угнаться за ритмом современной жизни, мы находимся в постоянном физическом и психологическом напряжении, все чаще страдаем от усталости, раздражительности, проблем с вниманием и болезней. Софрология – наука, которая позволит выдержать паузу, снизить темп и обрести внутреннюю гармонию. О ее методах и техниках, основанных на расслаблении, правильном дыхании, визуализации и позитивном мышлении, в этой книге рассказывает правнучка великого психолога Мишель Фрейд.

# Содержание

Предисловие	6
Что такое софрология	8
Истоки	8
От Запада до Востока	9
Определение	11
Кому подходит софрология	14
Как работает	15
Как достигнуть этого уровня расслабления	17
Что такое динамическая релаксация	20
Статические техники	23
Предназначение софрологии	25
Положительное влияние софрологии	26
Советы, чтобы сделать сеансы более успешными	28
Для начала	29
Как услышать свое тело	31
Взаимосвязь тела и эмоций	32
Тело и психика	36
Тело и его язык	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Мишель Фрейд Примиришь душу и тело: телесные практики для жизни без болезней и стресса

*Посвящается моему отцу Клементу*

*«Заботься о своем теле, чтобы душе хотелось  
в нем жить»*

*Китайская пословица*

Michèle Freud

Réconcilier l'âme et le corps: 40 exercices faciles de  
sophrologie

Copyright © Editions Albin Michel – Paris 2007. Published  
by arrangement with SAS Lester Literary Agency & Associates.

© Болдина Э.А., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Предупреждение*

Упражнения и советы, предложенные в этой книге, ни в коем случае не могут заменить полноценного обследования. В случае серьезных расстройств рекомендуем обратиться к врачу.

# Предисловие

Мы все время мчимся вперед: общество навязывает свои правила что-то делать, никогда не останавливаться, думать обо всем и сразу, быть гибкими, учиться новому, всегда быть в форме, выглядеть моложе... Иными словами, проявлять чудеса изобретательности и приспособляемости, чтобы наши запросы соответствовали требованиям реальности. В погоне за признательностью и стремлением чем-то обладать мы бежим быстро, не оставляя пространства для тишины. В таком ритме мысли путаются. Мы постоянно напряжены как физически, так и психологически. В состоянии стресса мы реагируем неадекватно, так как у нас нет времени для правильной оценки ощущений и принятия обдуманного решения.

Наше тело, находясь под воздействием этих эмоций, выражает свое замешательство через дискомфорт. Нас начинает преследовать бессонница и другие расстройства. Чтобы заглушить свои страхи и избежать борьбы с самим собой, мы прибегаем к крайним мерам: алкоголь, сигареты, игры, фастфуд, наркотики, медикаменты. Это все пагубно влияет на организм и отражает наши проблемы.

Чтобы уменьшить источники стресса, нужно сохранять свое внутреннее пространство. Тогда будет больше времени для отдыха, и вы станете понимать, что чувствуете. Нужно

научиться принимать свои ощущения и чувствовать себя с ними лучше.

Софрология как метод самопознания помогает найти путь к себе. Техники, основанные на расслаблении, дыхании, визуализации и позитивном мышлении, способствуют гармоничному развитию наших физических и психических способностей. Вы научитесь лучше чувствовать свое тело и сможете обрести внутренний комфорт. Наладите сон, улучшите память, станете внимательнее и начнете управлять своими эмоциями. Как результат – обретете веру в себя.

Эта книга для тех, кто стремится использовать все свои внутренние ресурсы, чтобы развить креативность, находить решения трудных проблем и преодолевать страхи. Книга для тех, кто хочет обрести внутреннюю гармонию и радость в жизни. Упражнения из книги помогут вам снять физическое и умственное напряжение. Вы перестанете растрачивать энергию впустую и будете чувствовать себя лучше.

# Что такое софрология

## Истоки

Софрология (в переводе с греческого «sôs» означает «покой», «гармония», «равновесие», «phren» – «сознание», «logos» – «наука») – наука о гармонии сознания (прим. редактора).



