

МАСТЕР  
ЗДОРОВЬЯ

TopInternet 

Более 90 000 подписчиков  
в Instagram

КАТЕРИНА  
СУРАТОВА

**ПСИХОСОМАТИКА**

**НЕДОВОЛЬСТВО  
СОБОЙ**

**РПП**



**ТЕЛЕСНАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ:**

**УСЛЫШАТЬ  
ТЕЛО –  
ИСЦЕЛИТЬ  
ДУШУ**

Мастер здоровья

Катерина Суратова

**Телесная психология:  
услышать тело – исцелить душу**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.963  
ББК 88.6

**Суратова К. С.**

Телесная психология: услышать тело – исцелить душу /  
К. С. Суратова — «Издательство АСТ», 2021 — (Мастер  
здоровья)

ISBN 978-5-17-146928-3

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Эта книга – для вас, если вы недовольны собой и своим телом, если у вас есть проблемы с весом и питанием, если самочувствие оставляет желать лучшего, а врачи не могут поставить точный диагноз, если не удается наладить личную жизнь и удовлетворяющие отношения, если хочется жить лучше, но никак не получается. У всех этих проблем общий корень – разлад между телом и психикой. Эта книга научит вас слышать не только внешние информационные потоки, не только голос внутреннего критика, но и голос вашего тела, заключающего в себе и ваше истинное Я, и природную мудрость. Нет такой проблемы, которую вы не могли бы решить через тело. В нем – все ответы. И они доступны вам в любой момент. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.963

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-146928-3

© Суратова К. С., 2021  
© Издательство АСТ, 2021

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 6  |
| Глава 1                           | 9  |
| А если что-то пошло не так?       | 14 |
| Все решает среда?                 | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 20 |

# **Катерина Суратова**

## **Телесная психология.**

### **Услышать тело – исцелить душу**

© Суратова Е., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

© Щеглова Д. С., фотография, 2021

## Введение

### Истории, которые рассказывает ваше тело



Эта книга для вас, если вы недовольны собой и своим телом, если у вас есть проблемы с весом и питанием, если самочувствие оставляет желать лучшего, а врачи не могут поставить точный диагноз, если не удается наладить личную жизнь и удовлетворяющие отношения, если, наконец, хочется больше радости, счастья, удовольствия – хочется жить лучше, но никак не получается.

Вы спросите, что общего между всеми этими проблемами? У них – общий корень: отсутствие контакта с самим собой или постоянная внутренняя борьба, которая может стать настолько привычной и всепоглощающей, что даже не будет осознаваться. Суть этого разлада – отсутствие гармонии между телом и психикой.

Тело и психика – это единое неделимое целое. Ни одна эмоция не может существовать отдельно от тела. Все ваше прошлое: все травмы, все переживания, весь полученный опыт – хранится в вашем теле и проявляется в виде мышечных зажимов, особенностей походки, в мимике и жестах, в интонациях, в осанке. Все ваши эмоции «живут» в теле. А если они по каким-то причинам не могут проявить себя через тело, то просто «зависают» в нем в виде

физических блоков, напряжения, мешающего организму нормально работать, а вам – нормально жить. И пищевые привычки, и режим сна и бодрствования, и сексуальность и ее проявления, и ваше настроение по жизни – все это определяется эмоциональным багажом, который впитало ваше тело.

И не только прошлое, но и весь ваш будущий опыт также хранится в теле! Здесь все ваши потенциальные возможности, все таланты и склонности, и ваш уровень энергии, и тот индивидуальный способ, каким вы будете строить отношения с партнером, и ваш личный темп и ритм жизни, и то, насколько интенсивны будут ваши чувства и как активно сможет работать интеллект. Все, все здесь, в теле – в гормональном фоне, в особенностях телосложения и строения коры головного мозга, диктующих ваш индивидуальный способ взаимодействия с окружающей реальностью.

