



ХИЛЛАРИ Л. МАКБРАЙД

терапевт, психолог

# МУДРОСТЬ ТЕЛА

КАК ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ,  
УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ И НАКОНЕЦ-ТО  
ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Хиллари Л. МакБрайд**  
**Мудрость тела. Как**  
**обрести уверенность в себе,**  
**улучшить самочувствие**  
**и наконец-то получать**  
**удовольствие от жизни**  
Серия «Тело помнит все. Книги  
о лечении психосоматических  
болезней и психотравм»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67648782](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67648782)*

*Мудрость тела: как обрести уверенность в себе, улучшить  
самочувствие и наконец-то получать удовольствие от жизни:  
ISBN 978-5-04-168997-1*

### **Аннотация**

Как проработать нездоровые представления о теле и выстроить с ним гармоничные отношения? Благодаря ему мы проживаем множество прекрасных моментов, чувствуем удовольствие, энергию и связь с миром. Иногда оно работает на пределе, получает травмы, испытывает боль и стресс. И все же ощущение

собственного тела и скрытой в нем мудрости – это то, без чего невозможно представить здоровую и благополучную личность.

Автор этой книги, психотерапевт Хиллари Макбрайд, делится личным опытом борьбы с расстройством пищевого поведения, а также приводит истории своих пациентов. Она предлагает под разными углами взглянуть на отношения с телом, сделать их более гармоничными и проработать моменты, мешающие этой гармонии.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Напоминание	6
1	12
Как я выбрала быть по-настоящему живой	13
Телесность[1]	17
Изучение телесности	23
Два способа восприятия тела	27
Телесность на практике	31
Ваша подлинная история	34
Болевая точка	37
Тело и общество	42
Когда мы вспоминаем	46
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# **Хиллари Л. МакБрайд**

## **Мудрость тела: как обрести уверенность в себе, улучшить самочувствие и наконец-то получать удовольствие от жизни**

*Посвящается всем, кого когда-либо пытались  
разубедить в мудрости и святости его тела*

Hillary L. McBride

THE WISDOM OF YOUR BODY

Copyright 2021 by Hillary McBride Originally published in English under the title The Wisdom of Your Body by Brazos Press, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

В оформлении обложки использованы иллюстрации и элементы дизайна: Itsmesimon, Fears, tofutyklein, Dedraw Studio, Magic Panda / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Напоминание

У меня есть одно яркое детское воспоминание. Конец лета, и я катаюсь на велосипеде с лучшей подругой. Мы изо всех сил крутим педали вдоль длинной полосы асфальта. Слева от нас – цапля. Она стоит неподвижно и терпеливо. Справа от нас – бесконечные кусты малины, уходящие за горизонт. Солнце опускается, и скоро мы вернемся домой к ужину – что-то уже готовится на гриле, на столе ждет картофельный салат, а входная дверь открыта, чтобы в дом проникал свежий воздух. Но до тех пор мы повелеваем дорогой. Я ощущаю пот и летнее солнце на липкой шее, слышу смешки, восторженный визг, тяжелое дыхание. В этот самый момент, когда все мои телесные чувства на пределе, я по-настоящему жива.

Когда я думаю о том, каково это – быть человеком, о том пути, который каждый из нас проходит от рождения до смерти, я думаю о нашем теле.



**Тело – это то место, где происходит  
жизнь.**

Мы все осознаем это, когда маленькие. Младенцы протягивают руки, чтобы коснуться собственных ног или потро-

гать лица родителей. Дети учатся ходить, а затем бегать, понимая, что тело может быстро доставить их в другое место. Они начинают использовать одни части тела для ухода за другими: рука держит зубную щетку, чтобы почистить рот, расческу, чтобы уложить волосы на голове. Узнают, что их тело может менять окружающий мир, прыгают по лужам и чувствуют себя всемогущими. Все это дарит детям ощущение восторга, которое выходит наружу вместе со смехом, общая окружающему миру с помощью звуковых волн, что их телу знакомо веселье. Все это происходит благодаря гармонии в нашем теле.

Между тем многие люди об этой гармонии позабыли, причем некоторые сделали это осознанно и поспешно. Мы лишь замечаем вещи, которые доставляют неудобство, и хотим, чтобы они прекратились. Либо же кто-то другой говорит, что засевший у нас в животе комок страха – это ненормально и от него нужно избавиться. У других же этот процесс забывания растягивается на многие годы. Он происходит постепенно, продвигаясь все дальше каждый раз, когда нам говорят, что «разум превыше материи», когда наши физические ощущения отодвигаются в самые дальние уголки нашего сознания. Либо же происходит какое-то знаковое событие, когда голоса в нашей голове заявляют: «Твое тело плохое» или «Твое тело виновато в случившемся», или «Ты не можешь доверять самому себе». Тогда мы обещаем спрятать подальше опасные части самих себя, тем самым от них отказавшись.

Независимо от того, как и по какой причине мы к этому пришли, за то, что мы забываем о своем теле, людям приходится расплачиваться – как каждому по отдельности, так и обществу в целом. Мы теряем самое основное – связи с собой и другими.



**Если каждый человек – это тело,  
то тело – это постоянное напоминание о его  
соединенности с другими людьми.**

Человек, которого вы считаете своим героем или врагом, только что, подобно вам, сделал вдох. Связь с нашим телесным «я» позволяет людям испытывать чувство безопасности и привязанности, а также жить максимально полной жизнью. Когда мы вспоминаем про наше телесное «я» и воссоединяемся с ним, мы теряем необходимость зарабатывать свою ценность. В этот момент нужно ощутить свою телесность и понять, что это дыхание, эти руки, эти легкие, эти глаза, это тело – прекрасны. Мы всегда существовали в теле, однако порой нуждаемся в мягком напоминании об этом. Читайте, что эта книга и есть то самое напоминание.

