

Санникова Лидия

Д А Р  
Молчания

18+

Лидия Санникова

**Дар молчания**

«Автор»

2022

**Санникова Л.**

Дар молчания / Л. Санникова — «Автор», 2022

Молчание - это ценная практика для ума, души и тела. Использовать молчание как инструмент для улучшения психологического здоровья вам поможет эта книга. Молчание откроет вам возможность просто быть.

© Санникова Л., 2022

© Автор, 2022

# Лидия Санникова

## Дар молчания

### Предисловие.

Система ценностей, правящая в нашем обществе, говорит о том, что успех в руках идеальных экстравертов. То есть людей, умеющих быть яркими, красиво говорящими, находящимися в центре внимания. Но, я твёрдо верю, что общее понимание успеха не связано с ощущением личного счастья. И это увидеть мне помогла практика молчания.

Уточняя о молчании у людей из разных профессиональных сфер и у людей с абсолютно разным образом жизни, я отметила, что все говорят о молчании как о положительной категории в нашей жизни. Полезность молчания сложно отрицать, когда речь идёт об использовании молчания в меру. Врач вам скажет, что это полезно для голосовых связок, практикующий йогу человек о том, как это приносит пользу для практики и медитации. Мама даже одного ребёнка скажет вам, что в молчании она расслабляется. Но, молчание не только способ снять головную боль или расслабиться. Практика молчания может вам помочь в личном развитии, в поиске себя и путей любви к себе. Кроме того, молчание является проводником для творческих личностей.

Человек не сразу стал человеком разговаривающим. Для начала человек просто был, молча, созерцательно. А уж затем всё закрутилось так, что сегодня уже и не остановить речевой поток. На сколько это важно – говорить? И может ли человек жить молча? Ведь, общение – это не всегда поток бесполезной информации, а порой как раз наоборот.

Читая литературу различного характера мне попадалось такое описательное слово как молчаливый. Это человек, который больше молчит, чем говорит. И это слово обычно относилось к персонажам положительным, либо загадочным. Чаще всего это слово входило в составное понимание мудрости. И я заинтересовалась, есть ли мудрость в молчании. Я не нашла на сегодняшний день ответ на свой вопрос, но несмотря на это я выяснила, что в молчании можно найти внутреннюю гармонию, а если постараться, то и счастье. Если знать, где искать.

Почему же я уточнила, что нужно знать где искать? С популяризацией психологии, стала достаточно распространённой информация о том, что эмоции полезно учиться выражать, и делать это стоит правильно, сохраняя своё психологическое здоровье, без насилия к окружающим. Как это делать, если я тут говорю о молчании. Именно в этом моменте я и нашла проблему. Мы не можем молчать, потому что это вредит нашему здоровью, но и не можем постоянно всё и всем говорить, так как это тоже вредит нашему здоровью. Рассуждая на эту тему, я увидела всего лишь несколько ответов на свои вопросы. В одном к концу книги я уже была уверена – Я могу найти свою личную силу в молчании. Но, умение молчать – это дар, который может как помочь, так и навредить человеку.

Мудрость есть во времени, это я точно усвоила. Эти слова говорят о том, что со временем мудрость может прийти, или спустя время картина своей жизни может стать яснее и понятнее и так дальше. Молчание многие используют как инструмент для того, чтобы отгородиться от внешнего мира. Используют молчание как высокую стену между собой и внешним миром. Это происходит потому что так проще, так меньше ранят другие люди. Но, это не решает проблему, а лишь сводит симптомы к минимуму и лишает человека право, на счастье. Я говорю о полноценном ощущении счастья, а не о том состоянии, когда человек выбирает между двух зол меньшее. То есть человек выбирает либо страдать от того как его ранит общение или лишать себя радости общения и хранить своё одиночество. Обретя свой дар общения человек вновь обретает своё право на полноценное счастье.

В целом я рассматриваю молчание как инструмент в руках человека. Тот самый инструмент, которым можно осуществлять деятельность удовлетворяющую внутренние потребности

сти каждого человека в индивидуальном порядке. Стоит только научиться пользоваться этим инструментом себе на пользу, а не во вред.

