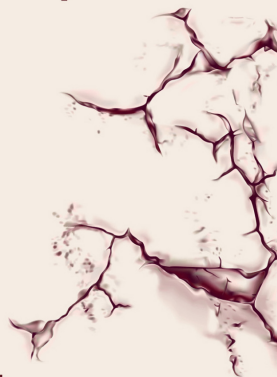


Екатерина Тур,
врач, психосоматолог,
@dr.ekaterinatur

ПСИХО СОМАТИКА

тело говорит



как научиться слушать
свое тело и подобрать ключ
к его исцелению

Екатерина Юрьевна Тур
Психосоматика. Тело говорит.
Как научиться слушать
свое тело и подобрать
ключ к его исцелению
Серия «Когда тело говорит.
Книги по психосоматике от врача,
психосоматолога Екатерины Тур»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69490213

*Психосоматика. Тело говорит. Как научиться слушать свое тело и
подобрать ключ к его исцелению: Эксмо; Москва; 2023
ISBN 978-5-04-190217-9*

Аннотация

Это книга о любви, заботе и уважении к себе. О правде, в которой нуждается наше тело. Оно говорит с нами постоянно, и чтобы научиться распознавать его сигналы, жизненно необходимо начать обращать внимание на самого себя.

Врач и психосоматолог Екатерина Тур помогает прислушаться к своему организму, распознать внутренний конфликт и проработать его. На основе своей 12-летней практики и

современных исследований она рассказывает о связи душевной боли и физических симптомов и дает рекомендации, как почувствовать себя лучше.

Прочитав эту книгу, вы научитесь расшифровывать незаметные сигналы тела, останавливать тревогу, гнев и усталость и заменять их спокойствием, балансом и уверенностью.

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

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вступление	7
Глава 1	15
Я есть	15
Человек как единое целое	23
Тело и сферы жизни	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Екатерина Тур

Психосоматика. Тело говорит. Как научиться слушать свое тело и подобрать ключ к его исцелению

© Тур Е.Ю., текст, 2023

© Семенченя Н., иллюстрация, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

Правильно сказанное слово способно исцелить. В этой книге я не просто говорю о психосоматике, о целостности и о том, как начать видеть себя внутри себя. Все это, безусловно, важно и нужно, но...

...но куда важнее то слово, которое способно исцелить. И у тебя, мой дорогой читатель, это будет особенное слово. Я не знаю, какое именно. Не знаю, на какой странице ты его найдешь. Не знаю, как именно ты его почувствуешь.

Но я знаю, как запускать процессы глубинного исцеления через буквы и символы, которые ты уже читаешь прямо сейчас. Эта книга выступает проводником в мир внутреннего, в мир того, что мы всегда оставляем за кадром повседневной жизни.

Научиться слышать себя. Научиться чувствовать себя. Помогать своему телу быть здоровым и говорить с ним на его языке – все это части книги, которые в конечном итоге станут первыми твердыми шагами в восстановлении целостности, укреплении внутренней опоры и изменении жизни.

И в тот момент, когда ты найдешь свое слово, внутри произойдут необратимые изменения, которые помогут увидеть себя. Целого. Здорового. Настоящего.

Вступление

Человек относится к своему телу как к данности, с раннего детства не умея слушать его: не позволяя себе устать, не разрешая болеть, не слыша его сигналы, а чаще всего и вовсе подавляя все телесные ощущения, которые только отвлекают от быстрого темпа жизни.

Но когда тело начинает говорить, больше не остается возможности не услышать его. Ежедневно человек проживает сотни разных эмоций, говорит тысячи слов, думает миллионы мыслей, но непозволительно редко обращается к собственному телу, чтобы спросить его: «А что я сейчас ощущаю телесно?» Если мы начнем задавать себе этот вопрос, то увидим: тело сразу говорит, что оно устало, заболело, перело или не хочет делать то, что человек заставляет себя делать.

Тело говорит с нами постоянно, и чтобы научиться распознавать его сигналы, его едва заметный ласковый шепот, жизненно необходимо начать обращать внимание на самого себя. В этой книге вы найдете ответы на множество вопросов о теле и психосоматике, а также увидите и ощутите, что являетесь единым неразделимым целым: человеком с сознанием, подсознанием и телом.

