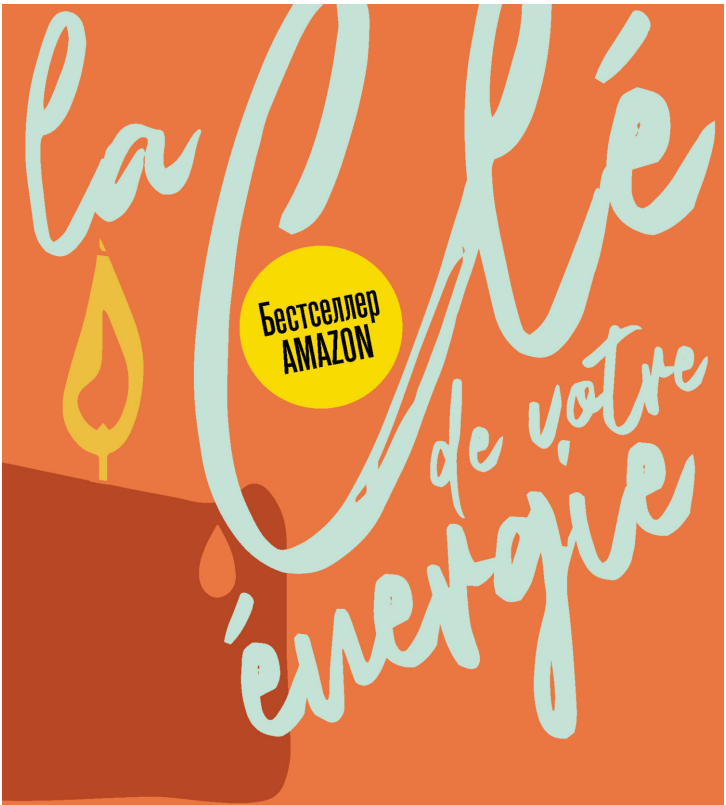

Бестселлер AMAZON

КЛЮЧ К ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ

22 протокола эмоциональной свободы

Наташа Калестремс

Наташа Калестреме

Ключ к вашей энергии. 22 протокола эмоциональной свободы

Серия «Trend. Psychology»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66987848
Н. Калестреме. Ключ к вашей энергии. 22 протокола эмоциональной свободы: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2022
ISBN 978-5-271-48702-6

Аннотация

Часто наши проблемы со здоровьем связаны со скрываемыми эмоциями и травмами: с нашими страхами, комплексами, чувством вины, обидами. Мы несем в себе тяжелый багаж разрушительных чувств, и в этом корень наших болезней. Наташа Калестреме расскажет в своей книге, как эффективно оставить прошлое позади, возродить источник энергии и избавиться от болезней.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение 5
Первая часть. Главное – правильно поставить диагноз! 13
Глава 1. Как выявить эмоциональные травмы 13
Глава 2. Как выйти из замкнутого цикла эмоциональных травм 20
Протокол 1. Выход из порочного круга эмоциональных травм 33
Глава 3. Как понять смысл болезни 35
Глава 4. Как вырваться из череды болезней 48
Протокол 2. Поиски ключевого события 53
Глава 5. Эмоциональная символика болезни 55
Конец ознакомительного фрагмента. 65

Наташа Калестреме
Ключ к вашей энергии. 22 протокола эмоциональной свободы

Natacha Calestrémé
La clé de votre énergie. 22 protocoles pour vous libérer émotionnellement

© Н. Калестреме, текст, 2020
© М. Соколова, перевод, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

Введение

Мы все, так или иначе, переживаем некие испытания, и сколько бы нам ни было лет, надеемся, что в один прекрасный день они прекратят нас мучить. Смерть близкого, развод, болезнь, неудача, увольнение, семейные проблемы… порой жизнь кажется нам несправедливой. Стоит только оправиться, как новый жестокий удар отправляет нас на дно.

Мы едим натуральные продукты, практикуем медитацию, посещаем психолога, чтобы научиться себя любить, прощать… И с некоторых пор, действительно, желание сбежать на край света приходит к нам все реже… Однако вот парадокс: стоит лишь новому испытанию возникнуть на горизонте, как ярость и разочарование пронзают нас еще острее. И мы повторяем: «Я же делаю все, что положено! Почему ничего не выходит?»

Ну, и как нам вырваться из этой ловушки? Как научиться жить легче, восстанавливаться, где найти источники радости и безмятежности?

Пока мне хватало энергии, мой оптимизм брал верх, и я откладывала задачу поиска ответа на эти важные жизненные вопросы на потом. Всякий раз я находила удобный предлог, чтобы продолжить жить как прежде. Подобно рабочей лошади, я изнуряла себя, взваливая на свои плечи эмоциональ-

ный груз, с годами становившийся все более тяжелым. Я не осознавала толком свои переживания, пока однажды мое тело не подвело меня. От сильной боли, пронзающей спину, я не могла ни сидеть, ни лежать, ни стоять. Мне поставили диагноз: двойная межпозвоночная грыжа. Конечно, от этого не умирают, однако для лошади, привыкшей скакать галопом, болезненная обездвиженность подобна маленькой смерти.

Притворяться дальше, что все хорошо, стало невозможно. Двигаться я не могла и решила подвести итоги. Мне здорово досталось за последние четыре года. Тяжелый затянувшийся развод с первым мужем, из-за которого страдала не только я, но и мои близкие. Невозможность издать книгу и воплотить некоторые другие проекты, и, как следствие, потеря уверенности в себе в профессиональном плане. И наконец, настоящая трагедия: моя младшая сестра, с которой я так сблизилась в последние три года, скончалась, проведя в коме несколько месяцев. А потом одна из моих ближайших подруг чуть не умерла от истощения, затравленная собственным мужем. Но добила меня ссора с достаточно близким человеком: в ответ на случайно нанесенную обиду я услышала неоправданно жестокие оскорбления. Через два дня после ссоры меня буквально парализовала двойная грыжа межпозвоночного диска. Я рыдала от боли, была напугана реакцией моего тела настолько, что даже забота и сочувствие моего мужа Стефана не могли помочь. И без консультации с Фрейдом было понятно, что причина страданий – не последняя

ссора, а накопившиеся проблемы. Я чувствовала себя улиткой, которую вытащили на солнце, разбив ее домик. Нужно было восстанавливаться.

Я с жадностью читала учебники по личностному росту, надеясь найти в них волшебный ключ, который помог бы мне выйти из состояния подавленности. Мне особенно понравились слова Карла Густава Юнга, отца психоанализа: «Те, кто не учится на собственных ошибках, заставляют космическое сознание воспроизводить их столько раз, сколько нужно, чтобы понять, чему учит случившееся несчастье. То, что ты отрицаешь, подчиняет тебя себе. То, что ты принимаешь, изменяет тебя». Другими словами, пока наши эмоциональные травмы не излечены, мироздание, – которое Юнг называет космическим сознанием, – продолжит притягивать к нам людей и ситуации, которые заставят нас переживать эти травмы снова и снова, чтобы дать нам шанс понять их смысл, переварить их и больше не страдать.

Шло время, и эта фраза Юнга не выходила у меня из головы.

В профессиональной сфере со мной происходило нечто поразительное. Несмотря на то, что я имела пятнадцатилетний, практически непрерывный опыт съемок фильмов о животных и научных исследованиях, в последний год телеканалы систематически отвергали все мои проекты.

Непонимание сменилось раздражением. Я пыталась убедить себя, что скоро все наладится. Однако месяцы шли, но

ничего не происходило. Я сидела без работы. Поступления на счет прекратились, деньги кончились. Это был финансовый крах.

Однажды консультант по вопросам занятости пригласила меня на беседу по поводу того, чем я занимаюсь. Я восприняла это как агрессию. «Все хорошо, я пишу новый роман, у меня кинопроекты, и не надо настаивать, я не приду», – ответила я тоном разъяренного мопса. Однако чиновникам мои душевные переживания были безразличны, и через несколько недель меня вызвали в Сен-Дени, в отдел самозанятых. Я пришла и даже заставила себя поговорить с сочувственно улыбавшейся служащей. Рассказала о своих многочисленных проектах и поделилась мечтой написать сценарий для телесериала. После двухчасовой беседы, собираясь уходить, я протянула ей на прощание руку. «Вы не оставили мне ваш электронный адрес», – заметила чиновница. Я в ответ попыталась объяснить, что мне совершенно некогда и не интересно вступать в переписку. «Очень жаль, вы пропустите приглашения на переобучение, – не слушая меня, она пролистала страницы на экране: – Смотрите, вот у нас есть предложение на мастер-классы от киношколы Люка Бессона». Я вновь присела, заинтригованная. Она протянула мне десять страниц разных программ, я открыла одну наугад и прочла: «Научиться писать сценарии для сериалов». Челюсть моя отвисла, сердце забилось. В мозгу всплыла цитата Юнга «понять то, чему учат испытания». Если телеканалы перестанут мне

отказывать, я не буду безработной, не буду безработной – меня больше не вызовут в службу занятости, но без службы занятости я бы никогда не узнала об этом учебном курсе. А вдруг отсутствие работы, которое я воспринимала как несправедливость, было моим шансом реализовать мечту?

