

ЕКАТЕРИНА ТОХТАРОВА

клинический психолог, эксперт по психосоматике

ДЕТСКАЯ ПСИХОСОМАТИКА

как помочь детям
расти здоровыми

АНАЛИЗ САМЫХ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
+
РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ
УСПЕХА МАМ



@katya_tokhtarova



115 000
ПОДПИСЧИКОВ



Психология. Секреты успешных семей

Екатерина Тохтарова

**Детская психосоматика. Как
помочь детям расти здоровыми**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Тохтарова Е.

Детская психосоматика. Как помочь детям расти здоровыми
/ Е. Тохтарова — «Эксмо», 2022 — (Психология. Секреты
успешных семей)

ISBN 978-5-04-161804-9

Книга раскрывает понимание, как устроена детская психосоматика. Автор показывает взаимосвязь мышления родителей и болезней детей. Большая теоретическая основа знакомит с техниками PSY2.0. Практическая часть дает разнообразие упражнений по работе с конфликтами, которые являются причинами заболеваний. Освоив простые методы, вы сможете влиять на здоровье своих детей, не доводя дело до болезни или быстро купируя ее. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-161804-9

© Тохтарова Е., 2022
© Эксмо, 2022

Содержание

Благодарность	6
Предисловие	7
Глава 1	11
Что такое психосоматика?	11
Психика	13
Психосоматический компонент заболевания	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Екатерина Тохтарова
Детская психосоматика: как
помочь детям расти здоровыми

© Тохтарова Е., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Благодарность

Хочу выразить огромную благодарность своему терпеливому и понимающему редактору Ольге Фирсовой.

Своим родителям (биологическим и не только), Светлане Шевенлу и Владимиру Козлову, а также всем тем, кто принимал участие в моем становлении и развитии.

Моей любимой семье и самым главным вдохновителям – Тохтаровым Илье, Демьяну и Артемию.

Огромная благодарность моим Учителям – Анатолию Тушкову и Михаилу Филяеву.

Обожаемым Шустикам – Алене и Егору.

Благодарю всех моих друзей, коллег, доверителей, подписчиков.

И каждого человека.

Вы все невероятно мотивируете жить и творить.

Спасибо вам!

Предисловие

Я смотрю на своего младшего сына, покрытого аллергической сыпью, и в очередной раз чувствую безысходность. Все внутри как будто падает в пропасть, и я никак не могу на это повлиять – только наблюдаю со стороны. В очередной раз задумываюсь: почему в последнее время в моей жизни возникают какие-то, мягко сказать, проблемы?

Отматываю пленку воспоминаний на три месяца назад. Я в роддоме. Ночь, дежурный врач говорит, что шансы спасти ребенка велики, но для этого придется ехать в другой город, где имеется реанимация для новорожденных. Я на тридцать второй неделе беременности, и в голове звучит одно: «Лишь бы с ребенком все было хорошо».

Воды стали отходить ночью, когда я была дома. Почему? Ведь еще шесть недель...

Стоп, приказала я себе. Если поддаться панике, я не смогу быстро принять важное решение, которое, возможно, спасет и меня, и малыша. Подсознательно я ощущала некую уверенность в том, что все закончится хорошо. Но это не значит, что я была совершенно спокойна: в моей голове мелькали самые драматичные варианты развития событий.

Вскочила с кровати, схватила приготовленные документы, разбудила мужа, протараторила, что мне срочно надо в роддом, попросила присмотреть за старшим сыном, второпях оделась, прыгнула в машину и уехала в ночь одна. Невозмутимость моего не до конца проснувшегося мужа помогла держать себя в руках: когда вокруг нет паникующих людей, ураган сторонних эмоций на тебя не распространяется. Вести машину в таком положении я не боялась. Ночью на улицах маленького городка, где мы тогда проживали, сложно кого-то встретить, к тому же и схваток не было, словно ничего не происходит...

В соседний город, в роддом с реанимацией для новорожденных, меня повезли уже на «Скорой». Воды отошли не полностью, и мне предложили подождать, понаблюдать за состоянием ребенка. Ведь на таком сроке каждый день, прожитый в животе мамы, куда лучше для его физического и психического здоровья, чем преждевременное рождение.

Десять дней я пролежала в палате, стараясь не делать лишних движений, – лишь бы не отходили воды. Иногда плакала – больничная атмосфера была тревожно-унылой, но изо всех сил заставляла себя верить в благоприятный исход событий. В роддоме я пыталась найти информацию о причинах преждевременных родов: беседовала с врачами, читала статьи в Интернете, благо тут был Wi-Fi. Мне хотелось разобраться, что со мной не так. Всегда, в любых ситуациях я стремлюсь описывать происходящее через причинно-следственные связи. Это помогает понять, где искать сбой, и главное – как избежать проблем в дальнейшем. Но если днем я еще держалась, то ближе к ночи в голове крутились мысли, которые не давали уснуть: «Почему именно я? Почему именно со мной? ЗА ЧТО МНЕ ЭТО?!» В итоге желание разобраться в своей жизни привело меня к новым взглядам на мир и себя.