Поскольку мы будем говорить именно о психосоматике, предлагаю сразу включиться в интересную игру со своим ра-

зумом. Что я имею в виду? **Возьмите карандаш или маркер и выделяйте в книге те строчки, абзацы и места, где вы чувствуете отклик со стороны тела.** Это могут быть позитивные или негативные эмоции, чувство эмоционального подъема или, наоборот, усталости и раздражения. А может быть, явное ощущение того, что «это написано про меня!» Неважно, какие это эмоции, главное – вы становитесь наблюдателем, а это, поверьте, очень важно!

Используйте эту книгу с максимальной пользой для себя. Подчеркивайте, оставляйте пометки на страницах, отмечайте все ваши эмоции и чувства. Обратите внимание, что по ходу повествования время от времени мы будем делать шаг назад и возвращаться к тому, что, кажется, уже разобрали. Это необходимо для того, чтобы вы смогли глубоко погрузиться внутрь своего тела и исследовать его самые отдаленные уголки.

В какой-то момент вы откроете дверь в новый мир – мир тела, его ощущений и чувств, телесных переживаний и, главное, подсказок. С этого момента пути назад уже не будет: научившись слушать тело один раз, вам не останется ничего иного, как стать целостным существом, следующим за своим счастьем, здоровьем и благополучием!

Это книга про любовь, заботу и уважение к себе. Про правду, в которой нуждается наше тело.

Мы рождаемся в теле. С первых дней ребенок ежеминут-

но сообщает миру о том, чего хочет его тело: сначала при помощи крика, затем другими сигналами, которые чутко распознает его мама – она же удовлетворяет его потребности. По мере взросления ребенок становится все более и более сложным существом, постепенно развиваются эмоции, мышление, внимание и другие психические функции.

Если человек начинает терять контакт с собой, пренебрегать частью своего естества или хранит внутри прошлую боль, то тело реагирует болезнью. Подавляя истинные чувства и игнорируя потребности души, человек способен создать внутри себя сильнейший конфликт, который заставит тело говорить с ним. Проблема подавления формируется в детстве и служит предпосылкой для развития психосоматических заболеваний в будущем.

С ранних лет внимание родителя сосредоточено на развитии именно ментального интеллекта: речи, навыков счета, чтения, письма, запоминания и внимания, и чем старше становится ребенок, тем выше поднимается планка требований, а нагрузка становится больше. Но ведь человек обладает не только ментальным интеллектом (IQ), но также эмоциональным, телесным и духовным.

Только в последние десятилетия родители начали задумываться об эмоциональном интеллекте (EI), обучая своего ребенка управлению базовыми переживаниями. И теперь вместе с подсчетом палочек и проговариванием сложных слогов ребенок учится проявлять свой гнев, проживать тре-

возможность и продлевать радость. Это особенно важно в быстром, стремительном ритме современного общества, оснащенного гаджетами и ежеминутно получающего огромные объемы информации.

Видеть самого себя среди этого шума, следовать собственным желаниям и никогда не предавать истинные импульсы своей души – удивительно, но именно с этого начинается настоящая забота о своем здоровье. Тело следует за правдой, за естественными эмоциями, искренними чувствами и ненавидит, не переносит ложь.

Некоторые родители уделяют внимание и духовному интеллекту (SQ), но вот телесный (SI) почему-то чаще всего остается в стороне. Тело воспринимается как данность, и это заложено в человеке исторически. Однако античная научная медицина, основоположником которой был Гиппократ, рассматривала человека как единое целое, сопоставляя черты его характера с определенными особенностями организма и даже с его заболеваниями.

Проводя подобное сопоставление, врачи прошлого подходили к лечению человека комплексно, заботясь как о его телесном, так и о ментальном состоянии. Однако развитие медицины требовало разделения, и в течение длительного времени углубленные знания в анатомии, физиологии, гистологии и других медицинских дисциплинах рассматривались в отрыве от психологии.

Человек был разделен: отдельно тело, отдельно эмоции,

отдельно мысли. Сегодня мы, как когда-то врачи древности, снова возвращаемся к комплексному подходу. Человек снова становится единым целым.

Разумеется, любое лечение всегда начинается с обращения к врачу, и это тоже является частью комплексного подхода: единство тела, сознания и подсознания. Только после обследования и лечения можно переходить к следующему этапу и начинать искать скрытые, едва заметные связи между болезнью тела и болезнью души.