Я разузнала подробности – учебный курс стоил дорого и начинался через три недели. Я не могла себе позволить терять время. Поблагодарив сотрудницу, я срочно помчалась готовить документы для подачи в фонд AFDAS, который помогает оплатить обучение. А потом я пришла, трепеща, на прием. «Очень сожалею, – сказала мне служащая, – минимальный срок для подачи документов перед стажировкой увеличен на месяц, а ваше обучение начнется через три недели: уже слишком поздно для записи». В моей голове сомнения боролись с желанием настоять. Но если Юнг был прав, мне следовало закончить именно этот курс.

«Должно быть какое-то решение», – неуверенно предположила я. У меня было предчувствие, что все, что происходило в тот момент, станет залогом моей победы над судьбой. Если бы меня взяли, я бы посвятила всю себя прорабатыванию ошибок болезненного прошлого.

– А вы, случайно, не автор? – спросила меня служащая.

– Ну да…

– Для авторов срок сокращен как раз до трех недель вместо месяца, и последний день приема документов как раз сегодня. Если вы можете подтвердить, что за два года зарабо-

тали 9000 евро как автор сценариев и других текстов…

Я помчалась домой, чтобы собрать подтверждающие копии всех справок и выписок. И хорошие новости не заставили себя ждать: фонд согласился оплатить мое обучение. Уже через неделю я получила приглашение из школы на собеседование, и меня взяли на одно из восьми оставшихся свободных мест. Это было потрясающе! Я не думала, что такое возможно, но на этом все не закончилось. Несколько месяцев спустя уволился один из преподавателей киношколы, и директор, знакомый с моим писательским опытом, доверил мне преподавание курса «Написать сценарий и создать персонаж» для студентов первого и второго курсов. А вишенкой на торте стало приглашение от продюсера подготовить проект телесериала.

Итог был очевиден: безработица, которая казалась трагедией всей моей жизни, стала для меня ступенькой к исполнению мечты.

В этот день я поняла, что все было неспроста.

А потом? Что мне могло помочь выздороветь и продолжить двигаться вперед? За несколько лет до этого, работая журналисткой и режиссером, я встречала людей, имеющих другой взгляд на травмы, наносимые судьбой. Тогда я не то чтобы прислушалась к ним, но мой рационализм был сильно поколеблен. Целители, магнетизеры, экстрасенсы, знахари рассказывали мне о своих методах лечения и способах восстановления. Ни биологии, ни психологии в этом не бы-

ло – только энергия и видение мира, тотально отличавшееся от всего того, что я знала до тех пор. Может быть, это мне поможет?

И я применила их техники. Неделя за неделей, месяц за месяцем я постепенно восстанавливалась, избавлялась от ран, освобождаясь от страхов и чувства вины. Моя жизнь очистилась от наносного и изменилась.

А потом я решила поделиться своими новыми достижениями. Как приятно было встречаться с психотерапевтами, психологами и даже медиками, приезжавшими из разных концов Франции. За эти годы я получила от совершенно незнакомых людей столько свидетельств, что жизнь их изменилась к лучшему, что поняла: пришло время поделиться ценными знаниями. Плодом моих усилий стала эта книга.

Вы освободитесь от болезненных эмоций и подключитесь к внутреннему источнику силы, обретете ключ от энергии.

У Наташи Калестреме также вышли следующие книги:

В издательстве ALBIN MICHEL

- **Le Testament des abeilles, 2011.**
- **Le Voile des apparences, 2015.**
- **Les Racines du sang, 2016.**
- **Les Blessures du silence, 2018.**

В издательстве ROBERT LAFFONT

- **Carnets afghans, в соавторстве со Stéphane Allix, 2002.**
- **Les Héros de la nature, 2005.**

Первая часть. Главное – правильно поставить диагноз!

Глава 1. Как выявить эмоциональные травмы

Наша цель – изменить взгляд на невзгоды. В испытаниях, посылаемых жизнью, есть что-то восхитительное. Там, где вначале мы видим только грязь, со временем сможем разглядеть удобрение, способное помочь нам вырасти над собой. Изучая события со стороны, мы прекращаем воспринимать их как катастрофы и обретаем способность усваивать новый опыт. Мы не являемся ни жертвами судьбы, ни целью чьей-то вражды, из каждого испытания мы можем извлечь что-то позитивное для себя.

Я начала внимательно относиться к строительству собственной судьбы и открыла для себя бестселлер Лиз Бурбо «*Пять травм, мешающих нам быть самим собой*» (*Lise Bourbeau. Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*[1]). Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, считал, что наш внешний облик связан с нашими эмоциями. Лиз Бурбо, ра-

[1] Les Éditions E.T.C., 2000; Pocket, 2013.

ботая в Канаде психотерапевтом, изучила тысячи разных случаев и пришла к выводу, что существуют пять типовых травм: отвержение, брошенность, унижение, предательство и несправедливость.

Каждый из нас за жизнь переживает две или три типовые травмы. В своей книге Бурбо описывает, как наше тело реагирует на них, каковы их признаки, и предлагает что-то вроде фоторобота для каждой из травм. Я решила познакомить вас с основными характеристиками, взяв в качестве примера известных политиков.

Пять главных травм

Травма отверженности: худоба в детстве; часто проявляется в виде впадины в районе груди и чем-то вроде маски вокруг глаз. В работе стремится к перфекционизму, предпочитает одиночество и держится особняком в коллективе, стремится избегать трудных ситуаций. Ален Жюппе[2] и Франсуа Байру[3].

---

[2] Ален Жюппе (род. 1945 г.) – премьер-министр Франции (1995–1997), с 14 ноября 2010 года по 27 февраля 2011 года – государственный министр, министр обороны и по делам ветеранов Франции, с 27 февраля 2011 года по 10 мая 2012 года – министр иностранных дел Франции (здесь и далее – *прим. переводчика*).

[3] Франсуа Байру (род. 1951 г.) – французский политик и писатель, бывший министр юстиции Франции, экс-министр образования, председатель Союза за французскую демократию и кандидат на пост президента Франции на президентских выборах 2002, 2007 и 2012 годов.

Травма брошенности: телу не хватает тонуса, спина согнута, печальный взгляд, постоянное стремление привлечь внимание, обрести публичную профессию; такой человек часто испрашивает совета, хотя совсем не обязательно ему следует, не выносит одиночества, очень приветлив с окружением. Франсуа Олланд[4] и Лионель Жоспен[5].

Травма унижения: округлые лицо и тело, широко открытые глаза, не любит быстро ходить, стремится к совершенству; чтобы избежать любой критики, старается больше делать для других, чем для себя, пока не почувствует, что его используют. Марин Ле Пен[6] и Франсуа Миттеран[7].

Травма предательства: пропорциональное тело, демонстрация силы и власти, прямой и соблазняющий взгляд, безразличие к чужим проблемам, стремление к контролю, неумение делиться ответственностью с другими. Этот человек хочет произвести впечатление, быстро схватывает и действует. Николя Саркози[8] и Доминик де Вильпен[9].

---

[4] Франсуа Олланд (род. 1954 г.) – французский государственный и политический деятель; президент Франции в 2012–2017 годах.

[5] Лионель Жоспен (род. 1937 г.) – французский политик-социалист, премьер-министр Франции с 1997 по 2002 год.

[6] Марин Ле Пен (род. 1968 г.) – французский государственный деятель, политик, лидер политической партии «Национальный фронт».

[7] Франсуа Миттеран (1916–1996) – французский государственный и политический деятель, один из лидеров социалистического движения, президент Франции с 1981 по 1995 год.

[8] Николя Саркози (род. 1955 год) – французский государственный и политический деятель, 23-й президент Французской республики (2007–2012).

Травма несправедливости: прямое, стройное тело, округлые ягодицы, блестящие, живые глаза, очень требователен к себе, перфекционист. Считает, что никаких проблем у него нет, но не может получать удовольствие, не чувствуя вины. Эммануэль Макрон[10] и Бенуа Амон[11].

Если вы, читая эти строки, думаете: «Я не узнаю себя ни в одном из этих описаний», а ваше окружение утверждает: «Да ты что, это точно ты», то это нормально! Наш разум пытается отодвинуть нас от травмы, чтобы защитить от болезненных мыслей. Я проделала однажды на одной из конференций эксперимент и рассказала про эти травмы. Ко мне подошел мужчина с вопросом: «Я нашел у себя четыре травмы, не хватает всего одной». Я обратила его внимание на то, что не хватало наверняка той, что его мучила. Его разум стремился избавить его от страданий, поскольку он был не готов взглянуть в лицо реальности. Он недоверчиво улыбнулся, и я попросила его перечислить то, что он обнаружил. Не хватало предательства. «О боже, это вся моя жизнь!» – пробормотал он ошеломленно.

---

[9] Доминик де Вильпен (род. 1953 год) – французский государственный деятель, политик и дипломат, премьер-министр Французской республики с 31 мая 2005 года по 15 мая 2007 года.

[10] Эммануэль Макрон (род. 1977 год) – французский государственный и политический деятель, президент Франции и верховный главнокомандующий Вооруженными силами Франции с 14 мая 2017 года.

[11] Бенуа Амон (род. 1967 год) – французский политик-социалист, участник первого тура президентских выборов 2017 года.

Готовы ли вы к эксперименту? Запишите пять травм, не переворачивая страницу. Цель – не проверить вашу память, а провести эксперимент.

1……

2……

3……

4……

5……

Вам повезло, если вы забыли одну-две из списка, вы таким образом сразу установили основные ваши травмы. Если нет, попробуйте воспользоваться упомянутыми выше физическими признаками.

