

Иван Капитонов

ПСИХОСОМАТИКА

ЧИТАЙ ЯЗЫК ТЕЛА И МЕНЯЙ СВОЮ ЖИЗНЬ

@kapitonov.psy

Практический психолог,
гипнолог, тренер,
эксперт в области
психосоматики,
радио- и телеведущий



Иван Капитонов
Психосоматика. Читай язык
тела и меняй свою жизнь
Серия «Здоровье Рунета»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66808133
Психосоматика. Читай язык тела и меняй свою жизнь / Иван
Капитонов: АСТ; Москва; 2021
ISBN 978-5-17-145161-5

Аннотация

Когда мы говорим слово «человек» – что мы имеем в виду? Образ мыслей, страхи и привычки, чувства и эмоции, мыслительные процессы или стратегии реагирования? А может, клетки, ткани, органы или целые системы? А есть еще вопросы, которые человек задает себе и миру, действия для реализации своих желаний, есть коммуникация с большим количеством людей, ситуации, в которых оказывается человек и наполняет их своим смыслом. Все это тоже человек.

А может, говоря о человеке, мы имеем в виду связь всех вышеупомянутых процессов? Ведь если все это наполняет и окружает человека, значит, он и является точкой, которая объединяет в себе паттерны, происшествия в жизни, социальную адаптацию, соматические реакции, образ мышления, восприятие

мира и даже стечение обстоятельств. Значит, все это и есть человек.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	5
Введение	10
Глава 1	17
А вдруг?	17
Голос	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Иван Капитонов

Психосоматика.

Читай язык тела и меняй свою жизнь

Введение

Жизнь

Когда с вами в жизни происходит что-то важное – организуете новый проект, меняете должность или даже профессию – что вы чувствуете? Восторг, волнение, эйфорию, радость, предвкушение, страх, азарт или, может, все вместе? Как долго вас будут наполнять эти чувства и как на это будет реагировать ваше тело – сердцебиением, тонусом в мышцах, глубоким дыханием или трясущимися руками? Что вы скажете себе в такие моменты: «Я это сделаю, у меня все получится» или «Боже, помоги мне в этом пути»? Как вы к этому отнесетесь – будто это уже произошло или только-только начинается? К тому, что уже сейчас происходит внутри вас, а значит, и снаружи, или вы и вовсе не будете думать, а сразу приметесь за реализацию новой возможности?

Каждый услышит внутри себя что-то свое, примет соб-

ственное решение и начнет или не начнет действовать.

А теперь представьте, что это не просто нечто важное для вас, а возможно, то, к чему вы стремились всю свою жизнь. От этого все ощущения могут стать еще более яркими, ведь вы будете понимать всю важность происходящего.

Теперь представьте, что проходит несколько дней, неделя, две, месяц. Дела идут, ваше внутреннее состояние меняется, и в какой-то момент вы понимаете – что-то не так. Внутреннее чутье подсказывает, будто что-то мешает вам – иногда возникают сомнения, иногда просто падает настроение и уходит желание что-либо делать.

Потом замечаете, что вам это уже не кажется. Дела действительно идут хуже, чем вы ожидали. В общении с людьми полный дисконнект, старые знакомые перестают с вами общаться, проект не движется, вы теряете ресурсы, и дело не просто стоит, не идет в гору, а катится в обратную сторону, рискуя разбиться вдребезги.

Вы, конечно, упрямо думаете, что придет время, и все исправится. Но когда кажется, что то самое время приходит, вы обнаруживаете, что становится еще хуже. Даже хуже, чем полгода или год назад. И вы задаетесь множеством вопросов – почему так происходит? Ведь я работаю над собой, работаю над проектом, налаживанию связей. И вместо того чтобы система работала, она продолжает рушиться у вас на глазах, и вместе с этим как будто что-то начинает ломаться внутри вас. Ведь вы так долго ждали этого момента, может быть, да-

же всю жизнь ждали, а ничего не получается.