Так когда же тело начинает говорить? В первую очередь тогда, когда мы всеми силами подавляем душевное страдание, которое однажды появилось в нашей жизни. Это ложь самому себе, игнорирование боли и подавление прошлого. И чаще всего первое страдание приходится на раннее детство человека, меняет его внутреннюю опору и, что самое важное, отнимает у него неуязвимость. Такой маленький и нежный ребенок начинает лгать самому себе, что «все хорошо, я справлюсь с тем, что мама холодна ко мне» или «папа ударил меня, но я это заслужил»: оправдание жестокости и адаптация к условиям травмируют тело.

Ребенок лжет себе: «Меня любят», в то время как его отвергают. И единственной истинной потребностью его тела до конца жизни будет «я просто хочу, чтобы меня истинно любили».

Тело говорит тогда, когда человек долго слышит чужие голоса, но теряет умение распознавать свой собственный.

Когда чужие сценарии вписываются в каждый день его жизни, подменяя желания, мечты и цели, отнимая такое важное и нужное «я хочу». Когда прошлое начинает оседать в теле, а жизненная история прописывается в спазмах, воспалении и жгучей боли, скручивающей мышцы. Когда рутина и тревога сплетаются в единое целое, превращаясь в однообразие бесконечно повторяющихся дней. Из них невозможно выбраться, но и невыносимо пребывать в этом замкнутом круге, наблюдая за тем, как время ускоряется. Тело начинает говорить, показывая посредством сигналов-симптомов, что прямо сейчас нужно оглядеться и сделать что-то, что может изменить нашу жизнь.

Сегодня мы утратили единство подхода и разучились слушать нашего главного помощника – тело. А ведь именно оно проживает все мысли, эмоции и внутренние диалоги, которые ежедневно рождаются внутри нас.

Тело автономно, оно мудрое и способно к невероятным чудесам ауторегенерации. Стоит только найти подход к самому себе: выйти из боли и отучить мозг мыслить негативно.

Если всего одна такая негативная мысль станет заикленной, на тело немедленно обрушивается весь тот каскад эмоциональных переживаний, который идет следом за ней. А таких мыслей может быть десятки, даже сотни: прошлая боль, незабытые воспоминания, потери, трагические случаи... Внутри мыслей и эмоций человека – целая вселенная,

которую он со временем привыкает не замечать.

Но когда эти переживания и душевная боль проявляются слишком сильно или сохраняются надолго, тело не находит другого выхода, кроме как начать говорить. Появляются первые симптомы, телесные ограничения и тревожные звоночки. Если проигнорировать их, тело начнет кричать.

Этот крик способен отнять у нас саму жизнь.

Иногда болезнь действительно формируется случайно: под действием факторов, генетических поломок или стечения обстоятельств. Но чаще всего телесная боль становится отражением той душевной боли, которую человек носил в себе десятилетиями. Когда у организма не остается ресурса на подавление и компенсацию мыслей, эмоций, воспоминаний, появляются первые искажения и нарушения в работе органов и систем.

Чтобы остановить их, предотвратить рост трещины, нужно тут же обратить пристальное внимание на всего себя: «Что у меня болит?», «Как я чувствую себя в течение дня?», «Что меня повреждает?», «Что я могу сделать для себя сегодня, чтобы мне стало легче?» и, главное, «Чью любовь я пытаюсь получить?» Качество жизни меняется не с больших побед, а с маленьких, но таких сложных первых шагов.

Когда человек обращает внимание на себя, ему в руки попадает пульт управления. Сначала на этом пульте всего несколько кнопок: «Мысль», «Эмоция» и «Чувство», но затем появляются и другие – «Настроение», «Состояние»,

«Ощущение». И по мере развития навыков управления на панели появляется джойстик, при помощи которого человек уже может управлять целыми сферами жизни.

Но начинается все с одной кнопки. Кнопки под названием «Я ЕСТЬ».

Книга, которую вы открыли, – навигатор. **Прочитав ее, вы не только услышите голос вашего тела, но и сможете восстановить здоровье, создать баланс мыслей, эмоций и чувств.** Книга будет бережно вести вас вперед, к пониманию своей природы, осознанию телесных ощущений и знанию, как помочь себе стать целым. Целым и здоровым человеком!

Любовь, забота и уважение к себе – именно в этом прямо сейчас нуждается ваше тело.