—

Способы, которыми наше тело дает понять о мучающих нас травмах, весьма любопытны. Но еще любопытнее то, что Лиз Бурбо говорит об их природе: «Наша душа предпочла бы выбрать ограниченное количество травм, например отверженность и несправедливость или предательство и брошенность. Определив их, мы бы ***привлекали*** только тех ***людей и ситуации***, которые бы заставляли нас вновь переживать болезненные моменты, пока они не стали бы нам безразличны».

—

Прежде всего мы бы выбрали себе родителей. Наша душа должна была бы выбирать семейную, культурную и социальную среду, в которой нам следует родиться. Познакомив-

шись с этим утверждением, я почувствовала себя дезориентированной. Но потом моя уверенность пошатнулась – после просмотра сериала *Enquêtes extraordinaires* («Чрезвычайные расследования»), посвященного гипотезе существования сознания после смерти. Более половины населения Земли верит в реинкарнацию, однако я полагала, что это все-таки экзотическая ориентальная теория. Я плохо себе представляла, что я узнаю, познакомившись с историей маленького Джеймса Лейнингера. Его случай был тщательно задокументирован, но так и остался для науки тайной.

Джеймс родился в США, в Луизиане, и в возрасте двух лет в 2000 году ему начали сниться кошмары. Он постоянно кричал «самолет в огне», кричал, что он не может выбраться из кокпита, и колотился о стенки детской кроватки. Став постарше, он рассказал, что в кошмарах он был американским летчиком во время Второй мировой войны и служил на авиабазе Натома. Он даже смог сообщить имена своих сослуживцев и описать остров Иводзима, над которым сбили его самолет… Его родители сначала не верили в реальность реинкарнации и потратили два года на исследования этого случая, пока не пришли к выводу, что их сын стал воплощением Джеймса Хьюстона, убитого японцами в 1945 году во время воздушного рейда. Все сообщенные ребенком подробности, среди которых были и секретные армейские факты, были проверены и подтверждены в 2011 году. Самым впечатляющим в этой истории стало то, что Джеймс сказал своим

родителям, что он их сам выбрал, папу и маму, чтобы они стали его родителями. Отец, округлив глаза, спросил, когда это случилось. «Когда вы были в отпуске на Гавайях, в отеле розового цвета». А его дата рождения показывает, что он был зачат на самом деле в отеле *Pink Palace* («Розовый дворец») на Гавайях, где родители были в отпуске!

Поэтому, как бы безумно это ни звучало, мы сами могли выбрать наших родителей… и не только. Еще и всех близких, семейное окружение, друзей и коллег. Разве далай-лама не заявил по этому поводу: «Нас на Земле семь миллиардов, разве можно представить, что все, кто с нами, оказались рядом случайно?»

Однако как же сделать, чтобы наши эмоциональные травмы уходили навсегда?

Глава 2. Как выйти из замкнутого цикла эмоциональных травм

На первом этапе следует осознать ваши травмы и **принять их**. Если вы не смогли выявить основные травмы с помощью описанного выше эксперимента или не нашли их по физическим признакам, существует еще один весьма действенный способ их выявления: запишите ключевые слова, которые напоминают вам о шести-семи тяжелых испытаниях вашей жизни. Это может быть имя того человека, что вас предал или обманул, смерть, которая перевернула вам душу, обида, нанесенная вам в детстве, оскорбительное замечание от члена вашей семьи или коллеги, автомобильная авария, ссора, потеря любимого животного, должность, которую вам не удалось занять… Не стесняйтесь перечислить все, что помните! Записывайте все, что приходит на ум, старые обиды и недавние происшествия – срок не имеет значения. Чем больше вы вспомните моментов, тем интереснее будет продолжение.

– ……
– ……
– ……
– ……
– ……
– ……

Выявление переживаний

А теперь обозначьте каждое событие по имени одной из пяти важнейших травм: Н для несправедливости, О для отверженности, Б для брошенности, П для предательства, У для унижения. Если событие нанесло вам сразу две травмы (например, несправедливость и предательство), снабдите его двумя соответствующими буквами. Часто бывает трудно разделить отвержение и брошенность. Отвержение вызвано неким решением (например, когда в детстве вам говорили: «Ты не сядешь за стол, пока не закончишь уроки»). А в ситуации брошенности речь идет о невнимании или о событии, которое *не зависит, как кажется*, от нашей воли (например, «я опоздала за тобой, потому что были пробки»).

Подсчитайте количество Н, О, Б, П, У. Хорошо, если две или три травмы повторяются чаще других. Это вас удивляет? Так еще лучше. Как бы то ни было, вы только что выявили травмы, которые портят вашу жизнь. Внимание: каждое испытание может восприниматься по-разному в зависимости от того, кто его проживает! Разрыв может быть воспринят как брошенность одним человеком и как отвержение, предательство, унижение, несправедливость – другим. Точно так же потеря работы, мошенничество, провал на конкурсе, даже авария могут ощущаться, к примеру, как несправедливость.

Итак, благодаря этому упражнению вы определили травмы, что питают повторяющиеся испытания, о которых писал Юнг:

– «Это ужасно, все женщины, с которыми я встречаюсь, меня обманывают…»

– «Вот дерьмо, все мои начальники меня не переваривают…»

– «Это бесит: всякий раз, как я покупаю машину, с ней что-то не так…»

—

Когда мы воспринимаем испытания как трагедию, проклятие или обвиняем во всех ошибках других, превращая себя в жертву, мы пропускаем мимо внимания сообщение: наша душа решила пережить некие травмы. Мы должны их преодолеть, чтобы они прекратили нам вредить. Это ***главная задача***.

—

Следует запомнить, что если одно и то же испытание возникает регулярно, то это значит, что мы проигнорировали прошлый опыт. Это подарок, новая возможность открыть глаза на то, что мы не смогли понять до сих пор.

—

Удивительно, однако мы способны понять, что мы ***заставляем наших близких и самих себя постоянно переживать одно и то же событие***. Так вот, лучший способ прекратить страдать от травмы – ***прекратить заставлять***

переживать ее и других, и себя самого.

—

Обратимся к примерам политиков, чтобы понять, как бумеранг эмоциональных травм превращается в адский цикл.

—

Травма отвержения

Многие читали, что Ален Жюппе часто ощущал себя непонятым. У него были трудности с выражением своих чувств, и он стремился сбежать от проблем. Это поведение характерно для травмы отвержения. Поэтому он покинул Францию после приговора по делу о фиктивном найме в 2004 году, поэтому такое же решение принял и в марте 2019 года, когда отказался от должности мэра Бордо (жители города всегда за него голосовали) до окончания срока полномочий… Это решение он принял после того, как его кандидатуру отклонили на праймериз Республиканской партии к президентским выборам 2017 года. В Конституционном совете Франции, в соответствии со своими новыми обязанностями, он рассматривает поправки в законодательство и продолжает отбрасывать все, что не соответствует конституции.

Избавиться от этой травмы отвержения можно, только прекратив переживать ее и заставлять это делать других. Прекратите убегать, постоянно переезжая, отправлять в бан тех, кто с вами не согласен, предпочитать пути, которые не требуют выбора (образование, медицина, аналитика, пись-

мо, торговля, административные функции…), удерживаться от оценок действий другого человека (особенно в профессиях, которые требуют суждений о действиях других). Чтобы облегчить свое существование, следует прекратить отвержение вокруг себя.

Травма брошенности

У Франсуа Олланда, обладающего прекрасным чувством юмора, всегда грустное выражение лица. Бывший президент, похоже, надеется вновь завоевать одобрение, объезжая Францию в рамках автограф-сессии своей книги, подписывая экземпляры порой до двух часов ночи. Эта жажда внимания, часто встречающаяся у артистов, типична для травмы брошенности. Страдающие ею люди часто с трудом переживают одиночество. Олланд тем не менее прославился на весь мир своей связью с двумя женщинами одновременно. Огласка его связи с Валери Триервейлер заставила экс-президента официально расстаться с Сеголен Руаяль. А после откровений таблоида *Closer* ему пришлось публично порвать с Валери Триервейлер в пользу Жюли Гайе. Естественно, что в 2017 году ему пришлось отказаться от попыток участия в президентской гонке, став единственным президентом Пятой республики, не баллотировавшимся на второй срок.

Обрести независимость от чужого мнения – это, собственно, и есть избавление от травмы брошенности. Но при этом надо постараться самому не бросать друзей и близких, лю-

дей, которые поддерживают вас в трудные моменты, и постараться не бросать ваши занятия (увлечения, хобби, профессиональные проекты).

Травма унижения

Франсуа Миттеран, Жорж Марше[12] и Шарль Паскуа[13] прославились своими обидными и унижающими других высказываниями. Чтобы отразить возможные упреки, они стремились постоянно быть в курсе настроений других до такой степени, что забывали о собственных потребностях и желаниях, и это подпитывало их травму унижения. Марин Ле Пен страдает от той же травмы. Ее унизил отец, заявив, что ему стыдно за то, что она носит его имя. В ответ она унизила его, исключив из партии, которую он и основал. Экспертом по унижениям можно назвать Дональда Трампа – он жестоко унижал своих конкурентов и журналистов в постах в «Твиттере» и дошел даже до высказываний, что с женщинами можно делать все что угодно.