Кое-что из прочитанного вами на страницах данной книги покажется знакомым, словно я выражаю словами то, что вы уже давно знаете. Либо же оно может сбить вас с толку или



будет полностью противоречить идеям, которых вас учили придерживаться. Я призываю моих читателей проявить любопытство и использовать любую вашу реакцию, чтобы лучше себя познать. Знайте, что ваше тело будет с вами общаться, посылая различные сигналы: учащенное сердцебиение, внезапное напряжение, долгий выдох. Прислушивайтесь к ним — с помощью этих ощущений тело заводит разговор с вашим мозгом. Позвольте себе задуматься о том, что может означать это общение, что оно говорит о вашем прошлом. Это осмысленное взаимодействие с телесными ощущениями необходимо для достижения целостности и исцеления.

Не останавливайтесь на этом. В конце каждой главы приведены темы для размышления, а также идеи, которые вы можете использовать в жизни. Воспользуйтесь ими, чтобы перенести содержание этих страниц в разговор. Обязательно обсуждайте то, что читаете, с другими людьми, будь то на собрании книжного клуба или в дружеской беседе (разумеется, самым сокровенным следует делиться только с теми, кому вы доверяете). Уже одним этим вы будете призывать окружающих к большей осознанности, сделаете эффективней свое собственное обучение и будете менять общественные нормы обсуждения тела. А это полезно как для нашего собственного здоровья, так и для благополучия общества в целом.

Пару слов по поводу приведенных в книге историй. Все они случились на самом деле, однако в некоторых случаях

имена людей были изменены по их просьбе. При использовании псевдонимов я также опустила или изменила некоторые детали, чтобы сохранить анонимность этих людей. Каждый человек, чья история изложена в этой книге, дал на это свое разрешение.

Данная книга затрагивает проблемы, распространенные в западной культуре, особенности которой разными способами и в разное время то наделяли меня определенным положением в обществе, то лишали его в зависимости от изменений моего тела. Я постоянно стремлюсь лучше понять, какое негативное влияние на меня оказали стереотипы о человеческом теле. Хотя у этой книги и есть конец, мое личное познание не прекращается, и за это я благодарна.

Кроме того, я рассчитываю, что наше коллективное представление о теле с биологической, философской и социально-политической точек зрения продолжит развиваться. Через несколько лет люди будут знать больше, чем сейчас. Я надеюсь, что это знание поможет создать более справедливый и любящий мир. Используйте эти идеи как отправную точку, чтобы продолжать изучать, думать и ощущать себя как тело с большей свободой, привязанностью к другим и состраданием.

Тереза Силоу, профессор соматической психологии, сказала: «Тело – это не вещь, которой мы обладаем, а опыт, которым мы являемся» [1]. Надеюсь, что эта книга поможет вам лучше почувствовать и понять, кто вы такой, и вы при-

мете и полюбите эти знания и ощущения.

## По-настоящему живая

### *Понимание существования*

Мне было тринадцать, когда я впервые намеренно вызывала у себя рвоту. Я спряталась в глубине темного туалета, где до меня не доходил свет флуоресцентной лампы, висевшей слева над туалетной кабинкой. У меня было расстройство пищевого поведения, и в тот момент я начала падение в еще больший мрак – стала уничтожать себя путем избавления от собственного тела. Но вдруг я представила, как отдельные части моего тела впредь будут физически уменьшаться по мере того, как я буду терять вес. Я потеряю свободу думать о мире, находящемся за пределами узкого контейнера моего разума. Исчезнет мой голос – как внутреннее осознание себя, так и звук, издаваемый телом, а вместе с ним моя способность что-либо желать.

Стены закружились, и из глаз посыпались искры. Я прислонилась к стенке кабинки и сползла вниз в полулежачее, полусидячее положение. Я попыталась перевести дыхание, в то время как на затылке в знак протеста выступили капли влаги, и почувствовала, словно неслышимый голос стал умолять меня остановиться. Мое тело мягко шептало мне: «Зачем так себя мучить?»

# **Как я выбрала быть по-настоящему живой**

Тот мрачный момент в кабинке туалета случился почти двадцать лет назад. Сегодня я человек, которого люди считают экспертом в области отношений людей со своим телом. Хотя я и занимаюсь этой темой довольно давно – сначала в магистратуре и докторантуре, а теперь в рамках постоянных клинических тренингов и исследовательских проектов, – я далека от того, чтобы получить ответы на все вопросы. Тем не менее меня завораживает процесс понимания того, какво это – быть человеком, быть телом в данный момент времени в данном месте. Чем глубже я копаю, тем яснее становится: мы можем быть по-настоящему живыми, только когда полностью связаны со своим телом.

Некоторым из нас сложно принять все грани настоящей жизни, которая неизменно включает в себя утраты, горе, боль, одиночество, болезни, страхи и необратимую смерть. Более того, люди могут даже стремиться во что бы то ни стало избежать всех этих чувств. Проблема в том, что тем самым мы лишаем себя и прекрасных вещей: удовольствий, радости, энергии, отношений с другими людьми, самовыражения, творчества, прикосновения солнечного тепла.



**Мы не можем избежать болезненных ощущений в своем теле, не пожертвовав при этом чем-то хорошим и прекрасным.**

Между тем люди не сами пришли к жизни, оторванной от тела: нас веками к этому подталкивали. Западная философия – гностицизм, греческий мыслитель Платон, а позднее Декарт (чьи теории внесли свой вклад в развитие Просвещения) – оказала значительное влияние на общепринятые религиозные, философские и культурные идеи. Они способствовали развитию мышления, согласно которому душа и разум отделимы от тела. Хотя изначально церковь и осудила гностицизм как ересь, она всегда была (и остается) подвержена гностическому мировоззрению, которое в своем худшем варианте утверждало, что материя – это зло, что дух и тело существуют отдельно и что всем нам нужно покинуть этот мир, чтобы найти спасение. Платон, Декарт и последователи гностицизма предполагали, что у тела есть потребности и ограничения, а истина содержится в разуме. Задача человека – покинуть свое тело, возвыситься над ним и оказаться в пространстве, где больше не будет плоти и крови, боли, смерти и желания.