Тело – это не собственность, которой вы можете распоряжаться как хотите, будто костюмом или платьем. И это не то, что вы можете просто забыть и чьи потребности проигнорировать без последствий. Попытаться подчинить себе тело, обращаться с ним по-хозяйски – значит лишь все больше отдаляться от самого себя. Подчиниться телу, идти у него на поводу, будто оно ваш хозяин, – тоже не выход, это только усугубит внутренний разлад.

Как же быть, как найти правильный подход к телу?

Прежде всего постарайтесь осознать: тело – это одновременно и вы (то, что вы называете Я), и объект внешнего мира. Поскольку тело – это вы, оно несет в себе и вашу агрессию, и радость, и удовольствия, и тревогу. Поскольку тело – это еще и внешний объект, вы можете испытывать за него гордость, стыд и все остальные чувства.

Тело – это то, благодаря чему мир существует для вас и вы – для мира.

Благодаря этим своим свойствам тело – ключевое связующее звено между вашим внутренним миром (психикой) и миром внешним, объективным – социальной реальностью и всем тем, что вы воспринимаете при помощи органов чувств.

**А потому – нет такой проблемы, которую вы не могли бы решить через тело.**

В нем – все ответы. И они доступны вам в любой момент. Нужно только решиться услышать историю, которую ежесекундно рассказывает ваше тело.

В этой книге вы, возможно, обнаружите много такого, что может вызвать у вас протест или сложные чувства – грусть, отчаяние, надежду, пробудить давно забытые воспоминания и активизировать некогда полученные травмы. Вероятно, вы по-новому взглянете на свое прошлое и сделаете для себя некоторые неприятные и даже болезненные открытия. Такова цена терапевтических эффектов, цель данной книги – помочь вам не только осознать природу того, с чем вы сталкиваетесь ежедневно, но и наметить пути исцеления, дать подсказки, ключи и практические задания, которые помогут вам прийти к себе и к более гармоничной жизни. Для исцеления бывает необходимо пройти через боль и осуществить некоторую внутреннюю работу. Чтобы получить потом желанную свободу, легкость, радость и новые, прежде закрытые от вас возможности.

В книге уделяется много внимания отношениям с родителями и прежде всего – с матерью. Это естественно, ведь все наши взрослые беды и проблемы – родом из детства. Небольшое, но важное уточнение: речь не идет о ваших сегодняшних отношениях с родителями – речь идет исключительно о ваших внутренних отношениях с собой, которые корнями уходят в ваше детство, – именно поэтому иногда мы вынуждены туда заглядывать. Когда мы начинаем терапию, я часто предупреждаю своих пациентов, что речь не идет о коррекции их отношений с родителями сегодня. Обиды, высказывания недовольства, выяснения отношений иногда имеют место, но не являются целью терапии. Цель – всегда исправить ваши внутренние отношения с собой, истоки которых лежат в детстве. Правильным ориентиром на пути является

отпускание обид и претензий к родителям. В конечном итоге единственный способ «исправить» детство и восстановить справедливость – это начать сегодня жить свою жизнь, настолько полноценно и радостно, чтобы к родителям оставалось в основном чувство благодарности за эту возможность – жить.

Поэтому, что бы вы ни открыли для себя, какую бы злость и обиду это у вас ни вызвало – проживите эти чувства, освободитесь от них, не переводите фокус внимания с себя и собственной жизни сегодня. Сепарироваться от родителей – значит отпустить их с миром и освободить себя от прежних негативных эмоций, оставшись в мире с самим собой.

Читайте не спеша, вдумчиво. Делайте паузы в чтении. Берите из книги столько, сколько в данный момент вам необходимо. Вы всегда можете вернуться и заново проработать сложные или непонятные моменты. Обязательно выполняйте практические упражнения, которые вы найдете в конце каждой главы. Это поможет вам безотлагательно начать выстраивать новые отношения с телом, а значит, и с собой, и со своей жизнью.