Если вы не хотите больше терпеть уничижительные замечания со стороны вашего окружения, как личного, так и общественного, даже незнакомых людей на улице, следует из-

---

[12] Жорж Марше (1920–1997) – французский политический и государственный деятель-коммунист: генеральный секретарь ФКП с 1972 по 1994 год, депутат Национального собрания Франции с 1973 по 1997 год.

[13] Шарль Паскуа (1927–2015) – правый французский политик и бизнесмен, бывший министр внутренних дел в кабинете Жака Ширака (1986–1988) и в правительстве Эдуара Балладюра (1993–1995).

бегать самому мелких поддразниваний, унижений, нелицеприятных прозвищ в адрес близких. Прекратив злоупотреблять обидными выражениями (в стремлении избежать разочарования), мы можем ощутить, что и другие больше не обижают нас. Если относиться с вниманием к собственным характеристикам («я идиот») и к подпитке собственных обид, травма унижения вполне может рассосаться.

Травма предательства

Николя Саркози и Доминик де Вильпен – прекрасная иллюстрация постулата «мы притягиваем к себе людей и ситуации, которые дают нам возможность вновь пережить травму». В данном случае это предательство. Оба этих политика стремятся все контролировать, особенно будущее, всячески приветствуют проявления верности (выказываемые их ближним кругом) и готовы на все, чтобы избежать неудач. Подозрение в возбуждении налоговой проверки относительно отца одного из них, выбор другого кандидата на выборах 1995 года[14], привлечение профсоюзов для борьбы с соперником, обвинение в деле *Clarstream*[15]… Эти два политических

---

[14] Франсуа Саркози был министром при президенте Жаке Шираке, который покровительствовал ему еще на президентских выборах 1981 год. Однако в 1995 году, узнав, что по прогнозам Ширак набирает мало голосов, порвал с ним и поддержал его соперника. Ширак, вопреки всему, выиграл, и Саркози лишился всех постов.

[15] Доминик де Вильпен пытался обвинить Саркози в коррупции и получении откатов на секретные счета люксембургского банка Clearstream, однако надеж-

деятеля яростно соревнуются друг с другом во взаимном предательстве на протяжении уже пятнадцати лет. Они подпитывают травмы предательства и увеличивают риск быть преданными своими близкими.

Прекратить стремиться все контролировать, всем управлять, якобы с целью помогать окружающим (это оправдывает наше стремление к контролю), и заняться исполнением обязательств по отношению к самому себе (наладить правильное питание, заняться спортом, медитацией, бросить курить…) – лучший способ избавиться от травмы предательства. Научитесь не спешить, и предательство, как личное, так и профессиональное, станет лишь плохим воспоминанием.

Травма несправедливости

Эммануэль Макрон, которого называли «тайным сыном Франсуа Олланда», занял его место после выборов. Олланд был предупрежден: свою программу Макрон заявлял вполне открыто, это решение не было предательством, скорее, несправедливостью. Такова травма Эммануэля Макрона. Его намерение отменить налог на жилище, продекларированное в феврале 2017 года, было вызвано желанием отменить «несправедливый для 80 % домохозяйств налог», а не стимулировать приобретение недвижимости. В январе 2019 года Макрон заявил: «Истинная несправедливость – это не

ных доказательств предъявлено не было, и ему с трудом удалось самому избежать обвинения в дискредитации.

когда кто-то зарабатывает больше». И двумя месяцами позже: «Это не несправедливая политика, это инвестиционная политика».

Как избавиться от чувства, что с тобой несправедливы? Прежде всего, осознав собственное несправедливое отношение к самому себе. Перестать тратить все свои силы на достижение совершенства во всех областях в ущерб своему здоровью или времени, проведенному с близкими. Для начала откроем глаза пошире на наши слабости и удовольствия, чтобы избежать выгорания. Постараемся не забывать тех, кто нам помогает и влияет на наши решения.

Чаще всего мы страдаем от двух травм одновременно, поэтому их не так-то просто идентифицировать. Это, к примеру, случай Анн Идальго[16]. Мэр Парижа обладает совершенным телом (травма несправедливости), и ее бедра чуть шире плеч (травма предательства). Брюно Жюльяр, ее заместитель, подав в отставку в 2019 году, совершил двойное предательство – после всего, что она сделала для него. В 2008 году, во время муниципальных выборов, она получила максимальное количество голосов в первом туре, но во втором проиграла из-за того, что два других кандидата вступили в коалицию. Несправедливость она пережила в 2014 году, когда стала мэром Парижа, в то время как ее партийный список победил в 15-м округе.

---

[16] Анн Идальго (род. 1959) – французский политик, мэр Парижа (с 2014 года), первая женщина на посту мэра Парижа за всю историю города.

Принятие испытаний

Неважно, одна или несколько у вас травм. Главный ключ к исцелению – внимательное отношение не только к переживаниям наших близких, но и к самим себе, и наблюдение за нашим собственным восприятием событий. Я приведу пример, который все прояснит. Николь принимала участие во всех моих семинарах. Она рассказала мне, как ощутила ужасную несправедливость, когда ее друг не поздравил ее с днем рождения при пробуждении утром. (Другие могли воспринять это как отвержение, предательство, унижение или брошенность, в зависимости от их собственной травмы.) Вечером, обнаружив, что он организовал ей праздник-сюрприз вместе с друзьями, она снова ощутила несправедливость, но на этот раз потому, что он не догадался, что она предпочла бы провести вечер за ужином с ним вдвоем. Оглянувшись назад, она осознала, что воспринимала все события через призму собственной травмы. Она не отдавала себе отчета в том, что воспроизвела эту же несправедливость по отношению к своему другу, дуясь на него весь день, хотя на самом деле он думал только о ней.

—

Всю жизнь мы будем притягивать людей и ситуации, которые создадут нам возможность переживать наши травмы, чтобы их залечить. Понимание этого позволяет прекратить

поспешно судить о действиях окружающих и переживать травмы значительно легче.

—

Рассмотрим пример: Лоран, один мой друг, который живет на юго-западе Франции, владеет пополам с сестрой, живущей в Испании, маленькой квартиркой в Париже. У Лорана травма отвержения, он любит уединение и страшно боится общения с незнакомцами. Поскольку *мы притягиваем ситуации, которые позволяют нам вновь пережить травмы* , сестра *случайно* предлагает своим друзьям переночевать в их квартире именно тогда, когда Лоран приезжает туда уединиться. Он воспринимает стечение обстоятельств как небрежение со стороны сестры и отвергает ее в свою очередь, запрещая ей пускать кого-либо в квартиру без предварительной договоренности. Так длится вплоть до дня, когда свекровь сестры, у которой диагностировали онкологическое заболевание, просит разрешения пожить в квартире, чтобы сдать анализы, но там живет Лоран. И он обижается: «Тогда я съеду в гостиницу». Лоран отодвигает проблему, отвергая квартиру. Он так и не понял, что вся ситуация подводит его к тому, чтобы взглянуть в лицо травмы столько раз, сколько нужно, чтобы осознать главное: надо прекратить воспроизводить отвержение вокруг себя. Под влиянием моих советов он решает открыто согласиться с приездом свекрови и остаться в квартире. И чем все закончилось? Свекровь прислала ему письмо, в котором объяснила, что все-таки реши-

ла остановиться у подруги, у которой ей спокойнее, и ее присутствие не будет мешать Лорану.

—

Не заставлять себя и свое окружение вновь переживать свою травму позволяет избежать повторения одних и тех же испытаний безостановочно всю жизнь. Отказаться от общения с теми людьми, которые реактивируют нашу травму, – не выход. Выявить наличие травмы, принять ее, осознать ее цикличное воспроизведение и то, что она воспроизводится вновь для нашего же блага, – самый надежный способ избавиться от нее и прекратить страдать.

—

Признать наличие травмы – не значит со всем согласиться. Перед лицом насилия, агрессии, даже просто злобы и оскорблений необходимо защищаться и не бояться выражать свои ощущения. Конечно, речь не идет о физическом насилии, избиении, перверсиях, всех видах физической агрессии, единственным средством спасения от которых служит бегство. После реакции само испытание следует рассматривать как опыт. Отступая, мы оставляем возможность другому человеку извиниться, пусть даже годы спустя, и нам вместе стать сильнее, развить способности и таланты, которые мы даже не подозревали у себя. И у нас будет время взглянуть на испытание с другой точки зрения.

—

Ожидая улучшения, вы вполне имеете право поделиться

вашими разочарованиями. Обижаться на кого-то за то, что он заставил нас пережить, вполне нормально, даже если речь идет о родителях, братьях и сестрах, бабушках и дедушках, супругах или друзьях! Но чтобы принять это испытание и двигаться дальше по дороге жизни, рекомендуется освободиться от токсичных эмоций. Однажды у вас все получится. Каждой вещи свое время.

Я бы посоветовала для начала выразить ваше разочарование, гнев, обиду или злость третьему лицу или психотерапевту. Это позволит снять блокировку на пути чувств, которые иначе могут превратиться в насилие или болезнь. Если вам никак не удается сделать шаг назад, помогут следующие главы. И не забывайте, что те, кто заставляет нас страдать, помогают понять наши травмы, повторяющиеся проблемы и избавиться от них, даже если их трудно осознать. Наши сегодняшние палачи станут нашими лучшими союзниками, которые помогут нам измениться.