Глава 1

Тело. С чего начинается человек

Я есть

Человек не может существовать без тела. Спорить с этим фактом невозможно и бессмысленно. Мы с вами физические существа, которых можно потрогать, ударить, погладить, обнять или поцеловать.

Являясь физической оболочкой, тело не только хранит в себе множество информации, но и развивает определенные навыки, таланты и способности. Их нельзя потрогать, они неосязаемы: мысли, речь, эмоции и чувства.

Именно тело подтверждает теорию материализации мыслей: оно проживает нашу незримую, «ненастоящую» мысль каскадом вполне реальных и измеримых телесных реакций. Вы думаете, что злитесь, – и тело тут же дает гормональную реакцию! Вам страшно – появляется дрожь, начинает крутить живот. Вам тоскливо – начинают болеть мышцы, сводит плечи и шею.

Расшифровывая незаметные сигналы тела, мы можем разглядеть их источник и изменить программу с «тревога, гнев, усталость» на «спокойствие, баланс, уверенность». Функции

тела являются зеркалом эмоциональных переживаний: если человек долго не может справиться с тревожными мыслями, тело пытается ему помочь.

А значит, можно сразу прийти себе на помощь, не доводя тело до болезни, до «трещины» внутри организма, которая без должного внимания будет только расти. Каждая мысль человека реальна, даже автоматические мысли, сами по себе проносящиеся в голове. Каждая эмоция отражается на теле, заставляя его практически ежеминутно регулировать внутренние гуморальные и нейроэндокринные процессы.

Когда чаша весов смещается в сторону «мне плохо», внутренние процессы начинают меняться, нарушается баланс во всем организме. Например, при длительной тревоге постепенно растет уровень кортизола, возбуждается симпатическая нервная система и подавляется парасимпатическая. Вслед за этим снижается иммунитет, растет кислотность желудочного сока, развивается бессонница и постепенно нарастает множество других телесных реакций, существенно меняющих жизнь человека.

Негативные эмоции не просто портят настроение, не просто расстраивают или раздражают. Они заставляют тело болеть.

Что такое ложь по отношению к себе? Это когда человек систематически игнорирует свои истинные желания, стремления, импульсы и подменяет их на вынужденные формы адаптации или выживания.

Это подобно маске, которую приходится надевать на себя и играть какую-то чужую роль. Тело будет подыгрывать до тех пор, пока не скажет: «Да пошел ты! Дальше давай без меня» – и все дело в том, что эта ложь формирует разрыв между мыслями, эмоциями и чувствами. Человек теряет свою целостность.

Если ребенку в детстве говорили, что он никчемный и ему нет места в родительском доме, а каждая попытка попросить у мамы любви и тепла заканчивалась ударами и криком, то как этот ребенок научится слышать свое тело, когда вырастет? Как он поймет, что его язык любви – это не боль, не слезы, не уничтожение?

Человек начинается с тела, а значит, наша прямая обязанность заключается в том, чтобы заботиться о себе. Бережно и внимательно. Даже в тех случаях, когда родители не выполнили свои обязанности перед ребенком и не научили его любить и слышать себя. Во что бы то ни стало необходимо стараться направлять все свои действия на соединение себя, а не на разлом.

«Мое детство было черного цвета. В нем не было ни одного светлого пятна, ни одного. Даже мои воспоминания о самом себе начинаются с момента, когда я поступил в институт. Только вырвавшись из этой удушающей темноты, я начал чувствовать себя живым. Достаточно было хотя бы на время перестать ощущать, как тебя ненавидят. Достаточно было перестать ожидать удара в спину. Этого мне

хватило, чтобы никогда больше не возвращаться туда».

Недолюбленные дети – это раненые взрослые. Кем же вырастет раненый ребенок?

Болезнь души – это боль, которую мы носим внутри себя десятилетиями. Она может закладываться в раннем детстве, может передаваться от родителей, может проникать в тело со взрослым опытом, но так или иначе, если нас что-то или кто-то повреждает, это всегда влияет на состояние организма.

Человеку недостаточно просто получать полезную еду, недостаточно высыпаться и заниматься физической активностью. Конечно, очень хорошо, когда это есть, но этого мало. Согласитесь, внутреннее спокойствие, отсутствие тревог, простые ежедневные радости важны для того, чтобы чувствовать себя хорошо.