Вы сокрушаетесь, задаваясь вопросом – за что мне это? – стараясь перекинуть вину на Бога, людей, карму или сложившиеся обстоятельства, в которых вы оказались по чьей-то вине, или углубляетесь в различные практики по саморазвитию, самопознанию. Вы работаете со страхами, занимаетесь медитациями или спортом, следите за питанием, принимаете витамины и стараетесь мыслить позитивно. Возможно, вы спрашиваете себя: не за что, а зачем или для чего мне это? Ведь раз я попал в подобную ситуацию, значит, сам для себя этого пожелал, и Вселенная таким образом мне хочет сказать нечто очень важное.

И тогда возникают в голове мысли о том, что делать дальше:

– Ничего, надо потерпеть, переждать, и все само восстановится, нужно только немного времени.

– Нет, я буду упираться, работать, и в конечном итоге все получится, просто период такой.

– Это лучший момент в моей жизни, сама ситуация мне даст ответы, и после этого все наладится.

– Это просто опыт, который мне поможет в дальнейшем не наступать на подобные грабли.

– Опять ничего не получается, боюсь, что дальше станет еще хуже. Как же так, что же делать?

– Эта ситуация меня многому научила, теперь я понимаю, что мне нужно посмотреть по-новому на свою жизнь, ведь

если то, что я делал, привело меня к такому положению дел, значит, нужно все менять в привычках, образе мыслей и подходе к работе. Тогда точно все получится.

Вы как-то объясняете себе эту ситуацию, но лучше не становится. И даже если вы были позитивно настроены, вы уже чувствуете резкие перепады настроения – от уверенности до злости, от обиды до надежды на лучший исход, от упрямства до страха полного провала.

Что тогда делать? Как быть? Как выйти из этого? Как развернуть свои дела в нужном вам русле?

Логика будет подсказывать одно, телесные ощущения – другое, а эмоции – третье. При этом рядом с вами могут быть люди, которые поддерживают, или таких людей нет вовсе, но от этого ничего не меняется. Неужели вы столько времени работали и стремились к большой мечте, чтобы оказаться ни с чем? Без перспектив, без должности, без денег, без жизни, без себя...

К этому бесчисленному количеству вопросов мы больше не вернемся, потому что, прочитав книгу, вы поймете, что эта картина выглядела совсем не так, как вы ее видели с самого начала. Потому что здесь вы получите ответы на вопросы, которые не задавали себе, и обретете вопросы, которых внутри вас даже не возникало.

Вы поймете, что те вопросы, которые появились в вашей голове раньше, уже не так важны, потому что они будут постоянно меняться. Да и повествование в этой книге постро-

ено не в форме художественного произведения, у которого обычно есть сюжет. Эта книга о моменте, о том, что происходит с вами прямо сейчас. Но каждый раз в этом моменте важную роль играют еще два времени – прошлое и будущее. Поэтому и книга эта о жизни человека, в которой присутствуют все три важных составляющих времени. Вы можете не всегда понимать, о чем здесь идет речь, зато это будет понимать ваше тело, и это, поверьте, куда важнее.

Введение

Вопросы

В здоровом теле – здоровый дух. Наверняка знаете это устаревшее выражение, которое, видимо, играло важную роль в восприятии жизни целых поколений. Правда, совершенно непонятно, что означают эти слова.

Если человек ходит в спортзал, занимается легкой атлетикой, йогой, фитнесом или, скажем, танцами, – может ли это означать, что в нем здоровый дух? И если да, то сколько лет нужно посвятить занятиям, чтобы здоровый дух в себе поддерживать или чтобы он в принципе появился?

С какой регулярностью необходимо заниматься, как при этом мыслить, что есть, с кем и как общаться? И все-таки стоит разобраться – а что же такое быть здоровым духом? Дух – это вообще что? Душа, некое метафизическое явление, состояние счастья, показатель здоровья (например, иммуноглобулин g), просто хорошее настроение, позитивное мышление, чувство юмора, а может, и все вместе взятое?

Когда мне было 25, я работал в театре. Был среднестатистическим артистом балета, у которого в жизни все, как у всех, – учеба, хобби, любимые способы расслабиться и отдохнуть, любимая девушка и разные эмоциональные состояния. Основное отличие такой жизни от жизни большинства

людей заключалось в ежедневных физических нагрузках, питании по одному разу в день и обливаниях холодной водой.