Отстранение от испытания

Иногда мы можем ошибиться с целью. В этом случае можно с уверенностью сказать, что мы ставим себе нечто в вину. Например, наш отец заставил нас пережить ужасные вещи, но совершенно неосознанно мы жестоко виним свою мать за то, что она не смогла нас защитить; часто это означает, что виним мы на самом деле самих себя за то, что не сумели во-

время дать отпор. Точно так же, если друг принял решение, которое смертельно обидело нас, гнев мы переносим на его жену, потому что все проблемы из-за нее; на самом деле мы обижаемся на самих себя за то, что не предвидели возможных проблем в этой дружбе. И последний пример: мы подвергаемся нападкам на работе, но критикуем брата за недостаток внимания к нам; на самом деле это признак того, что мы не можем достойно ответить начальнику.

Из-за этой скрытой вины мы наносим себе ментальные и физические травмы… и таким образом наказываем себя. Это выражается вполне конкретно в якобы случайном падении на лестнице, неловком столкновении с дверью или ломании пальца на ноге о мебель… А на самом деле так выражается скрытое чувство вины.

—

Чем сильнее наши страдания, тем активнее наше сознание мешает нам увидеть правду. Те, кто сохранит скептицизм по прочтении этих строк, пережили самые жестокие испытания. Стараясь защититься от страданий, сознание закрывает от нас понимание.

—

Протокол 1. Выход из порочного круга эмоциональных травм

1. Осознайте цикличность ваших проблем, связанную

с вашими травмами (отвержение, брошенность, унижение, несправедливость и предательство). (Примечание: если вы уверены в том, что ничем не страдаете, это без всяких сомнений означает, что у вас травма несправедливости, которая заявляет о себе: «У меня ничего нет, все в порядке».)

2. Поймите, что у другого наверняка такая же травма, что и у вас, и он помогает вам увидеть ваши уязвимые моменты.

3. Постройте границы приемлемого, расскажите о ваших обидах, чтобы высвободить гнев. Поделитесь с кем-нибудь тем, что заставило вас пережить эту травму. Будьте внимательны, чтобы не втянуть ваше окружение в переживание вашей травмы.

4. Прекратите себя упрекать.

5. Преодоление травмы начинается с понимания того, что она активизирует вновь и вновь нечто, что требует исцеления. Надо прекратить порочный круг повторений.

6. Прекратите обижаться – это первый шаг к избавлению от травмы.

7. Не делайте этого ради кого-то, действуйте потому, что это единственный способ освободиться самому.

8. Если травма прекращает напоминать о себе – вы исцелились.

Глава 3. Как понять смысл болезни

Впервые я посмотрела на свое заболевание не только с клинической точки зрения, когда у меня поднялась очень высокая температура, приковавшая меня к постели на двое суток. Естественно, я обратилась ко врачу. Он выписал мне больничный и вдруг увидел, как я скривилась, надевая пальто… Я ничего не сказала о боли в плече, которая терзала меня при любом движении. «И кого вы хотели провести?» – спросил он с улыбкой. Я не сразу поняла вопрос. Я не видела никакой связи температуры с болью, мучившей меня. И доктор объяснил, что многие его пациенты, страдавшие от боли в плече, имели нечто общее: желание вывести на чистую воду кого-то из их окружения. Это откровение задело меня… Разве наши взаимоотношения с близкими имеют отношение к нашим болезням? Врач порекомендовал мне проработать взаимоотношения с человеком, который на самом деле занимал тогда все мои мысли. Вторым шагом стало посещение психотерапевта, превратившееся в еженедельный курс продолжительностью почти год. Может показаться невероятным, но боль начала постепенно слабеть, потом полностью исчезла, и все это без каких-либо медикаментов! Тогда я не совсем осознала, что произошло. Однако вспомнила об этом случае, когда мне диагностировали двойную грыжу позвоночного диска. Решение прямо-таки напрашивалось: выздо-

роветь можно, если *понять* причину болезни.

Замкнутый круг болезней

В течение нашей жизни повторяются не по одному разу не только многие события, но и болезни. К несчастью, мы не придаем большого значения этой цикличности. И что еще хуже – болезнь нас не удивляет. Ангина, насморк, боли в животе, мигрень, проблемы с кишечником, воспаление, астма, боли в спине или цистит… А если вдруг регулярное возобновление этих недомоганий неслучайно? А если этот проклятый цикл имеет некий смысл? Когда мы прикованы к постели, страдаем, мы думаем, что особо чувствительны к некоторым типам микробов, бактерий или подцепили жестокий вирус, который гуляет в обществе. Причинами нашей болезни, как нам кажется, являются холод, эпидемия или наследственность. Однако семейные врачи отмечают, что большинство патологий у их пациентов то и дело возвращаются. А мы приходим в отчаяние, наблюдая, что медикаменты помогают только приглушить *болезнь*, но не вылечить навсегда. Что же сделать, чтобы вырваться из этого круга?

Анализируя разные реакции на болезнь, я заметила, что мы довольно небрежно относимся к нашему телу. К примеру, возьмем знакомую каждому головную боль. Как правило, нашей первой реакцией бывает что-то типа «это не страшно, боль пройдет сама». Потом, если она не проходит, мы при-

нимаем анальгетик. Представим себе машину, у которой на приборной панели загорается красный сигнал, сообщающий о том, что тормозные колодки пора менять. Если бы мы реагировали в точности как на головную боль – «само пройдет» – и не меняли колодки, все бы кончалось аварией. Следующее решение – принять таблетку, не разбираясь в причинах боли. Если рассматривать аналогию с машиной – это что-то вроде выключения красного сигнала, свидетельствующего о том, что что-то не в порядке. Выключение сигнала не помешает машине врезаться в стену, поскольку тормоза останутся неисправны. А в примере с головной болью – мы и есть эта машина.

Это сравнение наглядно подчеркивает два момента: первый, что мы порой внимательнее относимся к нашей машине, чем к собственному телу (у машины мы меняем тормозные колодки, но в случае боли в теле просто снимаем симптом); второй – симптомы и последствия интересуют нас гораздо больше причин проблемы.

Лекарства – химические или приготовленные на базе растений – только *выключают маленькую красную лампочку*, убирая симптомы. Например, если у меня бактериальная ангина, мне пропишут антибиотики; если я страдаю от спазмов в спине, мне пропишут миорелаксант, а если меня поразит экзема – кортизон; если же я переживаю приступы тревоги, то врач посоветует принимать анксиолитики… Но разве медикаменты воздействуют на то, что вызывает плохое са-

мочувствие? Нет. И доказательство этому – болезнь возвращается снова и снова. Сколько человек, переживших воспаление в правой стопе, после завершения курса антибиотиков ощутив уменьшение или исчезновение боли, утратили надежду после того, как боль вернулась на прежнее место, ну или в левую стопу?

Вирусы, микробы, бактерии или возбудители эпидемий, несомненно, представляют собой патогенные организмы, но они существуют на Земле уже многие миллионы лет. Со временем они эволюционируют, приспосабливаются к изменениям на планете и своим носителям. Если бы их существование само по себе являлось залогом болезней, мы бы болели постоянно, все время. Однако заболевают не все, некоторые живут в добром здравии. И еще одна *аномалия*: вирусам, чтобы размножаться, нужно тепло, однако именно зимой они наносят наибольший ущерб… Может быть, это наше тело слабеет настолько, что становится чувствительным к переносчикам патологий?

Другие теории предполагают, что болезни происходят от разбалансировки внутри нашего тела. Биологические исследования позволяют это подтвердить: недостаток магния объясняет стрессовые состояния, избыток железа в организме лежит в основе неврологических нарушений, *плохой* холестерин влияет на циркуляцию крови, увеличение количества бактерий приводит к урологической инфекции. Попробуем перевернуть причинно-следственную связь. А вдруг флукту-

ация молекул всего лишь следствие? Тогда именно ослабление нашего организма провоцирует эти нарушения! Это может объяснить, почему большинство из нас являются здоровыми носителями потенциальных патогенов и почему лишь небольшая часть людей заболевает. Ярким примером вышесказанного можно считать вирус папилломы. Во Франции 85 % женщин подвергаются атакам этого вируса ежедневно, но только 0,002 % из них заболевают раком матки. А конкретнее – почему только 527 человек заболевают, в то время как остальные (31 миллион французских женщин), сталкивающиеся с вирусом, нет? Присутствие вируса в их крови не провоцирует начало болезни. Почему же у единиц из них болезнь все-таки развивается? И мы вполне можем предложить гипотезу: их организм ослаблен.

Другая причина терзающих нас недугов может быть связана с питанием. Если мы едим слишком много сахара или жиров, у нас не только нарушается пищеварение, но и неконтролируемо растет вес, возникает риск диабета. В этой ситуации именно избыточность кажется отягчающим фактором. Однако почему некоторые из нас едят больше, чем требует организм? Что мы пытаемся заглушить избыточной едой? Не пытается ли наше тело компенсировать ослабление за счет притока энергии из пищи: сахара, алкоголя, жирных блюд?