Для кого эта книга:

- Для тех, кто хочет лучше себя узнать или понять.
- Для тех, кто чувствует, что ему сложно выразить себя и свои эмоции в словах.
- Для тех, кому кажется, что его не слышат.
- Для подростков, так как этот опыт полезен в построении отношений с окружающим миром.
- Для людей, стремящихся к саморазвитию и личностному росту.
- Для моих коллег, так как наша работа в том, чтобы говорить, но полезно научиться правильно молчать.
- Для творческих людей или тех, кто хотел бы стать более творческим.
- Для тех, кому говорят о том, что он много перебивает.
- Для тех, с кем в детстве мало разговаривали родители.
- Для тех, кто не определился экстраверт он или интроверт.
- Для тех, кому всегда есть что сказать.
- Для тех, кого порой пугают собственные мысли.
- Для тех, кто хотел бы разобраться в механизмах общения немного глубже.
- Для тех, кто страдает от болей в горле или груди.
- Для тех, кому кажется, что то, что он скажет никому не нужно.
- Для тех, кто хотел бы улучшить свои ораторские навыки, но не знает с чего начать.
- Для тех, кто чувствует творческий кризис.
- Для родителей, кто старается создать дома психологически здоровую среду для своего ребёнка.
- Для тех, кто хочет построить гармоничные отношения с партнёром.

Возможно, вы просто увидели название книги и почувствовали, что это вам нужно к прочтению. Это здорово, потому что вы можете прислушаться к себе.

О молчании уже много сказано и написано. Я предлагаю вам к прочтению эту книгу, так как рассматриваю молчание с разных сторон, что позволит вам найти тот угол зрения, под которым вы сможете найти в молчании пользу именно для себя. Название книги кого-то может смутить. Ведь дар – это по определению то, что дано от рождения, а я говорю о том, что человек может развить в себе сам. Я считаю, что мы рождаемся одарёнными всем, о чём сегодня нам известно. Но, взрослея мы всё меньше слышим того одарённого ребёнка внутри нас. Предлагаю с помощью данной книги вспомнить о своём даре молчания.

От автора.

Рассуждения, одно из моих любимых занятий. Только сильно в них тонуть тоже себе не разрешаю, можно так потерять связь с реальностью. Однажды, так рассуждая, я подумала о том, что сильно много разговариваю. Решила тогда, что попробую больше молчать, чем говорить. Это было восемь лет назад. Я помню, что стала чувствовать себя лучше. И это привело меня к новым рассуждениям. Чем же мне моё молчание так помогает. Ведь бытует мнение, что общение и от депрессии может вылечить и помогает развиваться и в целом мы существа социальные. За восемь лет рассуждений о моём молчании, и некоторых практик, я набрала достаточно материала, которым могу поделиться с вами. Эти знания помогут вам оздоровить себя психологически, а также увидеть возможные истоки тревог или даже проблем в жизни.

Молчание достаточно сильное явление, которое может помочь как наладить жизнь или изменить свою жизнь к лучшему, но также и разрушить отношения или навредить самому себе.

В этой книге я планирую рассмотреть взаимосвязь молчания с другими категориями. Например, такими, как удовольствие и напряжение. Понимание механизмов взаимосвязи между такими категориями как, например, молчание и напряжение как раз-таки и помогут регулировать внутренние процессы, которые настраивают внутренний баланс.

Почему в книге про молчание, автор начинает говорить про напряжение. Хочу сразу этот момент открыть, что тоже поможет полному пониманию того, что несёт в себе эта книга. Человек, это система. И как любая другая система, человеческая психика состоит из различных компонентов. Взаимосвязь этих компонентов регулирует всю деятельность человека и его состояние в целом. И вот то самое понимание взаимодействия, о котором я говорю, поможет вам встать у руля. Вы сможете строить дамбу, где посчитаете нужным или открыть шлюзы, в том, случае, когда для этого вы выберете время. В итоге мы приходим к тому, что книга вам поможет в более глубоком понимании себя, а значит вы сможете поменять свою жизнь, если захотите, или немного скорректируете её, чтобы ваше счастье от жизни стало более полноценным.

В данной книге я хотела бы дать вам к рассмотрению некоторые упражнения, которыми пользуюсь самостоятельно. Найти желание к их выполнению, а также правильное время вам предстоит самостоятельно. Но поверьте, вы это почувствуете. О желании к выполнению я говорю, так как наблюдаю такую закономерность – если упражнение кажется человеку уж слишком лёгким, то выполнять это упражнение он скорее всего не станет. Ровно так же и со слишком сложным упражнением. Вот если упражнение чуть выше простого, то интерес к его выполнению тоже становится выше. Те рекомендованные задания, которые вы встретите в этой книге по мере её прочтения могут вам показать, как первым вариантом, так и вторым, но в том то и всё дело, что это ваше индивидуальное ощущение. Для кого-то то, что является очень простым, стоящему рядом человеку покажется непосильной задачей. Человек склонен обесценивать свой труд. Моя клиентка О. говорила на трёх языках, но не придавала этому значения. Когда во время терапии я указала на тот факт, что освоить язык ей помогли её трудолюбие, сила воли и её внутренняя мотивация она сама себе удивилась. Она забыла о том, как она учила языки, тратила на это своё время, силы, в то время как её друзья этого не делали. И сегодня, являясь полилингвом О. обесценила все свои труды, говоря, что в этом нет ничего особенного и ценного. Для другого человека это будет являться чем-то недостижимым, идеальной мечтой. Мы каждый день видим, как люди обесценивают свои труды. Но времена скромности, как ценного качества личности уже позади. Сегодня ценна адекватная самооценка, умение ценить себя и заботиться о себе. Поэтому даже простые на ваш взгляд вещи, которые вы делаете для себя ценны. Для кого-то это золотая олимпийская медаль, а для кого-то это утром встать с кровати пораньше.