Возможно, вы даже слышали от кого-то, что разум выше тела или, как говорят, «разум выше материи». Со

временем этот образ мыслей лег в основу общего дискурса. Мы поддерживаем это разделение с помощью нашего языка и мышления. Мы говорим: «Мое тело не дает мне...» или «оно не хочет...», даже не осознавая, что наш язык говорит о нас, раскрывая проблемные идеи нашей культуры. Тем не менее ничто из этого не отменяет важнейшей истины: мы – это наши тела.



**Тело занимает центральное место  
в нашем восприятии, самоощущении, в наших  
рассказах о себе.**

Между тем исследования демонстрируют, что большинство из нас – до девяноста процентов представителей западной культуры и регионов, затронутых глобализацией, – ненавидят свое тело [1]. Такие высокие показатели привели к тому, что ученые охарактеризовали принятое на Западе отношение к своему телу как «стандартное недовольство». Оно настолько вошло в норму, что люди забывают, что к телу можно относиться как-то иначе [2]. Нас научили относиться к своему телу как к объекту, внешний вид которого оценивают. И мы расстраиваемся, что оно не такое, каким должно быть: недостаточно белое, недостаточно красивое, недостаточно мужественное, недостаточно взрослое, недостаточно юное, недостаточно худое, недостаточно мускулистое, недо-

статочно идеальное. Список «недостатков» бесконечен – и крайне дорого нам обходится. Это разновидность навязанного стыда, который отнимает у нас время, деньги, возможности и энергию. В конечном же счете ненависть к своему телу лишает нас – как по отдельности, так и на уровне всего общества – полноты жизни. Мы лишаемся ощущений, которые проходят через наше тело. Мы упускаем возможности чувствовать себя, свое присутствие и мудрость, которые приходят с глубокой связью с самим собой. Кроме того, мы лишаемся и связи с другими людьми: возможности ощутить целебное прикосновение, электрический разряд от поцелуя, волшебство груди, кормящей ребенка. Внутри нас и между нами очень много хорошего и прекрасного, и все благодаря нашим телам, телам, от которых мы так усиленно пытаемся отстраниться, которые пытаемся контролировать или в чем-то обвиняем.



# Телесность<sup>1</sup>

Когда я начала ходить к своему терапевту, Лиз, я уже долгое время болела. Визиты к ней были моей последней попыткой излечиться от расстройства пищевого поведения, которое никак не сдавалось, угрожало моей жизни и разрушало все самые прекрасные ее стороны. Специалисты давали всевозможные названия моему поведению и моим ощущениям: нервная булимия, нервная анорексия, ОКР, депрессия, тревожное расстройство. Эти слова словно бы стали моими именами, неотделимыми от моего самовосприятия.

Мы встретились с Лиз через несколько лет после того, как я впервые вызвала у себя рвоту, чтобы очистить желудок. Моя семья испробовала все, чтобы помочь мне излечиться. Только вот происходило это все по большей части без моего участия. Я была затянута в водоворот боли и попыток от нее спастись, особо ни о чем не задумываясь. Сейчас, когда я вспоминаю это время, кажется, словно меня и вовсе не существовало: отчаянная, неговорчивая, пустая – я жила только наполовину.

Я верила, что Лиз действительно видит меня. В отличие от других врачей, которые изучали перечень симптомов или мое разрушающееся тело, Лиз видела меня. Она воспринимала человека отдельно от патологии расстройства пищево-

---

<sup>1</sup> Здесь и далее – в значении «связь с телом».

го поведения, что мне самой было тогда не под силу. Она ни разу не спросила, сколько я вешу. Мы говорили о вещах, которые формируют отношение многих людей к своему телу – об экзистенциализме, феминизме, колонизации, социокультурных рамках и многом другом. Мы вместе играли на барабанах. Она рассказывала, какую радость ей доставляло ее маленькое, мягкое и круглое тело по мере взросления, а иногда мы смотрели записи выступлений на конференции TED<sup>2</sup> на небольшом экране ее рабочего компьютера. Лиз называла меня «королевой философов», и когда она смотрела мне в глаза, ее взгляд словно говорил: «Я знаю, что ты гораздо больше своей болезни».

Она обхватила своими руками остатки пламени духа внутри меня, защищая мерцающий огонек, пока он не окреп, а затем сделала меня защитником этой растущей силы. На ранних стадиях расстройство пищевого поведения ощущалось как нездоровая любовная связь с жестоким и агрессивным партнером. Но на сеансах у Лиз я словно медленно выкарабкивалась из адского жерла безумия и мрака, настолько необъятного, что любая другая форма существования казалась невыносимой.

---

<sup>2</sup> TED (аббревиатура от англ. technology, entertainment, design – технологии, развлечения, дизайн) – американский частный некоммерческий фонд, известный прежде всего своими ежегодными конференциями. Миссия конференции состоит в распространении уникальных идей, избранные лекции доступны на веб-сайте конференции. Темы лекций разнообразны: наука, искусство, дизайн, политика, культура, бизнес, глобальные проблемы, технологии и развлечения.

Мои визиты к Лиз длились уже около трех лет, когда я вернулась из своей первой поездки в Европу. Я ощутила прилив радостного волнения, усевшись на кресло в углу ее кабинета, – мне не терпелось рассказать, как я забралась на вулкан в Греции, прыгнула с борта огромного корабля в Средиземное море и проехала на поезде по Баварии. Я ожидала, что Лиз станет расспрашивать о моей поездке, о том, как я питалась вдали от дома, однако она почти ничего не сказала. Когда в разговоре наступила пауза, она улыбнулась, и в ее глазах вспыхнул огонек. «А ты заметила, как ты сидишь сегодня в кресле?» – спросила Лиз.

Тишина.

Еще раз: «Ты заметила, как ты сидишь сегодня в кресле?»