Все это помогло моему телу натренировать определенные группы мышц, отработать навык выполнения различных трюков и технических элементов, которые необходимы в балете, сделало тело крепким, в меру накачанным и красивым по современным меркам. Но сделало ли это меня здоровым и счастливым? Это хорошие и важные вопросы. Про счастье мы поговорим чуть позже, а пока продолжим о здоровье.

Да, я был в отличной физической форме, но в моем теле при этом как-то уживались аллергии, панические атаки, витилиго, различные фурункулы и бородавки, липомы, звон в ушах, простуда (несколько раз в год), непроходящий гипертонус мышц, тремор рук, периодические боли в области печени и множество других реакций, подробнее о которых я еще расскажу в этой книге. Также во мне уживались неспособность заплакать, каменное лицо с запертыми эмоциями и полная убежденность в том, что со мной все в порядке. Плюс к этому, несмотря на физическую крепость тела, я чертовски сильно его не любил.

Так о чем это я? Ах да, в здоровом теле – здоровый дух. Если взять общий смысл выражения, то раньше я понимал его так: если тело здоровое, значит, и психологическое здоровье будет в норме. Но на деле все оказалось совсем не так. И плюс к этому сейчас я понятия не имею, что такое норма и что такое психологическое здоровье.

Весь этот набор вопросов не требует ответов, потому что не имеет смысла рассматривать тело физическое с такой односторонней точки зрения. Человек – это набор тканей, органов, мышечного каркаса, костей, суставов, нервной системы, лимфатической, волосяного покрова, мыслительного органа и т. д. Что-то из этого хорошо изучено современной медициной, что-то хуже, а к каким-то процессам по-прежнему слишком много вопросов. На них пытаются ответить лучшие умы современности и целые системы здравоохранения, которые занимаются изучением человека и лечением тела. И среди этого есть как традиционные методы работы с организмом, так и нетрадиционные.

И изучив эти вопросы, понимаешь, что во всем этом слишком много противоречий. Например, йога говорит про то, что наше тело необходимо регулярно чистить – носовые пазухи от слизи, язык от налета, желудок и пищевод от остатков пищи, а кишечник – для того, чтобы в нем не возникало застоев. При этом необходимо практиковать асаны, не есть мясо, а налегать на продукты, которые легко перевариваются организмом, заниматься дыхательными практиками, медитировать, следить за своим эмоциональным состоянием и образом мыслей.

Традиционная медицина за правильное питание. Хотя она сама затрудняется выстроить единую систему, которую можно будет точно назвать правильным питанием, ведь надо принимать во внимание индивидуальные особенности орга-

низма каждого человека. Плюс к этому традиционная медицина старается популяризировать здоровый образ жизни – т. е. физическую активность, витамины, умеренное употребление алкоголя, выезд на море, на природу и периодическое полное обследование тела в местных поликлиниках.

Народная медицина за употребление травок, нутрициологи выстраивают целые цепочки питания для отдельно взятого человека, бабушки-ведуньи работают с проклятиями, церковь говорит о необходимости ежедневной молитвы, соблюдении постов, посещении храма и жертвованиях. При этом психологи не устают повторять, что все болезни от нервов. Абсолютно все люди в чем-то убеждены и во что-то верят, и большинство из них продолжают болеть и рано умирать.

Что касается темы долголетия, то здесь вопросов никак не меньше. Исследователи часто приводят в пример французенку Жанну Луизу Кальман, которая установила документально подтвержденный рекорд среди долгожителей планеты – она прожила 122 года и 164 дня. Всем, конечно, стало интересно, как ей это удалось, поэтому ее рацион тщательно изучили все желающие прожить подольше. Жанна Кальман очень любила шоколад, вино, оливки, спорт и сигареты. Хотя некоторые исследователи секретом ее долгожительства считали позитивное отношение к жизни. Например, ей принадлежит фраза: «Если вы с чем-то не можете ничего поделать, не переживайте из-за этого».

Многие люди пытались и все еще пытаются повторить ее фокус – прожить столько же, но у кого-то сигареты оказались другого производства, у кого-то вино слишком крепкое, у кого-то оливки не того урожая. И даже если люди и доживают до ста лет, все равно не могут приблизиться к ее рекорду. Есть, конечно, и японцы со средней продолжительностью жизни в 83 года. При этом у них совсем другие секреты в плане питания и образе мышления, нежели у Жанны Кальман.