Выполняя любое упражнение из этой книги стоит понимать, что тут нет простого и сложного. Тут есть лишь важное для вас и не важное. Рассуждая на глобальную тему, ты можешь выполнить локальное действие. Красота таких действий в простоте. Выполняя простое действие за простым, ты можешь построить что-то крепкое: психологическое здоровье, модель поведения, привычку, стиль жизни, способ мышления.

Все предложенные упражнения не являются официальными, а опросники так же не являются научно валидными тестами. Все утверждения и упражнения сформулированы на основе общих взглядов психологии и моего личного понимания озвученной проблемы.

## Глава 1

### Напряжённое молчание.

Глупец гоняется за наслаждениями и находит разочарование; мудрец же только избегает горя.

#### А. Шопенгауэр

Молчание пугающая человека вещь, поэтому оно может являться источником психологического напряжения. Молчание может пугать, так как один человек не имеет возможности читать мысли другого человека. Всё, что для человека в категории «неизвестное» является заведомо опасным для жизни, значит и пугающим. В нашей жизни внутренние векторы направлены на получение удовольствия. Что совершенно противоположно состоянию напряжения. Дети, всегда отличный пример в вопросах напряжения и получения удовольствия. В них природа глубинная и мы можем увидеть, а кто-то возможно и вспомнит, как это работает. На раскрытие этой темы существует эксперимент. В данном эксперименте детям предлагают сейчас одну зефирку, а если ребёнок подождёт пять минут, то у них будет две зефирки, и с увеличением времени ожидания количество вознаграждения в виде зефира увеличится соответственно. В итоге эксперимент показал, что детям понятнее получить удовольствие от съеденной одной зефирки сейчас, чем от двух, но позже. Эта история лишь в очередной раз иллюстрирует нам на сколько детям проще делать только то, что им нравится, то, что приносит удовольствие здесь и сейчас. Так в детях накапливается меньше напряжения. А меньше напряжения, это больше удовольствия. И наоборот соответственно, больше напряжения, значит меньше удовольствия. И речь уже не о секундном удовольствии здесь и сейчас. Я говорю о удовольствии от жизни. Именно тогда, когда мы, взрослые учим детей «подождать», чтобы что-то было лучше или что чего-то будет больше, в такие моменты мы вкладываем в деток привычку идеализировать. Идеализации у каждого ребёнка в итоге со временем трансформируются соответственно индивидуальным травмам. Кто-то начинает идеализировать брак – вот женюсь\выйду замуж и тогда жизнь наладится. Или идеализировать денежный аспект жизни – вот заработаю миллион и тогда стану счастливым. Ещё есть такой вариант идеализации денег – заработаю миллион и стану свободным, буду делать, что захочу. Этот вариант, как по мне так ещё хуже. Так как в погоне за свободой человек себя ограничивает. В ожидании того момента, когда то, что идеализируется в конечном итоге случится, человек живёт в напряжении. Такое напряжение на протяжении всего времени подкрепляется тревогами и страхами. Кроме того, тот самый момент, который человек идеализирует может никогда и не случиться.

Понимание или даже принятие того, как работает напряжение в нашей системе, в системе нашего организма, является ключом ко многим вопросам, в том числе и к вопросам молчания.

Попробуем разобрать на простом моменте. Один партнёр от другого партнёра терпит едкие замечания по поводу своей манеры смеяться, к примеру. Терпит, значит происходит процесс накопления негативных эмоций. Таких как раздражение, обида, грусть, фрустрация, разочарование и так далее. Накопившимся эмоциям нужен выход. Чаще всего, в итоге это будут взаимные крики друг на друга с использованием неприятных и обидных слов. После такого в отношениях остаётся камень, который давит своим весом обиды. Эти камни также копят, до того времени, когда они становятся из-за своего количества настолько тяжёлые, что уже даже вдвоём не унести. И люди расстаются. В этой ситуации молчание выступило якорем для эмоций, которые требовали выхода. С каждым новым замечанием напряжение росло, а молчание не давало выход этому напряжению.