# Глава 1

## Судьба начинается в теле

### Как услышать голос мудрости, звучащий в нем?

*К сожалению, наша культура все больше удаляется от тела как источника чувств и духовности.*

*В результате наши тела способны только соревноваться с жизнью. В то время как в жизни нечего побеждать, кроме страха перед самой жизнью.*

*Александр Лоуэн*



Вы думаете, что ваши таланты и склонности, ваш характер и ваша судьба и то, что называют жизненной мудростью, не имеет никакого отношения к вашему телу и даже как будто находится где-то за его пределами?

Но давайте представим себе семя, в котором заложена вся информация о будущем растении. То, как оно будет выглядеть, а также другие его параметры: потенциальная продолжительность жизни, максимальная высота, цвет, форма и размер листьев, сезон цветения и

его продолжительность, максимальное количество плодов, которое это растение сможет дать, сопротивляемость заболеваниям или, напротив, склонность к ним и все остальное. Заложенный в семени потенциал будет раскрываться по мере его развития – в зависимости от того, в какой среде окажется растение, какие внешние силы будут влиять на него и что это будет за влияние. В результате какие-то гены и механизмы будут включаться, а какие-то останутся спящими.

В благоприятной среде в полной мере раскрываются возможности растения расти, цвести и плодоносить. А вот в неблагоприятной обстановке оно вынуждено лишь развивать у себя защитные механизмы в борьбе за жизнь и навыки приспособления к окружающей среде.

В общем, в зависимости от обстоятельств включаются разные свойства и возможности растения, вступают в действие те или иные заложенные в нем силы. Но ведь все эти силы оно берет не из воздуха, не из внешней среды – они, хоть и в зачаточном состоянии, уже присутствовали в семени растения еще до появления ростка.

Точно так же обстоит дело и с человеческим эмбрионом! Когда в утробе матери происходит магия воссоединения двух клеток и начинает развиваться независимый организм, только что зародившееся крохотное существо уже несет в себе весь потенциал, который однажды сможет раскрыться.

Да, в нашем теле даже не от рождения, а от зачатия уже заложена вся информация о том, какими мы можем стать, как будем строить отношения с миром и к каким свершениям придем. И уже тогда, в самом начале развития, наше тело «знает», какие условия будут способствовать раскрытию его потенциала и приведут нас к счастливой и спокойной жизни, а какие, напротив, будут восприниматься организмом как губительные и поставят его в режим самозащиты.

Причем от таких, казалось бы, сугубо физиологических параметров, как максимально возможный и минимально возможный рост, вес, слабые и сильные органы и системы, склонность к тем или иным заболеваниям уже зависят наш будущий приоритетный темп, стиль, распорядок жизни.

### **Именно здесь, в теле, начинается то, что мы называем судьбой.**

От таких характеристик человека, как темперамент, возбудимость, склонность к агрессии, характер, сексуальная конституция, зависит, как и с кем мы сможем построить счастливые отношения, которые будут благоприятствовать нашему развитию, позволят поддерживать в норме физическое и ментальное здоровье. Но эти параметры тоже определяются физиологически – они связаны с типом нервной системы, особенностями строения коры головного мозга.

### **Именно здесь, в теле, начинается то, что мы называем собой.**

Таланты, склонности, особенности восприятия мира, наше уникальное видение реальности и способ взаимодействия с ней – все это мы несем в своих генах, уникальном коде. У каждой личности есть свой собственный «рисунок» талантов и склонностей. Именно благодаря ему какие-то профессии даются нам легко и приносят удовлетворение, а другие приводят лишь к апатии и разочарованию в себе. Информация обо всем этом тоже здесь – в генах, в нашей крови, в особенностях строения коры головного мозга. Эти индивидуальные различия объясняют, почему разные люди могут совершенно по-разному воспринимать одни и те же ситуации и обстоятельства.

### **Именно здесь, в теле, берет начало наша индивидуальность.**

Кроме того, в нашем теле содержится память о предыдущих поколениях, о том, как тысячи людей до нас строили дома и выстраивали отношения, попадали в сложные ситуации и выходили из них, испытывали стресс и преодолевали его, сражались за свободу, отстаивали свои интересы и совершали научные открытия. Память обо всем этом и опыт поколений также содержатся в клетках нашего тела и в «закоулках» нашего разума.