Воды подтекали, к тому же заканчивалось действие препаратов, которые врачи ввели для сдерживания родовой деятельности, а значит, в любой момент могли начаться схватки. К исходу десятого дня все и произошло: на тридцать четвертой неделе беременности я родила здорового малыша – здорового в той степени, при которой младенцев оставляют в палате с мамами. Реанимации не потребовалось, но шустрый Артемий (мы не случайно выбрали имя – в переводе с греческого Артемий означает «безупречно здоровый») начал желтеть. Ему назначили сеансы фототерапевтического облучения, помогающие бороться с желтушкой новорожденных. У моего первого сына такой проблемы не было, но я воспринимала это как сущую мелочь. Подумаешь, желтушка – не самое страшное, что может случиться с ребенком, родившимся раньше срока! Я считала сына совершенно здоровым. Но четкого понимания слова «здоровье» у меня тогда не было.

В роддоме мы не задержались: мужу нужно было выходить на работу (еще одна проблема в нашем слоеном пироге жизненных трудностей). Отпуск, пусть даже за свой счет, ему не разрешили продлить – он и так просидел дома со старшим сыном все две недели моей роддомовской жизни. Самочувствие у нас с Темой было хорошее, только желтушка никак не отступала: забегая вперед, держалась месяца два-три. Потом к ней прибавилась аллергия – появилась сыпь на лице и на сгибе ножек-ручек. Мое восприятие тогда сводилось к одному: «Понятно, ведь он родился раньше срока». Позже я поняла, что такое объяснение тормозило развитие ребенка и процесс его исцеления. Однако нет худа без добра: первые месяцы жизни моего младшего сына помогли мне начать новый этап жизни – изменить ее настолько, что сейчас я благодарна этому толчку, который, признаться, воспринимала как удар в спину.

Весь фокус внимания, по дурости моей, был сосредоточен на Артемии. Конечно, я старалась воспринимать его как «нормального», а как иначе, ведь дети не бывают «ненормальными»! Головой я все прекрасно понимала и рвалась распределять свое время равномерно между обоими сыновьями (о муже вообще молчу), но в душе царил дискомфорт. Меня не оставляли страхи – даже перечислять не буду, какие именно, любая мысль выбивала из колеи. Дошло до того, что спустя примерно месяц после выписки мне стало очень плохо физически: каждый вечер меня скрючивало пополам, и я двинуться не могла. Боль – хуже, чем при родах. Я предположила, что так проявляется стресс, накопившийся за беременность, и начала больше отдыхать, но приступы дикой боли не прекращались. Осознав, что это что-то большее, чем напряжение и усталость, я обратилась к врачу. В результате обследований выяснилось: виной всему камень в желчном пузыре. Выхода было два: либо терпеть, либо соглашаться на операцию. Я не хотела оставлять месячного ребенка одного, прекращать грудное вскармливание. К тому же мне невыносима была мысль о вторжении в мое тело и последующем долгом лечении.

Я решила действовать по своему плану. Проконсультировалась с разными специалистами, поменяла питание, причем отступив от стандартных рекомендаций врачей: прислушалась к себе и поняла, что мне нужно. Если коротко, я стала иначе мыслить и иначе смотреть на ситуацию. От «за что мне это» пришла к «для чего мне это нужно», «какие уроки я получаю» и «как могу изменить свою жизнь». Вопросов стало больше, а значит, больше и энергии для поиска ответов.

Вскоре боли ушли, и вот уже больше двух лет они меня не беспокоят. Трансформации, которые происходили и продолжают происходить в моей жизни, повлияли и на моего ребенка: желтушка прошла, как и аллергия! Продолжая кормить Артемию грудью, я спокойно могла есть клубнику, зная, что сыпи не будет. И пришли мы к этому не в результате использования лекарств, не благодаря специальной диете, а поработав с психосоматикой.

Я решила разобраться в том, откуда берутся наши болезни и как их предотвратить. Ответ, к которому я пришла, как будто ждал за углом. Еще до моего интереса к психосоматике я поняла, что ничто в жизни не происходит просто так. Когда важно получить определенный опыт, ты его обязательно получишь, даже если кажется, что весь мир пытается помешать тебе. Самое простое – приглядеться к тому, что появляется в жизни как бы само собой: к людям, новой информации, телесным ощущениям... Если в какой-то момент ты начинаешь понимать, что сам загнал себя в рамки, твоя задача – расширить сознание и собственные границы, найти новые повороты в том, чем ты занимаешься, избавиться от дискомфорта и прийти к тому, что действительно будет приносить удовольствие. Для того чтобы изменить свою жизнь, требуется не так много – достаточно шагнуть за черту ограничивающих взглядов и установок, чего бы они ни касались.