В таких случаях можно использовать способы сублимации, например, пойти в лес и покричать или покричать у воды. Ещё можно порвать много бумаги или что-то разбить. Самых здоровый путь, это конечно же сразу сказать о своих чувствах и обозначить границы дозволен-

ного касательно себя в отношениях. Но нет, партнёр молчит. Есть причины для такого молчания.

Причины молчания в отношениях:

1. Воспитание родителей, где ребёнку не давали никогда слово;
2. Осуждение значимым взрослым того, что ребёнок говорит;
3. Низкая самооценка;
4. Синдром самозванца.
5. Осуждение за сказанные слова окружающими людьми в том числе значимыми взрослыми.
6. Агрессия на сказанные слова от окружающих.
7. Реакция сильного крика от взрослых на сказанные слова.
8. Физическое наказание за сказанные слова от значимых взрослых.
9. Привитие страха сильных последствий за сказанные слова. Например, «Ещё раз так скажешь отдам тебя соседям» или «Ещё раз скажешь такое, то уйду от тебя» и так дальше.

Итог у вышеперечисленных причин один, это молчание, которое приводит к взрыву, из-за накопленного напряжения. Либо, в зависимости от темперамента и типа личности, человек просто уходит от объекта, из-за которого напряжение нарастает, от партнёра. Но, это действие ошибочно, так как объектом из-за которого росло напряжение был сам факт молчания. И в такой ситуации сценарий будет повторяться. Так причины молчания не выявлены, само молчание не поставлено на рассмотрение как то, из-за чего накапливаются негативные эмоции.

В этом месте частый вопрос от моих клиентов, о том, что ведь это другой человек обижает своего партнёра. При чём тут молчание и напряжение. Скажу вам просто, вас обижают ровно на столько на сколько вы позволяете. В этом человек не виноват, можете вы сказать, он не умеет защищаться. Человек может всему научиться, абсолютно всему. Нам природа дала такой чудесный орган как мозг. С мозгами можно делать множество интересных и полезных вещей. Люди пишут, не имея рук, ходят, не имея ног. Человек, который не умеет защищаться, может научиться. При желании. Другое дело, когда жертвой быть удобно. Но тут уже не про молчание, потому жертвы обычно любят наслаждаться своими рассказами о том, как им тяжело жить и какие они несчастные. Но, на этом месте мы про жертв пока остановимся, им и так достаточно внимания во всех сферах нашей сегодняшней жизни. Собственно, в этом то и цель жертвы, привлечь к себе как можно больше внимания.

Отсутствие опыта у человека в здоровом умении проявлять свои эмоции и говорить, что нравится, а что не нравится, также проявляется в молчании. Человек не знает или не понимает, как ему нужно сказать и просто молчит, оставляя решение за тем человеком, который рядом. И естественно чаще всего рядом стоящий решит в пользу себя. Это может быть родитель, значимый взрослый, партнёр или ребёнок, порой даже друг. В тоже время отсутствие опыта – это показатель перспективы. Ведь это значит, что можно научиться. Возможно больше на своих ошибках, но в результате человек будет с опытом. И после того, как этот человек перевяжет и залечит себе все «производственные» травмы, он будет чётко понимать, как ему себя вести, как себя проявлять в отношениях так, чтобы его услышали и поняли, если в этом есть у него потребность.

Молчание и напряжение также идут вместе просто потому, что обе эти категории относятся к моменту, когда человек с другим человеком. Ведь напряжение возникает в отношении кого-то. Даже если речь идёт о событиях, то туда всегда вовлечены другие люди. Напряжение в жизни всегда связано с кем-то из вне. Это касается и молчания. Человек не может молчать с самим собой. Поток сознания непрерывен, и мы с вами слышим свои мысли постоянно. А ночью сами себе показываем сны. Этот диалог непрерывен. А вот молчание относится к другому человеку. Я могу с тобой говорить, а могу с тобой и молчать. Я могу молчать с другим человеком, а с самим собой молчать ещё пока не научился.

В этом моменте приходит на ум такое явление как медитация. Это ли не то самое умение отвлечься от окружающей жизни и помолчать. В каком-то смысле, это так. Медитация подразумевает практику созерцания и самосозерцания в том числе. Созерцая, мы молчим, обдумывая в тот же момент, что мы созерцаем. Но, всё же это не практика для развития умения поддерживать внутреннюю тишину, но внешнюю. Медитация помогает больше погрузиться в себя, а значит меньше выдавать сил во внешний мир. Именно так – говоря, нарушая молчание мы отдаём этому миру много сил, личного ресурса. Говоря с кем-то, мы тратим себя. Я имею ввиду: время, силы, жизнь в итоге. Медитация является хорошей практикой, но я думаю, что она не подходит для тех, кто только задумался о пользе молчания. Такая практика больше подходит для людей, которые хотя бы немного уже имеют представление о себе и о том, чего они хотят и куда им идти.

