

КИМБЕРЛИ  
ЭНН ДЖОНСОН

NEW  
PSY  
CHO  
LOGY

ПРОБУЖДЕНИЕ  
ЗВЕРЯ

Как тело  
исцеляет травму



«Эта мудрая книга, несомненно,  
изменит популярные представления  
о психологии и травме.»



Питер А. Левин



**Кимберли Энн Джонсон**  
**Пробуждение зверя. Как**  
**тело исцеляет травму**  
**Серия «New Psychology»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68885382](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68885382)*

*Пробуждение зверя. Как тело исцеляет травму / Кимберли Энн  
Джонсон: АСТ; Москва ; 2023  
ISBN 78-5-17-152298-8*

### **Аннотация**

Многие женщины сегодня осознают, что живут в несогласии со своим телом. Мы не понимаем и игнорируем его сигналы. Боясь доставить кому-то дискомфорт, вымучиваем улыбку и говорим «да», когда тело кричит «нет!». Следствие этого разлада – аутоиммунные заболевания, расстройства пищеварения и сна, депрессия, тревога, напряжение в отношениях.

Кимберли Энн Джонсон – ученица Питера А. Левина, соматический практик, доула и травматерапевт – уже помогла тысячам женщин исцелиться от травм и вернуть себе способность получать удовольствие от жизни.

С помощью этой книги вы разберетесь в работе нервной системы и своих реакциях на стресс, вернете чувство безопасности и уверенности, настроитесь на мудрость тела и

начнете принимать решения в соответствии с вашей уникальной физиологией, а не вопреки ей.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

От автора	11
Введение	16
Слушайте зов дикого зверя внутри	30
Часть I	34
Глава первая	34
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# Кимберли Энн Джонсон Пробуждение зверя. Как тело исцеляет травму

*Всем, кто отважился ступить на этот путь*

**Kimberly Ann Johnson**  
**CALL OF THE WILD**

*Права на перевод получены соглашением с Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers и литературного агентства Andrew Nurnberg.*



Издательство  
**АСТ**

© Бродоцкая А., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

В этой книге содержатся советы и информация по медицинским вопросам. Они не могут служить полноценной заменой тем рекомендациям, которые даст вам врач или другой дипломированный консультант в сфере здравоохранения. Если вы знаете или подозреваете, что у вас есть те или иные проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуем обратиться к лечащему врачу. Автор и издатель приложили все усилия, чтобы информация, содержащаяся в этой книге, была точной и достоверной на момент публикации. Настоящим автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за медицинские последствия применения методов, рекомендованных в этой книге.

Кимберли Энн Джонсон помогает не только исцелиться от травмы, но и пробудить нашу жизненную энергию и чувственное восприятие. Ее мудрая и очень доступная книга, следующая принципам Somatic Experiencing (SE), несомненно изменит популярные представления о психологии и травме и поможет включить в них и телесный опыт, и работу нервной системы, и фундаментальные законы природы.

*Питер А. Левин,*

*доктор медицины и философии, основоположник  
метода работы с травмой Somatic Experiencing*

*и автор книг «Пробуждение тигра», «Исцеление от травмы» и «Голос, которому не нужны слова».*

Кимберли Энн Джонсон проливает свет на разнообразные аспекты привязанности, границ, травмы и секса. Чуткий наставник, она развеивает предрассудки и снабжает читателя инструментами саморегуляции, которые необходимы, чтобы пробиться сквозь все житейские невзгоды. Эта книга поможет восстановиться и достичь более полного понимания – что такое быть человеком.

*Доктор Стэн Таткин,  
автор книги «Созданы для любви. Как знания о мозге и силе привязанности помогут избежать конфликтов и лучше понимать своего партнера».*

Кимберли Энн Джонсон – свежий голос, взывающий к глубочайшему доверию к физической стороне человеческого бытия. Ее советы порождены внутренним знанием, которое полностью соответствует последним достижениям нейробиологии. Эта книга – практическое руководство для женщин, которые мечтают не просто принять свое животное начало и сделать из него источник жизненной силы, но и оказывать влияние на процессы, происходящие в зарождающемся новом мире.

*Лиз Кох,  
автор книги Stalking Wild Psoas: Embodying Your*

## *Core Intelligence*

Книга Кимберли Энн Джонсон – манифест освобожденных женщин, который так необходим им именно сегодня. Она раскрывает тему исцеления травмы с такой искренней страстью, что прямо чувствуешь ее присутствие на этих страницах, и подкрепляет свои доводы железными неопровержимыми научными доказательствами. Я раздала эту книгу всем знакомым женщинам. Это важная книга, и она нужна миру.

*Бетани Салтман,*

*автор книги **Strange Situation: A Mother's Journey Into the Science of Attachment***

Кимберли – проводник глубокой целительной силы. Ее советы изменили мой взгляд на собственное здоровье. А ее гуманизированный подход к травме дает простор и свободу, чтобы осторожно снять повязки со своих ран, а потом приложить к ним нужное «лекарство» в необходимых конкретно тебе дозах. Кимберли – золото, как и ее книга.

*Эрика Чиди,*

*сооснователь и директор LOOM*

Злободневная, безупречно написанная и поразительно понятная книга о сложной механике нашей нервной системы и о том, как работать с травмой через тело и исцелить ее навсегда. Масштабные понятия изложены на этих стра-

ницах в доступной форме. Всевозможные тонкости и детали осмыслены и объяснены. Эта книга поможет по-новому овладеть телом, установив связь со своими древними инстинктивными частями. Важнейшая книга о травме, сексуальности, нервной системе и настоящем глубоком исцелении, написанная женщиной для женщин. Обязательное чтение.

*Доктор Ливия Шапиро,  
автор книги **Somatic Therapy Workbook***

Увлекательное путешествие по нервной системе человека: как она возникла, как она может выйти из строя и как вернуть ее обратно.

*Джеймс Нестор,  
автор бестселлера **New York Times Breath: The New Science of A Lost Art***

Перед вами полное, всеохватное, богатейшее руководство по исцелению травмы. Эта книга – путешествие, в котором Джонсон изначально ставит на первое место безопасность и автономность личности, но при этом приглашает отважно исследовать новые способы налаживать отношения с собственным телом, близкими людьми, сексуальностью и духовностью. Это мастер-класс по процветанию в человеческом теле.