Опять тишина. Я услышала ее слова, однако для меня они ничего не значили. Я не знала, что ей ответить, потому что вплоть до этого момента моей взрослой жизни я никогда не осознавала свое тело изнутри. Я была плавающей в воздухе головой. Большую часть времени мне казалось, что ниже линии челюсти попросту ничего не существует. Если что-то телесное и имело место, я лишь могла рассматривать это как бы со стороны, отчужденно.

«Ты помнишь, как ты сидела, когда мы впервые встретились?» – спросила она.

Я медленно покачала головой. «И как же я сидела, когда мы впервые встретились?»

«Ты сидела вот так», – сказала она, подтянула колени

к груди, обхватила их руками и положила голову, отведя взгляд. Когда я увидела эту обычно уверенную в себе, энергичную женщину съездившейся в кресле, во мне что-то щелкнуло. Впервые я по-настоящему посмотрела на себя со стороны. Я ощутила жалость и сострадание по отношению к той версии себя, которой приходилось быть такой замкнутой, которая так отчаянно старалась исчезнуть, что буквально занимала как можно меньше места.

«Здорово, что ты стала занимать больше места, – сказала Лиз. – Судя по твоей позе, твои отношения с собственным телом становятся более здоровыми. Ты больше не так усердно прячешься. То, что ты делаешь со своим телом, говорит многое о том, что происходит внутри тебя».

Этот разговор стал для меня моментом прозрения. Мое сознание, восприятие себя как личности было засунуто в мой череп, подобно воздушному шару, и пережато на уровне шеи пальцами боли, отрицания, печали, рамок и шаблонов. Своими вопросами Лиз убрала эти пальцы, и мое самовосприятие начало наполнять все части тела. Оно двигалось вниз по шее и плечам, проникая в руки и в кончики пальцев. Оно наполнило мое туловище и таз, мои сидельные кости, а затем перелилось в ноги, лодыжки и ступни. Я почувствовала, как заполняю это кресло: сижу, скрестив ноги, положив ладони на подлокотники, грудь открыта, лицо поднято и смотрит прямо на Лиз. Впервые за многие годы я полностью присутствовала в моменте – мое тело и разум объединились

в осознании себя, заполнившем мою оболочку.

Я заметила еще кое-что: это осознание и присутствие казались чем-то правильным.

«Как я к этому пришла?» – недоумевала я. Все это происходило в реальном времени. Однако то, что для Лиз было несколькими мгновениями молчания, для меня казалось вечностью, за которую я словно прожила все жизни, когда-либо прожитые людьми.

Неужели моя левая нога всегда немела, когда я подгибала ее под правую?

Чувствовала ли я когда-либо раньше свое тело, сидя в кресле? Как я заполняю все кресло целиком, свои руки, пальцы, касающиеся подлокотников?

А как сидит сама Лиз? Ее полное тело тоже заполняет кресло, вот только иначе – ее колени согнуты, ноги на полу, она ниже меня и сидит откинувшись на спинку – с не такой прямой, как у меня, спиной, более расслабленно. Она ведет себя мягко, но решительно, словно командует кораблем. И я поняла все это, просто глядя на то, как она сидит в кресле.

У каждого из нас бывают в жизни моменты, когда мы осознаем, как многое поменялось. Мы видим свою недавнюю фотографию рядом с детским снимком и поражаемся тому, как преобразились за эти годы. Я почувствовала нечто похожее. И это открыло для меня совершенно новое измерение жизни.

Я стала понимать, что мне больше не нужно никак защи-

щать себя от боли. Что я всегда буду своим телом, но мое отношение к нему может меняться, и это изменение пойдет мне на пользу.

В тот день я вышла из кабинета Лиз другим человеком. Тем не менее прошло еще несколько лет, прежде чем я в полной мере осознала, что именно со мной в тот день произошло: я восстановила связь со своим телом, я почувствовала свою телесность.

# Изучение телесности

Я узнала о телесности в рамках своей исследовательской работы, связанной с восприятием людьми их собственного тела. Она была посвящена профилактике расстройств пищевого поведения, в частности, изучению особенностей отношения женщин к своему телу. Значительное место в этой теме занимает восприятие своего тела: то, какой его образ мы храним в своем сознании. Причем, как правило, с этим образом у нас связаны определенные чувства. Мы оцениваем собственное тело на основе того, что мы слышали по поводу этого образа. Прекрасно, когда мы позитивно воспринимаем свое тело, однако это не то же самое, что находиться в контакте с ним. Это все равно, что получить красиво упакованный подарок на день рождения, но так и не открыть коробку, чтобы увидеть его и порадоваться.

Я общалась с мужчинами, женщинами и небинарными личностями, которые считали, что если они будут иначе воспринимать свое тело – прежде всего, станут лучше думать о нем, – то это поможет сделать их отношения со своим телом более здоровыми. Поэтому они решили внести в свое восприятие новый взгляд. Зачастую это звучало примерно так: «Если я буду менять свои неприятные мысли о собственном теле, то моя самооценка повысится». Или: «Каждый раз, когда я буду думать, что ненавижу свою внешность, я буду пы-

таться заменить эту мысль на более позитивную. Тогда со временем ход моих мыслей изменится, так ведь?»

В итоге им неизбежно это надоедает, а желаемого результата так и не удастся достигнуть. Как бы нам ни хотелось избавиться от своих негативных мыслей, они никуда не уйдут, если мы будем просто пытаться заменить их на позитивные. В конце концов, это никак не поможет нам понять, откуда изначально такие мысли взялись. Как говорил Эйнштейн, нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она была создана. Менять одни мысли на другие – это все равно, что сорвать цветок одуванчика, приклеить к стеблю цветок нарцисса и ждать, что нарцисс продолжит цвести. Чтобы добиться долгосрочных изменений, необходимо выкопать один цветок с корнем и посадить вместо него луковицу, из которой вырастет другой. Эти луковицы – связь с нашим телом, а почва – внешние условия, которые поддерживают наше цветение.