Спокойный мозг подает в тело совсем иные сигналы, нежели мозг беспокойный, раздербанный, истощенный тревогой. В спокойствии и простой радости тело чувствует себя хорошо, сохраняет устойчивость и здоровье. Интерес, увлеченность каждым днем способствуют тому, что мы развиваемся, растем, повышаем качество жизни.

Ребенок рождается на свет, и ему дается тело. Он растет с невероятной скоростью в быстром, просто сумасшедшем темпе, и этому малышу так интересно узнавать мир. Его нервная и гормональная системы работают как единое целое, обеспечивая рост, адаптацию, развитие, совершенствование всех остальных органов и тканей.

Телесное начало человека – это интерес, развитие, жажда жизни, можно сказать, что это и есть жизнь ради жизни, просто потому что единственное истинное предназначение звучит не иначе как: «Прожить сегодня свой лучший день и быть честным по отношению к себе». Если рассматривать жизнь как предназначение, становится ясно, что тело играет одну из главных ролей.

Какая цель была сегодня у вашего дня? Чему вы посвятили свое внимание? Был ли сегодняшний день наполнен хотя бы частичкой радости и счастья? Задайте себе эти вопросы прямо сейчас.

От нашего самочувствия зависит настроение на день, тот самый фон, с которым человек просыпается утром, определяет то, что будет происходить с ним дальше до момента, когда он коснется головой подушки и снова уснет. От того, болит или не болит тело, зависит то, насколько качественно мы отдыхаем. Как переключаемся между задачами. Как смотрим на мир.

На несколько минут остановимся здесь чуть подробнее. «Почему это от тела зависит то, как мы отдыхаем? Разве не наоборот?» – спросите вы и будете абсолютно правы. В физиологии, как и в психосоматике, есть такой феномен, как порочный круг. Его очень просто объяснить на словах, но сложно поймать внутри поведения и мыслительных стереотипов: исходное состояние приводит к формированию вто-

ричного, а вторичное усугубляет исходное.

Это очень показательно в разрезе усталости: «Я устал настолько, что не могу расслабиться». Не могу расслабиться – не могу отдохнуть. Не могу отдохнуть – устаю еще больше и сильнее напрягаюсь от этого. Порочные круги – основа для множества заболеваний психосоматического спектра. Поэтому еще одна задача книги заключается в том, чтобы вы научились распознавать эти замкнутые циклы и разрывать их при помощи вашего ясного осознания самого себя, своих мыслей, эмоций и тела.

Еще одно доказательство того, что человек начинается с тела, – это известное «Колесо баланса». Если мы выделим в нем отдельную сферу под названием «Здоровье», то увидим, что от нее зависит наполняемость всех остальных. Можно ли построить карьеру, постоянно испытывая головную боль? Или развивать свои таланты, если не дает покоя старый симптом, который регулярно обостряется?

Вы скажете мне: «Можно». А теперь представьте, как легко это можно сделать, если сфера здоровья будет целиком заполнена. Сама жизнь зависит от того, в каком состоянии находится тело.

Попробуйте задать себе один важный вопрос: «Буду ли я счастливым завтра, если сегодня продолжу лгать самому себе?»

Суть в том, используем ли мы свое хорошее самочувствие и естественную эмоциональность для достижения целей. За-

мечаем ли вообще, что мы здоровы. К сожалению, внимание на состояние тела человек обращает, только когда тело начинает говорить. Все, что было до этого – простые сигналы, едва заметные импульсы, – оказалось проигнорировано. Развивается болезнь, которая медленно, но верно уничтожает другие сферы жизни.

И что интересно: я говорю эти слова трудоголикам, у которых нет времени на самих себя, и я говорю эти же слова ипохондрикам, которые чрезмерно тревожно считают сигналы тела. И те, и другие не слышат его истинный голос. У кого-то нет времени, у кого-то нет сил на то, чтобы переключиться, а кто-то просто потерялся внутри самого себя.

Вы устали, не хватает сил на то, чтобы сделать какую-то домашнюю работу, но чей-то голос в голове говорит, бубнит сквозь шум мыслей: «Ты должен! Нельзя отдыхать, а то случится что-то плохое!» И приходится вставать, ощущая усталость, глушить телесные сигналы и идти мыть дурацкую посуду просто потому, что отложить это на завтра равносильно преступлению. Лгать себе о том, что эта тарелка важнее тебя самого.