**Возможно, именно тело – главный источник нашей жизненной мудрости.**

А где находится пусковой механизм радости и интереса к жизни? Конечно же, здесь, в теле. С того момента, как ребенок выползает из манежа и отправляется познавать большой мир, пока что ограниченный для него пространством комнаты, именно в теле возникают гормональные реакции радости и возбуждения – если среди обилия игрушек и разнообразных предметов он находит нечто, интересное именно ему.

Интерес, радость от осознания своих возможностей, гордость и удовольствие от приобретения новых навыков (которые всегда означают новую степень свободы) – все это на здорового человека оказывает мощное мотивирующее воздействие. В результате включаются базовые мотивационные механизмы – те же самые, что двигают мной и вами, когда мы покупаем билеты на самолет и отправляемся в путешествие, приобретаем абонемент в спортзал, выходим на пробежку в парк и стремимся одолеть на километр больше, чем накануне, учим иностранный язык или покупаем билеты в театр или на лекцию, читаем книги и выбираем фильм для вечернего просмотра. Именно тело отзывается радостным возбуждением, когда мы приближаемся к тому, что потенциально может подарить нам энергию удовольствия и радости, придать силы и наполнить энтузиазмом, благодаря которому мы будем продолжать активно жить, двигаться вперед и развиваться.

Но именно оно же, тело, отзывается ленью и апатией, а то и полным отключением внимания, когда мы беремся за занятие, лишь отнимающее нашу энергию и не позволяющее восполнить ее в превышающем или хотя бы эквивалентном объеме. Иными словами, если ни от процесса, ни от результата мы не испытаем радости (удовлетворения, гордости, интереса), тело просто не даст нам энергии для подобного дела.

**Тело помогает нам переживать различные события нашей жизни.**

Существуют такие физиологические процессы, когда тело в норме полностью определяет сознание и берет на себя контроль, помогая нам пережить те или иные сложные периоды в жизни. При этом мы можем даже не замечать его роли и не уделять ему должного внимания.

Например, мне доводилось работать с умирающими пациентами, которые за несколько часов до своего ухода, после долгой и изнурительной болезни, вдруг начинали чувствовать себя легко и хорошо. Под влиянием гормональных процессов, предшествующих смерти, их взгляд прояснялся и ум успокаивался. Как будто само тело заботилось о них и помогало настроиться на предстоящее событие – ничего не бояться, испытывать покой и удовлетворение.

Другой, более позитивный пример: беременная женщина может до дрожи бояться родов и материнства, но чем ближе к делу, тем больше она расслабляется. Не потому что она пришла к каким-то правильным успокоительным выводам – вовсе нет, просто под влиянием гормональных процессов ее ум успокаивается и внимание концентрируется на самочувствии. На смену суете приходит спокойствие. И даже временное снижение когнитивных способностей идет на пользу, так как позволяет отключить внимание от второстепенных вещей и забот и подготовиться к важнейшему событию. На смену страху приходит желание поскорее встретиться с малышом.

А самое интересное – что тот же механизм включается перед вторыми, третьими и последующими родами, даже если предыдущие были тяжелыми. Под влиянием телесных процессов память о боли и страданиях в родах и послеродовом периоде как будто стирается, компенсируется любовью (следствие выработки гормона окситоцина), и женщины, ожидающие следующего ребенка, снова погружаются в этот спокойный, замедленный и по-своему прекрасный режим ожидания.

Это примеры ярких телесно-психических переживаний, когда сама природа усиливает наши ощущения, если только не встречает какого-то исключительного болезненного сопротивления. Но мудрость тела всегда активна и готова действовать нам во благо, даже если мы не слушаем ее.

Тело выбирает оптимальный режим питания в каждый период времени. Да, иногда мы перееедаем, а иногда наоборот – и все это говорит о попытках тела справиться с нагрузками, выпавшими на нашу долю в данный момент.

Тело выбирает режим сна и даже может впасть в анабиоз, включив режим экономии энергии, если вдруг психический или физический стресс становится избыточным. В этой ситуации тело просто не способно выделить энергию на какие-либо дела.