Хотя если не брать официальные рекорды долгожительства, то есть и более впечатляющие показатели, чем у известной француженки. Например, Ширали Муслимов из Азербайджана, который прожил 168 лет. Цифра, конечно, впечатляющая, но и этот показатель средний по сравнению с китайцем Ли Цинъюнь. Считается, что он родился в 1677 году, а умер в 1933, и ему принадлежит неофициальный рекорд долгожительства – 256 лет.

Его жизнь также внимательно изучали, чтобы понять, как ему удалось столько прожить. С одной стороны, указывают на то, что он был травником и хорошо разбирался в кореньях, которые омолаживают тело. С другой стороны, говорят про его любвеобильность, что также якобы омолаживает тело, ведь считается, что за всю жизнь у него было 24 жены, и он оставил около 200 потомков. Хотя сам Ли Цинъюнь считал секретом своего долгожительства подход к жизни. Он говорил: «Удерживайте тише сердце, сидите как черепаха,

идите бодрым подобно голубю и спите подобно собаке».

Как видите, здесь тоже все довольно запутанно. И не пытаясь сразу ответить на все эти вопросы, мы еще глубже погружаемся в вопросы здоровья человека.

На данный момент споры о вреде курения и алкоголя среди большей части населения планеты вроде завершены. Удалось договориться о том, что это в большей или меньшей степени вредит здоровью. Хотя есть и те, кто утверждает, что никакого вреда эти привычки не несут.

Спорят и о прививках, продуктах питания, БАДах, чистках организма, количестве приемов пищи, важности биологических часов, пользе меда, количестве выпитой воды в день, уходе за кожей, и еще очень много о чем спорят люди, которые разбираются или совсем не разбираются в разных вопросах, в том числе в тех темах, о которых спорят.

Но есть и другая составляющая человека – неосознанная, но создающая не меньшее количество мнений – почему с человеком происходят или не происходят те или иные события в жизни? Ведь кому-то везет, а кому-то нет. Про одних говорят, что родился в рубашке, а про других – неудачник. Одни могут и умеют легко зарабатывать, порой даже не задумываясь об этом, другие достигают того же через невероятные усилия, третьи как ни пытаются, так и не поднимаются выше среднего заработка, а четвертые остаются у черты бедности. Почему одни становятся богатыми и известными, хотя и не мечтали об этом, а те, кто стремятся, так и не получают?

Можно ли самостоятельно научиться управлять этими процессами, можно ли притягивать в свою жизнь удачные стечения обстоятельств, высокий заработок, нужных вам людей и нужные события?

Вопросов у человечества много, но и ответы на большинство из них в действительности находятся не на страницах какой-либо книги, а внутри каждого человека. И получается все как-то совсем сложно. Выходит, важно изучать не человека как такового, а каждого в отдельности?

Наше тело – это сложная саморегулирующаяся система. И в этой книге я расскажу о том, как эта система устроена, чем наполнена, в чем ее сложность и как она себя регулирует. Расскажу о человеке, но не с точки зрения анатомии, а касаясь всех его составляющих систем. Как и зачем оно функционирует именно так, а не иначе, расскажу о логике тела и биологической эволюции. В отдельности я уделю внимание трем основным системам – мозгу, психике и телу. Потому что любой конфликт, а впоследствии и возникшая болезнь в теле сказываются на работе этих трех систем. Расскажу о том, как все это между собой связано, и в конце концов можно ли этим научиться успешно управлять. И все это будет необходимо, чтобы каждый читатель через эту информацию познавал именно себя.

Глава 1

Прошлое

А вдруг?