Подобные пренебрежения собой и есть преступления. Преступления против самого себя. Человек начинается с тела: рождаясь, развиваясь и созревая, он помещает внутрь весь свой жизненный опыт, каждую эмоцию и каждую мысль. Сколько всего вместе с вами прожило ваше тело? Оно было верным другом и напарником, но в какой-то момент

заговорило с вами, и первой фразой вашего тела было: «Я есть. Помоги мне».

Когда человек испытывает голод – он ест. Но почему-то, когда он устает, то не только не отдыхает, но и увеличивает нагрузку. Тело оказывается заложником между разумом и душой, которые воюют между собой. И именно тело принимает на себя все удары.

Это касается всех поколений, каждой семьи, каждого ребенка. Следуя ложным убеждениям разума, предавая свои истинные желания и искренность эмоций, мы лжем своему телу, что с нами все в порядке, что у нас ничего не болит.

Признать свою телесность – значит взять на себя ответственность, изменить память поколений, освободиться от своей собственной боли и начать передавать уже своим детям счастье, а не разрушение. Восстановить свою внутреннюю опору означает только одно: изменить себя на всех уровнях отношений, изменить свое будущее и будущее своей семьи.

Тело достойно правды...

Человек как единое целое

Правды на всех уровнях жизни. Правды, которую знаете только вы. В книге мы будем разбирать различные состояния, заболевания и симптомы, начиная с основ, затрагивая тему детства и взросления. Важно понимать, как именно устроена психосоматика, что она включает в себя несколько последовательных шагов для того, чтобы выстроить комплексный процесс помощи себе и своему телу. Для этого я специально выделяю небольшую часть книги: она поможет трезво посмотреть на человека как на единое целое.

В этой части я хочу подробнее разобрать то, как мы должны относиться к самим себе и почему важно стремиться к балансу, размеренному спокойствию и расширению представлений о своем собственном здоровье. Я целый! А значит, я требую к себе целостного подхода.

Психосоматика сегодня – это наука и направление медицины, изучающее влияние эмоций на развитие патологических процессов в организме человека. Психосоматика «говорит» на языке тела, расшифровывая его сигналы и скрытые импульсы, которые помогают добраться до истинных причин развития болезни и помочь себе исцелить тело.

Первый шаг – помощь своему телу. Нельзя терпеть хронические симптомы. Нельзя не обращаться к врачу, если у вас неделю ноет зуб, болит живот или еще что похуже. Это

преступление против самого себя – пренебрежение. Сейчас мы с вами строго определяем первый шаг: никакой психосоматики, пока вы не замкнули первый круг ответственности и не обратились к врачу.

Второй шаг – это обращение к психологу или психотерапевту для решения определенных эмоциональных проблем, для работы с прошлым и получения квалифицированной поддержки.

А третьим шагом выступает уже самостоятельная работа над собой, ежедневные практики и упражнения для развития навыка аутонаблюдения, ауторегуляции и аутопрограммирования. Зачем? Все просто: для того чтобы начать управлять собой, своими эмоциями и в конечном итоге каждой сферой своей жизни.

Важно помнить: человек является менеджером своего психического и физического здоровья и использует разные инструменты и методы для получения результата, а это означает, что при любых симптомах первым делом нужно обратиться к врачу для получения медицинской помощи. Работа с психосоматикой никогда не заменяет традиционного лечения: приема лекарств, физиотерапии.

Комплексный подход полностью отражает концепцию «единого целого», а это значит, что рассматривать себя нужно как цельное существо, у которого тело, эмоции и разум неразрывно связаны между собой. Становясь менеджером своего здоровья, человек, с одной стороны, принимает ответ-

ственность на себя за процессы лечения и восстановления, а с другой – обретает возможность организовывать и управлять процессом выздоровления.

Это другой образ мышления, отличный от того, который был заложен в детстве. Не нужно бороться с медициной, не нужно бороться за правоту психосоматики. Есть все, и все работает внутри человека – каждая мышца, каждая эмоция, каждая клетка. Все наше существо едино, и оно требует исцеления.

Точно так же и идея психосоматики не является непреложной истиной: далеко не все болезни вызваны мыслями, эмоциями и психическими переживаниями человека. Есть еще и инфекции, есть случайные переломы и случайные травмы и другие стечения обстоятельств. Снимите с себя лишнюю ответственность за то, на что вы не в силах повлиять, но примите осознание того, что именно вы и ваша эмоциональность способны прийти себе на помощь.