Тело всегда предупреждает нас о надвигающейся депрессии и других психических расстройствах. И мы сможем жить намного качественнее и гармоничнее во всех смыслах, если научимся слышать не только информационные потоки, захламляющие наше сознание, не только голос внутреннего критика, сформировавшийся в процессе воспитания и образа жизни (который только и сравнивает нас с другими, причем сравнения не в нашу пользу), но и голос нашего тела, заключающего в себе и наше истинное Я, и природную мудрость.

Эта мудрость всегда с нами, она здесь, рядом, и в любой момент готова включиться в происходящее – чтобы помочь нам сделать правильный выбор и наилучшим образом пройти тот жизненный этап, на котором мы находимся... Если только мы сами готовы услышать ее голос.

## **А если что-то пошло не так?**

*Ребенок далеко не сразу осознает себя как Я; в течение первых лет он сам сплошь и рядом называет себя по имени – как называют его окружающие; он сначала существует для самого себя скорее как объект для других людей, чем как самостоятельный по отношению к ним субъект.*

*С. Л. Рубинштейн, «Основы общей психологии»*

Но если в теле все изначально так прекрасно, гармонично и исполнено мудростью, тогда почему мы так легко отворачиваемся от него? Ведь по достижении взрослого возраста наша связь с ним зачастую почти полностью утрачена.

И вот результат: вместо того чтобы жить в гармонии, когда разум и чувства в ладу друг с другом, в равновесии телесных инстинктов и мышления, мы страдаем от стеснения и недовольства собой, психосоматических расстройств и вредных привычек, от проблем пищевого поведения – и в итоге приходим лишь к самобичеванию из-за невозможности изменить образ жизни.

К отсутствию связи с телом нас приводит переплетение и взаимовлияние множества физиологических и психологических причин.

Что это за причины? Начнем издалека – с момента, когда в нас зарождается самосознание.

Примерно в возрасте 2–2,5 лет случается важнейшее событие в психической жизни ребенка: он смотрит в зеркало и впервые узнает там себя. В психоанализе мы называем это «стадией зеркала». Это тот самый момент, когда рождается Я ребенка. Это значит, его мозг созрел настолько, чтобы сопоставить и свести воедино его внутренние ощущения; то, как его тело ощущает внешнюю среду; его собственный облик в зеркале; а также то, как его воспринимают другие люди. Все это позволяет ему осознать, что именно это тело и названо его именем, и является им.

В этот период ребенок начинает говорить о себе «Я». Если он научился говорить раньше, то до этого момента называл себя по имени, так же, как называют его окружающие, – то есть говорил о себе в третьем лице как о другом человеке. Это осознание себя как «Я» физиологически имеет отношение к префронтальной коре головного мозга и заключается в способности не только чувствовать, воспринимать и действовать, но осознавать полученный опыт и оценивать себя, давать себе различные характеристики. Ребенок и раньше был личностью в том смысле, что в нем уже от рождения заложены таланты, уникальные особенности темперамента, характер и т. д. Но только с момента возникновения Я он получает способность не только иметь это, но и использовать более или менее сознательно.

Ребенок начинает отдавать себе отчет в своих эмоциях, качествах характера, поступках, а затем и их последствиях. Постепенно он учится контролировать свое поведение. Теперь у тела и пронизывающих его психических импульсов появилась надстройка – это не только Я, это еще и что-то такое в нем самом, что принадлежит ему, чем он может управлять.

Попробуйте попросить ребенка в возрасте полутора лет вести себя спокойно, не кричать и не бегать (например, когда вы вместе с ним в театре или на конференции). Он отнесется к вашей просьбе с абсолютным безразличием. Если в этот момент он активен, то никакие ваши уговоры и доводы совершенно не повлияют на его поведение. Ведь он еще не способен контролировать свои действия. Он ведет себя спонтанно, повинуюсь лишь внутренним стимулам и

естественным реакциям на среду. Единственный выход для вас – как-то отвлечь его внимание, дать ему в руки что-то занимательное, что переключит его активность в другой режим.