Если медитацию попробует сейчас человек, который никогда этого не делал, человек, который никогда не задумывался о молчании, то большая вероятность того, что он получит в лучшем случае удивление от того, какой в нём поток сознания и о его содержании, соответственно. В худшем случае, это страх. И лишь в худшем случае потому что не просто страх, а страх перед самим собой. Начинает нарастать напряжение от того, что можно услышать и увидеть в своей собственной голове. Напряжение выросло и переросло в тревогу, а затем появился страх. Страх перед своим сознанием и его содержимым. В таких случаях, когда человеку становится страшно, что делает человек? По природе в нас заложена программа побега или нападения. Если страшно, то нужно бежать или бить. А тут выходит бежим от самих себя, или нападаем на самих себя. Если ваша цель, как и моя – стремиться к психологическому здоровью, то нам с вами оба варианта не подходят.

В итоге такой побег – это имитация общения. Такие люди, когда приходят домой включают сразу телевизор, или какой-либо гаджет с сериалом или фильмом, или телепередачей. «Синтетическое» ощущение себя в обществе создаётся для побега от собственного сознания.

Ещё восемь лет назад, когда я задумалась о том сколько я говорю, а сколько молчу, я не раз встречала в своей голове фразу – напряжённое молчание. Вы тоже могли такое чувствовать в своей жизни. Когда вы сидите в компании вдвоём или вас несколько человек. Вдруг наступает тишина и чувствуется напряжение. Только вот это напряжение чувствуют не все. Такое состояние достаточно индивидуальное. Если ты чувствуешь напряжение, когда в комнате все сидят и молчат, совершенно не значит, что тоже самое чувствует рядом сидящий человек. Порой такое напряжение настолько сильное, что оно беспокоит человека. И человек решает прервать молчание, тем самым снять напряжение. Вот только до того момента, когда он прерывает молчание мы можем только представить, что происходило в его голове. Ведь прерывает он молчание, когда напряжение становится невыносимым или это уже на столько переросло в психологическую привычку. Либо полярно противоположная история. В такой истории диалог может быть триггером к напряжению и лишь замолчав чувствуется облегчение. Не то облегчение, от того, что высказался наконец-то. Я говорю об облегчении от того, что уже не слышишь конкретного человека, либо прекратился поток того говорения, которое тебя окружало и тем самым напрягало.

Работа с подобного рода напряжением начинается с осознания самого напряжения. Когда вы можете признать наличие напряжения, то вы можете для начала применять простые приёмы расслабления мышц, той области где чувствуете это напряжение. В нашем с вами случае напряжение можете ощутить в горле, голове и челюсти. Скажу сразу расслабить мышцы челюсти из того списка что выше будет проще всего. Расслаблять горло и голову будет намного сложнее. Для горла понадобится ряд упражнений, а для головы и вся комплексная работа.

Теперь мы с вами видим, что молчанием мы можем копить напряжение, а также и снимать напряжение мы можем тем же молчанием. И речь сейчас только о себе. Важно в таких ситуациях чувствовать себя, потому что решаем мы только за себя. И если в этом моменте у

вас возникает несогласие или протест к моим словам, то вопросы к вам об ответственности за свою жизнь. Кто несёт ответственность за вашу жизнь? Эти границы очень важны, потому что из-за таких границ можно избежать ненужного напряжения, обид или из-за их отсутствия подвергнуться моральному давлению, например. Важно чувствовать себя в первую очередь, потому что чужое напряжение – это тоже напряжение, но то, которое сбивает с толку. Мы можем, отражая чужое напряжение, так же его чувствовать, но за отсутствием опыта и умения себя чувствовать – идентифицируем чужое напряжение как своё. Выстраивание границ молчания и не молчания сугубо индивидуально. Тут дело в том, что чужое напряжение, может быть даже не идентифицировано вами, как чужое. И в таком случае, может пройти много времени, прежде, чем человек распознает действие чужого напряжения на себе. Порой и такого не происходит. Люди годами живут, под действием того, что им даже не принадлежит. И неизвестно, что проще для человека: снять своё напряжение с себя или чужое.