*Джессика Грэм,*

*автор книзи Good Sex: Getting Off without Checking Out*

# От автора

## Как читать эту книгу

На страницах этой книги нам предстоит затронуть множество аспектов человеческой природы: мы поговорим об отношениях со своим телом, разумом, со своей психикой и своей сексуальностью. Не исключено, что это пробудит в вас непривычные чувства и ощущения, которые поначалу будет сложно осознать и принять. Это совершенно нормально: изучение травмы – нелинейный процесс, в ходе которого нередко возникают неожиданные трудности. Отмечайте свои ощущения и знайте, что все это важная часть процесса исцеления, который мы с вами проходим вместе. Такие телесные сигналы – важная информация. К концу книги вы научитесь толковать их, доверять им и будете точно знать, что и в каком порядке нужно сделать, чтобы почувствовать себя лучше, ощутить радость жизни, острее воспринимать окружающий мир. Полученные навыки позволят вам обрести новые источники энергии и дадут вам силу, даже когда вы совершенно вымотаны и готовы сдаться. Вы научитесь отличать страх от голоса интуиции, легче переносить дискомфорт и находить в себе силы для изменений к лучшему.

Ваш организм изучает и осваивает новое в своем, индивидуальном темпе. Относитесь к этому с уважением. Обра-

щите внимание на все, что происходит в теле, на ощущения, чувства, эмоции, возникающие образы. Это самый щадящий и надежный путь к устойчивым и, вероятно, неожиданным переменам. Если во время чтения вы занервничаете, почувствуете беспокойство, попробуйте сменить декорации – прогуляйтесь, поговорите с кем-то из близких. Не нужно упираться и силой пробивать себе путь вперед. Более того, я очень прошу так не делать! Будьте добрее к себе. Всегда можно положить в книгу закладку, а потом вернуться к ней.

Книга научит вас замечать новое и следовать тому, что замечаете. Это один из способов восстановить доверие к собственному телу и процессам, которые в нем протекают. Возможно, раньше ваши действия не были согласованы с сигналами, которые посылает ваше тело, однако так важно двигаться лишь тогда, когда вы действительно ощущаете потребность в движении. Когда вы научитесь согласовывать свою активность с телесными сигналами, цель которых – указать на ваши истинные потребности, вы сможете заново обрести чувство безопасности и уверенности в себе.

Этот опыт будет особенно полезным, если заботиться о себе и следовать подсказкам организма вы начнете уже по ходу чтения. Уберите телефон подальше, сопротивляйтесь привычке постоянно проверять соцсети, старайтесь осознанно подходить к изучению книги и упражнениям, выполняйте их в заданном порядке. Настройтесь на успех. Более того, подумайте, как сделать процесс более комфортным. Если

вам прохладно – возьмите плед, если хочется пить – налейте себе воды или чаю. Если вам потребуется в туалет – бегите, захочется перекусить – поешьте. Если вам интереснее и приятнее читать с маркером в руке или блокнотом – заранее подготовьте все, что нужно. Умение отмечать подобные природные импульсы во время чтения – часть процесса исцеления.

Эту книгу нужно читать последовательно. В первой части мы зложим основы для более глубокого понимания устройства и работы нашей нервной системы; заново обживемся в собственном теле; потренируемся ориентироваться во внутреннем и внешнем мире, чтобы ощущать, что наше, а что не наше; научимся новому языку, позволяющему осмыслить внутренний опыт. Когда я научу вас, как чувствовать себя в безопасности в собственном теле, а вы освоите лексикон, позволяющий описывать тонкости функционирования нервной системы, мы перейдем ко второй части, и я помогу вам пробудиться от зимней спячки, активировать животные инстинкты и стать хищницей, то есть воплощением реакции «борись». В третьей части вы научитесь применять усвоенный материал для установления здоровых границ, создания и поддержания хороших отношений и обретения свободы в сексе.

В книге вы встретите соматические упражнения<sup>1</sup> и мето-

---

<sup>1</sup> Соматические упражнения направлены на развитие осознанности к телесному опыту. *Соматика* (somatics) – общий термин для множества практик, помога-

дики исследования телесных ощущений. Работайте с ними как с кулинарными рецептами: сначала внимательно прочитайте от начала до конца, а потом вернитесь к началу и попробуйте на практике. Но ни в коем случае не пропускайте! Чтение книги пробуждает разум. А упражнения задействуют тело и сделают вас полновластными хозяевами нового телесного опыта. Каждое следующее упражнение опирается на результаты предыдущих. Поэтому не пропускайте, не перескакивайте через них, – даже когда будете прорабатывать книгу в первый раз, – как бы это ни было соблазнительно. Закончив чтение, вы обнаружите, что некоторые разделы принесли вам особенно много пользы, – тогда, конечно, внесите их в свой арсенал и возвращайтесь к ним, когда захочется: теперь они в вашем распоряжении.

Помните, что исцеление травмы – не пункт из списка, который можно выполнить и поставить галочку. Это процесс, который предполагает последовательное движение маленькими шажками. Изо всех сил старайтесь не сбиться с курса. Может показаться, что это противоречит моему совету делать перерывы в чтении, когда захочется, но на этом-то и основан весь путь – на умении лавировать между противоречивыми импульсами, понимать, каковы ваши настоящие потребности и желания в различных ситуациях и отношениях,

---

ющих почувствовать свое тело, развить связь между телом и умом, гармонизировать состояние нервной системы и др. Соматические дисциплины разрабатывались в США с начала XX века. – *Здесь и далее прим. ред.*

и удовлетворять их.

Я не могу гарантировать результаты, но могу сказать, что по этому пути прошли уже тысячи женщин, а мне самой он помог исцелиться и изменил всю мою жизнь. Я научилась слушать свой телесный разум и позволять ему руководить мной. И пришла к осознанию, что все это время я плавала в толще мутной воды и только иногда выныривала, чтобы сделать короткий вдох. Я не прекращала работу над собой, проходила процессы исцеления травм – и заметила, что со временем стало верно обратное: основную часть времени я провожу над водой, погружаясь в глубину гораздо реже.

Я хочу, чтобы и вы перестали тонуть и уверенно держали голову над водой, я покажу вам, как это сделать, дам инструмент и научу им пользоваться. Я проведу вас по пути исцеления проторенной тропой – я прошу только довериться и взять меня за руку.