**Исцеление происходит в результате сложных нейронных процессов.**

Недостаточно просто попытаться обмануть свой мозг, чтобы выкинуть из него сценарий, который нам вдалбливали на протяжении всего нашего развития. Скорее происходит полная, глубокая трансформация нашего сознания при



условии, что мы получаем новый опыт и концентрируемся на нем достаточно долго, чтобы он прижился.

Чтобы научиться телесности – то есть умению находиться в своем теле, защищая себя от любого стыда за него, – недостаточно просто поменять отношение к своему внешнему виду. Для этого требуются любознательность, внимание и принятие, которые в итоге позволяют развивать более прочные и здоровые отношения со своим телом в целом. Эти отношения включают внешность, однако также требуют того, чтобы люди заново научились ощущать свое тело изнутри. Когда мы по-настоящему присутствуем в нем, нам открывается доступ ко всей мудрости, которую оно в себе хранит. Это позволяет нам лучше себя изучить, почувствовать себя хорошими и ценными и сохранять уверенность в себе, независимо от происходящего вокруг.

Телесность позволяет устранить разрыв между разумом и телом, который мы чувствуем внутри себя. Чтобы этого добиться, нам нужно осознать себя как тело. Наше тело и наша личность настолько тесно связаны между собой, что они попросту неразделимы. Мы – это не просто наш разум или мозг, переносимый куклой из плоти и костей. Телесность – это своего рода напоминание о том, кем мы являемся на самом деле, возвращение к истокам, напоминание о нашей целостности и воссоединение со своим «я» во всей его полноте.

Коуч и автор книг на тему телесности Филип Шеперд описывает это так: «Если вы отделены от своего тела, то вы также

отделены и от тела мира – который в этом случае кажется отличным от вас или отдельным от вас, а не живым континуумом, частью которого вы являетесь» [3]. Ощущение этой связи между разумом и телом несет за собой глубоко значимые политические, философские и духовные последствия. Она полностью меняет наше восприятие себя и других, подталкивает нас к более глубокой мудрости и зачастую дает понимание, которое не может дать раздробленное существование.

# Два способа восприятия тела

В западной культуре нас приучают думать о своем теле сквозь призму обладания: владение телом. Предполагается, что тело принадлежит вам подобно вашему телефону или машине. Такой образ мыслей прослеживается даже в речи: «Мое тело не слушается меня», «Мое тело не дает мне что-то сделать» или когда мы чего-нибудь добиваемся: «Мое тело показало, на что оно способно». Подразумевается, что «я» существует отдельно от тела, хотя и живет в нем – возможно, тело даже становится своего рода ловушкой. А чтобы стать по-настоящему свободными, нам нужно высвободиться из этой физической оболочки. Считается, что у нашего «я» есть воля, а наше тело решает, подчиняться этой воле или нет. Философ по имени Морис Мерло-Понти дал нам яркий пример такого мышления, предложив относиться к телу как к объекту, как к вещи.

Между тем существует и другой подход к восприятию тела. Согласно ему тело – это не собственность, а воплощение.



**Вы – это ваше тело, ваш разум  
тождественен вашему телу.**

Рассуждая об этом подходе, Морис Мерло-Понти называ-

ет тело уже не объектом, а субъектом. Это сущность, сознание и место, где существует и взаимодействует с миром наше восприятие собственного «я». Французский термин, использованный Мерло-Понти, также можно перевести как «тело для себя», в том смысле, что тело действует не против нашего «я», а в его интересах, что оно настроено на жизнь и процветание, создавая благодатную почву для появления разума и личности [4]. Такой подход избавляет от двойственного восприятия себя и позволяет задуматься не только о губительной роли веры в разделение разума и тела, но и о том, насколько она неправильна с точки зрения современной нейронауки [5].

Когда мы являемся своим телом, когда мы ощущаем свою неразрывную связь с нашим физическим воплощением и видим в нем выражение нашей личности, мы можем добиться целостности. Когда же наше «я» разрушается, дробится, приходится собирать себя по кусочкам, убеждать себя, что они принадлежат нам, что они хорошие, тем самым постепенно исцеляя как свое тело, так и дух.

Если отделение от тела на индивидуальном уровне олицетворяет раздробление нашего «я», то на коллективном уровне это является симптомом культурной патологии. Тада Хозуми, активист и специалист в области культурной соматик, назвала это последствием исторических травм, нанесенных европейским империализмом. Эти травмы передаются на уровне эпигенетики и межличностных отношений потом-

кам светлокoжих европейцев и проявляются в западной, преимущественно белой культуре [6]. Похоже, ее носители начали осознавать наличие этой проблемы. В своем стремлении восстановить целостность мы обратились к другим культурам и традициям, как правило, принадлежащим людям с другим цветом кожи, чтобы с помощью их практик, основанных на связи с телом, почерпнуть мудрость и новые идеи (например, йога, тай-чи, различные боевые искусства и дыхательная гимнастика). Обсуждая телесность, мы должны понимать, что это не какое-то новое для нас качество: в противном случае мы рискуем повторить ошибки, которые отделили нас от самих себя и друг от друга. Наше индивидуальное исцеление невозможно без коллективного исцеления.

Когда связь нарушается, мы стремимся ее восстановить, заново переплести между собой те части, которые никогда не должны были отделяться друг от друга. При таком дроблении рассмотрение тела как объекта является отправной точкой для исцеления. Возможно, это даже является первым и самым важным шагом к тому, чтобы снова ощутить свою цельность и в итоге полностью принять тело как место своего существования.

Иногда я мысленно сравниваю этот процесс со сбором осколков разбитой фамильной реликвии. Чтобы склеить ее, нужно собрать все осколки, даже те, что улетели под холодильник. Нам необходимо вернуть на свое изначальное место каждый осколок нашего тела. Исцеление происходит, ко-

гда тело снова становится неотъемлемой частью человеческой жизни. Даже если оно и кажется до сих пор отделенным от нашего «я», этот шаг может стать первым на пути к его принятию, чтобы в итоге мы могли сказать себе: «Это мое тело». Я предлагаю вам прямо сейчас попробовать сказать себе: «Это мое тело».