В один из вечеров я наткнулась на информацию о тренинге по психосоматике и сразу загорелась идеей попасть туда. Меня не остановило то, что тренинг проходил в другом городе, что он был рассчитан на два дня и что у меня двухмесячный малыш на руках. Муж всегда поддерживал любые мои начинания, и уже на следующий день я сидела на тренинге. Сначала

мы приехали все вместе, Илья (муж) развлекал детей в машине, а я выбегала в перерывах покормить маленького Темку. Затем я поехала одна, предварительно сцедившись. Признаюсь, были мысли о том, что психосоматика не работает, что она мне не поможет, и вообще – куда я полетела сломя голову, оставив маленького ребенка дома с отцом... Но внутреннее ощущение того, что все будет хорошо, впервые испытанное в момент, когда у меня начали отходить воды, поддерживало и не давало свернуть с пути.

Тот первый тренинг был не единственным. Погрузившись не только в теорию, но и в практику, я увидела, как это работает, – сначала на собственном примере, а затем и на примере других людей.

Все поменялось!

Мы переехали жить к морю, семейный доход заметно вырос, и я, и муж занимаемся любимым делом, и конечно же мы много времени проводим с детьми. Не хочу рисовать идеальную картинку – мы ссоримся, миримся, преодолеваем трудности, у нас бывает и приподнятое настроение, и моменты, когда все кругом бесит, – самая обычная жизнь. Но то, *как* мы проживаем эти мгновения, в корне изменилось. Все, что происходит в жизни, – это наши точки роста. В первую очередь мы стремимся понять, почему должны пройти именно через этот опыт. Наш второй шаг – найти смыслы и поменять что-то в себе: взгляд на мир, привычки, реакции тела и так далее. Трансформируясь внутренне, мы реально изменяем свою жизнь: влияем на окружающих – и они становятся более открытыми, счастливыми, успешными; влияем на обстоятельства – и они начинают складываться в нашу пользу. С каждым днем мы как будто растем в глубину, ширину и высоту, все сферы жизни расцветают. Нам больше не нужны пачки лекарств, чтобы справиться с болезнью; мы не страдаем от того, что нас не понимают, а просто ищем и находим нужные слова и решения. Теперь нам гораздо легче выстраивать ту жизнь, которая когда-то казалась сказкой.

Если разобраться в психосоматике, можно улучшить качество жизни во всех сферах, и довольно быстро. Это не волшебство, не магия, а работа с мешающими установками и ограничивающими взглядами, мышлением в целом. А если копнуть глубже – трансформация собственного опыта и опыта предков, который также влияет на тебя.

Сейчас я стала специалистом по психосоматике, и мы с коллегами часто шутим, что в эту область приходят не от хорошей жизни, но потом... все меняется до неузнаваемости! Несколько лет назад, когда моя жизнь начала внезапно рушиться (на самом деле я последовательно шла к этому, сама того не замечая), психосоматика, можно сказать, сама давала о себе знать: «Обрати на меня внимание, я помогу во всем разобраться». У меня просто не осталось шансов не заинтересоваться ею.

Что же такое психосоматика? Думаю, вы уже поняли, что это слово связывает воедино психику и тело – два неразрывных компонента нашего организма. Хотите определение? Пожалуйста: психосоматика (др. – греч. ψυχή – душа и σῶμα – тело) изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение телесных (соматических) заболеваний. Но главное – не вызубрить определение, а прочувствовать на себе, что это такое, и я надеюсь, что моя книга поможет в этом. «Ну существует эта связь, – скажете вы. – А дальше-то что?» А дальше – самое интересное! То, *как* эта связь проявляется в нашем организме и влияет на всю нашу жизнь.

Чем больше я узнавала о психосоматике, тем ярче и сильнее чувствовала взаимосвязь психики и тела, причем не на теоретическом уровне, а на собственном опыте. В то время у меня было очень много вопросов, связанных со мной, мужем, детьми и материнством в целом. К сожалению, я не нашла книги, которую можно было бы прочитать за пару дней, – у мам обычно не так много свободного времени. Мне пришлось собирать все по крупицам из разных источников. Иногда, чтобы пообщаться со специалистами, я ездила в другие города. И все время я прислушивалась к себе, пытаюсь понять, что происходит со мной в процессе пси-

хосоматической практики. Тогда и возникла мысль о том, что книга о психосоматике просто обязана появиться на свет в самое ближайшее время, ведь на нее есть запрос, причем не только у меня, но и у других мам. «Если эта мысль зародилась в моей голове, значит, у меня есть все возможности ее осуществить» – один из моих любимых девизов, и он снова меня не подвел.