# Введение

В 2014 году мы с семилетней дочкой переехали из Бразилии, где она родилась и росла, в Сан-Диего, мой родной город. Ее новая школа в Калифорнии была совсем не похожа на ту, к которой она привыкла: мы жили в Рио-де-Жанейро, и это огромный город, но наш райончик был маленький и богемный. Там дочке разрешалось носиться, обниматься с учительницами и устраивать кучу-малу с другими детьми прямо на полу. А теперь она пошла в американскую школу, где прикасаться к одноклассникам запрещается. Когда дочка попыталась обнять новую подружку, та неожиданно оттолкнула ее:

– Так нельзя! Микробы!

Чтобы дочке было легче освоиться, мы поговорили с учительницей, и она согласилась, чтобы новенькая в течение дня подходила к ней и просила разрешения обняться. Но через месяц-другой дочка вынесла приговор всему, что она видела и чувствовала на новом месте:

– Эти люди не умеют любить.

Помимо очевидных культурных различий, она уловила глубинную истину, которая в дальнейшем только подтверждалась: мы изобретаем все новые и новые способы быть вместе, разговаривать, чувствовать себя в безопасности, показывать небезразличное отношение, прикасаться друг к

другу так, чтобы уважать чужие границы и учитывать различия. И заново учимся всему этому. Такая переоценка ценностей заставляет усомниться практически во всех наших знаниях о том, как относиться друг к другу, будь то в школе, на работе, в метро, в бассейне или даже в спальне.

Движение *#MeToo*<sup>2</sup> заставило нас вступить в дискуссию о границах и власти, что в очередной раз вынудило вспомнить обо всех этих вопросах.

Многие из нас вошли в число сотен тысяч женщин, в чьей жизни были истории о насилии. Кому-то из нас из-за этого пришлось вспомнить и прожить заново травмы прошлого, кому-то – пересмотреть миллионы мелких эпизодов и задуматься, так ли они «нормальны», как нам думалось. А кто-то охвачен возмущением и отвращением, но чувствует, что не в силах ничего изменить. Нам удалось сформулировать проблему, но в остальном почти все мы чувствуем, что от нас требуется принять чью-то сторону, и при этом не понимаем, как двигаться дальше через серые зоны, в которых живет большинство из нас – живет, дышит, строит отношения, разбирается в вопросах сексуальности, близости и любви. У нас нет общего языка, общих практик, общих планов дальнейшей жизни.

А с приходом пандемии коронавируса мы совсем пере-

---

<sup>2</sup> *#MeToo* (англ. – я тоже) – хештег, распространившийся в соцсетях в октябре 2017 года, подчеркивающий осуждение сексуального насилия и домогательств; признание женщины, что она тоже подвергалась сексуальному насилию.

стали понимать, что такое быть вместе – какие прикосновения и какая близость для нас безопасны, как трактовать позы и выражение лица, как определять свои границы. Потом, когда требования «оставаться дома» были особенно строгими, убийства Джорджа Флойда и Бреонны Тейлор<sup>3</sup> вынудили нас коллективно признать, что в США существует системный расизм.

Теперь мы в масштабе страны избавляемся от механизмов отрицания и начинаем давно назревший разговор о дегуманизации людей с черным цветом кожи. Потребность участвовать в публичных процессах и работать в общественных организациях для многих из нас оказалась важнее того, что в пандемию опасно бывать в местах скопления людей: по всей стране, по всему миру люди сплоченно вышли на улицы, чтобы их голоса были услышаны.

Сейчас, в 2020 году, когда я пишу эти строки, мы очутились на перепутье: нам предстоит пересмотреть и переосмыслить устройство властных структур, представления о безопасности, писанные и неписанные законы публичных собраний и, пожалуй, самое главное – умение любить. Этот пересмотр происходит прямо на наших глазах и касается всех взаимодействий на уровне тела, от спальни до уличных протестов. Жизнь потребовала, чтобы мы отстаивали справед-

---

<sup>3</sup> *Джордж Флойд* – афроамериканец, погибший во время ареста по обвинению в передаче поддельной купюры в 20 долларов в продуктовом магазине. *Бреонна Тейлор* – афроамериканка, погибшая во время полицейского рейда в рамках расследования операций по торговле наркотиками.

ливость и взялись за руки в знак сопротивления, неповиновения и защиты от всего, что нам угрожает. Жизнь потребовала, чтобы мы обороняли свою территорию, отстаивали то, что принадлежит нам по праву, оберегали друг друга, держались друг за друга и учились устанавливать границы. В наших телах заключен нетронутый источник силы, и он взывает к нам.

Он остался нетронутым, поскольку на самом фундаментальном уровне мы – общество, утратившее представления о естественных ритмах и потребностях нашей нервной системы. Мы застряли в культуре, управляемой СМИ, которые привлекают наше внимание тревожными, ужасными новостями; в культуре потребления, которая опирается на нашу неуверенность в будущем; в социальной культуре, где виртуальные связи прочнее личных. Мы утратили искусство здоровой, цивилизованной публичной дискуссии. Мы плохо понимаем, что такое согласие, здоровая сексуальность и оживленный диспут без перехода на личности. Кроме того, мы натасканы на опасность. Мы считаем нормой стресс, напряжение, многозадачность, мы день ото дня бьемся с тем, как воспринимают нас окружающие и как воспринимаем их мы. А все это, помимо прочего, дается нам ценой разрыва глубинных связей со своим природным интеллектом.

Последние двадцать лет я работаю с людьми и их телами – как доула<sup>4</sup>, соматический практик и преподаватель йоги.

---

<sup>4</sup> Доула – обученная помощница, которая оказывает практическую, психоло-

И если эти два десятилетия чему-то и научили меня, так это тому, что наши тела требуют, чтобы мы обратились не вовне, а внутрь и настроились на свой «телесный разум», перестав рассчитывать на то, что кто-то извне расскажет, что правильно для нас. Особенно сейчас, когда ставки так высоки. Я убеждена, что сегодня жизненно необходимо вернуть себе глубокое понимание собственного тела и способность жить в согласии с ним. Развивая подробное понимание собственной физиологии, мы также начнем лучше понимать окружающих.