Сосредоточимся на проявлениях наших реакций на то или иное болезненное явление. К примеру, ребенок падает и обдирает коленки. Или мужчина страдает сильной болью

в спине, вызванной серьезной грыжей, и практически не может ходить. Или женщина вдруг узнает о смерти кого-то из близких, и сердце ее сжимается, она задыхается или покрывается жгучей экземой. Наконец, студентка проваливает экзамен, ее позвоночник и шею скручивает спазм, и она не может повернуть голову. Какова бы ни была природа страданий, мы видим, что они все проявляются через физическую боль. Что же происходит в нашем теле и в нашем сознании? Именно в этот момент в процесс вмешивается разум. Он стремится защитить нас от боли. И ищет все возможные пути для устранения боли, заставляющей нас страдать. Точно так же, как ребенок бежит, плача, к маме, чтобы она продезинфицировала ссадины, наложила повязку и поцеловала, подула и попыталась утешить. Человек, жалующийся на радикулит, идет к врачу, чтобы доктор прописал противовоспалительное. Психиатр или психотерапевт поможет скорбящей женщине пережить горе, а кортизон уменьшит ее экзему. Студентка же отправится к физиотерапевту или остеопату, чтобы снять спазмы.

Какой вывод мы можем сделать из этих примеров? Посредством медикаментов и консультаций с врачами мы посылаем нашему телу сообщение: «Ты ошибаешься, ты не страдаешь». Однако падение, смещение межпозвоночного диска, горе или провал остаются с нами.

—

Помогая сбежать от ситуации, которая доставляет нам

боль, наш разум парадоксальным образом отдаляет нас от того, что помогло бы найти решение.

—

Что хочет нам сказать болезнь

А если мы утратили рефлекс доверия нашему телу? Почему мы не обращаем внимание на информацию, которую оно нам посылает? С самого рождения мы выучились понимать боль как признак слабости. И создаем когнитивный диссонанс между тем, что ощущаем, и тем, как реагируем на проблему. Говоря иначе, мы стали слепы и глухи к призывам о помощи, которые нам посылает наше тело. Это немного похоже на то, как если бы наш телефон звонил, но мы нажимали бы отбой, даже не интересуясь, кто хочет с нами связаться. *Заболевание* – разве это не сообщение, которым наше тело *озабочено*?

Попробуем расшифровать это сообщение. Мы знаем, что когда наше тело ослаблено, оно становится чувствительно к вирусам, микробам, бактериям, которые его атакуют. Почему же оно больше не может защищаться? В наше время считается, что химические загрязнения, дым, пестициды и тяжелые металлы заметно ослабляют организм, перегружая эндокринную систему, и это негативно влияет на рост и поведение наших клеток. На индивидуальном уровне можем ли мы ограничить влияние загрязнения окружающей среды? Нет

(хотя, конечно, меры по снижению воздействия на окружающую среду надо принимать ежедневно). Можем ли мы исключить микробы, бактерии, вирусы из нашего окружения? Нет, конечно.

И тогда на что нам следует воздействовать, чтобы выздороветь? В этой ситуации в процесс вступают представители традиционной или парамедицины, которые ставят в центр протокола лечения наши эмоции:

• Китайская медицина, которой две с половиной тысячи лет, доказавшая свою действенность даже на Западе, утверждает, что негативные эмоции влияют на болезнь. К примеру, горе влияет на легкие, гнев сказывается на печени, а страх задевает почки.

• Акупунктура воздействует на приток энергии, которая движется по телу по невидимым меридианам и делает очевидным влияние отрицательных эмоций на жизненно важные органы.

• Emotional Freedom Technique, EFT (техника эмоциональной свободы), предполагает стимуляцию некоторых точек на этих меридианах в процессе позитивного разговора о трудном переживании.

• Гипноз позволяет вновь вернуться к испытанной, но не до конца пережитой эмоции, превратить ее в позитивное воображаемое и одобряемое событие.

• Софрология стремится излечить наши негативные переживания, привязывая их к расслабляющему дыханию и при-

ятным воспоминаниям.

• Кинезиология исследует мускульные рефлексы, чтобы определить точный момент, когда тело поразила эмоция, связанная с травматичным событием.

• Иридодиагностика исходит из предположения, что все человеческое тело зашифровано в радужной оболочке глаза. Всякое неприятное переживание оставляет пятно или видимый след на ней.

• Цветочные эликсиры, разработанные доктором Бахом, управляют нашим состоянием, облегчая негативные переживания: гиперчувствительность, уныние, страх, одиночество, безнадежность, чрезмерное беспокойство.

• Существует также и направление остеопатии, помогающее справиться с ранящими переживаниями с помощью давления на определенные блокирующие точки.

• Наконец, ароматерапия, шиацу, метод EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – десенсибилизация и переработка движением глаз, или ДПДГ), соматотерапия… Успех этих методов основан на изучении управления травмами и противоречивыми эмоциями.

—

Тело служит вместилищем наших эмоциональных переживаний. Наш организм использует болезнь как сигнал, рассчитывая, что мы способны его расшифровать.

—

Связь телесных проявлений с эмоциями

Каждая негативная эмоция – человек способен ощущать их еще в утробе матери – влияет на наш организм. Раздражение, гнев, покинутость, унижение, стыд, несправедливость, грусть, отвержение, страх, предательство… Любая эмоциональная травма создает что-то вроде узелка в нашем теле и блокирует циркулирующую в наших клетках энергию. Пока мы юны, у большинства из нас достаточно сил для компенсации этой блокировки. Однако постепенно загрязнение окружающей среды, усталость, стресс, возраст делают организм все менее способным к решению проблемы. В результате, как только негативная эмоция реактивирует первичные травмы, наше ослабленное тело позволяет болезни проникнуть в него, чтобы подать нам сигнал. Конечно, прием медикаментов необходим для устранения боли и предотвращения распространения патогенов. Однако если вы хотите искоренить болезнь навсегда, примите как данность, что ваше тело стремится привлечь ваше внимание к некоему старому переживанию, которое не было правильно пережито и даже порой осознано. Иными словами, ваш организм больше не может в одиночку сражаться с блокировкой и взывает о помощи.

Во время семинаров я часто встречаюсь с участниками, которые пытаются меня убедить, что «проблема не имеет

эмоциональных причин, мне на самом деле плохо». Но не следует путать причину со следствием. Негативная эмоция привела к нарушению функционирования ваших клеток, что позволило недугу пустить корни в вашем теле. Болезнь уже здесь, она вполне реальна. Конечно, если вы пройдете обследование, сдадите анализы, у вас обнаружат воспаление, бактерии, вирусы или разрыв в мышце. Тело выражает свою слабость через конкретное заболевание. Но почему же при этом не обратиться к психиатрии, психологии или психоанализу? Эти методы лечения занимаются эмоциональной сферой, и мы прибегаем к ним, чтобы избежать неврозов, победить депрессию, управлять стрессом, обрести уверенность в себе, избавиться от фобий или болезненных воспоминаний… Однако мы никогда не прибегаем к ним для лечения физической боли (к примеру, ишиаса или спазма в шее) и тем более инфекционных заболеваний, к примеру гриппа или диареи. Они могли бы нам помочь, но мы их отвергаем, поскольку не привыкли связывать телесное недомогание и эмоции. Между тем ключ к решению проблемы как раз в понимании этой связи…

Филипп Боболя, обладатель докторской степени в области физики, биолог, исследователь раковых опухолей, антрополог и психоаналитик, полагает, что эмоции могут влиять и на генетические проблемы. Он считает, что, вполне возможно, генетические заболевания проявляются благодаря эмоциям. «Мы говорим о семьях, где все женщины страдают **раком**

или все мужчины болеют **диабетом**. Как правило, достаточно убрать веру в это, и цикл останавливается», – сказал он мне. Эмоциональное воздействие настолько мощное, что может проявляться в нескольких поколениях. Поучительно!

В моей практике был случай, когда ко мне пришла сорокалетняя женщина, стремительно терявшая зрение. Она боялась ослепнуть, как ее мать и бабушка. Несмотря на тщательные обследования, никакой аномалии у нее не выявили. Она думала, что это наследственное и ей никто не сможет помочь. Ее направили к психотерапевту Мишель Дюамель, практиковавшую метод «семейного созвездия», то есть технику управления межпоколенческими конфликтами во время занятий в группе. Дополнительно она провела тщательное исследование семейной генеалогии… И все прояснилось!

Оказалось, что двести лет назад одна из ее прапрабабушек в возрасте четырех лет стала свидетельницей расправы солдат Наполеона III над жителями деревни, в которой она родилась. Девочка была сильно травмирована и захотела изо всех сил «никогда больше этого не видеть». Именно здесь и находился ключ от несчастья. Больше не видеть – такова была эмоциональная информация, переданная той девочкой своим потомкам. Пациентка провела работу «очистки» эмоциональных травм по семейной линии, и к ней вернулось зрение.

Важно добавить, что современная медицина допускает,

что некая эмоция может стать основой болезни. Психо-нейроиммунология сейчас вовсю развивается, и основным ее принципом стало утверждение: стресс может привести к разрушению иммунной системы человека.

—

Всякая болезнь несет сообщение от нашего тела, информацию, связанную с эмоциональной травмой. Таким образом, работа над испытаниями, которые подбрасывает жизнь, может оказать заметное влияние на наше здоровье. А выявление причин болезни способно помочь избежать испытаний в будущем.

—

Глава 4. Как вырваться из череды болезней

Следует обратить внимание на сигналы нашего тела

Болезнь, таким образом, связана с негативной эмоцией. Она отпечаталась в нашем организме и создала в нем энергетический узел, и неважно, давно это произошло или совсем недавно. Этот узел порождает в долгосрочной перспективе проблемы со здоровьем. Блокировка энергии делает нас хрупкими и беззащитными перед микробами, вирусами и другими патогенами, циркулирующими вокруг нас или находящимися внутри нас. Каковы бы ни были наши действия, следует при этом помнить, что к врачу надо идти обязательно, с момента появления первых же симптомов, чтобы остановить инфекцию, вылечить вирусное заболевание, уменьшить боль.