# Телесность на практике

В своей речи, произнесенной в 2005 году, Дэвид Фостер Уоллес описал двух молодых рыб, плывущих рядом, к которым обращается рыба постарше и спрашивает что-то вроде: «Доброе утро, ребята, как сегодня вода?» Когда она уплывает, две молодые рыбешки недоуменно переглядываются и спрашивают друг у друга: «Что еще за вода?» Уоллес продолжил: «Самые очевидные, самые важные реалии зачастую сложнее всего разглядеть и обсудить» [7].

Телесность – это та вода, в которой мы с вами плаваем.



**Мы не знаем другой реальности,  
кроме нашего тела.**

Вместе с тем именно потому, что люди настолько погружены в свое тело, они зачастую забывают, что оно является центром их существования. Абстрактная природа телесности еще больше усложняет ее понимание, так что вместо того, чтобы читать про это на бумаге, попробуйте ощутить ее в реальной жизни. Для этого проведите небольшой эксперимент, который поможет вам ощутить сходство и различие между двумя вышеописанными способами восприятия собственного тела.

Возьмитесь своей доминантной рукой за предплечье второй руки. Представьте, что вы держите в этой руке какой-то посторонний предмет. Потрясите свою вторую руку, обратите внимание, как безвольно болтаются в воздухе ее пальцы. Постарайтесь поверить в то, что эта рука не является частью вашего тела. Затем положите ее себе на колено, словно это часть управляемого извне устройства. Обратите внимание, что вы при этом почувствуете

Теперь снова представьте, что эта рука является частью вашего тела и вы можете осознанно решать, как ею двигать. Вы можете пошевелить пальцами, однако на этот раз они будут делать это под вашим контролем – движение идет изнутри наружу. Можете протянуть руку и прикоснуться к чему-нибудь, почувствовав контакт с внешним миром. Возможно, вам захочется передвинуть какой-нибудь предмет, чтобы осознать, что вы сами делаете это посредством осознанного движения своей рукой. Если вы что-то передвинули, попытайтесь удержать в голове, что объект был перемещен вами – своим телом вы оставили след в этом мире. Попробуйте подвигать рукой как-то особенно, чтобы это движение отражало вашу сущность. Если бы вы были своей рукой, как бы вы себя проявили? Какое движение сделали? Показали на что-то пальцем? Подвигали бы пальцами и кистью вверх-вниз? Сжали другую руку? Вообще ничего бы не стали делать? Сейчас вы первый раз за день позволили себе сделать осознанный выбор того, как двигаться вашему телу?



Всякий раз, выполняя это упражнение, я замечаю у себя некую неловкость, когда думаю о своей руке как о наборе деталей некой машины из плоти. Когда же я начинаю свободно двигать рукой, этот маленький эксперимент с выбором движения напоминает мне о возможности самостоятельно делать выбор в вопросах, касающихся моего тела, и получать от этого удовольствие.

# Ваша подлинная история

По тому, как мы ведем себя в собственном теле, можно понять историю нашего «я» вплоть до этого самого момента. Становится понятно, что нам говорили про нас другие люди, как мы сами себя определяем, а также каким видим мир и свое место в нем. По этой причине телесность может быть наиболее емким невербальным выражением автобиографии. Телесность – это человеческое «я» в движении, живая, дышащая история о том, кем мы являемся, о культуре и людях, от которых мы произошли.

Мерло-Понти определяет телесность как «процесс восприятия взаимодействия тела с окружающим миром» [8]. Это осознание того, что мы живем в нашем теле, того, что оно не является вещью, которая существует отдельно от нашего «я», от нашего разума. Это всестороннее описание человеческого существования, базовый уровень сознания, жизни в настоящем моменте. Это присутствие в самом себе и внутреннее восприятие жизни.



**Чтобы по-настоящему ощутить телесность, а не просто думать о ней, попробуйте обратить внимание, как вы чувствуете свое тело**

**прямо сейчас.**

Как ваше тело расположено? Где находятся ваши конечности? Какая у вас осанка? Ерзаете ли вы на месте? Может, лежите? Затрудняет ли какое-то конкретное ощущение восприятие этой информации? Насколько вам сейчас комфортно? Насколько вы расслаблены? Стараетесь ли вы занять как можно меньше места, или же ваши руки и ноги расположены свободно, в максимально удобном для вас положении? Стараетесь ли вы избежать какого-то ощущения, например усталости, голода или боли?

То, как вы чувствуете себя в данный момент времени, может рассказать о вашем внутреннем состоянии – например, что вы напряжены, так как испытываете стресс, или что не можете усидеть на месте из-за волнения. Это может раскрыть полученные вами социальные послания: возможно, вы замкнулись в себе, потому что вас пристыдили за то, что вы занимаете много места, либо вы сидите прямо, так как вам сказали, что ваша поза должна выражать силу и уверенность. Что может сказать ваша поза в данный момент о вашем социальном статусе, вашей уверенности в своем окружении, о вашем внутреннем эмоциональном состоянии?

Ваша телесность всегда рассказывает какую-то историю. Чтобы осознать свои ощущения и разобраться в них, необходимо научиться слушать и анализировать эту историю, работать с ней.

Познание телесности не всегда дается легко, как бы то ни

было, задаваться этими вопросами о себе имеет смысл только с состраданием и любопытством. Попробуйте вернуться к ним позже, возможно, ваше эмоциональное состояние, окружение или социальный контекст поменяют ваши ответы. Главное – относиться как можно менее строго ко всему, что вы о себе узнаете.

## Болевая точка

Я сижу напротив мужчины пятидесяти с лишним лет в наглаженном костюме: он зашел на сеанс по дороге домой с работы. Он аккуратно укладывает пиджак рядом с собой на диван. Когда мужчина сидит, его брюки задираются вверх, обнажая разноцветные полосатые носки, которые не совсем соответствуют его важному виду. Я бросаю на носки удивленный взгляд, который он улавливает и, улыбнувшись, поясняет: «Подарок дочери».