Свой путь к воссоединению с собственным телом я начала с йоги. Для меня она стала спасательным кругом. Со временем йога обострила мое восприятие, я глубоко изучила анатомию и научилась прекрасно контролировать свои движения. Затем я изучала структурную интеграцию, так называемый рольфинг. Это система, позволяющая укрепить и сформировать соединительную ткань, а значит, улучшить координацию движений и наладить отношения с гравитацией. Более десяти лет я была погружена в эту сферу телесных практик: через прикосновение помогала людям почувствовать себя уютно в собственном теле, обучала их ощущать взаимосвязь всех частей организма.

Потом я родила дочь. Рождение ребенка открыло передо мной совершенно новый мир и помогло по-новому понять свою физиологию. В родах у меня были осложнения, кото-

---

гическую и информационную поддержку женщинам до, во время и после родов.

рые в дальнейшем повлекли за собой целую лавину симптомов, и мне пришлось сначала выяснять, какая именно помощь мне нужна, а затем добиваться ее. Как и многие женщины, я была просто потрясена, насколько мало я знаю о беременности и родах. И я была ничуть не меньше потрясена тем, что мне, располагавшей целым арсеналом инструментов и методик, было так трудно найти необходимые ресурсы, которые помогли бы мне в процессе. Мне пришлось восстанавливаться в течение шести с половиной лет, причем без хирургического вмешательства, и об этом я написала свою первую книгу – «Четвертый триместр. Послеродовое руководство, позволяющее исцелить организм, сбалансировать эмоции и вернуть жизненные силы» (*The Fourth Trimester: A Postpartum Guide to Healing Your Body, Balancing Your Emotions, and Restoring Your Vitality*). В процессе исцеления я освоила профессию доулы, а также медицинского переводчика и защитника интересов больного. Я изучала сексологический бодиворк (*sexological bodywork*) – комплекс практик, который задействует работу с сексуальностью и гениталиями для исцеления травм; а также метод работы с травмами *Somatic Experiencing* (букв. пер. – «соматическое переживание, опыт». – *Ред.* Далее – *SE*) – телесно-ориентированный терапевтический подход, который позволяет избавиться от дисфункциональных паттернов и интегрировать негативный прошлый опыт, запечатленный в теле, чтобы восстановить здоровое функционирование нервной си-

стемы. Затем я объединила техники, которые оказались наиболее эффективными для меня, и стала помогать женщинам понимать собственное тело и исцеляться.

Когда книга «Четвертый триместр» вышла в свет, я стала проводить встречи с читателями по всей стране, и это неожиданно для меня превратилось в череду исповедей. Прочитав мою книгу, женщины становились в очередь, чтобы поведать мне свои истории. Шепотом, в слезах, они делились своими травмами – телесными и душевными. Читательницы рассказывали мне все: как они лечатся от бесплодия, как трудно им достичь оргазма, как мучают их хронические вагинальные боли; жаловались на бессердечие врачей, осложнения после аборт, травмы в ходе родов и сексуальное насилие. Одновременно листы ожидания моей частной практики в Сан-Диего, Лос-Анджелесе, Ванкувере, Нью-Йорке и Чикаго разрослись настолько, что я уже не могла работать со всеми индивидуально. Мне стало очевидно, что женщинам по всей планете необходимы холистическое<sup>5</sup> образование, поддержка и забота во всем, что касается их сексуальности и гинекологического здоровья, – и что они этого хотят.

Поэтому я задумалась о том, чтобы просвещать женщин по вопросам сексуальной анатомии и здоровья репродуктивной и нервной систем онлайн. Это, конечно, странный формат для телесных практик, но оказалось, что только так я

---

<sup>5</sup> *Холистический* – основанный на целостном подходе, способствующий гармоничному развитию.

могу охватить сразу много женщин и сделать этот материал максимально доступным. На сегодня я провела тысячи женщин по всему миру – и лично, и онлайн – через процесс обретения сексуального удовольствия, пробуждения силы и понимания того, какие психологические и физические препятствия делают этот процесс таким трудным.

Женщины винят себя в том, что отдали власть в чужие руки, но так устроен наш мир. Основы наших представлений о собственном теле и его здоровье – от религиозных и медицинских до эстетических – заложены мужчинами. В западной медицине стандартом издавна был организм белого мужчины – именно для него разрабатывались и именно на нем испытывались все лекарства и процедуры. Мужское тело служит стандартом и в йоге – позы и практики преподаются так, словно половые особенности никак не влияют на те или иные физические и энергетические результаты. Многие методики фитнеса, если обратиться к идеям их основателей, разработаны мужчинами, а потом применяются к женским телам. То же самое касается современных диет: и палеодиету, и кетодиету, и интервальное голодание изобрели врачи-мужчины для мужчин и испытывали их тоже на мужских организмах. А теперь на этих основаниях даются общие рекомендации без различия пола и возраста, будто все это изначально и по умолчанию применимо к любой женщине на любом этапе жизни.

Во всех этих областях, от медицины и фитнеса до ду-

ховности, женское тело явно и неявно считалось производным от мужского. Сегодня мы начинаем осознавать, что это предрассудки, и избавляться от них; многие из нас хорошо понимают это на интеллектуальном уровне. Моя работа с женщинами помогает навести мосты между разумом и телом и предлагает интеграционную модель гинекологического и сексуального здоровья. Нашей системе здравоохранения недостает структур, позволяющих в полной мере охватить подобные вопросы. Акушеры-гинекологи лечат тело, но нередко упускают из виду роль травмы и эмоций в возникновении физических симптомов. Врачи-терапевты облегчают боль, но в целом не умеют работать с биохимией травмы. Психологи могут предложить полезные инструменты для ментального и эмоционального совладания с ситуацией, но не занимаются физическим лечением. Получается, что многими женскими проблемами просто пренебрегают или оставляют их без диагноза, потому что подобные вопросы охватывают сразу несколько дисциплин – и биомеханику, и биохимию, и эмоциональное благополучие, и здоровье связок и опорно-двигательного аппарата. А решение следует искать в месте пересечения всех этих областей – в нервной системе.