Совсем другое дело – с ребенком трех лет. Здесь уже можно договориться! Вы можете попросить, объяснить, уговорить, а если не удастся, то в конце концов пригрозить и заставить вести себя спокойно. Так или иначе – он вас поймет и не исключено, что послушается. Во всяком случае, в этом для него нет ничего нереального – его мозг уже вполне созрел, а его Я достаточно окрепло, чтобы по своей воле менять свое поведение – пусть сначала на совсем небольшой срок, а потом на все более продолжительные отрезки времени.

По сути самосознание означает способность воспринимать себя изнутри (свои чувства, мысли, потребности, мотивы) и одновременно осознавать себя объектом внешнего мира. Когда мы одновременно чувствуем и проживаем свои эмоции и реакции внутри – и при этом контролируем их внешнее выражение, сознательно руководим своим поведением, поддерживая тем самым свой образ самих себя – то, как наше «Я» проявляется во внешнем мире.

Точно так же с момента возникновения самосознания разделяется и наше восприятие тела: мы осознаем его одновременно как часть нашего внутреннего Я – и как объект внешнего мира. Тело – это и то, что я собой представляю, и то, чем я обладаю.

Это значит, теперь мы получаем возможность управлять всеми возникающими внутри тела импульсами – интересом, гневом, раздражением, радостью, активностью и т. д. Мы можем их сдерживать, подавлять или, напротив, активизировать, соответственно требованиям внешней реальности (в зависимости от ситуации, пожеланий родителей, норм поведения и т. д.).

Когда эмоция подавлена, она подавляется только в своем внешнем проявлении.

*Марион Вудман. «Сова была раньше дочкой пекаря»*

Эмоции возникают в теле как гормональная реакция на окружающую действительность. И если они не получают естественной разрядки, то превращаются в мышечные блоки, спазмы, зажимы, мимическое напряжение и все, что формирует нашу походку, осанку, жесты и т. д.

И тут способность воспринимать свое тело одновременно как Я и как объект внешнего мира как раз и становится поводом для того, чтобы дистанцироваться от тела – и постепенно потерять с ним связь.

Общий принцип очень простой: **чем больше подавленных эмоций сдерживается в теле, тем больше наша склонность дистанцироваться от него, терять чувствительность и воспринимать тело как объект.** Именно подавленные, сдерживаемые чувства, не переработанные эмоции приводят к тому, что мы не хотим отождествляться с телом, не желаем слышать и слушать его голос. Следствие – подверженность заболеваниям и разрушительному поведению, стрессам и недовольству собой.



## Все решает среда?

*Я живу в стеклянном доме, в который в любой момент может заглянуть мама, там можно спрятать что-то только под полом, но тогда я и сам не буду этого видеть.*

*Алис Миллер, «Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я»*

Откуда же возникает привычка сдерживать чувства, подавлять естественные импульсы и оставлять в теле непрожитую, невыраженную агрессию? Тут все очень просто, и на помощь нам в поиске ответа приходит классическая психология, которая бескомпромиссно утверждает уже не одно столетие: истоки всех проблем – в нашем детстве.

Вернемся снова к тому моменту, когда у ребенка возникает самосознание. Он начинает активно включаться в окружающую реальность. Он еще ничего о себе не знает – не знает, какой он и что ему интересно, насколько он добрый, активный, внимательный и умный. Он даже не знает, мальчик он или девочка, и уж тем более не знает, что это значит (интерес к половым различиям возникает примерно в возрасте четырех лет).

Зато все это знают о нем родители.

С момента рождения ребенка, а зачастую и до его появления на свет, родители уже наполнены планами, ожиданиями, мечтами, желаниями, которые должен, по их мнению, осуществить ребенок, а также страхами и предубеждениями относительно него, хотя для них пока нет никаких оснований.