За тысячи лет эволюции человеческое тело сильно трансформировалось во всем своем психофизиологическом проявлении, и не меньше изменились условия, в которых живет *homo sapiens*. Нам больше нет необходимости слушать землю, чтобы определить численность и направление движения войска или стада диких животных, нет нужды уметь отличать запахи, приносимые ветром, или слышать хруст ломающихся веток при приближении противника в лесу. И, в принципе, круглосуточно думать о выживании уже нет необходимости, потому что в XXI веке, особенно живя в городах, довольно сложно умереть с голоду или от нападения врагов при захвате территории. Мы не вырабатываем навыков умения охотиться, не нужно думать о том, что из-за отсутствия дождя в следующем сезоне могут начаться голодные времена, нет необходимости ехать в библиотеку соседнего города для поиска определенной информации.

Во многом жизнь человека стала проще и комфортнее. Человечество давно изобрело колесо, письменность, шестер-

ни, лазерные технологии и все то, что приводило к технологическому прогрессу. Теперь у нас есть электричество, канализация, газ, авиа- и автопромышленность, есть компьютеры и смартфоны, в которых есть любой вид услуг – от развлечений до способов заработка. Сегодня невозможно представить жизнь без интернета, хотя в конце прошлого века Всемирная сеть воспринималась скорее как диковинное развлечение.

И весь технический прогресс несомненно сильно повлиял на сознание современного человека и продолжает это делать. Поэтому одна из самых интересных и важных задач – научиться взаимодействовать с новыми технологиями. И в процессе этого взаимодействия мощные изменения происходили не только в мире, который окружает человека, но и во внутреннем – все это время эволюционировала и психика человека.

Тысячи лет менялось наше отношение друг к другу, к этой жизни, коммуникациям между людьми, принятым нормам, законам, культуре или религии. Постепенно зарождалось знание людей о том, что такое социум, нормы поведения, как правильно и неправильно мыслить, говорить и делать, что можно назвать приличным поведением, а что нет.

«Что такое хорошо, и что такое плохо» Владимир Маяковский рассказал еще в 1925 году. Правда, это было всего лишь отражение реальности через призму психики автора этой детской истории, а значит, это очередная концепция

того, как нужно жить. Но для тела эти слова совсем ничего не значат, ведь у него свои законы.

Дальше. Понятия чести, благородства, морали, клятвы, обещания – зарождались, возводились в абсолют, затем обесценивались, забывались, вспоминались вновь и много раз меняли свое значение, сводя на нет слова или закладывая в них абсолютно новый смысл.

А вот что за все это время в человеке ничуть не изменилось – это базовые программы. Они были заложены биологической эволюцией в тело физическое тысячи лет назад – выжить и размножиться. Это важно для любого живого существа, а значит, вопрос чисто биологический, заложенный на генном уровне, и не нам с вами его пытаться изменить. Однако кое-что все-таки изменилось – это восприятие этих программ психикой.

Из-за комфорта и удобства в современном мире вопрос выживаемости человека если не закрыт, то приближен к этому максимально. Как я уже сказал, едва ли у вас получится умереть с голоду. Разве что из-за страха или собственного упрямства, никому не рассказывая, вы решитесь на голодовку, не выходя из дома. Но наше тело это совершенно не интересует. Оно всегда заинтересовано в том, чтобы ему было тепло и комфортно, поэтому вопрос выживаемости для него всегда на первом месте. Правда, у современного человека изменились условия, и теперь 90 % опасностей, которые якобы грозят жизни, – выдуманы нашим мозгом. И такой вир-

туальной опасностью для человека может стать что угодно:

- А вдруг меня уволят с работы из-за сокращений?
- А вдруг самолет разобьется?
- А вдруг застрявший лифт оборвется и упадет?
- А вдруг зарплату снизят?
- А вдруг меня муж бросит (причем не сейчас, а лет через 10)?
- А вдруг, идя домой после работы, я споткнусь, упаду лицом об асфальт, получу увечья, и тогда мне придется сделать операцию и наложить швы? Значит, я стану некрасивой и на меня больше никто не посмотрит.

– А вдруг (можете вставить свой вариант)?

Наверняка кто-то из вас уже узнал себя в вышеописанных вариантах. И таких «а вдруг» у людей, учитывая весь технический прогресс и более комфортные условия жизни, меньше не становится.

И все это не лишено смысла как минимум потому, что наш мозг не может не думать. Причем неважно, есть ли снаружи какие-либо раздражители. И тому существуют доказательства в виде научного исследования.