Воздействие травмы, стыда, отсутствия контакта с телом, тревоги, физической боли и прочих трудностей, с которыми мы боремся, оставляет следы в физическом теле. При работе с клиентками я видела и ощущала последствия стресса,

дезинформации, воображаемых и реальных угроз, которые были запечатлены в организме и нервной системе, но также я наблюдала вполне осязаемые результаты применения соматических практик в таких случаях. Большинство женщин, обращавшихся ко мне, тратили часы, годы и даже десятилетия на разговорную терапию, медитацию и йогу в попытках залечить раны прошлого, проработать болезненные отношения и научиться «быть» в своем теле. Очень многие из нас убеждены, будто стоит всего-навсего постараться как следует, произносить побольше аффирмаций, вести дневник или регулярно медитировать, и мы станем счастливее, обретем почву под ногами и наладим отношения с близкими. Но, несмотря на то что эти практики оказывают целительное воздействие на нас и по отдельности, и коллективно, травма никуда не девается. Стыд никуда не девается. Тревога, разлад и гнев никуда не деваются. Все это особенно досадно, когда мы знаем корни наших проблем, располагаем полной картиной того, почему мы такие, и все равно попадаем в одни и те же ситуации, вызванные одними и теми же триггерами, и выдаем привычную реакцию.

Почему мы застреваем в наезженной колее? Главная причина, по моему убеждению, в том, что мы по умолчанию ставим на первое место рациональное и вербальное. Более того, наши попытки понять и пересмотреть свой личный нарратив<sup>6</sup> в традиционных психотерапевтических моделях,

---

<sup>6</sup> *Нарратив* – история, повествование, сюжет.

а также расширить сознание и обрести контроль над телом при помощи духовных практик во многом лишь отдаляют нас от врожденного природного интеллекта, а в некоторых случаях даже усугубляют травму.

Наши тела находят способы показать нам, что мы пренебрегали ими в ущерб самим себе: все шире распространяются депрессия, тревожные расстройства, пищевые аллергии и непереносимость продуктов, аутоиммунные заболевания, бесплодие, бессонница. Каждое из этих состояний – это расстройство какой-то важнейшей функции человеческого организма: пищеварения, самозащиты, размножения, сна. Мы как вид не справляемся с самыми основами существования млекопитающих.

Чтобы исцелиться, мало говорить и думать. Мы, словно антилопы, убегаящие от пантер, словно опоссумы, прикидывающиеся мертвыми: наша нервная система – и индивидуальная, и коллективная – погрязла в состояниях «беги» и «замри»<sup>7</sup>. Чтобы двигаться вперед, мы должны выпутаться из этих состояний. Нас так долго и упорно учили игнорировать телесные сигналы (а иногда мы и сами принимали такое решение), что многие из нас их больше не замечают. Чтобы чувствовать себя в безопасности где угодно и с кем угодно, чтобы слышать свою интуицию, мы должны восстановить связь со своими телами. Мы должны уметь улавливать пря-

---

<sup>7</sup> «Бей/борись» (*fight*), «беги» (*flight*), «замри» (*freeze*) – основные инстинктивные реакции организма на угрозу или сильный стресс.

мые, самые простые подсказки инстинктов; исследовать и развивать органы чувств; учиться ясной и точной невербальной коммуникации; развивать ориентацию собственного тела в пространстве. Нам нужно услышать в себе зов природы, зов внутреннего зверя, внутренней хищницы – пантеры.

Естественно, травмы существуют не в вакууме, это отнюдь не сугубо личные проблемы и процессы. Многие наши травмы – косвенный, если не прямой, результат коллективных травм. Мне досталась кожа белого цвета. Слова «внутренняя пантера» и «животные инстинкты» пробуждают мой организм и придают сил. Но если вы обитаете в теле черного, золотистого или другого цвета, который делает его мишенью расизма, для вас эти слова, вероятно, звучат совсем иначе. Колонизация строилась на дегуманизации, и тела небелого цвета клеймили как «дикарские», «первобытные», «звериные», чтобы показать, что они не совсем человеческие, а немного ниже. Эти слова стали оружием. Последствия такой дегуманизации вездесущи и разрушительны – и не только в прошлом: их горькое наследие сохраняется и в наших телах, и в нашей политике, и в нашем обществе. Поэтому слова и понятия, к которым я прибегаю, несовершенны и могут кого-то задеть – и не без причины. Кроме того, возможно, некоторые мои обобщения не соответствуют вашему опыту – ни культурному, ни личному. Культуры, которые опираются на стихию Земли, располагают традициями, позволяющими переработать травму через ритм, ритуалы, танцы, пение, ба-

рабанный бой и множество других практик. Колонизация и рабство прервали передачу из поколения в поколение этого сложного общественного опыта, который обеспечивал благополучие и отдельных людей, и групп. Области, в которых я черпаю опыт, а также мои собственные занятия йогой и изучение афро-бразильских традиций, позволили мне сформулировать несколько принципов таких практик. Если вы принадлежите к культуре, пострадавшей от массового уничтожения, вероятно, некоторые термины из этой книги приобретут для вас особые смыслы, и это необычайно важно и достойно всяческого признания.

Умение слышать зов дикой природы полезно для всех тел, поскольку позволяет проработать и залечить травму. Сама последовательность действий может быть очень разной в зависимости от того, в каком теле вы обитаете, однако в основе нашей телесной практики по разрешению травм лежит наблюдение, что у животных в дикой природе травм не бывает, в отличие от людей, домашних животных и животных в неволе. Первое, что всем нам следует проделать, – это восстановить природные физиологические процессы. А основные понятия вроде «зверь», «дикая природа» и «пантера» помогут нам представить, как мы пробуждаемся, избавляемся от привычных реакций «замри» или «беги», от апатии или перевозбуждения – и начинаем уверенно чувствовать себя в своем теле, ощущать полноту жизни, опираться на свою силу, радость и удовольствие.

Моя цель – помочь вам исцелиться, показав, как проникнуть под слой своего социального Я, чтобы наладить связь со своим физическим Я. Мне бы хотелось, чтобы вы обрели более глубокую внутреннюю ясность и уверенность и закрепили достигнутое, – тогда вы сможете отстаивать свою истину, не оправдываясь, и защищать себя и близких. Я проведу вас через этот процесс шаг за шагом. Мои упражнения помогут вам вернуть контакт с глубинной интуицией и телесностью и понять, как на самом деле устроена ваша нервная система. Вы узнаете, как слушать и применять свой внутренний радар; поймете, что такое чувственное восприятие и как с его помощью улучшить коммуникацию. Я помогу перенастроить ваш компас, чтобы он показывал не на страх, как часто бывает, а на безопасность и наслаждение.