Я очень рада быть частью этой книги, ее проводником. Она для таких же молодых мам, как и я, а еще для тех, кто в определенный момент оказался в тупике и не понимает, куда двигаться дальше, для тех, кто хочет избежать неприятных ситуаций, потому что профилактика – лучшее лечение. Хочется добавить, что чувство безопасности – а это и есть основа счастливой жизни – это прежде всего знание, что делать в экстренной ситуации. Точно так же и смелость – это не отсутствие страха, а решение идти вперед, несмотря на него.

Все подсказки и ответы внутри нас, но, чтобы их найти, нужно научиться слышать себя. Это искусство, доступное каждому! Наше тело разговаривает с нами каждый день, как и тело маленького ребенка. Нужно только слышать и слушать, а также научиться говорить на языке тела. Мне хочется, чтобы как можно больше женщин научились этому. Я верю, что эта книга сделает счастливыми многих родителей и детей. Для этого надо совсем немного – научиться находить ответы внутри себя!

Нужно слышать и слушать свое тело, а также научиться говорить на его языке.

Приглашаю вас погрузиться в мир психосоматики, оглядеться и освоиться в нем. Почувствовать, насколько все просто и в то же время филигранно продуманно. Попробую рассказать об этом доступными словами.

Готовы к удивительному путешествию? Листайте дальше.

Глава 1

Психосоматика

Что такое психосоматика?

Слово «психосоматика» я впервые прочла несколько лет назад на просторах Интернета. Для меня оно было новым и неизвестным – психосоматика еще не была у всех на слуху. Заинтересовавшись, я выяснила, что на самом деле к этой теме обращались очень давно. Еще Гиппократ, живший в V–IV вв. до н. э., заметил, что состояние духа во многом влияет на тело и на физическое здоровье. Однако сам термин ввел в медицину около двухсот лет назад немецкий врач-психиатр Иоганн Хайнрот.

Психосоматика объединяет психику и тело в одно целое и описывает их взаимосвязь. Считается, что это дисциплина на стыке психологии и медицины, поэтому вопрос, насколько она научна, отпадает сам собой: о психосоматике давно уже говорят серьезно. Вопрос в другом: когда мы бодем, бежим, как правило, к одному доктору – тому, который, как нам кажется, отвечает за то место, которое нас беспокоит. Или же терапевт направляет нас к определенному специалисту. «Сыпь? Пусть посмотрит аллерголог». Аллерголог смотрит, берет пробы, но ничего не находит. По мнению врачей, картина размытая, и начинается бесполезное хождение по кабинетам. В конце концов выносится вердикт: «Сходите к психиатру (вариант – к психологу), полечите голову». Далее добавляют: «У вас психосоматика» – а что это такое, никто толком не объясняет.

Складывается впечатление, что цельная картинка – наш организм – разбита на множество осколков, и никак не могут узкие специалисты сложить все кусочки воедино. Думаю, что именно по этой причине становятся все более востребованы семейные врачи, которые не только воспринимают тело пациента комплексно, но и уделяют должное внимание генетической памяти, ведь мы многое перенимаем от предков. Да и холистический подход в медицине, когда лечат не конкретную болезнь, а человека в целом, практикуется все чаще.

Мы все знаем, что есть медицина официальная, а есть нетрадиционная. Например, такие направления, как гомеопатия, натуропатия и акупунктура, относят к нетрадиционной медицине, хотя сейчас во многих поликлиниках есть кабинеты иглоукалывания, а гомеопатические средства часто выписывают терапевты. Есть ярые защитники официального направления, а есть верные сторонники альтернативного. Мы не будем спорить, что хорошо, а что плохо (мы ж не на собрании в школе), сколько людей – столько и мнений. Просто хочу обратить ваше внимание на то, что традиционная и нетрадиционная медицина могут отлично дополнять друг друга, комплексно воздействуя на тело. Но скорее всего и этого будет недостаточно, чтобы понять, что же происходит с человеком.

И тут мы плавно подходим к тому, что очень редко берут в расчет и врачи, да и мы сами, – к *душе*. Под этим словом я подразумеваю наш внутренний мир, который вроде бы и выделен в отдельную систему, и даже получил своих врачей – психотерапевтов и психиатров, но, боюсь, что и здесь лечат не то и не так.

А что, если рассматривать психику как канал восприятия, обработки информации и избавления от лишнего? Подключая психику, заставляя ее работать, мы делаем шаг в направлении комплексного функционирования организма. Этим и занимается психосоматика. Она идет дальше натуропатии, которая отталкивается от того, что все процессы в организме управляются «жизненной силой», или заложенной в человеке энергией, дальше холистической меди-

цины и вполне традиционной психологии. Психосоматика собирает все пазлы воедино, помогая разглядеть те взаимосвязи, которые нельзя проследить по отдельным кусочкам.