# От Запада до Востока

Софрология основана в 1960 году колумбийским нейропсихиатром Альфонсо Кайседо. Чтобы у софрологии была научная и профессиональная база, он опирался на свою работу психиатром в Мадриде и практики феноменологии, гипноза и аутотренинга Шульца. Во время своих поездок в Индию благодаря общению с тибетскими ламами он открывает для себя йогу и буддизм. В Японии Кайседо осваивает «дзен» и медитации. Заинтересовавшись восточной философией, он глубже изучает состояния сознания и основывает свою собственную теорию, которую адаптировал к западному менталитету. Так он создает активную методику, динамическую релаксацию, направленную на лучшее познание взаимосвязи тела и души.

Как любая новая дисциплина, софрология подверглась изменениям и разделилась на разные теоретические течения. Много школ было создано во Франции, Бельгии и Швейцарии. Сюда же относится французская школа софрологии, которую в 1971 году основали доктор Жан-Пьер Юбер, бывший стоматолог-хирург, ныне натуротерапевт, доктор Роланд Кахен, психиатр и психоаналитик, и доктор Жак Доннар, специалист по психосоматике. Они сохранили основы софрологии Кайседо и, вдохновившись работами Зигмунда Фрейда, Вильгельма Райха и Александра Лоуэна,

разработали более аналитическую и терапевтическую соф-  
рологию.

# Определение

## Наука

Софрология основана на теории и изучении уровней и состояний сознания, поэтому ее называют «наукой о гармонии сознания» или позитивным мышлением. Погружаясь в непривычное для него состояние сознания, человек обретает спокойствие и безмятежность. Чтобы достичь этого состояния, нужно расслабиться. Во все времена, как на Востоке, так и на Западе, применялись различные техники. Они позволяли достичь «состояния измененного сознания». Среди них:

- колдовство (особенно в Древней Греции);
- григорианское пение, которое применяют и в наши дни для медитаций;
- гипноз, который используют в терапевтических целях;
- аутотренинг – техника релаксации, разработанная немецким психиатром И.Г. Шульцем.

Развить гармоничное сознание – значит расширить границы восприятия нашего тела, эмоций, энергии и всего существа. Состояние измененного сознания позволяет достичь нового умонастроения, пронизанного комфортом. Мы учим-

ся лучше понимать не только себя, но и других.

## **Искусство жить**

Софрология использует воображение как инструмент изменения и развития. Так, с помощью визуализации человек представляет себе будущую ситуацию или событие во всех подробностях, но под более позитивным углом. Визуализация создает новые ориентиры и задает новую программу. Воображение и визуализация – это первый шаг к ее осуществлению.

Благодаря психотелесным упражнениям дыхания софрология помогает заново познать свое тело с точки зрения ощущений. Это восприятие, обостренное чувствами через реальность «телесных переживаний». Понимание внутренних ощущений – основа упражнений. Таким образом, софрология укрепляет наш собственный воображаемый образ. Ее можно рассматривать как телесно-ориентированную терапию, поскольку она мягко избавляет от напряженности, блоков и зажимов. Прислушиваясь к своему организму, мы получаем ощущение спокойствия, внутренней безопасности и уверенности в себе.

## **Философия жизни**

Независимо от исходной цели – терапевтической, педагогической или профилактической – софрология предлагает новую философию жизни. Ее цель – поиск гармонии. Избавившись от напряжения, мы становимся более свободными, открытыми, креативными, и наш взгляд на жизнь и события становится более позитивным.

# **Кому подходит софрология**

Софрология широко используется в клинической, терапевтической и педагогической областях, а также в профилактических целях. Она подходит любому человеку: начиная от подготовки к рождению вплоть до конца жизни. Учитывая, что ее главный девиз – поиск гармонии, она адресована всем, кто хочет чувствовать себя комфортно в своем теле и в жизни.

# Как работает

Наша психика часто переходит из одного состояния сознания в другое. Согласно Кайседо, существует три измененных состояния сознания.

## Состояния сознания

- патологическое состояние сознания, вызванное болезнью, депрессией, невротами;
- обычное состояние. В нем человек находится ежедневно со своими проблемами и заботами, с которыми сам справляется;
- состояние сознания, достигаемое при помощи софрологии. Это состояние внутреннего комфорта и равновесия. Оно появляется в результате специальной тренировки, которая приводит к гармонии. Каждый может оставаться или развиваться в том или ином состоянии сознания.