Настал переломный момент – нам предстоит пересмотреть распределение власти в отношениях с близкими. Нам необходим новый язык и новые способы взаимодействия, и тогда всем хватит места за пиршественным столом. Правда, для этого нам, возможно, придется сделать новый стол.

# Слушайте зов дикого зверя внутри

Все мы попадали в ситуации, когда кто-то нарушал наши границы или подвергал их сомнению, когда у нас внезапно исчезало чувство безопасности, когда нам казалось, что нас не слышат или что нам нельзя подавать голос, когда внутренние ощущения разительно отличались от того, что мы выражали внешне. Это не всегда связано с какими-то драматическими событиями – сплошь и рядом такие посягательства на нашу сущность происходят в обычной повседневной жизни, но в совокупности их последствия могут выбить у нас почву из-под ног. Скажем, вы стояли в очереди в супермаркете, и мужчина сзади встал к вам вплотную, а вам было неприятно, но вы не понимали, вежливо ли будет попросить его отодвинуться. Или ваш ребенок теребил вас за футболку и хватал за грудь, хотя вы несколько раз отводили его руку и говорили «Нельзя». Или партнер прижимался к вам в постели, требуя проявлений нежных чувств, а вы были не в настроении их проявлять и потом винили себя за холодность.

Может быть, ваш отец постоянно дразнит вашу маленькую дочку, поддевает ее, смеется, когда она просит перестать, а когда вы что-то говорите по этому поводу, ваша мать велит вам не заводитьсь по пустякам. Или вы соглашаетесь взять еще один проект на работе, хотя у вас и так уже такой цейтнот, что вы почти не спите. Или вам никак не заставить

себя напомнить клиентам, что они вам задолжали. Или вы читаете в новостях о сексуальном скандале и сразу вспоминаете дядю, двоюродного брата, соседского парня, незнакомца или бойфренда из колледжа, который нарушил ваши границы, – но было ли это сексуальное насилие? Вероятно, вы и тут не уверены.

В жизни каждой из нас случались подобные моменты, причем у многих довольно часто: вдруг все мышцы каменеют, к щекам приливает жар, а сердце словно вот-вот выскочит из груди. Все тело кричит «нет», но внешне вы лишь пожимаете плечами, вымучиваете улыбку, замираете или говорите «да», даже не заметив, что пренебрегаете всеми сигналами организма, лишь бы сохранить видимость, что все прекрасно. Большинство из нас с детства приучили почти всегда говорить «да» – быть милыми, добрыми, хорошими. Главное – чтобы все было тихо-мирно, главное – вести себя вежливо. Такую реакцию заложила в нас жизнь в культуре, которая всеми силами игнорирует сигналы тела и ставит во главу угла рациональное мышление. Инструменты, которые предлагает нам общество, чтобы осмыслить эти сигналы, в основном ментальные и интеллектуальные. Триумф сознания над материей – ведь именно этому нас учили, правда?

Сейчас я прошу вас представить себе совсем иную реакцию – противоположную тому, что вы ощущали в вышеперечисленных случаях. Разыщите в теле и в сознании ту часть вашей сущности, которая руководствуется инстинктами и ни

перед чем не остановится, – своего внутреннего зверя. В вас живет внутренний зверь – подобно собаке, которая слышит далекий шорох и тут же встает в охотничью стойку, насторожив уши; подобно кошке, которая спрыгивает со шкафа и грациозно приземляется на все четыре лапы. Вспомните, что вы дикий зверь, вы хищница – волчица, львица, пантера. Что это за ощущение? Разве пантера будет робеть и уходить в себя, если к ней приблизится что-то неприятное? Разве она станет о чем-то задумываться, когда надо защищать себя и своих детенышей? Нет. Пантера уверена в себе, и ее энергия пробуждается мгновенно. Ее прыжки точны и выверены, она доверяет своим порывам. А свою энергию пантера черпает во внутреннем чувстве безопасности. Вы не боитесь, что из вашей пасти вырвется что-то неуместное, будь то рык или мурлыканье. Вы доверяете своей интуиции и знаете, где именно в теле она сосредоточена. Вам уютно в собственной шкуре.

Этот дикий зверь живет в вас с рождения. Он у вас в костях, мышцах, плоти, клетках, во всей вашей нервной системе. Когда вы налаживаете связь с внутренним зверем, ваши слова, выражения лица, жесты, позы, осанка приходят в полную гармонию, становятся единым целым. Вы знаете, что для вас хорошо и правильно, когда вам нужно бежать, а когда спать или играть. Вы знаете, что можете защитить себя физически, если потребуются, что способны отбежать, если на вас мчится автомобиль, и пригнуться, если кто-то хо-

чет ударить вас. Вы покинете опасное место, как только заметите, что там не стоит находиться, или накопите сил, чтобы сбежать, когда представится случай. Когда вы пробуждаете своего внутреннего зверя, у вас появляется возможность уверенно определять и отстаивать свои границы – на работе, в отношениях с близкими, в большом мире. Теперь вы сможете вступать в сексуальные отношения на новом уровне безопасности, желания и мастерства. Вы сможете лучше воспитывать детей – меньше переговоров, больше невербального авторитета. Вы сможете стоять за себя и высказывать все, что нужно, и при этом вам не помешает излишняя сострадательность и вас не постигнет эмоциональное выгорание.

Вам не обязательно замирать от ужаса, когда кто-то нарушает ваше личное пространство в очереди или в метро, есть и другие варианты – вы можете чувствовать себя уверенно и без ненужного стеснения говорить, что вам что-то не нравится и вы не хотите что-то делать. Вы можете включить внутреннюю пантеру. Вы можете исцелить – по-настоящему исцелить – травмы прошлого. А для всех нас коллективно это означает возможность не просто признавать важность движения *#MeToo*, не просто информировать общество и называть проблемы своими именами, но и совместно выстраивать новое будущее, новый мир. Из нынешнего положения есть выход – и это выход через телесность.