В 50-х годах XX века нейропсихолог Джон Лилли решил выяснить – может ли мозг человека вообще не думать, и для этого ученый провел очень необычный эксперимент. Согласно его регламенту, разных людей по очереди помещали в темную звуконепроницаемую комнату. В ней была ванна, наполненная водой температурой 34 градуса. Считается, что

такие условия лучше всего изолируют от восприятия любых сигналов извне. Так вот, испытуемый погружался в воду в маске с кислородом для получения неограниченного количества воздуха.

Получается, что человека лишали всех ощущений: тактильных, зрительных, обонятельных, слуховых и вкусовых. Смысл был простой – проверить, уснет ли человек от отсутствия сигналов извне и что вообще будет делать мозг без влияния на него каких-либо раздражителей. Так вот, испытуемые во время эксперимента не просто не уснули, а вышло все с точностью до наоборот. Их мозг начал функционировать в разы активнее, чем обычно, и в большинстве случаев это были зрительные и слуховые галлюцинации. То есть люди не изобретали вторую периодическую систему химических элементов и не становились полиглотами, но они видели умерших, слышали вокруг себя голоса, «попадали» в другие миры и даже «выходили» из своего тела.

Так что мозг в любом случае придумает, чем себя занять, а уж пофантазировать на тему очередного «а вдруг» для него тем более не составит никакого труда. Особенно для человека, который принял позицию жертвы и окружил всю свою жизнь перекладыванием ответственности на других. И это зачастую происходит из-за внутреннего страха, который человек не всегда может в себе отследить. А что делает страх? В первую очередь отнимает огромное количество энергии у нашего тела.

Мозг, в принципе, в этом отношении большой транжира, но когда он направляет свой вектор внимания на страх, тогда и силы уходят в геометрической прогрессии, и иммунный ответ падает не меньше. Плюс к этому нашему мыслительно-му органу намного проще будет моделировать идеи страхов на тему очередного происшествия в жизни, чем изобретать двигатель внутреннего сгорания или эликсир вечной жизни.

И самое главное – страх усиливает любой уже существующий симптом или запускает новый, который для тела и будет ассоциироваться со страхом. Хотя и само по себе это чувство – мощный симптом, который поставит под сомнение даже состояние человека, который ничем не болеет. И здесь сразу стоит отметить, чего же на самом деле боятся люди.

Для начала важно понять, что в нашем теле расслабление = безопасность, а напряжение = опасность. И все вроде стремятся к первому, но многие путают понятие опасности и безопасности.

С одной стороны, человек чего только не боится. И я сейчас не про фобии. В них всегда содержится психогенный компонент, запускающий конфликтную ситуацию, который включает реакцию тела, и вот с ней и нужно работать. Поэтому о фобиях разговор отдельный. А вот если смотреть с точки зрения страха, то в первую очередь приходит мысль о смерти. Именно этого, по идее, боится человек. Но такая позиция привычна, хоть и вызывает сомнения. Все это объясняется тем, что у тела есть защитный механизм для того,

чтобы выживать. При этом у диких животных, например, нет подобного страха. Когда приходит время, животное просто ложится и умирает. А поскольку мы с вами в первую очередь существа биологические, то в этом смысле ничем от животных не отличаемся. Но поскольку человек – это животное со сложно устроенной психикой, то все уже не так однозначно, и теперь рассмотрим страх исходя из этого контекста.

На уровне психики человек всегда стремится к чему-то лучшему в своей жизни. И если путем проб и ошибок человек так и не получает желаемого, значит, вопрос эффективности КПД скрыт не в самих действиях, а в образе мыслей. И с точки зрения психики существует одна важная и совсем не очевидная причина страха – человек боится своего счастья. Довольно странное выражение на первый взгляд, поэтому здесь нужно пояснить.

Люди живут и стремятся к собственному комфорту, понимая, что для этого необходимо что-то делать и менять – либо в работе, либо в себе (а можно и так и так). Но если вы выполняете привычные обязанности в офисе и имеете средний доход, но хотите его увеличить, то логично предположить, что нужно что-то делать по-другому. Потому что если продолжать делать старое, ничего не изменится. Правда, это уже вторично, потому что действие вовне мы всегда воспроизводим изнутри себя, а значит, видимости перемен внешнего в этом случае недостаточно.