В каких же ситуациях наше внутреннее молчание может помочь нам снять напряжение. Всё дело в мыслях. Тех самых мыслях, которые нам кажется, что мы не можем контролировать. Такие мысли возникают, когда мы решаем какую-либо проблему, либо пытаемся бежать от проблемы. Порой наш мозг просто работает в таком ключе, что говорит о том, что у нас имеется среди других и такая неприятная психологическая привычка. Лично для меня хуже всего было, это проигрывать в голове стрессовую ситуацию, которую я уже не могу изменить, так как это произошло в прошедшем времени, но тот исход, который я получила в итоге меня не удовлетворил. Я начинаю прокручивать этот стресс в голове снова и снова, думая, о том, как могло бы всё случиться по-другому. Вот это очень, на мой взгляд, вредная психологическая привычка, даже разрушительная. Потому что в итоге проявляешь по отношению к себе негативные эмоции. Я помню, как я «грызла» себя за то, что не нашлась что ответить и промолчала. Или злилась на себя за то, что не среагировала по-другому. И напряжение всё росло и росло. Начинало болеть горло, затем голова, затем желудок. Но, о психологических болях уже в следующей главе.

Изначально напряжение каждый человек берёт из взаимодействия с окружающей средой. В большинстве своём это человек для человека создаёт напряжение. Учитывая, что сегодня мы живём в то время, когда один из самых больших страхов нашего поколения – это страх не самореализоваться, то мы можем говорить о том, что самое большое напряжение общество создаёт само для себя. Я нахожу для себя одним из действенных способов снизить это напряжение – дозировать то, что я получаю от общества. Полностью изолировать себя от напряжения человек не может, так как напряжение найдёт другие пути заполнить человека. Не стоит забывать, что мы существа социальные. Сегодня мы знаем о природе напряжения, причины его возникновения и способы контролировать данное явление в нашей жизни. Дозировать то напряжение, которое нам так щедро даёт наше общество мы можем с помощью такого инструмента как общение. Самое простое – это дозировка общения. Умение фильтровать своё общение, как я вижу из своей психологической практики, не просто для многих людей. Воспитание одна из причин возникновения такой проблемы для взрослого человека. Именно так я пришла к молчанию. Именно в молчании я нашла способ дозировать своё взаимодействие с обществом.

Если говорить простыми словами, то в случае, когда человек отстаёт от другого человека и концентрируется на себе, то напряжение для обеих сторон снижается. Только представьте себе мир, в котором все друг от друга отстали. Но это не идеальный мир, и такого никогда не случится. Именно поэтому существует психология и нам нужно учиться жить в таком мире как можно счастливее, чтобы это не значило для каждого человека в отдельности.

Напряжение в общей картине действует волнообразно на человека. У кого-то эта волна, которая накрыла давно и не отпускает, кто-то умеет увидеть «прилив» и ускорить «отлив». Именно молчанием я взаимодействую с волнами напряжения в своей жизни. И это не работает если молчания много. В таком случае, когда молчания слишком много напряжение наоборот

растёт. Когда я молчу в нужное время и в нужном месте, то напряжение спадает, и я порой даже могу почувствовать вдохновение.

Сложность в том, что это сугубо индивидуально. Я могу вам сказать где и когда я пользуюсь правом на молчание, но хочу сразу уточнить, что нужно искать свой режим молчания. Для меня это была тренировка в несколько лет. И это совершенно не значит, что я практиковала только процессы своего молчания-говорения. Я работала над всеми «кровоточащими» проблемами параллельно. Только потому что я хочу жить именно сейчас счастливо, а не потом, когда я решу все свои вопросы с личными травмами. Так вот, для начала я взяла режим практически полного молчания. Я решила все свои мнения, мысли и так далее придержать при себе. Сначала мне было тяжело и сильно болело горло. Я решила, что я буду петь и писать. Я так и сделала, затем я стала спрашивать в беседах с другим человеком о том, нужно ли ему моё мнение по обсуждаемому вопросу или он говорит ради того, чтобы говорить. Параллельно с этим я выяснила для себя, что я люблю молчать по утрам, а также после полудня немного. Но самое моё любимое время суток для внутренней тишины – это утро. После таких несложных практик я почувствовала, что моё горло стало меньше болеть, а напряжение также снизилось, что отразилось на некоторых сферах моей жизни. Например, опоздания, я просто перестала опаздывать по утрам. Всё дело в том, что из-за молчания по утрам, именно в это время суток напряжения было меньше всего. Как следствие, я из-за этого была в лучшем ресурсе и всегда выходила из дома вовремя. Меня ничего особо не напрягало по утрам. А после получения ситуации успеха, я стала получать от этого ещё и удовольствие в большей мере.

Так же стоит понимать, что если вы подвержены повышенной тревожности, то неверно выстроенный для себя режим молчания может эту тревожность усугубить. Но, только лишь в случаях повышенной тревожности. Когда вы подвержены редкой тревоге, то молчание может служить ресурсным состоянием. Так, организм будет иметь возможность восстановится и справиться с возникшей тревогой.