## Уровни сознания

- Эти уровни представляют собой степени концентрации:
- напряженное состояние: мы максимально сконцентрированы. Например когда внимательно кого-то слушаем;

- среднее: наше внимание снижается, например, после обеда хочется вздремнуть;
- «пороговое» состояние – расслабление на грани сна. В этом состоянии мы находимся вечером, когда засыпаем, и утром, когда только пробуждаемся. Этот бесценный промежуток между бодрствованием и сном позволяет глубоко восстанавливать и одновременно хорошо расслаблять тело. Действуя на этом уровне, напоминая сон наяву, можно снять бессознательные механизмы защиты, блоки и мышечные зажимы.

В это время хорошо работает визуализация и память, усиливаются чувства. Таким образом, открывается весь наш творческий потенциал. Мы можем развивать ум, проигрывая в воображении будущие ситуации, как если бы они уже произошли. Программируя так свои мысли под более позитивным углом, мы получаем сильную мотивацию, и процесс изменения происходит незаметно для нас.



# **Как достигнуть этого уровня расслабления**

## **Как это работает на физиологическом плане**

Наш мозг поддерживается в состоянии бодрствования путем стимуляций, которые получает от различных чувствительных рецепторов, расположенных по всему нашему телу. Они поступают:

- из внешнего мира через органы чувств: зрение, обоняние, осязание, вкус, слух;
- из организма через чувствительные рецепторы в наших мышцах и внутренних органах: в дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной системах.

В соответствии с этими стимулами кора головного мозга посылает ответ в виде импульса, поддерживающего наш нейромышечный тонус. Это взаимодействие между рассудком и телом проявляется в виде различных физиологических ответов, например: дрожание ног, когда мы напуганы, покраснение щек, когда мы смущены, ускоренное сердцебиение при сильных эмоциях и т. д. Путем простого расслабления мышц (отдых) и снижения внешних стимулов (покой,

сосредоточенность, чувственная изоляция) мы автоматически достигаем начала телесного расслабления, которое приводит к ментальной релаксации. Так нам удастся привести сознание «на грань сна», уровень расслабления софрологии.

## **Динамические техники**

Китайский символ «целого и неделимого человека» представляет собой существо, находящееся в полной гармонии с самим собой и миром. Человек здоров, когда он уравновешен по трем уровням – квадрату, кресту и кругу:

- квадрат олицетворяет тело;
- крест символизирует рассудок;
- круг воплощает душу.

«Если есть дисгармония энергии на этих трех уровнях, мы заболеваем», – учат нас китайцы. Болезни чаще всего возникают из-за нарушения равновесия в психической и духовной сферах. Результат – такие симптомы, как боли в спине, желудке и другие психосоматические заболевания. В нашем обществе, где главенствует материализм, квадрату отдается преобладающее значение, что приводит к нарушению равновесия. Цель софрологии и динамической релаксации – восстановление равновесия на этих трех уровнях при помощи различных упражнений на основе дыхания и визуализации, которые вы найдете в этой книге.

Упражнения в книге либо динамические – их нужно делать стоя, либо статические – их рекомендуем делать сидя или лежа.

# Что такое динамическая релаксация

Релаксация уравнивает тело и разум. Она состоит из четырех ступеней. Каждая ступень – это определенные упражнения: для тела, чувств, эмоций, дыхания, визуализации и ментального расслабления. Такое общение с самим собой развивает чувственное восприятие, активизирует позитивное мышление и открытость к окружающим.

**1-я ступень динамической релаксации** касается тела. Его символично представляют в виде квадрата. Эта ступень соблюдает основные принципы хатха-йоги: осознанное движение, концентрация, глубокая релаксация между движениями и внимание к ощущениям в теле. Речь идет не об изменении сознания, а о том, чтобы через движения тела чувствовать его, сосредоточившись на внутренних ощущениях. Упражнения, как правило, медленные и плавные. Они наполняют кислородом наиболее пассивные участки тела и приводят его в состояние покоя.