Те, кто понимают это, начинают задумываться о том, что

менять надо что-то внутри себя, тогда это приведет к другим результатам на работе. Правда, такой путь более осознанный и энергозатратный. Есть те, кто отказывается так думать и не согласны обращать вектор внимания внутрь себя, а значит, такие люди отворачиваются от своей внутренней правды, считая, что в их низкой зарплате виноват работодатель. Но здесь важно понимать – это не те люди, которые испугались смерти и поэтому боятся посмотреть внутрь и увидеть неудавшуюся версию себя, а наоборот. Они боятся стать счастливыми. Именно раскрытие, познание себя и реализация – становятся главными причинами страха для многих. Иначе бы они не жили так, как живут сейчас. Они боятся стать лучшей версией себя, боятся стать счастливыми и соответствовать себе, потому что не знают, что это такое и как с этим жить. Им страшно от той неизвестности, в которую нужно будет шагнуть, ведь тогда придется стать лучше, чем собственные родители, придется познать самих себя и свои же способности. В таком случае мозг может притягивать за уши любую мысль, чтобы оправдать себя, но в действительности он говорит: «А вдруг я еще счастливым стану... а это страшно».

Познание себя – вот от чего на самом деле бегут очень многие люди. Внутренний мир человека – это то место, где становится по-настоящему страшно, потому что там находится не внешний противник, а самый дорогой и близкий человек – ты. И смелость – это не про побег из реальности,

а про шаги навстречу к себе. К себе настоящему.

Голос

Зимой 2020 года в морозном Иркутске я проводил клиентский день. Это формат групповой терапии, в котором по очереди работаю с вопросами каждого из клиентов. Одна из участниц пришла с запросом – вернуть свой голос. На группе она разговаривала сиплым и почти хрипящим голосом, и создавалось ощущение, что у нее тяжелая форма ларингита.

По ее словам, последние 12 лет ее голос постепенно пропадал и ни одна из форм терапии, которых было много, не помогала от перенапряжения в гортани. Медики пытались вернуть голос женщине, воздействуя на горло, т. е. на следствие, но причина запуска оставалась нетронутой, поэтому улучшений не возникало и тело продолжало усиливать запущенную когда-то реакцию.

При помощи простых вопросов, погружая женщину в легкий гипноз, я вывожу ее психику на ту самую ситуацию, которая много лет назад запустила реакцию тела с очень простой командой – «молчать».

Она начинает подробно описывать все, что вспоминает, – ребенок, школьные годы, рюкзак за спиной, вечер. «Еще по дороге домой я заметила, что за мной идет парень. Я испугалась, прибавила ходу, но он не отставал и, когда я забежала в подъезд дома и начала подниматься по лестнице к квартире, он догнал, схватил меня и завалил... Я молчала и терпе-

ла. Помню, что когда он убежал, из соседской квартиры выглянула женщина. Увидела меня полураздетой, все поняла и ничего не сказала. А я вернулась домой и решила, что никому об этом рассказывать не буду».

Биологический смысл реагирования тела предельно понятен. «Я буду молчать» – сказала она себе. «Я буду молчать» – повторил мозг, отдав сигнал телу. Гортань, не задумываясь, начала выполнять команду мыслительного органа, с каждым годом сопротивляясь внутреннему посылу тела – быть услышанным.

Продолжаем терапию. Погружаю ее еще глубже в ту ситуацию, и она проговаривает вслух все, что наблюдает: «Я не вижу этого парня, и вообще ничего не вижу, там темнота». Понимаю, что психика ищет все способы избежать возвращения к драматичной ситуации, несмотря на то что мозг хорошо помнит эту историю. А дальше ко мне приходят необходимые слова, адресованные именно этой женщине. Проговаривая их, я замечаю, что переходя через порог страха, женщина снова оказывается в той ситуации. Через слезы, принятие тех событий и позволение происходить всему, что было, разрешает себе еще и получить удовольствие и найти важный смысл происходящего. А дальше психика принимает одно-единственное решение – говорить и проявлять себя – как в той ситуации, так и в жизни в целом.

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.