Он знает, что у меня есть о нем кое-какая информация, потому что я уже разговаривала с его кардиологом, который регулярно направляет ко мне своих пациентов. Чаще всего это мужчины-трудоголики средних лет, которые изо всех сил стараются быть успешными и стойкими. Мой клиент сообщает, что прежде никогда не проходил психотерапию и не понимает, почему кардиолог направил его к «врачу, который занимается чувствами и разговорами», как он описал мою работу. По его словам, у него обнаружили проблемы медицинского характера, и он пришел ко мне, чтобы выполнить предписание врача, однако не считает, что ему нужно быть здесь. Я слышу следующее послание: «Не стоит напрягаться, ничего интересного – просто проблемы с сердцем». Я спрашиваю себя: «Что говорит его сердце, что оно так долго носит в себе? Что бы оно сказало, если бы могло общаться сло-

вами, а не телесными ощущениями?»

Я понимаю, что потребуется особый подход. Впоследствии я начну восхищаться этим человеком, а его жена будет время от времени присылать мне письма благодарности за то, что я помогла ее мужу вернуться к жизни. Но сначала нам нужно было добраться до проблем с сердцем, которых он так хотел избежать.

Перенесемся в другое время и место. Я сижу в тишине рядом с небинарным подростком, который смотрит на землю, одновременно сосредоточенный и отрешенный. Трудно сказать, скучает ли он, набирается ли храбрости что-то сказать или просто глубоко задумался. В конечном счете я спрошу: «Что у тебя случилось внутри? Где ты?» Но до этого мы будем сидеть вместе молча, неделя за неделей, пока окончательно не подружиться с тишиной. Некоторые вещи лучше почувствовать, чем рассказать, и поэтому мы погружаемся в текущий момент, не торопясь ничего описывать.

Мне тяжело думать об этом клиенте: когда я вспоминаю нашу совместную работу, моя печаль выплескивается из груди в горло. Его ко мне тоже направил врач, когда многочисленные лекарства не смогли обуздать изнуряющую панику, заполнившую его жизнь. Этот чувствительный человек пережил сексуальное насилие, в результате которого его тело оказалось скованно страхом. Из-за этого страха некоторые места стали вызывать у него ужас, словно там он в любой момент снова мог стать жертвой насилия. Нам пришлось рабо-

тат над пережитой травмой больше, чем мы оба рассчитывали, потому что в процессе терапии произошли новые травмы. Эти же минуты молчания, струившиеся, словно извилистый ручеек, сквозь нашу связь, заложили основу для того, чтобы его тело снова почувствовало покой – дом, который никто не сможет у него отнять.

Этих двух людей объединяет пережитая ими боль и то, что их тело отчаянно пытается рассказать истории, про которые они предпочли забыть. Большинство людей так забывают о своем теле, пока оно не заявит о себе через боль, старость, болезнь, травму или приближающуюся смерть. Они становятся горьким напоминанием о том, что мы никогда не сможем по-настоящему поставить разум над материей и преодолеть свою телесность.



**Отделение разума от тела лежит в основе общепринятого мышления, однако наше коллективное напряжение дает о себе знать.**

Когда мы испытываем психосоциальные страдания – наша боль проявляется в эмоциях, мыслях, поведении и отношениях, – большинство людей не обращаются за помощью, пока все это не проявится в нашем теле. Словно одних эмоциональных страданий недостаточно, чтобы попросить о поддержке. Еще мы почему-то считаем, что на тело следует об-

ращать внимание, только когда возникает какая-то проблема. А в результате часто пропускаем менее заметные сигналы, предшествующие тревожным симптомам. И, можете мне поверить, тело эти сигналы посылает.

В рамках своего исследования телесности я пыталась разобраться, как построить с телом гармоничные сострадательные отношения, и мое любопытство усилилось еще больше, когда различные врачи начали направлять ко мне своих пациентов. Так, один гастроэнтеролог передавал мне пациентов с синдромом раздраженного кишечника, чтобы они научились справляться со стрессом; кардиолог направлял пациентов, страдающих от хронической тревоги; аллерголог – пациентов с аллергическими реакциями, которые происходили, несмотря на отсутствие аллергенов; гинеколог – людей, чьи сексуальные травмы всплывали во время вагинального осмотра; мануальный терапевт – пациентов с невыносимыми болями в спине, причину которых не удавалось установить с помощью МРТ; а уролог направлял пациентов с эректильной дисфункцией на фоне эмоционального стресса и проблем в отношениях. И с каждым новым клиентом я убеждалась, что просто не могу не замечать связь между разумом и телом. Наше тело рассказывает истории, которые мы избегаем, которые мы разучились слушать, и иногда наша неспособность воспринимать собственные ощущения (те самые сигналы, что предшествуют тревожным симптомам) вынуждает его пытаться всеми силами привлечь наше вни-



мание.

# Тело и общество

У нас есть субъективное восприятие себя как тела, однако оно существует на фоне социальных и культурных традиций. Вы живете в своем теле не в вакууме, и то, как и почему вы стали тем, кем являетесь, во многом объясняется вашим происхождением, людьми, с которыми вы себя идентифицируете, которые отвергали вас или, наоборот, принимали за своего, тем, что причиняло вам боль. Осознать это бывает тяжело, ведь мы считаем себя независимыми от окружающего мира.



**Конечно, мы воспринимаем себя как личность, однако это не отменяет того, что мы существуем в определенном социальном, историческом, культурном, политическом и духовном контекстах.**

Чтобы понять, почему мы потеряли связь с телом, нам следует взглянуть на массовые общественные и политические идеологии, которые сформировали нас, включая и нашу коллективную оторванность от своего тела. Например, можно понять, что наши культурные взгляды на землю как на объект, который можно использовать, завоевать или украсть,

являются отголосками колониальной идеологии поселенцев, равно как и вера в то, что мы – гиперрациональные индивидуумы, которые могут существовать и процветать вне коллектива. Эти культурные взгляды отрезали нас от глубокого осознания взаимосвязи с нашими телесными сущностями, друг с другом и с землей.