*Цель: ослабить напряженные участки тела, укрепить его, наладить контакт с самим собой.*

**2-я ступень** исходит от тибетского буддизма. Она затрагивает сердце, которое принято представлять в виде креста. Практики второй ступени выполняют сидя и особое внима-

ние уделяют эмоциям. Эта ступень состоит из двух частей. Первая часть созерцательная: тело рассматривается как объект визуализации и созерцания, мы учимся принимать его, любить, больше заботиться о нем. Вторая часть посвящена усовершенствованию и достижению гармонии пяти органов чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания. Именно через них мы получаем эмоции и развиваем другие виды восприятия: интуицию, воображение, творчество и т. д.

*Цель: принять и полюбить образ своего тела, улучшить отношение к себе, обрести гармонию с внешним миром и пробудить свои чувства.*

**3-я ступень** касается рассудка, который символично представляют в виде круга. За основу берется упрощенная японская практика дзадзен. Выполняют ее сидя и стоя. Через специальные позы, дыхание, медитацию и концентрацию на харе (центр жизненной энергии, который находится на уровне живота) можно достичь определенного уровня бодрствования. Это позволяет ощутить силу «настоящего момента».

*Цель: замедлить поток мыслей с помощью сосредоточения, тишины, медитации, ходьбы в тишине; избавиться от страхов и стрессов.*

**4-я ступень** – это синтез трех предыдущих, которые повторяются и помогают вернуться в квадрат, в настоящее, в

«здесь и сейчас», чтобы лучше чувствовать себя в своем теле и в жизни. Таким образом закрепить опыт, полученный на трех предыдущих ступенях.

Четыре ступени динамической релаксации приводят человека к состоянию душевного комфорта, которое напоминает «просветленное сознание», приближенное к мудрости.

### *Кому это подходит*

Тем, кто хочет получить быстрый успокоительный эффект.

Гиперактивным людям, которым сложно заставить себя лечь.

Тем, кто вечно спешит и имеет мало времени, чтобы выполнить, например, одно упражнение.

Тем, кто хочет каждый день чувствовать себя комфортно и любить себя.

# **Статические техники**

Эти техники считаются «статическими», потому что их выполняют в положении лежа, сидя или стоя.

## **Принятие ситуации**

Речь идет о том, чтобы заранее прожить какую-либо ситуацию, с которой вам придется столкнуться в будущем. И представить ее в более позитивном свете, как если бы она уже состоялась (успешно сдать экзамен, пройти собеседование, выиграть соревнования и т. д.).

## **Техника «замены образа»**

Она заключается в том, чтобы заменить симптом нарастающей тревоги жестом (сомкнуть большой и указательный пальцы). Это помогает закрепить более позитивное поведение (например, какой-нибудь умиротворяющий пейзаж, слово или фраза помогут прогнать тревогу).

## **Поэтапная коррекция**

Речь идет о том, чтобы постепенно проживать ситуацию

беспокойства, заменяя ее позитивным опытом. Эта практика применяется для борьбы со страхами, волнением, стеснительностью, некоторыми фобиями.

## **Чувственное замещение**

Одно телесное ощущение заменяют другим, чтобы обезболить какую-либо часть тела. Речь идет о том, чтобы переместить боль и заменить ее другим чувством, например ощущением жара или холода. Эту технику следует применять осторожно, потому что боль – это сигнал о проблемах в организме. Если боль не прекращается, нужно обязательно идти к врачу.

Другие техники объединяют софрологию и анализ. Их называют «раскрывающими»: они позволяют выявить воспоминания, образы, ассоциации с помощью состояния измененного сознания. Психотерапевт и его пациент получают так более полную информацию для того, чтобы проанализировать и понять причину психического расстройства.



# Предназначение софрологии

Софрологию используют в профилактических целях, то есть для предупреждения тех или иных заболеваний, а также в педагогических и терапевтических целях.

- Профилактический подход применяет техники для обретения внутреннего комфорта, познания себя, управления стрессом и конфликтами. Он подходит тем, кто хочет полюбить себя и улучшить отношения с окружающими.

- Педагогический подход помогает подготовиться к какому-нибудь событию, чтобы пережить его в как можно лучших условиях: экзамен, роды, собеседование, хирургическая операция, спортивные соревнования... Спортсмены высокого уровня уже давно включили софрологию в систему своей подготовки.