Предлагаю немного дифференцировать эти состояния для лучшего понимания и более продуктивной работы. Симптомы повышенной тревожности:

- Вам сложно сконцентрировать своё внимание;
- Замечаете за собой неоправданную суетливость;
- Имеете ускоренную речь;
- Чувствуете часто одышку, учащённое сердцебиение;
- Больше думаете о своих неудачах, чем об успехах;
- Ощущаете беспомощность перед угрозой;
- Нарушение сна и аппетита;
- Нарушение стула.

Существуют и другие симптомы. Если вы распознали у себя один или пару симптомов, то беспокоится не стоит. Лишь совокупность хотя бы половины симптомов может говорить о поводе для беспокойства. Но, в любом случае нужна консультация специалиста.

При наличии повышенной тревожности первым шагом будет проработка данной проблемы, направленная на снижение такой тревоги. Затем можно будет переходить и к практике молчания.

## **Глава 2**

### **Психосоматика молчания.**

Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.

## Демокрит

Тело говорит с нами, осталось лишь прислушаться о чём именно. Я запланировала в этой главе разговор с вами о психологических корнях физиологических страданий. В этом случае под физиологическими страданиями я подразумеваю обычную физическую боль, но возникающую из-за психологических несовершенств нашей внутренней системы.

Кто-то может и любит страдать, но это надеюсь меньшинство. Поэтому нужно разобраться откуда мы можем чувствовать такую боль в психологическом понимании основываясь на физиологию человека.

Что касается меня, то физиологические ощущения моего горла для меня давно уже понятны. Я имею ввиду, что я на сегодняшний день чётко чувствую, когда моё горло болит от того, что я не сказала что-то важное. Либо моё горло может болеть, когда я веду тяжёлый для меня разговор. И если для кого-то показатель – это ком в горле, то для меня это давящая боль в горле.

Находясь на каком-либо психологическом мастер классе, например, я могу сказать ведущему о том, что мне нужно высказаться на столько сильно, что у меня заболело горло. Коллеги всегда меня понимают и дают высказаться. Это проявление уважения к тому, как моё тело со мной говорит всегда вызывало во мне благодарность. Благодарность к моему телу и к моим коллегам психологам.

Телу я благодарна, но понимаю, что боль – это в целом то уже крик ко мне. Мне моё тело уже кричит такой болью о том, что всё плохо и последний шанс что-то сделать по этому поводу. В ином случае система даст сбой, который я не смогу игнорировать и с трудом смогу восстановить. Речь идёт о том, когда состояние человека переходит в хроническое. Именно поэтому важна психосоматика. Важно понимать механизмы возникновения боли, их источники. Иногда это не только психологическая причина, но и физиологическая и психологическая одновременно. В этом важность понимания механизмов, более глубокое видение проблемы.

Я поделюсь своим опытом и если вы найдёте хотя бы частично себя в моём списке, то вам и мои способы корректировки и регулирования данной проблемы тоже смогут помочь, как и мне. Первый шаг, это увидеть проблему и осознать важность её решения для своего здоровья. Второй шаг – это установление причины возникновения проблемы. Установив свои личные причины возникновения боли в какой-либо части тела, вы сможете в обычных буднях увидеть те ситуации, что влияют на вас и ваше тело. А значит вы будете иметь возможность эффективнее работать со своей болью, так как это станет осознанным.

Причины боли в моём горле:

Я не сказала, то что было важно для меня озвучить.

Я сказала то, что стоило оставить при себе.

Я избегаю важного для меня разговора.

Я прокручиваю в голове диалог предполагающий проживание стресса, страха или конфликтный диалог.

Я проигрываю в голове случившийся конфликтный диалог и придумываю более блестящие ответы для себя.

Я давно не кричала.

Я сдерживаю злость.

Я разговариваю с человеком, который не успевает за ходом моих мыслей или не до конца меня понимает и мне приходится прилагать больше усилий, времени и слов, чтобы донести до собеседника то, что мне нужно.

Я не сказала, что мне был неприятен какой-либо факт.

Я не говорю о своих страхах вслух.

Я недостаточно молчу.

Я не даю своему горлу и голове достаточно отдыха.

Я говорю шёпотом.

Я слышу негативную оценку от чужих людей обо мне и моих действиях и внутренне принимаю, и соглашаюсь с ней.

Я даю советы, о которых меня не просили.