У всех значимых для ребенка взрослых есть стереотипные представления о том, как его нужно воспитывать, а также различные мнения и ожидания, которые применяются к ребенку, как только он родился. И конечно же, у родителей есть собственные подавленные эмоции, непережитый должным образом психический опыт, который тоже в полной мере начинает влиять на то, как они ведут себя с малышом.

Ребенку, ничего не знающему ни о себе, ни о мире, ни о родителях, ни о справедливости, конечно же, приходится верить родителям и полагаться во всем на них. Он не выживет ни физически, ни психически без их пристального внимания, а следовательно, ему ничего другого не остается, как соответствовать их ожиданиям.

Основная проблема вот в чем: то, что родители видят в ребенке, может не иметь ничего общего с ним – настоящим, с его темпераментом, склонностями и талантами. И в то же время то, что ребенок усваивает о себе в первые годы жизни, становится плотным фундаментом, на котором он в дальнейшем выстраивает всю свою личность.

*Например: у спокойных уравновешенных родителей родился поздний ребенок. И вот сорокапятилетняя мама с уравновешенным гормональным фоном и жизненной мудростью, исключаяющей какую-либо суету, начинает считать гиперактивным, чересчур шумным и неусидчивым абсолютно нормального, экстравертного, подвижного, любознательного мальчика. Ребенку, в свою очередь, придется либо подстраивать свою подвижность под маминны ожидания, то есть попросту подавлять собственное стремление к активности, либо жить с осознанием, что с ним что-то не так, и неплохо было бы быть каким-то другим.*

*Другой пример: успешный отец – ныне бизнесмен, а некогда отличник, которого обижали в школе, – сам того не осознавая, перенес свои детские чувства и переработанные травмы на собственного ребенка и начал усиленно водить его на бокс и борьбу, внушая, как важно*

*мужчине уметь дать сдачи и все такое прочее. При этом он полностью игнорирует характер ребенка – созерцательный и спокойный, не замечает его нежную хрупкую натуру, не видит, что у мальчика нет склонности к борьбе, зато имеются естественные способности к балету и рисованию.*

Так уж случилось, что в тот самый момент, когда у ребенка пробуждается самосознание и раскрывается индивидуальность, он, находясь на пике своих творческих сил в познании мира и себя самого, на пике индивидуальности и креативности, оказывается в полной зависимости от взрослых. И вот семья, атмосфера в ней, характеры, желания и настроения родителей – и есть та самая среда, которая определяет, какие из наших склонностей и заложенных природой данных будут развиваться, а какие останутся спать. Будет ли среда способствовать развитию, раскрытию способностей ребенка, или скорее сформирует у него навыки борьбы за выживание? Как в примере с растением – от среды зависит, будет ли оно плодоносить и расти нормально, или все силы потратит на то, чтобы пробиться сквозь асфальт.

Но не только таланты, темперамент и склонности, подавляемые или игнорируемые родителями, могут, не найдя своего выражения, остаться запертыми в теле. Есть еще эмоции.

Далеко не все эмоции ребенка встречают одобрение в среднестатистической родительской семье. Родители, как правило, теряются перед проявлениями детской агрессии (гневом, раздражением, злостью), особенно если все это направлено в их адрес. Большинство взрослых не умеют выражать собственную злость, боятся и подавляют ее – соответственно, они не могут позволить этого и ребенку. И ребенок вынужден тоже подавлять свою злость.

Очень часто обесценивается детская печаль, дети получают запрет на выражение боли, грусти, страданий, разочарований, когда родители отмахиваются от них стандартным: «Ноги-руки есть, чего тебе еще надо», или «Мальчики не плачут», и все в этом роде. Запрету может подвергаться и радость: «Слишком много будешь смеяться, потом плакать придется».

Нельзя гордиться, нельзя баловаться, нельзя бояться, потому что уже большой, нельзя, нельзя, нельзя. Детские эмоции обычно у родителей как на ладони. И нет никакого другого способа скрыть неудобные маме или папе переживания, кроме как спрятать их и от себя самого.