- В качестве терапевтического дополнения (так как без медицинской помощи в случае серьезных расстройств не обойтись) софрологию используют для восстановления равновесия. Софрология помогает эффективно бороться с расстройствами: усталостью, бессонницей, тревожностью, фобиями, спазмофилией, астмой, курением, ожирением, булимией, различными блоками.

# **Положительное влияние софрологии**

## **На телесном уровне**

Софрология позволяет постепенно осознать свое тело. Релаксация и динамические движения снимают напряжение и дают приятные ощущения. Научившись лучше чувствовать свое тело, мы можем снизить риск соматических последствий. Например, иногда усталость длится несколько дней, недель и месяцев. Она снижает жизненный тонус и лишает сил. Если хорошо не отдыхать, накопленная усталость превращается в переутомление и может привести к нервному истощению. Сеансы софрологии позволяют восстановиться и улучшить качество сна.

## **На эмоциональном уровне**

С помощью упражнений, стимулирующих наши пять органов чувств, софрология обогащает наше восприятие мира. Таким образом, она развивает творческий потенциал и наше присутствие «здесь и сейчас». Это помогает нам лучше воспринимать информацию, улучшает концентрацию внимания и память. Потому что сложно сосредоточиться, когда нахо-

дишься в стрессе или сильно устал. В эти моменты нам особенно трудно запоминать что-то нужное.

## **На ментальном уровне**

Упражнения с воображением позволяют перепрограммировать события на позитивный лад и избавиться от негативных мыслей. Они снимают плохие психологические установки и закрепляют позитивные формы поведения.

Регулярные занятия укрепляют иммунную систему, снижают стрессы, правильно распределяют энергию, позволяют лучше управлять своим телом, которое освобождается от зажимов и напряжения.

# **Советы, чтобы сделать сеансы более успешными**

Я умышленно обобщила основные принципы софрологии и изложила их простыми словами, далекими от обычно используемого профессионального языка. Упражнения в книге просты в выполнении, вы сможете выполнять их на свое усмотрение в любое время дня. Благодаря регулярным занятиям вы научитесь расслабляться в любых обстоятельствах и входить в состояние покоя и комфорта. Быстрых результатов не будет. Вам придется проявить упорство и последовательно выполнять все упражнения. Повторяя упражнения каждый день, ваше тело запомнит опыт расслабления и его положительное воздействие. Со временем в это состояние вы будете погружаться автоматически. Понимание того, как работает связка «тело – рассудок», снизит риск возникновения многих заболеваний и направит к лучшему познанию себя.

Эта книга поможет вам запустить программу самореализации. Во время упражнений вам нужно визуализировать места, движения, символы и объекты. Вы будете интуитивно выбирать ментальные образы, гармонирующие с вашим опытом и ощущениями. Выберите правильное время для своих занятий. Кому-то лучше это делать вечером, другим – утром. Попробуйте разное время, и вы поймете, какое лучше вам подходит.

# Для начала

- *Найдите свое место.* Найдите место, где вы чувствуете себя наиболее комфортно, и проводите сеансы там. Ваше подсознание запомнит это место, создав якорь, и в дальнейшем вам будет проще входить в состояние измененного сознания и обретать покой.

- *Позаботьтесь, чтобы вас никто не беспокоил во время сеанса.* Оградите себя от внешнего шума, звонков, неожиданных визитов и т. д.

- *Устройтесь поудобнее, вам должно быть комфортно в вашей одежде.* Не думайте ни о чем и сконцентрируйте внимание на своем теле. Независимо от упражнения всегда начинайте с расслабления, сосредоточившись на дыхании животом.

- *Сначала прочтите описание упражнения*, затем перечитайте его еще раз, чтобы лучше запомнить и понять конечную цель. Можно сделать письменные заметки о том, как вы будете его выполнять, чтобы быстрее включиться в процесс.

- *После этого приступайте к выполнению.* Ведь речь идет не только о чтении: софрологию следует применять на практике. Если есть возможность, можно записать некоторые упражнения на диктофон, чтобы чаще тренироваться, до тех пор пока вы полностью их не запомните. Со временем будете выполнять их автоматически. Если вы решили сделать ауди-

озапись, постарайтесь, чтобы ваш голос звучал медленно и монотонно, с необходимыми паузами (обозначенными многоточием в скобках).