Кстати, последний пункт достаточно сложным оказался именно для меня. Думаю, это связано с тем, что моя профессия является помогающей. Своего рода профессиональная деформация происходит со всеми. В моём случае я раздавала советы, а со стороны смотрелось такое поведение как позёрство. Увидеть я это смогла лишь, проработав данный пункт. Проработав, значит избавится от этой вредной привычки. Да, именно так, раздавать непрошенные советы также является дурной психологической привычкой.

В детстве мы с вами по-другому чувствуем своё тело и относимся к его сигналам тоже иначе. Впоследствии в связи с различными жизненными обстоятельствами общение с телом искажается, сигналы путаются, и мы разучиваемся интерпретировать то, что тело нам говорит. Причин хватает: это и некорректное сексуальное воспитание, дефицит внимания от значимых взрослых, нездоровый пример от значимых взрослых и другое. А порой, просто естественный процесс взросления в котором организм вытесняет, то чем ребёнок уже пользоваться точно не будет. Например, умение ребёнка захватывать сосок, для того чтобы кормиться молоком матери. Вырастая, уходя от груди матери этот навык у ребёнка тоже уходит бесследно. Но, это естественно и даже необходимо, что не скажешь о других механизмах, нужных и важных, но всё же уходящих по тому же сценарию. Психика выстраивает действие таким образом – человек не пользуется этим, значит за ненадобностью убираем, чтобы не занимало место, которое может быть занято более популярным компонентом или умением.

Например, одно из важных для меня умений, чувствовать наслаждение в теле. Большинство людей вспоминают про своё тело, именно про ощущения в нём, когда что-то болит. Как часто вы, просто лёжа перед сном чувствуете свои мышцы и наслаждаетесь расслаблением в них и тем что в теле ничего не болит. Это умеют делать те люди, которые долго страдали от физической боли, настолько долго, что теперь, когда не болит они осознают важность свободы от боли и наслаждаются этими ощущениями в теле, в мышцах. Ещё большее количество людей не умеют общаться со своим по утрам. По утрам сложнее такое практиковать, так как обычно утро многие проводят в спешке.

Мышцы, в большинстве своём воспринимаются, как часть тела, но не как источник наслаждения. Хотя, при должной тренировке именно в мышцах можно научиться чувствовать наслаждение. Это значит, что не напряжение, как мы уже говорили с вами в первой главе. Также есть люди, которых научили родители, чувствовать своё тело и наслаждаться свободой от боли. Но, даже если вы утратили эту способность, если вас не научили этому ваши родители, это не страшно. Сегодня вы взрослый человек, и можете сами выбирать что вам нужно, а что нет. Исходя из этого вы можете выбрать восстановить эти практики для своего тела и тем самым улучшить своё общение с телом, а значит улучшить и качество своей жизни.

Именно в детстве ребёнок сильно сфокусирован на своих физиологических ощущениях. Как только голод наступает ребёнок даёт об этом знать громким криком. Как только становится неприятно, влажно, жарко и так далее ребёнок даёт об этом знать также громким криком. Но с возрастом мы становимся терпимее и учим наше тело тоже терпеть. Наше тело к тридцати годам умеет терпеть не только неудобство и дискомфорт, но и боль. Порой очень даже острую физическую боль. Мы смотрим на взрослых, на родителей и учимся делать тоже самое – терпеть.

Кстати, если у вас на этом моменте вдруг возник вопрос о том, почему все психологи так любят все проблемы искать в детстве, то хочу немного прояснить. Дело в том, что человек проходит естественные природные этапы жизни. Вот один из них – это детство. В детстве чело-

век находится в наиболее уязвимом отрезке (в физическом и психологическом смысле) своей жизни. И по этой причине самые глубокие и я даже скажу жизнеопределяющие травмы человек получает именно там – в детстве. Где у него нет опыта защищаться, или проживать негативный опыт в здоровом ключе. В детстве травмируются все, и это хоть и печально, но естественно. Естественного в этом ровно столько сколько нужно ребёнку, чтобы научиться защищаться, выражать себя, понимать опасность и важность своих границ и так далее. Это всё травмирует, но остальное, что даёт ребёнку больше, любой опыт сверху этого является глубоко травмирующим.

Вернёмся к психосоматике и её связи с молчанием. Для этого, предлагаю рассмотреть какие органы и части тела задействованы в процессе молчания. Те же самые органы и части тела участвуют в противоположном процессе-говорении, то есть произносительные органы. Это целая система в нашем организме, которая состоит из трёх отделов.

Итак, что в нашем организме работает, когда мы разговариваем:

1. Надгортанный отдел. Представляется глоткой, твёрдым и мягким нёбом, полостью носа, ротовой полостью. Ротовая полость состоит из верхней и нижней челюстей, языка и губ.

## **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.