Вы – единое целое.

Осознайте это. Погрузите чувство единства внутрь себя. Вас нельзя разделить. Если отобрать у вас хотя бы малую часть, вы тут же изменитесь. А сколько событий в вашей жизни меняло, ломало и уничтожало вас? Но меняясь, адаптируясь и выживая, вы все равно продолжаете быть в моменте «здесь и сейчас». Держа в руках эту книгу, читая строки, которые я обращаю лично к вам. Вы есть. И это непреложный факт.

А теперь попробуйте посмотреть на себя как на единую систему. Осознайте мысли. Прочувствуйте эмоции. Послушайте тело. Найдите его отклики. Можете прикрыть глаза и буквально на одну минуту погрузиться в дыхание: войдите в этот мир, переключитесь на самого себя и осознайте свою целостность.

Каждый вдох наполняет вас. Каждый выдох очищает. Непрерывно существуя, вы можете чем-то наполнять себя, а можете от чего-то очищать, освобождать. Используйте все подходящие инструменты, методы и способы для того, чтобы обеспечить себе комплексное лечение и восстановление.

Процесс наполнения-очищения лежит в основе создания наиболее благоприятных условий для себя и своего тела. До сих пор не существует единого определения для слова «счастье», но именно от счастья зависит физическое и психическое благополучие человека. Когда мы истинно счастливы, пребываем в моменте «здесь и сейчас» – в такие минуты наше тело выздоравливает, а мысли создают лучшие варианты будущего.

Если счастье является частью нашего бытия, неким секретным ингредиентом, нам с вами нужно попробовать самим определить его значение. Безусловно, мое определение будет отличаться от вашего, ваше – от определения подруги, ведь у каждого свое счастье, но, тем не менее, попробуем так: «Счастье – это состояние полного физического покоя, эмоционального и психического благополучия, чувства безопас-

ности и телесно ощущаемой наполненности радостью, присутствия в моменте «здесь и сейчас»». Наша с вами задача сделать счастье хроническим. Ведь чем дольше получается удерживать это состояние, тем больше пользы для тела.

В комплексном подходе позитивное настроение важно и для того, чтобы повышать результативность проводимого лечения. Различные исследования показали, что чем сильнее пациент замотивирован на выздоровление, чем выше его комплаентность¹, тем лучше результат и тем быстрее он проявляется [1].

Следующий этап организации – это психологическая помощь. И здесь я рекомендую использовать все подходящие инструменты, которые позволят вам экологично и бережно избавиться от психологической боли, снять эмоциональное давление с тела и научиться управлять собой. Прежде чем двигаться дальше, мы разберем, что такое «управлять собой» и какие виды интеллекта нужно развивать, чтобы научиться слышать свое тело и помогать себе до того, как формируется болезнь.

¹ Комплаентность – вовлеченность пациента в процесс лечения, отслеживание собственного результата и коррекция терапии при помощи изменения образа жизни, питания и мышления. – *Здесь и далее, если не указано иное, примечания автора.*

Тело и сферы жизни

Сейчас вы поймете, зачем нам нужен первый круг ответственности. Без него рушится единый подход, начинают поражаться другие сферы жизни, когда тело остается один на один с болезнью и вместо лекарств против воспаления мы пытаемся лечить его подорожником. Наш фокус внимания не выносит фанатизма: абсолютно во всем нужны мягкий баланс и вовлеченность в понимание того, что вы капитан корабля под названием «Моя жизнь».

Тело требует комплексного подхода также и потому, что оно отражает, собирает в себя каждую сферу жизни человека. Будь то деньги, отношения, карьера, негативные установки от мамы или трудный опыт, полученный от папы, – все, абсолютно все переживания и испытания жизни человек проходит телом. Очень важно понимать, что при этом сфера «Здоровье» является ведущей, ведь от нее действительно напрямую зависит качество жизни.

Можно ли, например, вылечить хронический насморк только каплями? Или все-таки требуется пересмотреть все окружение человека: воздух в его комнате, увлажненность этого воздуха ночью, его температуру, запыленность; проанализировать состояние носоглотки, нарушение строения носовых путей или мышечные дисфункции, на которые до недавнего времени вообще никто не обращал внимания?