- *В конце каждого упражнения дайте время прийти в себя*, чтобы обрести мышечный тонус и вернуться в состояние бодрствования, прежде чем открыть глаза. Постепенно начинайте шевелиться, сначала пальцами стоп, затем лодыжками, икрами и т. д., сопровождая это пробуждение несколькими вдохами. Затем плавно поверните голову слева направо, потянитесь и сделайте все необходимые движения, чтобы правильно выйти из состояния расслабленности и отлично себя чувствовать в состоянии бодрствования.

Я уверена, что среди арсенала предложенных инструментов вы найдете то, что вам нужно в данный момент.

# Как услышать свое тело

Иногда нам кажется, что мы несем на своих плечах всю тяжесть мира, и об этом говорит нам наше тело.

«Как же я устала!» – восклицает загруженная работой Мюриэль, жалуясь на сильную боль в спине.

Многие философы пытались установить связь между болезнями тела, эмоциями и физическими сигналами подсознания. В Азии позвоночник называют «древом жизни». Являясь осью тела, позвоночный столб олицетворяет равновесие, без которого мы не можем сохранять вертикальное положение. Анник де Сюзенель, автор книг по расшифровке наших многочисленных болезней, описывает боль в спине как болезнь века: она устанавливает очевидную связь между недостатком у нас «внутренней устойчивости» и нестабильностью нашего общества<sup>1</sup>.

Перед важным собеседованием, после каких-либо неприятностей или эмоционального шока большинство из нас страдает такими соматическими расстройствами, как боли в печени, желудке, животе, мигрени, головокружения, экзема, рвота или тошнота.

---

<sup>1</sup> Анник де Сюзенель. Символизм человеческого тела, 1991.

# Взаимосвязь тела и эмоций

Влияние нашего душевного состояния на организм испокон веков находило свое отражение в народной мудрости. Во многих метафорах, возникших еще до зарождения психологии, есть упоминание о психосоматике. «Портить себе кровь», «кишками чувствовать», «ломать голову» – все эти обороты речи сегодня научно подтверждены исследованиями биохимиков. Так происходит постепенное стирание границ между физиологией и психикой.

Сильные эмоции всегда отражаются на работе наших внутренних органов. Французский актер и режиссер Луи Жуве на каждой премьере страдал приступами экземы, вызванной сильным волнением. Когда мы встревожены и не в состоянии справиться со своим страхом, он может обернуться аллергией, рвотой, тахикардией или любым другим проявлением дискомфорта в организме. Когда мы подавляем гнев, наше тело может отреагировать люмбаго или воспалением какого-либо органа. Например, из-за сильного огорчения может образоваться киста.

Выражение «иметь камень на сердце» вполне соответствует действительности: переживание снижает частоту сердечных сокращений и параллельно увеличивает венозный застой, что приводит к чувству тяжести на сердце. Психические страдания могут вызвать реальные физические недо-



могания, которые часто ошибочно принимают за инфаркт. Под воздействием эмоционального шока возникает спазм сердечной мышцы, что вызывает болезненное напряжение в груди, затрудненное дыхание и дергающую боль в руках. Такое состояние, получившее название «синдром разбитого сердца», провоцируется выбросом в кровь адреналина и норадреналина и чаще всего связано с эмоциональным стрессом.

«Ком в горле или в желудке» имеет тот же принцип: стресс высвобождает поток химических веществ, нейромедиаторов, вызывающих спазм пищевода. Во время сильного стресса мозг отправляет их избыток к внутренним органам, которые принимают на себя удар, что приводит к возникновению психосоматических заболеваний.

Кожа – это тоже орган чувств, который также передает наши эмоции и обеспечивает связь между внешним и внутренним миром. Потовые и сальные железы кожи выделяют пахучие вещества, таким образом транслируя то, что мы чувствуем.

«Выступления на публике, – признается очень известный политический деятель, – всякий раз являются для меня настоящим испытанием: после них я чувствую себя совершенно разбитым, мои ладони влажные, лоб взмокший. Я даже ощущаю, как по затылку стекают капли пота, а мое лицо просто не узнать – оно становится искаженным и мертвенно-бледным».