Но одновременно с этим нужно развязать энергетический узел. Именно в нем спрятан ключ от вашего здоровья! Снятие блокировки не позволит болезни вернуться. Но как это сделать? Можно обратиться к целителю, гипнотерапевту, специалисту по энергии или любому иному практику, ко-

торый работает с энергией, особенно если боль невыносима (например, экзема или ожог). Но этого недостаточно. Обязательно нужно спросить самого себя, в чем причины болезни, чтобы избежать возвращения недуга или его перехода на другую часть тела.

Такой подход достаточно нетрадиционен, но необходим. Однако когда боль утихает, сигналы о помощи приглушаются, и мы прекращаем попытки понять, почему боль поселилась в теле. Нам кажется, что мы от нее освободились. Но это ошибка, поскольку причина обрыва потока энергии не устранена и воздействие болезни на наше тело продолжается.

Чтобы добиться длительного периода здоровья, важно самому включиться в процесс излечения, не оставлять его на усмотрение одних только врачей. Попробуйте определить фактор, запускающий болезнь, чтобы помешать ее возвращению. Вы даже не представляете, как много вы можете! Чтобы убедить вас, приведу цитату доктора Альберта Швейцера: «У каждого пациента внутри прячется его собственный врач, хотя пациент может об этом и не подозревать. И успех приходит тогда, когда мы даем возможность этому внутреннему врачу, живущему во всяком пациенте, начать излечение».

—

Если вы болеете, то вот повод, чтобы воспрянуть духом: ваше тело стремится привлечь ваше внимание к не до конца

изжитой эмоции, которую вы должны осознать, чтобы избавиться от нее.

—

Надо определить событие, послужившее спусковым крючком

Обнаружение эмоции, дестабилизирующей организм, станет ключом к освобождению. Какова же природа этой эмоции? Некое неприятное замечание, разочарование, страх, плохая новость, горе, расставание, потеря денег или работы, провал, чувство вины, обман, ссора, стыд… Любая критическая ситуация способна разбудить старую травму, о которой мы порой даже не помним.

Запишите все взволновавшие вас события, случившиеся несколько часов назад, вчера, в течение недели или месяца, предшествующих вашей болезни.

– Например, ангина – за два дня до нее спор с господином N, в котором я не смог сформулировать свою мысль и потом весь вечер прокручивал в голове, что должен был сказать.

– ……

– ……

– ……

Вспоминать о неполадках со здоровьем, возникших после печального события, как правило, легко, но осознать, что простуда, гастрит или спазм возникли из-за неприятного, но

ничтожного замечания близкого человека, не так-то просто. И почему эти незначительные события, *априори* не заслуживающие внимания, наносят такой же урон, как и физическая травма? Просто потому, что это **повторение** серии эмоциональных **потрясений**, случившихся в детстве.

Начиная прямо с сегодняшнего для, запускайте выработку условного рефлекса – при малейшем волнении начинайте искать, что его вызвало. Если внимательно прислушиваться к телу и эмоциям, гораздо проще связать симптом (болезнь) с породившим ее фактором (тяжелое переживание, случившееся в прошлом, но вновь активированное).

Случается также, что боль в самом начале не настолько сильна, чтобы обращать на нее внимание всерьез. И, когда с течением времени она усиливается, мы не можем вспомнить ее источник. В иных случаях болезнь приходит после накопления неприятных факторов, например, как в следующем случае: я была знакома с совершенно здоровой девушкой, которая однажды вечером пошла в ночной клуб. А на вечеринку пришел молодой человек, в которого она была тайно влюблена, – и в компании с ее лучшей подругой. Это был первый эмоциональный шок. В последующие дни она уступила уговорам одного приятеля, который настойчиво зазывал ее покурить травку, чтобы забыть о грустном. Но все пошло не так… Оцепенение, в которое она впала, помешало ей закончить университетский курс. Три месяца спустя родители, которые были не в курсе личной жизни доче-

ри, узнали, что результаты сдачи экзаменов оказались полностью провальными; они осыпали ее упреками: «Посмотри, какие жертвы мы приносим, чтобы оплатить твою учебу, а ты совсем не стараешься. Ты эгоистичная и безответственная». Юная студентка испытала сильнейшее чувство вины перед родителями. Это был второй эмоциональный шок. А вслед за осознанием собственной никчемности пришла депрессия. Это был третий эмоциональный шок. И девушка заболела. С той давней вечеринки прошло много времени, и выяснить истинную причину проблем было уже непросто. Вот так эмоциональная причина заболевания скрывается от нас. К счастью, есть способы решить задачу.

Надо идентифицировать эмоциональную причину

Вы сможете ее пережить! Стоит только начать излагать словами причину болезни и ее эмоциональной составляющей, как запускается процесс выздоровления. Если вам не удается обнаружить эмоциональную травму, я предлагаю вам задать себе вопросы, сформулированные ниже. Они помогут идентифицировать причину болезни. Во время процедуры чувствуйте себя свободно, забудьте о неудачах и записывайте честно все, что приходит вам в голову.

Протокол 2. Поиски ключевого события

1. Вы уже болели этим заболеванием?

2. Если да, то постарайтесь припомнить все случаи болезни и контекст, в котором она проявилась (семейный, личностный, профессиональный, финансовый), болезненные фразу, место, человека или событие, предшествовавшие заболеванию.

3. Имеет ли это прошлое событие связь с вашим настоящим?

4. Был ли у вас в жизни период, когда болезнь никак себя не проявляла? (Отметьте, что было хорошего в вашей жизни в тот период, новые проблемы сегодняшней жизни и источники стресса).

5. Получаете ли вы некую выгоду от этой болезни? (Болезнь часто служит способом заставить кого-то заботиться о вас. Или, к примеру, она позволяет вам не думать о ситуации, которая вас мучает? Может быть, она дает вам возможность дать себе отдых, которого вы лишаете себя сознательно? А может быть, вы избегаете неприятной работы? Или так вы можете проводить время с любимым человеком? Не избегаете ли вы таким способом ответственности или ситуации, пленником которой себя ощущаете? Это способ не принимать решения или привлечь внимание близких?)

6. Вы чувствуете себя виноватым (-ой)? Не хочется ли вам

сказать кому-нибудь «стоп» или прекратить зашедшую в тупик ситуацию?

Глава 5. Эмоциональная символика болезни

В поисках причины проблем со здоровьем вы можете обратиться к символике болезней. Интерпретацию наиболее распространенных симптомов можно найти во многих книгах: Клаудиа Ранвиль. «Метамедицина. Излечение для вас» *(Métamédecine. La guérison à votre portée, Claudia Rainville);* Жак Мартель. «Большой словарь недомоганий и болезней» *(Le Grand Dictionnaire des malaises et des maladies, Jacques Martel);* Люк Боден. «Поиск скрытых смыслов наших заболеваний» *(Découvrir le sens caché des maladies, Luc Bodin);* Мишель Одуль. «Скажи мне, где болит, и я скажу, почему» *(Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Michel Odoul).* Это всего несколько названий и имен, однако все эти врачи, психотерапевты и психологи провели тщательные наблюдения и исследования, чтобы обнаружить связь между нашими многочисленными недомоганиями и эмоциональными переживаниями.

Описанные ниже признаки – те, для которых я смогла выявить корреляцию между симптомами и эмоциями среди моих близких или людей, помогающих мне во время семинаров. Эти связи достаточно условны, поскольку основаны на эмпирических статистических данных, и на самом деле их нельзя считать абсолютной истиной.

Невозможно связать любую болезнь с одной-единственной историей переживаний. Таким образом, я настаиваю, что нижеописанные методы не являются способом получить точный диагноз. Скорее, речь пойдет о путях, по которым должна двигаться ваша мысль. Символика может помочь нам прозреть, она помогает увидеть то, что мы отказываемся видеть.

• **Аллергия** может возникать в ситуации, когда мы не можем согласиться с неким решением или ситуацией. Также она может стать ответом на период в жизни, вызывающий в памяти такой же трудный период в прошлом.

• **Несчастный случай**, удары (синяки), переломы (даже небольшие – как палец на ноге) могут быть проявлением страха будущего и перемен в нашей жизни. Травмы верхней части тела (рука, плечо, ключица, локоть) относятся к работе. Все, что ниже (нога, стопа, бедро, лодыжка), относится к жизни в целом (семья, будущее, дом). Кроме того, травмы могут свидетельствовать о чувстве вины, упреках себе самому, неспособности остановить деструктивную деятельность. Некая работа, зависимость, отказ от отдыха или чрезмерная увлеченность видеоиграми, например.

• **Шум в ушах** может быть признаком того, что мы слишком много требуем от самих себя в профессиональной или семейной жизни, не прислушиваясь к своим потребностям.

• **Ангина** может стать проявлением страха рассказать слишком много. Возможно, мы уже сказали что-то лишнее

или опасаемся насилия в ответ на выражение наших чувств.

• **Анорексия**, вероятно, характеризует жизненную необходимость обезопасить себя, контролируя свое питание, чтобы избежать крушения иллюзий в любви или в жизни в целом. Это может случиться после смерти близкого человека, развода, разочарования в чьем-то авторитете.