Итак, я с радостью приглашаю вас взглянуть на себя и своих близких через призму психосоматики. Это приведет к личным открытиям, поможет улучшить самочувствие, познакомиться с собой и сделать жизнь более комфортной и счастливой. В этой книге вы увидите повторяющиеся идеи и тезисы, написанные разными словами и проиллюстрированные разными примерами. Дело в том, что мне хочется говорить с каждым на его языке, чтобы как можно больше читателей без проблем поняли написанное.

Ну что, приступим?

Психика

У этого термина множество определений, и вы их без труда найдете, но мне бы хотелось поделиться своим пониманием.

Психика, на мой взгляд, – это совокупность эмоций, ощущений, опыта и нашего восприятия окружающего мира. У животных тоже есть психика. Это важно отметить, потому что далее вы узнаете, что природные законы взаимосвязи психики и тела распространяются и на братьев наших меньших, но отличия все же есть.

Самое простое определение: психика – это видение мира конкретным человеком. То, как человек видит мир, не отражает в точности то, что происходит вокруг. Объективная реальность как бы просачивается через индивидуальные фильтры каждого, и в результате получается субъективная версия происходящего. Можно сравнить это с пересказом художественного произведения в школе. Всем дается один и тот же текст, но передают его содержание все по-разному. Кто-то очень точно все воспроизводит, другие добавляют детали, важные для них, а третьи несут отсебятину, потому что текст читали по диагонали за пять минут до урока.

Сколько людей, столько и версий реальности. Наверняка вы не раз слышали фразы: «смотрит на мир через розовые очки» или «он все воспринимает в темных тонах» – вот это как раз о личном взгляде на мир. Такие очки-фильтры есть у каждого, и на цвет линз влияют множество факторов: воспитание, образование, окружение, условия жизни, состояние тела и здоровья и многое другое. У каждого свой мир, хоть он один на всех, и это приводит к тому, что мы реагируем, принимаем решения, действуем по-разному.

Например, для одной мамы разрисованные ребенком стены – катастрофа, она отшлепает и отругает ребенка. А для другой это невинная шалость, и она лишь попросит больше так не делать. Событие одно, но реакции разные. Что могло повлиять на эту разницу?

Психика – это видение мира конкретным человеком.

Опыт

- Первая мама, возможно, делала ремонт своими силами, может даже, и не один раз – например, сначала помогая родителям, а потом уже в своей квартире. Она помнит, как тяжело ей было, а тут такие «художества».
- Вторая мама, вероятно, ни разу не клеила обои сама и не планирует; она не представляет, сложно это или нет, поэтому реагирует спокойно.

Эмоции

- У первой мамы незадолго до этого мог состояться неприятный разговор, она могла обидеться на собеседника, а тут еще и ребенок такое учудил.
- Второй маме муж мог сделать комплимент или подарить что-то приятное, у нее приподнятое настроение, испортить которое ничто не в силах.

Ощущения

- У первой мамы с самого утра могла болеть голова, или ее целую неделю мучили какие-то неприятные процессы в желудке, и все это повлияло на ее настроение.
- Вторая мама выспалась и отдохнула, ее ничто не беспокоило, она чувствовала себя комфортно.

Восприятие

Все эти факторы – по отдельности или вместе – влияют на восприятие события. В мозг обеих мам поступает одна и та же информация – ребенок разрисовал стены, – но на эту инфор-

мацию у каждой накладываются опыт, связанный с какими-либо событиями, эмоциональное и физическое самочувствие, изначально заложенное представление о том, что «можно», а что «нельзя». При различных обстоятельствах реакция может меняться, и даже спокойная мама вспылит. На это может повлиять что угодно: ребенок совсем перестал слушаться – довел, что говорит, муж предложил пожить отдельно или цены в магазине повысились.

Если на этом примере с разрисованными стенами взаимосвязь психики и реакций тела проследить легко, то как обстоят дела с болезнями? В попытках разобраться со своей жизнью мне стало интересно, действительно ли наши мысли, наш опыт, эмоциональная реакция на какие-то события могут влиять на самочувствие? Меня мучило множество вопросов: почему одни люди болевают, а другие нет, почему одни выздоравливают быстрее, а другие переносят болезни тяжело, все ли болячки относятся к психосоматике и можно ли исцелиться, используя знания о взаимосвязи психики и тела? Вопросов было больше, чем ответов, но картинка под названием «Психосоматика» в процессе поиска становилась все более четкой и ясной. Эту картинку я собирала по крупицам: читала все, что находила по теме, записывалась на семинары, конференции и тренинги, прошла обучение методу PSY 2.0¹, начала сама практиковать этот метод при работе с различными запросами – от болезней до проблем, связанных с деньгами. Уверена, процесс наблюдения за взаимосвязью психики и тела бесконечен и каждый раз можно найти новые грани.