# Часть I

## Проводник к вашему внутреннему зверю

### Глава первая

#### Как на самом деле устроена нервная система

*Эльси ждет ребенка. Ни с того ни с сего у нее начались панические атаки. Когда ей впервые дали послушать сердцебиение малыша, это почему-то не принесло ожидаемого ощущения чуда. Простые повседневные события, напоминающие, что внутри Эльси растет новая жизнь, – увидеть себя в профиль в зеркале, сходить на УЗИ – вызывают у нее нарастающую тревогу. Но ведь всего несколько месяцев назад Эльси только и мечтала, как бы забеременеть!*

*Эльси никак не может понять, почему сейчас, когда она должна быть на седьмом небе от счастья, ей с каждым днем становится все страшнее. Наверное, думает она, надо больше заботиться о себе. Правда, она и так уже немало делает для этого. Эльси много лет увлекается йогой и два раза в неделю ходит на занятия для беременных. Она*

*всегда старалась правильно питаться и сейчас решает повысить стандарты, есть только домашние блюда и принимать больше витаминов и пищевых добавок. Снова записывается на сеансы акупунктуры, которая в прошлом помогла ей понять себя на таком уровне, какого было не достичь ни йогой, ни психотерапией.*

*Теперь у Эльси почти на каждый день запланированы полезные для здоровья занятия или приемы у специалистов, но при этом ее замучили постоянные панические атаки и бессонница. Тревожность и усталость отнимают у нее все силы, так что ей стало трудно даже ходить на работу. Тогда Эльси нанимает доулу: должно быть, рассуждает она, если будет кому задать важные вопросы и будет от кого получить психологическую поддержку, нервы сразу успокоятся. Доула предлагает заняться дыхательной гимнастикой, релаксацией и визуализацией, а также, как только Эльси почувствует, что скатывается в панику, произносить и записывать аффирмации вроде: «Я знаю, что мне ничего не грозит», «Я знаю, что мой малыш любит меня» и «Когда ребенок шевелится, он сообщает мне, что у него все хорошо». Терапевт советует Эльси «побыть» с этой проблемой, то есть вместо того, чтобы решать ее и пытаться избавиться от тревоги, в полной мере ощутить все неприятные чувства. Но беда в том, что эти самые неприятные чувства преследуют Эльси с утра до ночи и только усиливаются, а не слабеют. Все эти инструменты, приемы и подходы*

*не помогают – Эльси лишь чувствует, что стремительно теряет контроль над своей жизнью, и приходит в ужас от мысли, что придется жить так и дальше, особенно потом, когда ребенок родится.*

У каждого из нас бывают времена, когда мы ощущаем глубочайший разлад между телом и разумом, инстинктами и логикой. Мы думаем, что должны чувствовать одно, но чувствуем другое – и ничего не можем поделать. У разума есть представления о том, что мы должны чувствовать, но эти ожидания и теории, по-видимому, даже не приближают нас к желанным телесным ощущениям и эмоциям и тем более не позволяют решить проблему надолго. Сколько бы мы ни разговаривали с друзьями и родными, сколько бы ни консультировались с различными профессионалами, сколько бы всего ни перепробовали – нет, не помогает. Несмотря на все наши старания, несмотря на самый серьезный настрой нам не становится лучше – по крайней мере, ощутимо. Мы ищем выход вслепую: исключаем те или иные продукты из рациона, пробуем те или иные практики медитации, находим нового терапевта, – но лучше нам не становится! У нас опускаются руки: да, кое-где иногда намечаются мелкие улучшения, но мы уже потратили уйму времени и денег, а, в сущности, недалеко ушли. Возможно, все проиграно. Возможно, мы так никогда и не преодолеем своих трудностей, возможно, нам нужно просто научиться жить с ними и по мере сил держать

их под контролем.

Каждая из нас носит в себе ощущение кровоточащей раны внутри. Мы тычем пальцами в эту рану, препарируем ее, молимся о ее исцелении, строим разные стратегии преодоления. Но на самом деле нас просто не научили тонкому искусству слушать и выбирать, на чем именно фокусируешь внимание, а без него залечить эту рану не получится.

*Когда Эльси обратилась ко мне, она принесла список всех специалистов, с которыми консультировалась, и всего, чем она занималась и что применяла. В этом списке были и йога, и акупунктура, и разговорная терапия, и витаминные комплексы, и дыхательные практики, и аффирмации. Было от чего выбиться из сил. Встречи со специалистами были расписаны до того плотно, что у Эльси не оставалось времени, чтобы все это впитать и усвоить, тем более что ей нужно было еще и работать на полную ставку, а это само по себе способно спровоцировать тревожные состояния. Про себя я заметила, что у Эльси в принципе очень большая нагрузка для беременной женщины, а вслух выразила восхищение ее вниманием к собственному благополучию. А потом сказала:*

*– Можете продолжать делать все это, чтобы держать тревожность под контролем, а можете просто взять и избавиться от тревожности.*

Мне и самой приходилось заниматься йогой, медитацией

и разговорной терапией, а также петь сутры и читать мантры. Все эти практики помогали мне почувствовать себя немного лучше. И почти все мне нравились. Лишь очень нескоро я поняла, что впала в зависимость от них. Без них я не могла чувствовать себя хорошо. Они стали для меня словно лекарства, я их применяла, чтобы привести нервную систему в состояние, в которое она не могла попасть сама. Кроме того, я не могла взять в толк, почему все считают, что я такая спокойная и умиротворенная, хотя в душе меня терзали сомнения и внутренние конфликты. При этом я понимала, что от природы умею радоваться, и мне было обидно, что я больше не могу пробудить в себе эту радость. У меня были все причины чувствовать себя хорошо: отличные родители, любимая профессия, прелестная дочка, великолепное образование и все привилегии белого человека. Но иногда от ясного осознания всего этого мне становилось еще хуже. И только попробовав соматические практики («сома» по-древнегречески значит «тело»), я поняла, что такое чувствовать себя хорошо на базовом уровне. Чем лучше я себя чувствовала, тем больше осознавала отсутствие настоящего контакта с собой, с которым привыкла жить.

Метод Somatic Experiencing, который разработал доктор Питер Левин<sup>8</sup>, научил меня по-настоящему слушать свое те-

---

<sup>8</sup> Питер А. Левин – доктор медицины и философии, основоположник метода работы с травмой Somatic Experiencing и автор книг «Пробуждение тигра», «Исцеление от травмы» и «Голос, которому не нужны слова».