Таким образом, мы вырастаем с немалым багажом подавленных чувств, переработанных травматических переживаний, а также собственных склонностей, даже не подозревая о том, что они у нас есть. Потому что в детском возрасте нам было жизненно важно соответствовать тому образу «хорошего» и «правильного» ребенка, который есть в голове родителя, быть удобным или предсказуемым для него. А впоследствии мы и сами забываем, что значит быть собой.

Тем временем всю эту спрятанную от себя самих информацию бережно хранит наше тело. Правда, она погребена под большим количеством подавленных эмоций, о которых мы зачастую тоже не догадываемся. И только тело различными симптомами подсказывает нам, где, что и в каком объеме в нем хранится.

Обычно родители обращаются со своими детьми точно так же, как их родители обращались в детстве с ними – и как в итоге они сами внутри себя начали обращаться с собой. Просто они не умеют по-другому! Да только их подавленные чувства то и дело выплескиваются на ребенка. Дети часто вынуждены терпеть родительскую нервозность, злобу или наблюдать их беспомощность, потерю контроля. Дети становятся жертвами родительского гнева и ругани, постоянной испепеляющей критики, недовольства, привычки сравнивать его с другими детьми – не в его пользу. В итоге ребенок вынужден справляться не только с растущим внутри него напряжением от подавленного эмоционального материала и непроявленного потенциала, но

брать на себя еще и напряжение значимых взрослых. И что же он может с этим сделать? Правильно: снова и снова загружать все это в собственное тело.

*Представим, что уставшая и измученная жизнью мама возвращается с работы, где на нее кричал начальник, после чего ее еще обсчитали в магазине и толкнули в метро. Она наполнена агрессией, которую не смогла выразить из страха быть уволенной или показаться истеричкой. А дома ее поджидает дочь с тройкой в дневнике, не помытой посудой и не выученными уроками. И весь невысказанный за день (а на самом деле за всю жизнь) гнев матери обрушивается на ребенка, который, конечно же, и не может хорошо учиться, потому что, не желая того, соответствует представлениям своих родителей, внушающих ей с детства, что она ни на что не годится, хуже других детей и к тому же неряха.*

*Что происходит в теле-психике этой девочки? В ответ на воздействие среды, в которой на нее кричит мать (что воспринимается организмом как угроза), естественным образом вырабатывается адреналин. Под его воздействием сокращаются мышцы, готовясь к активным действиям: включается реакция «бей или беги». Но злиться на маму нельзя, бить или убежать – тем более, проявить свою злость, страх или боль нет никакой возможности, поскольку все это затоплено материнскими эмоциями. Ребенок зажимает это все в теле, там оно и остается в виде напряжения. И копится, и копится, и копится. Подавленная агрессия, не нашедшие выражения чувства, страх, боль – все это означает полное отсутствие контакта с собой, со своей индивидуальностью. Со временем все эти чувства сформируют осанку, походку, фигуру и все остальное. И очень скоро весь этот опыт обернется постоянным ожиданием нападения и хронической тревожностью, которая в свою очередь тоже воздействует на тело, постепенно разрушает нервную систему.*

*За всеми этими наслоениями девочке будет очень сложно найти саму себя. И в подростковом возрасте она возненавидит свое тело, видя в нем источник своего страдания. Она будет бояться естественных возрастных изменений, которые делают ее похожей на мать, – ведь в этом ей видится опасность повторения нежеланной материнской судьбы. Тело будет ассоциироваться со всей агрессией, которую оно впитало, и всеми чувствами, которые остались невыраженными. Естественная тенденция к дистанцированию от собственного тела будет лишь усиливаться. Со временем это приведет к тому, что тело полностью превратится в некий внешний объект, никак не связанный с внутренним Я. И с помощью этого объекта девочка начнет как сможет отыгрывать свои внутренние конфликты, а именно – передавая, или запивая, «закуривая» тяжелые переживания, либо издеваясь над собой посредством жестких диет и изнуряющих многочасовых тренировок в спортзале. Или, что еще хуже, нанося себе увечья. А может, просто тихо ненавидя свою внешность, стараясь скрыть ее ото всех тоннами макияжа...*

## **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.