Постепенно у меня сформировался свой взгляд на психосоматику, в том числе детскую, и этим взглядом мне хочется поделиться с вами. Как мама, я не понаслышке знаю, насколько женщины вовлечены в проблемы деток, в их успехи и поражения; знаю, что каждая из нас готова сделать все, чтобы ребенок был здоров и счастлив, пожертвовать многим ради комфорта потомства, что вполне объяснимо с точки зрения биологии. В своей практике я часто встречаю матерей, которые страдают аллергией годами и никаких особых мер не предпринимают, но когда схожие симптомы проявляются у ребенка, активно начинают искать варианты лечения. И так происходит не только с болезнями, но и со всеми трудностями, которые замаячат на горизонте любимого чада. Для большинства мам благополучие ребенка куда более существенно, чем собственное благополучие. Но важно осознать, что ребенок будет счастлив только тогда, когда счастлива мама, а значит, ей придется заняться собой, даже если она этого не планировала. Давайте разберемся, как именно.

Мы уже выяснили, что психосоматика – это связь психики и тела. Для иллюстрации я привела пример реакции двух мам на разрисованные ребенком стены. Предлагаю пойти дальше и проследить, как психосоматика проявляется на уровне физических реакций. Вспомните, как в школе или университете нужно было отвечать у доски, писать контрольную работу или отвечать на вопрос в экзаменационном билете. Какие эмоции овладевали вами? Допускаю, что кто-то был абсолютно спокоен, но другие испытывали волнение, особенно если плохо подготовились. Возможно, волнение проявлялось в виде болезненных симптомов: крутило живот, сердце начинало чаще биться, поднималась температура. С вами такое было? Если вы прямо сейчас мысленно перенесетесь в прошлое, то снова почувствуете все это – да-да, проводились исследования, которые показали изменения физического состояния... вот еще одна иллюстрация взаимосвязи психики и тела.

У всех нас есть замечательная машина времени – мышление и память, и все наши прошлые переживания проявляются в реакциях тела. Более того – когда вы физически находитесь в одном месте, но мыслями в другом, тело реагирует на те события, которые разворачиваются

¹ PSY 2.0 – метод работы с психосоматическими запросами, основанный на наборе психологических техник. Например: регрессивная шкала, поиск травмирующего события и внесение эволюционного шаблона, переход от образного восприятия к ощущениям в теле. – *Примеч. ред.*

в голове, а не на то, что происходит вокруг! То есть мы прокручиваем в мыслях события из прошлого или не наступившего еще будущего, а наше тело реагирует так, как будто все это происходит прямо сейчас.

ПРАКТИКА. Как вы чувствуете это в теле?

По мере знакомства с психосоматикой предлагаю вам получить практический опыт. В книге вам встретятся небольшие упражнения, выполняя которые вы сможете узнать себя поближе и научитесь лучше понимать других людей. Это умение можно использовать в различных сферах жизни, например, чтобы наладить отношения с мужем или более комфортно взаимодействовать с коллегами. Для начала важно почувствовать свое тело и научиться отслеживать его реакции на разные события. Вы можете подумать, что и так умеете это, но часто мы не замечаем и восьмидесяти процентов наших реакций. Погруженные в происходящее, мы обращаем внимание лишь на те чувства и ощущения, которые уже зашкаливают, например ярость. Поэтому процесс наблюдения за собой будет интересен и важен каждому.

Сначала читаем, затем выполняем

Вспомните самое счастливое событие своей жизни, ну или выберите самое приятное из всех. Мысленно перенеситесь в прошлое, прямиком в этот момент. Закройте глаза, чтобы максимально прислушаться к себе. Оказавшись в этом событии, осмотритесь вокруг, как будто вы разглядываете фотографию: какие люди и предметы вас окружают, какой цвет преобладает, какие запахи и звуки доносятся, какие ощущения на коже, какой вкус на языке... Прочувствуйте все до мелочей. Затем обратите внимание, как радостная эмоция проявляется в теле. Определите, где эта эмоция «живет»: в груди, животе, руках или во всем теле, от макушки до самых пяток. Попробуйте описать эту эмоцию. Возможно, вы чувствуете, как в груди разливается тепло, или вы чувствуете прилив энергии, вибрацию в руках, или тепло плавной волной разливается по ногам, а может, порхают бабочки в животе и это ощущается как щекотка, или волна тепла мягко окутывает плечи – или все тело.

Побудьте в этих ощущениях, понаблюдайте за ними столько, сколько захочется.

Благодаря этому упражнению вы узнаете, как именно вы проживаете эту эмоцию. Скорее всего, на все схожие счастливые моменты ваше тело реагирует подобным образом.

Счастье, радость, горе, грусть, тоска, раздражение, неприязнь – это всего лишь слова, которые обозначают эмоции, но реакции тела у всех разные. Если сейчас вы мысленно перенесетесь в какое-нибудь неприятное для вас событие, то сможете узнать, как ваше тело реагирует и на него.