Кровообращение кожи также подвержено эмоциям. Если эмоции позитивные (радость, хорошие новости), сосуды расширяются, приток крови усиливается, кожа краснеет и разогревается. Если эмоции негативные (тревога, страх и т. д.), сосуды сужаются, кожа бледнеет и охлаждается.

Живот тоже принимает активное участие в эмоциональной жизни. Здравый смысл иногда заставляет нас реагировать «нутром». Наш живот является сосредоточением эмоций и содержит нечто вроде встроенного радара, снабженного шестым чувством. Давно известно, что наш мозг состоит из двух полушарий: левое полушарие отвечает за речь, рациональное мышление и логику, а правое – за эмоции, интуицию и творчество. Не так давно американский исследователь Майкл Герсон заинтересовался так называемым брюшным мозгом. Он расположен в глубине нашего живота и содержит миллионы нейронов, которые могут влиять на наше поведение и здоровье. Брюшная нервная система отвечает за поддержание и регуляцию пищеварительного тракта и его слизистого слоя, тесно взаимодействуя с иммунной системой. Физиолог Павел Кучера, утверждая, что «мозг, окружающий наш кишечник, может работать независимо от основного мозга»<sup>2</sup>, объясняет, что наше здоровье зависит от слаженной работы этих двух нервных центров. Он констатирует, что некоторые заболевания пищеварительной системы тесно связаны с нашим психическим состоянием. В частно-

---

<sup>2</sup> Интервью журналу «Спираль», № 42.

сти, это касается синдрома раздраженного кишечника, которым страдает около 20 % населения. Этот синдром проявляется болями в животе, нерегулярным стулом и скоплением газов в кишечнике. Примерно 40 % таких больных часто испытывают тревогу и депрессию. Ответственным за это является брюшной мозг, который под воздействием стресса вырабатывает раздражающие вещества. Психологическая атмосфера оказывает огромное влияние на работу нашего кишечника. Восточные учения уже не одно тысячелетие уделяют первостепенное значение «харе» – животу, колесу мудрости, которое они считают центром спокойствия и равновесия.

# Тело и психика

Наш мозг играет основную роль в работе нашей психики. Центральная нервная система зависит от регуляции функций организма и нашего поведения. Взаимодействуя с лимбической системой, она позволяет нам выживать в разных условиях. Гипоталамус реагирует на шок, приводя в действие целую цепь реакций: ускорение сердечного ритма, всплеск адреналина, повышенная выработка желудочного сока. Каждая из них направлена на то, чтобы справиться с эмоциональным потрясением. По мере снижения тревоги все возвращается в норму.

Когда мы не можем противостоять какому-либо событию, наша психика замирает. Мозг, перегруженный эмоциональным напряжением, выплескивает избыток энергии на наши органы, и мы пропитываемся эмоциями каждой клеточкой тела. У сознания не остается другого выхода, как задействовать боль: таков принцип процесса соматизации.

# Тело и его язык

С помощью симптомов тело посылает нам сигналы, которые сообщают о нарушении внутреннего равновесия. Наши болезни – это послания, а симптомы – это язык. Этот язык тела может быть непонятен несведущему человеку. «Если что-то не может быть выражено словами, нужно, чтобы это выразилось иным способом!» – писал Георг Гроддек<sup>3</sup>, современник Фрейда, считающийся отцом психосоматической медицины, которая уделяла огромное внимание языку тела.

## Что такое психосоматика

Термин «психосоматика» (от греческого «psukhê» – «душа» и «soma» – «тело») появился в XIX веке. Это новое направление в медицине, которое изучает психологические факторы, влияющие на возникновение телесных заболеваний. Психосоматическая медицина строится вокруг двух теорий:

- теория невроза органа, согласно которой подавленные эмоции вызывают функциональные расстройства, а затем и органические заболевания;
- теория специфичности, которая утверждает, что каждой эмоции соответствует специфический физический синдром. Соматизация – это перенос эмоциональных потрясений на телесный план.

---

<sup>3</sup> Психиатр, психоаналитик, автор книги «Книга об Оно», 1923.

Организм ведет себя как зеркало души: при встряске эмоционального состояния страдает энергия какого-либо органа. Тревоги, трудности, огорчения, депрессии превращаются в головокружения, тахикардию, боли в пояснице...

# 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.