• **Артрозы**, **ревматизм** и **воспаления суставов** могут быть связаны с падением самооценки, чувством собственной никчемности, страха огорчить тех, кто принуждает нас действовать по их усмотрению (страх разочаровать), чувством вины за собственный гнев, о котором другие не догадываются… потому что мы им ничего не говорим.

• **Нанесение себе повреждений** может быть результатом чувства, что мы ничто по сравнению с теми, кто нас окружают, или что мы никогда не сможем достичь того, чего от нас ждут.

• **Инсульт** может развиться в результате эмоциональной травмы, связанной с потерей (или страхом потери) чего-то жизненно важного: потеря опеки над ребенком, банкротством предприятия, прекращением работы, приближающейся пенсией, изменой любимого, о которой мы не догадывались, лишением жилья, внезапной смертью дорогого человека…

• Все, что случается с **руками**, вероятно, может быть связано с профессией и страхом действия, чувством, что вы пленник ситуации по вине третьих лиц. **Локоть** отражает

опасение последствий изменения выбранного направления или навязанного образа действий. Сильная боль в **плече** или **капсулит плеча** могут быть последствием невысказанной ненависти, либо потому, что мы боимся объекта ненависти, либо потому, что опасаемся несоразмерности своих чувств, либо потому, что этот человек умер, слишком стар или далеко. **Перелом запястья** может быть связан с деятельностью, которую нам навязывают или которую мы сами заставляем себя выполнять против воли.

• Боли в **запястном канале** могут означать, что мы хотели бы отказаться от выполнения приказаний, которые нам дают якобы для нашей же пользы. Мы не можем выступить против выбора или указаний третьего лица. Но хотим ли мы этого на самом деле?

• **Рак** может поразить самые разные органы, от кожи и легких до желудка, поэтому установить главную эмоциональную причину сложно, тем более что ему способствуют, ослабляя организм, химические загрязнения, пестициды, эндокринные нарушения, тяжелые металлы. С точки зрения чувств рак может быть проявлением ощущения бессилия, угрызений, связанных с ситуацией, в которой мы ощущаем себя виновными, а также результатом эмоциональных травм или осознания того, что наша жизнь должна радикально измениться в каком-то важном аспекте, но мы отказываемся это признать. Доктор Бах, проживший с неизлечимым раком целых шестнадцать лет, притом что врачи дали ему всего два

месяца, признал, что рак возникает, когда «наша повседневность не совпадает с нашими глубинными ожиданиями». Наше бессознательное ставит нас перед фактом, что нам надо что-то изменить в жизни, например наш образ мыслей, наше окружение, или отказаться от желания все контролировать.

• **Катаракта** может быть вызвана ситуацией, которая сильно огорчила вас, однако вы отказываетесь это признать и прячетесь за сильным гневом.

• **Запор** может быть результатом желания контролировать все в профессиональной и личной жизни, отказа от передачи части полномочий или от отдыха или чрезмерной сдержанности в высказываниях и поведении.

• **Цистит** может возникнуть, когда мы игнорируем собственные потребности или ощущаем себя в плену оценок и проблем нарушающего наши границы человека, с которым мы живем или работаем.

• **Дегенеративные заболевания** типа **болезни Альцгеймера**, усиленные химическими выбросами или тяжелыми металлами, накапливающимися в мозгу, могут быть последствием тяжелой неразделенной тайны, отрицанием вины (за то, что сделали вы или кто-то другой, но никому не признались), проблемной ситуацией, из которой мы не видим выхода.

• Проблемы с **зубами** возможны в случае страха не соответствовать сделанному выбору, опасения не соответствовать уровню задачи, которую мы себе наметили, или утраты

уверенности в себе. Сжатые зубы – сжатое нутро, результат гнева, вызванного потенциальной возможностью быть обманутым.

• **Диарея** может возникать потому, что вы ощущаете себя зависимым от ситуации (любовной, семейной, профессиональной, дружеской), которая вам не нравится, участником событий или носителем тревог, которые порождают слишком большой стресс.

• Проблемы со **спиной** могут свидетельствовать о желании защиты, поддержки, того, что вы ощущаете непомерную нагрузку (профессиональную, финансовую, семейную) и не получаете никакой благодарности; о желании помочь другим, забыв о себе, страхе разонравиться, об ощущении вины, о неожиданном ударе (в спину). **Сколиоз**, вероятно, связан с ощущением того, что вас поставили перед невозможным выбором (между матерью и отцом в случае их развода, например) или того, что вас никто не замечает в тени некоего авторитета.

• **Эндометриоз** служит, возможно, проводником нашего страха перед рождением ребенка, способного перевернуть всю нашу жизнь. Возможно, что нам уже кто-то говорил (и не раз), что ребенок требует самоотдачи. А может быть, вы опасаетесь потерять ребенка или растить его в одиночку (как кто-то из ваших предков)?

• **Эпилепсия** может свидетельствовать об отчаянии от невозможности управлять своей жизнью так, как хотелось

бы, от нашей неспособности избежать преследующих нас несчастий или конфликтов, когда, по ощущениям, на карту поставлено наше выживание.

• **Лихорадка** может быть вызвана гневом на некоего человека или на себя самого после упреков или спора.

• Проблема с **коленом** может быть результатом того, что мы больше не хотим выслушивать советы нашего окружения, не хотим, чтобы нам объяснили, что для нас хорошо. Это невозможность принять аргументы других, поскольку мы отказываемся признать их правоту, или потому, что мы слишком долго жили под чужую диктовку.

• Проблема с **бедром**, **седалищным нервом** или **ногой** вероятна в случае неуверенности в будущем или опасений, что что-то случится после стрессового события (важного собрания, переезда, смерти близкого человека, ухода на пенсию, потери работы, расставания), а также при серьезном изменении образа жизни, финансовых или любовных рисках, в целом при возникновении глубокого страха двигаться вперед и смотреть в будущее.

• **Грыжа** межпозвоночного диска – возможно, вам кажется, что семья или бизнес сидят у вас на шее, и вы не получаете ни благодарности, ни прибыли. Вы раздавлены долгами, обязанностями, работой, которая не приносит больше удовлетворения.

• **Герпес** может быть спровоцирован фрустрацией. Вас никто не понимает.

• Кожные болезни (**экзема, эритема, зуд**) связаны, возможно, со страданием от одиночества, отказом от ситуации, вызывающей раздражение, независимо от того, кто ее спровоцировал, невозможностью помочь кому-либо. Вы чувствуете себя жертвой отвержения (отсутствие близкого в раннем детстве, развод, потеря близкого, рождение младшего брата или сестры).

• **Псориаз** может быть результатом двойной травмы брошенности (например, развод, за которым последовала смерть близкого человека или инвалидность, приведшая к потере работы).

• **Мигрень** может быть связана с ощущением повторного проживания угрозы и отсутствием чувства безопасности. Головная боль, возможно, служит проявлением страха, беспокойства или постоянного напряжения, связанного с жизнью в чужой власти или в унижении. Это также может быть вызвано чувством, что вы не на своем месте.

• **Тучность** может представлять собой нечто вроде панциря, спасающего от повторяющихся угроз (унижений). Тучность – желание защититься от других, стыд за собственные слабости или невозможность найти свое место (в семье, в далеком детстве), уверенность в собственной никчемности, невозможности оценить ситуацию, страхе остаться в одиночестве.

• **Диабет** может быть спровоцирован печалью, связанной с постоянным занижением оценки (включая и самооценку) и

отсутствием признания **тех,** кого мы любим (иногда потому, что они уже умерли).

• **Булимия** может быть способом самонаказания (даже самоуничтожения) за некий провал или чувство одиночества, которое на нас давит.

• **Вросший ноготь** может свидетельствовать о чувстве вины или страхе принять неправильное решение, касающееся будущего.

• **Отит** может быть связан с желанием больше не слушать споры, которые наводят грусть или раздражают; споры, связанные с непониманием, критикой или упреками.

• **Флебит** может возникнуть в результате накопления противоречий и разочарований или отказа от счастья из-за боязни очередного разочарования.

• Тяжелое поражение **легких** (**бронхит, пневмония**) могут стать признаком уныния, большой печали, связанной с чувством вины (опасением помешать), страха не преодолеть препятствия, трудностей в жизни после события, ставящего под сомнение наше место в семье или обществе.

• Проблемы с **простатой** могут быть связаны с негативными мыслями или чувством вины по отношению к женщинам или конкретной женщине, или сомнением в нашем авторитете, или нашей значимости как мужчины.

• **Простуда** может быть отражением ситуации (семейной, личной или профессиональной), которую мы не понимаем и которая держит нас в состоянии неловкости.

• Болезни **щитовидной железы** могут быть результатом невозможности объясниться с окружением, ощущения, что вас не слышат, страха позволить себе быть самим собой.

• **Голос** может **пропасть** из-за гнева, страха или невыраженной грусти.

—

Отныне, если вы вдруг заболеете простудой, у вас пропадет голос или воспалится локоть, не говорите «меня продуло…», «я слишком много говорил…», «я поднял что-то тяжелое…», подумайте лучше о следующем: «Накануне или в последние дни кого я видел? Что со мной случилось? Какое событие меня взволновало? Какие эмоциональные травмы задеты?» Если причины на самом деле неочевидны, помогите себе с помощью символики болезней и попытайтесь понять, что пытается сказать ваше тело. Часто энергетические разрывы выражаются через болезни, но они проявляются и через жизненные испытания. Бывает, что испытания и болезни приходят вместе.

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.