Нужно понимать, что даже в таком, казалось бы, простом (и в то же время распространенном) состоянии, как заложенность носа, требуется комплексный подход. Если человеку сложно дышать месяц, полгода, год и он регулярно использует сосудосуживающие капли – это служит сигналом о том, что пришло время пересмотреть в целом свою жизнь, свое поведение и начать обращаться с собой по-другому. Чтобы в следующий раз, когда снова захочется закапать капли, он смог задать себе вопрос: «А почему я это делаю?» и «Не вредит ли это моему телу?» Вот так, начиная задавать себе простые вопросы, мы учимся видеть и слышать свое собственное тело.

Или еще одно частое явление, с которым мы сталкиваемся, когда начинаем снижать уровень тревоги, – спазм жевательных мышц. Казалось бы, кто из нас не сжимает зубы, когда злится или нервничает? Это ведь такая мелочь, разве способно такое простое движение как-то влиять на здоровье тела? Но оказывается, что у человека из-за длительного спазма челюстей на фоне хронического стресса происходит смещение лицевых костей черепа и страдают носовые пазухи, меняется осанка, нарушается походка и формируются мышечные спазмы на протяжении всего позвоночника в разных локациях. И в следующий раз, когда снова захочется сжать зубы, чтобы кого-то или что-то перекусить, уничтожить, сломать и победить, нужно спросить себя: «А что я на самом деле сейчас испытываю?» и «Зачем я направляю

злость внутрь своего тела?». Простые, но такие сложные вопросы, после которых у нас не остается шанса не услышать свои истинные эмоции и переживания.

А вот еще один пример внутреннего дисбаланса, на который до сих пор не обращают должного внимания, – нарушение прикуса, когда у ребенка зубы начинают расти неправильно, изменяя угол или делая поворот, а может, и вовсе «скупиваясь» спереди. Кажется, что это встречается практически у всех, и стоит поставить брекеты, как все проблемы исчезнут по мановению волшебной палочки! Однако оказывается, что, испытав сильную боль после привыкания к брекетам, после их длительного ношения и привыкания к неудобствам, связанным с ними, после всех этих мучений зубы снова возвращаются на свои места, как будто ничего не было. Все дело в эмоциях, которые влияют на мышцы, а те, в свою очередь, управляют костями, и любые нарушения в ротовой полости связаны не только с тем, как зуб расположен в лунке, – нет, все гораздо сложнее. От стоп до затылка и до состояния жевательной мускулатуры системные мышечные изменения влияют на прикус ребенка, а значит, и выправление зубного ряда начинается с выправления образа мыслей и работы с мышцами.

Жесткие методы работы со здоровьем человека постепенно уходят на второй план. Недостаточно просто вправить позвоночник, нужно провести работу с мышцами, чтобы они приняли новое положение. Такая работа начинается с мыслей, с

эмоционального высвобождения, с обучения управления памятью.

Если во время приступа головной боли или при любом другом мышечном спазме вы направите внимание на боль и на несколько секунд попробуете мысленно задержаться в этом месте, вы явно и четко ощутите связь мышц с определенной ментальной проблемой. Попробуйте расслабиться, отпустить переживания, принять свои эмоции, и окажется, что вы в буквальном смысле слова способны управлять спазмами тела. Для этого требуется только фокус внимания.

Когда мы начинаем понимать себя, тело помогает усиливать сферы жизни, начиная с самой отстающей. Вы можете проанализировать прямо сейчас, чего больше всего вам не хватает в вашей жизни? Где сформирован явный дефицит, от которого вам физически плохо? Опишите эту сферу жизни емко и четко. А теперь спросите: «А как мое тело ощущает эту сферу жизни?» – и вы получите четкий и явный ответ в виде симптомов, покалывания, ощущения или мысли. Запишите это. Вы можете помочь телу при помощи заполнения и развития этой сферы, а можете через помощь телу развить эту сферу жизни. Все очень, очень просто. Важно лишь довериться своему телу.

Вам не нужно думать, как глотать, как выполнять процессы пищеварения, не нужно думать, как дышать, – все это тело делает само. Повышенное внимание к этим функциям,

наоборот, создает напряжение, провоцирует «оседание» тревоги в этом месте.

Доверьтесь телу, помогите ему освободиться от блоков и той тяжести, которая однажды начала давить на него.

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.