Понимание того, как тело отвечает на те или иные события, способность описать себя и свои эмоции дают очень большое преимущество в жизни. Многие люди не понимают, чего хотят, не знают, как действовать, как справиться со своими эмоциями, не осознают, на что способны. Наверняка вам знакомо ощущение, что какие-то слова, действия, реакции как будто вам не принадлежат: возможно, вы не хотели кричать на ребенка или ругаться с мужем – а все равно поругались, словно кто-то внутри вас заставил прокричать злые слова.

Почему так происходит?

От незнания себя и своих телесных реакций на внешний мир, от непонимания того, как управлять ими на благо себе и всем вокруг. От ощущения слабости перед неизвестным внутренним «Я», которое временами вырывается наружу, и это шокирует.

Давайте же учиться чувствовать свою силу, чувствовать себя и управлять своими реакциями прямо сейчас! Снова сделайте упражнение или повторите. Начните обращать внимание на происходящее в теле, сосредотачивайтесь на своих ощущениях и спрашивая себя: «Каково мне? Что я сейчас чувствую? Это приятно или неприятно? На что я так реагирую?»

Больше вопросов к телу, а не к голове – вот та тропинка, которая приведет к ответам и лучшему пониманию себя, а значит, и других.

Эта маленькая практика прекрасно иллюстрирует взаимосвязь психики и тела: то, что возникает на уровне мышления («как же я счастлива»), отражается и в ощущениях тела (например, в груди разливается тепло), и эти процессы происходят практически одновременно.

Теперь представьте, что человек постоянно находится под воздействием неприятных эмоций. Что тогда происходит с телом? Совершенно верно, оно постоянно испытывает дискомфорт: головные боли, проблемы с желудком, состояние «пыльного мешка» – знакомо? Неважно, какая проблема приводит к стрессу – реальная или надуманная: для тела это одно и то же. Неприятное событие осталось в прошлом, но, вспоминая о нем, мы чувствуем боль, словно всё происходит сейчас. Внутренний дискомфорт отражается и в теле, поэтому очень важно устранять боль на уровне подсознания, чему мы и будем учиться.

Считаю важным подчеркнуть: работа с подсознанием вне религий. Техники работы с подсознанием могут выполнять как верующие люди, так и атеисты. Выполняя практику «Как вы чувствуете это в теле?», вы уже поработали со своим подсознанием и, надеюсь, почувствовали изменения – телу стало комфортно и легко. Изменения будут происходить и после практики. Вообще, любые практики хороши тем, что вы самостоятельно можете работать с собой, изучив правила игры. Если вы читаете эту книгу, то вы готовы к занятиям и все у вас получится. Когда вы верите во что-то, это, по сути, уже происходит, ведь вера обладает огромной силой.

Слушать и слышать тело – искусство, подвластное каждому. И мы попробуем этому научиться, чтобы жить свободно, без душевного и телесного дискомфорта. На своем примере мы научим этому детей, ведь они все повторяют за родителями.

Как избавиться от болезни? Иначе взглянуть на нее – в том числе через тело. Болезни возникают не просто так: это сигнал, на что обратить внимание. Например, аллергия у малыша может означать, что мама нервничает из-за отсутствия желательного контакта (скажем, с мужем) или ровно наоборот – наличия контакта нежелательного (живет с родителями мужа, и ее это напрягает). Аллергия подсказывает: «Хватит уже дискомфорта, давай что-то меняй. Либо внешние обстоятельства, либо свою реакцию на них!»

Слушать и слышать тело – искусство, подвластное каждому.

Психосоматический компонент заболевания

В основе болезней лежит психосоматический компонент. Если его проработать, можно ускорить выздоровление и предотвратить новое заболевание. Что же он из себя представляет?

Психосоматический компонент – это некая причина на уровне психики: душевная боль, обида, страх, любые другие негативные эмоции, которые и спровоцировали заболевание. Мы уже затрагивали этот вопрос, когда обсуждали дискомфортные реакции в теле, возникающие одновременно с переживаниями по какому-либо поводу. В основе психосоматического компонента, то есть причины заболевания, лежит *конфликт* – неудовлетворение одной или нескольких потребностей: в любви, признании, безопасности и так далее. «Но мы же нервничаем очень часто, – скажете вы. – Неужели каждая подобная реакция способна вызвать болезнь?» Переведите дух: не все конфликты, с которыми мы сталкиваемся ежедневно, приводят к болезням, а только что-то действительно неприятное и внезапное, из-за чего мы почувствовали боль и не смогли выплеснуть ее наружу.

Таким образом, травмирующее событие будет:

- неожиданным;
- драматичным;
- изолированным.

На уровне ребенка – папа пришел с работы в пьяном состоянии, смерть домашнего питомца, насмешки одноклассников из-за наряда – все это могло вызвать чувства, породившие негативную реакцию в теле. И эта давнишняя реакция способна годами влиять на вас. Родители развелись двадцать лет назад, а сегодня молодая женщина ссорится с мужем, и ее тело вспоминает те ощущения, которые возникали в момент разлада между родителями. Запускается знакомая реакция: тяжесть в груди, немеют руки, крутит живот – у каждого свое. Повторю: травмирующие конфликты проживаются не только на уровне психики, но и на уровне тела.