ло, а не пытаться подчинить его себе, придать ему другую форму или привести в другое состояние. Этот процесс внимательного слушания называется «отслеживание» (tracking): так охотник старательно высматривает отпечатки лап в пыли, которые подскажут, куда двигается добыча. Благодаря процессу отслеживания и локализации ощущений на карте моего внутреннего ландшафта я начала ощущать больше резонанса между разумом и телом. Мои реакции стали более осмысленными, поскольку тело и разум, инстинкты и логика чаще координировали усилия – это называется когерентность. Для меня стало облегчением обнаружить, что мои внутренние ощущения соответствуют тому, что считают люди со стороны. Я научилась легко находить простые удовольствия и черпать в них радость и наслаждение. Я обрела способность замечать, когда мое тело реагирует на прошлое, а не на настоящее, и быстрее возвращаться к базовому уровню благополучия. Словом, я стала чувствовать себя собой, ощутила свое подлинное Я.

Это подлинное Я – словно неповторимый замысел нашей личности, «схема», по которой ее можно воссоздать. Когда мы рождаемся и проживаем свою жизнь, мы накапливаем впечатления, которые так или иначе воздействуют на наше Я. На то, какой станет наша личность, влияют отношения с окружающими и жизненный опыт. Иногда этот опыт улучшает и укрепляет первоначальную «схему», а иногда мешает воплотить замысел в полной мере или искажает его, и по-

этому нам не удастся наладить устойчивую связь со своей изначальной природой. В результате мы живем с ощущением, что какие-то области нашего творческого начала, самовыражения и жизненной силы закрыты от нас, или чувствуем, что события прошлого затемнили наш внутренний свет настолько, что его уже не возродить. И тогда мы изо всех сил пытаемся контролировать влияние извне и его последствия – а могли бы питаться созидательной энергией, которую дарует жизнь, в соответствии со своей подлинной сущностью.

Представьте, что ваша подлинная сущность, словно гладкие, непрерывные бороздки на виниловой пластинке, а следы влияния извне – царапины, которые заставляют вас буксовать на месте и повторять одно и то же много раз подряд. Впечатления, которые мы помним, которые остались у нас в сознании, – это примеры так называемых эксплицитных воспоминаний. Другие впечатления живут у нас в теле и в бессознательном, и это имплицитные воспоминания. Большинство из нас не знакомо с собственными имплицитными воспоминаниями, и потому сама мысль, что тело может помнить что-то, чего не помнит разум, представляется неправдоподобной и туманной. Мы тратим время на анализ и проработку своих эксплицитных воспоминаний, вместо того чтобы искать доступ к той мудрости, которая хранится в имплицитной памяти.

Дело в том, что доверять нашему сознанию не стоит: оно славится своей привычкой все исказить, поэтому экспли-

цитные воспоминания всегда неполны, – только вспомните, что происходит на терапевтических сессиях для пар и насколько по-разному запоминают одно и то же событие все его свидетели. А вот наши тела ничего не рационализируют, не оценивают и не интерпретируют, и поэтому их воспоминаниям можно доверять. Так что вернемся к тревоге, которую переживали мы с вами или Эльси: важно понять, что тело либо реагирует на что-то, что доставляет дискомфорт прямо здесь и сейчас, либо реагирует на какой-то триггер, который пробуждает неприятное воспоминание или вызывает ассоциации с чем-то в прошлом.

После долгого разговора доула предположила, что Эльси, вероятно, в прошлом пережила сексуальное насилие, которое стало причиной панических атак. Именно об этом и рассказала Эльси на нашей первой встрече: что беременность пробуждает старую травму, а Эльси пытается проработать ее через терапию, а поскольку она «женщина, пережившая насилие и теперь собирающаяся стать матерью», ее состояние требует контроля при помощи медитации, акупунктуры и йоги. Однако на наших сессиях, к большому удивлению Эльси, вопрос о сексуальном насилии не поднимался ни разу. Напротив, на нашей первой сессии, когда я помогла Эльси найти безопасное место в своем теле – она сказала, что ощущает это где-то в спине, – и я посоветовала ей запомнить это ощущение и возвращаться к нему каждый раз, когда она почувствует приближение паники. После она немного попла-

кала, а это признак облегчения. Я спросила, какие образы у нее возникают, и она вспомнила, как умер ее дедушка, отчего ее мать стала как зомби, а сама Эльси, старший ребенок в семье, ощутила одновременно и потрясение, и беспомощность, и чувство, что теперь она отвечает за младших братьев и сестер. Когда она это описывала, я обратила внимание, что она машинально поднимает руки перед собой, словно что-то отталкивает. Я попросила ее последить за этим, замедлить движение и по-настоящему ощутить пространство, которое создают ее руки, ощутить, какой именно импульс заставляет ее поднимать руки перед собой, а затем вытолкнуть это чувство из низа живота, где оно пряталось, прочь из тела. Мы не пожалели времени на проработку этого движения, а в заключение сессии вернулись к тому островку безопасности, который Эльси нашла у себя в области спины. Вскоре после этого панические атаки у Эльси прекратились. Мы обнаружили, что глубоко в теле Эльси запечатлелась паника из-за того, что ее вынудили взять на себя роль матери, когда она была не готова. Эту заевшую пластинку удалось поправить: тело Эльси вытолкнуло из себя – снизу вверх, через руки – бремя ответственности, которое ей не принадлежало. Эльси поняла, что ей принадлежит, а что нет, и вернула себе насыщенное энергией пространство перед грудью – и паника развеялась.

Эльси не потребовалось исследовать все темные закоулки своей психики и перелопатить весь жизненный опыт, чтобы

добиться мощных перемен. Напротив, этот процесс исцеления не зависит ни от нарратива, ни от эксплицитных воспоминаний. Ваше тело – прямо здесь, прямо сейчас – содержит все что нужно, чтобы исцелиться от этих впечатлений и оставить их в прошлом. Для этого иногда нужны особые условия, а иногда – свидетель. Сейчас ваше тело выдает реакции, сформированные тем, что вы пережили в прошлом. Как только вы это поймете, вы сможете (с помощью упражнений из этой книги, партнера или соматического терапевта) загладить царапины в пластинке, чтобы наконец услышать свою чистую мелодию.

# 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.