В своей совокупности все эти идеи и взгляды создают ту атмосферу, в которой мы существуем. Они диктуют нам поведенческие сценарии о гендерных различиях, религии, семье, этнической принадлежности и социально-экономическом статусе. Таким образом, телесность – это ваше воплощение в мире, однако оно зависит от того, кем вам позволили быть, и является центром вашей уверенности в себе и вашей самоидентификации.

Для некоторых людей, в особенности для тех, кто чувствует себя неуверенно в собственном теле, потеря связи с ним может быть бессознательной стратегией выживания. Для других – моральным выбором, особенно если их учили, что человеческое тело по своей природе является злом или что оно стало причиной боли и насилия, причиненных им другими людьми. В этом случае люди даже могут гордиться тем, что смогли разорвать связь со своим телом. И тогда предложение восстановить эту связь может показаться пугающим или опасным, ведь для этого придется обратиться к тому, от чего они так усердно пытались убежать.

Для того чтобы вспомнить, что мы – это наше тело, неко-

торым людям может потребоваться какое-то происшествие – тяжелая болезнь или травма. Однако многим не приходится ждать, пока это случится. Все потому, что их тело находится вне культурной иерархии «идеального тела», в результате чего люди достаточно рано узнают, что оно делает их «другими». Большинство форм угнетения направлены против тела в виде различных «-измов»: расизм, сексизм, эйблизм, гетеросексизм, эйджизм и так далее. В основе всех этих «-измов» лежит следующее послание: из-за своего тела ты представляешь меньшую ценность в этом обществе. Людей сводят к их телу-объекту, не пытаясь рассмотреть их как тело-субъект. Из-за неспособности покинуть или одолеть свое тело социальный контекст внушает людям, что они неполноценны. Это создает ловушку: их тело становится центральным элементом их самоидентификации и одновременно тем, что они не в состоянии ни принять, ни изменить.

Признать социальный ландшафт, в рамках которого существует наша телесность, – задача не из простых. Для одних связь с телом – это ценный путь к личностному росту и познанию себя, для других она сродни возвращению на место преступления. Принятие телесности сопровождается особым видом ноющей боли, зависящей от того, что пережил человек. Когда я говорю, что вы – это ваше тело, я не пытаюсь подчеркнуть, что тела в современной культуре стали объектами, скорее я хочу напомнить, что наша личность неотделима от нашей телесности. Я хочу, чтобы мы ушли от

парадигм, которые изначально отделили нас от нашего тела, словно нам под силу покинуть его пределы.



## **Многие из нас забыли, что существуют в теле.**

Люди пошли на это, чтобы выжить, чтобы не выделяться, однако в процессе оставили позади слишком много прекрасного. В лучшем случае у большинства из нас противоречивые отношения со своим телом. Мы забываем, что тело – это нечто большее, чем наша внешность, а быть в теле – больше, чем принимать или терпеть эту внешность. В худшем случае истории, которые мы рассказываем себе, – это истории стыда, ненависти, разочарования или безразличия. Между тем все может быть иначе.

# Когда мы вспоминаем

Прошли годы с того момента на сеансе у Лиз, когда я вспомнила, что я – это тело, однако я до сих пор продолжаю познавать свою телесность. Я изучаю отношения людей с их телами, делаю упор на этой работе в своей терапевтической практике, пишу и выступаю на эту тему, однако все эти виды деятельности в каком-то смысле оторваны от тела. Я могу часами напролет читать про нейроанатомические структуры, ответственные за воспринимаемые нами на уровне телесных процессов эмоции, совершенно забывая поесть или не обращая внимания на свою онемевшую ногу. Чтобы добиться того, о чем я прошу людей – ощущать телесность, а не просто думать о ней, – я искала способы вернуть свою целостность, пыталась найти нить, которой можно было бы заново сшить части, обрывки моей жизни. И вот теперь вечером по средам я приезжаю в тускло освещенный общественный центр в западной части Ванкувера, где несколько часов провожу с незнакомыми людьми за танцами под музыку, тренируясь тем самым возвращаться в свое тело.

Этим вечером – солнце опускается к горизонту на фоне темнеющего синего неба – на улице прохладно. Мне приходится с силой дергать за дверь студии, чтобы открыть ее. В предвкушении я поднимаюсь по длинному лестничному пролету на второй этаж, где воздух пропитан жаром чело-

веческих тел, а в костях ощущается вибрация от громкого музыкального бита. Я пришла сюда, чтобы подвигаться, потанцевать, почувствовать свои мышцы и напомнить себе, насколько здорово находиться в теле. Что я свободна. Что мне больше не нужно исчезать.

Длинная открытая комната быстро заполняется самыми разными людьми, и я стараюсь не думать о том, что делают или думают другие. Я здесь, чтобы вспомнить себя. Тем временем музыка становится громче и динамичнее, и Беттина, ведущая вечера, предлагает нам погрузиться в наши тела – позволить им задавать вопросы, отвечать, чувствовать, двигаться. «Между головой и пальцами ног тысячи миль неизведанной территории», – говорит она, и с этими словами я представляю, как у меня из мозга удаляют часть, которая сдерживает меня, критикует и осуждает то, как я занимаю пространство. Я помещаю ее в банку рядом с дверью, где оставила свою обувь, и полностью отдаюсь музыке, отпускаю свой разум, позволяя телу вести меня, рассказывать истории обо всем, что я когда-либо знала и чувствовала, истории, которые оно хранит.



**Когда мы вспоминаем о своей телесности, ощущаем, насколько это прекрасно – быть телом, мы словно складываем пазл, деталь**

**за деталью.**

Если вы любите собирать пазлы, то знаете, что сначала нужно соединять детали с одной гладкой стороной, которые образуют рамку, а в ней постепенно выстраивается итоговая картина. Я продолжаю этому учиться, и вы можете последовать моему примеру – мы будем это делать 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.