Травмирующее событие

Каждой болезни предшествует некое травмирующее событие (конфликт), а точнее – наша реакция на него. Но как понять, от чего вести отсчет, если болезнь началась давно? Чаще всего травмирующее событие происходит еще в детстве, и есть специальные практики, позволяющие определить, что именно стало триггером. Суть практик – понять, как отреагировало тело в критический момент, и заменить дискомфортную реакцию комфортной. Поможет в этом память тела, которая намного сильнее, чем память головы. Если в детстве тело научилось отвечать на расставание родителей тяжестью в груди, то и теперь оно реагирует точно так же, когда происходит разрыв отношений, потому что у него нет другого знания. С помощью практик по работе с подсознанием мы подводим психику и тело к другой, более комфортной реакции. Проработав ту сферу жизни, которая «болела», мы можем прийти к полному исцелению.

Когда убираются составляющие травмирующего конфликта (неожиданность, драматичность, изолированность), психика начинает воспринимать болезненное для нас событие как вполне обычное. Если хотя бы один элемент из этой роковой тройки выпадет, конфликт не перерастет в болезнь. Вряд ли вы будете страдать годами, если вас обсчитала кассирша в супермаркете. Наша цель состоит в том, чтобы травмирующие психику события перевести в разряд «бывает» – ради вашего же блага. Важно убрать драматичную остроту из подсознания, чем мы сейчас и займемся, попробовав обнаружить то самое травмирующее для вас событие.

ПРАКТИКА. Выявляем травмирующее событие

Сначала читаем, затем выполняем

Расположитесь максимально комфортно, в полной тишине. Позаботьтесь, чтобы никто вас не отвлекал – полное погружение в практику повлияет на результат. Руки и ноги не переkreщивайте – это мешает циркуляции энергии.

Сделайте глубокий вдох носом и выдох ртом. На выдохе закройте глаза, если вам так будет комфортно, либо зафиксируйте взгляд на одной точке – это поможет лучше отслеживать реакции своего тела.

Подумайте о своей болезни или болезни ребенка. Если здоровье вас не беспокоит, вспомните тревожащую вас проблему, например связанную с деньгами или напряженными отношениями с мужем. Детально представьте, какие ощущения возникают в теле, когда вы думаете об этой проблеме (выступают красные пятна, появляются кашель, жжение в глазах и др.). Проанализируйте, как часто это бывает и что вы при этом делаете.

Если вы думаете о болезни ребенка, попробуйте представить, что эта же болезнь начинает проявляться и в вашем организме, – это упростит задачу.

Опишите реакцию тела на его языке: жмет, давит, колет, стучит, щекочет, цепенеет – подберите свое определение. Отметьте, в какой части тела возникают неприятные ощущения: живот, грудная клетка, руки, ноги, шея... Важно отследить, какая телесная реакция сопровождает ваши воспоминания о болезни или проблеме.

После этого начинается самое интересное – большое путешествие в прошлое. Не открывая глаз, отсчитывайте вслух свой возраст в обратном порядке: «Мне тридцать пять лет, мне тридцать лет, мне двадцать пять лет...» Сосредоточьтесь на телесном ощущении, которое описали до этого, и внимательно наблюдайте за тем, что с ним происходит: оно усиливается или, наоборот, ослабевает, а возможно, и исчезает. Дойдите не только до дня своего рождения, но и дальше, так и скажите: «Я сейчас у мамы в животе». Так вы сможете отследить, в какой момент неприятное ощущение впервые появилось в теле. Если в семь лет дискомфорт есть, а в три года нет, отследите еще раз промежуток от семи до трех, чтобы понять, в каком именно возрасте он возник. Когда вы поймете, что это, например, произошло в четыре года, остановитесь и погрузитесь в тот момент, когда тело впервые так отреагировало.

Теперь ваша задача выяснить, на что была реакция. Оцените обстановку: где вы, кто вас окружает, что происходит? Если техника выполняется правильно, вы окажетесь в том самом остром конфликте, соединившем в себе драматичность, изолированность и неожиданность. Этот конфликт и запустил реакцию в теле, которая до сих пор влияет на вашу жизнь. Воспоминание будет неприятным, возможно, вам даже захочется поскорее убежать оттуда. Так тоже можно сделать, правда, внутри от вашего бегства ничего не изменится или же станет чуть-чуть легче, но у нас другая цель – избавиться от дискомфортной реакции. Поэтому отмотайте пленку жизни на час, день, неделю, месяц назад, когда вы еще понятия не имели о том, что произойдет. Сосредоточьтесь на том, что происходит в теле. Отматывайте пленку до того момента, пока ощущения не станут более приятными.

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.