

ДЕЙДРЕ ФЭЙ

ТЕХНИКИ МГНОВЕННОГО  
ДЕЙСТВИЯ

NEW  
PSY  
CHO  
LOGY

# МОЕ ТЕЛО – МОЙ ДОМ



**Телесная осознанность**  
для исцеления травм и работы  
с разрушающими эмоциями



**Дейдре Фэй**  
**МОЕ ТЕЛО – МОЙ ДОМ.**  
**Телесная осознанность для**  
**исцеления травм и работы**  
**с разрушающими эмоциями**  
**Серия «New Psychology»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70298482](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70298482)*

*Мое тело – мой дом. Телесная осознанность для исцеления травм и работы с разрушающими эмоциями: Издательство АСТ; Москва; 2024  
ISBN 978-5-17-158915-8*

### **Аннотация**

Психологи считают, что чаще всего причина плохого настроения, негативных состояний и даже болезней – это психологическая травма, которая произошла с нами когда-то давно и о которой, мы, возможно, даже не подозреваем. Вылечив эту травму, мы сразу же избавимся от многих проблем. Но как это сделать, если рядом нет психолога? А если психолог рядом, то как справиться с проблемой не на один день, а навсегда?

Ответ в прямом смысле в ваших руках, а именно – в вашем теле! Дейдре Фэй – опытный психотерапевт, автор бестселлеров,

соединившая в своей практике открытия нейробиологии и мудрость телесно-ориентированных древних учений Востока.

Эта книга – результат многолетней работы и ваш путь к исцелению от психологических травм. Основа релаксационных техник автора – тело. Источником спокойствия и самообладания станут не слова врача или психолога, а вы сами. Элементарные упражнения, например чистка зубов, могут заменить горы таблеток и избавить от тревог, стресса, страха и прочих негативных эмоций, которые возникают вдруг сами по себе (ведь с вами такое случается, не правда ли?). Практики настолько эффективны, что, один раз выучив урок, ваше тело его не забудет! Ведь тело помнит все.

Сохранен издательский макет.

# Содержание

Благодарности	13
Предисловие	16
Мотивация	22
Введение в телесную осознанность	23
Тело как храм души	29
Часть первая	32
Принципы телесной осознанности	32
Простые, но действенные дыхательные практики	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Дейдре Фэй**

**Мое тело – мой дом.**

**Телесная осознанность для  
исцеления травм и работы  
с разрушающими эмоциями**

© 2021 by Deirdre Fay

© Саша Кучина, перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2024

\* \* \*

*Удивительно практичная и эффективная книга. Дейдре Фэй, обладая огромным клиническим опытом, опирается не только на науку, но и на невероятную силу духа. Сочетая стойкость, мудрость и сочувствие, автор помогает нам вернуться домой – к своей глубинной сути и истинной тихой гавани нашей собственной души.*

**Рик Хансон**, доктор философии, автор книги *«Neurodharma: New Science, Ancient Wisdom, and Seven Practices of the Highest Happiness»*

*В своей книге Дейдре Фэй открывает тем, кто пережил травму, путь к полноценной жизни. Перед нами – практическое руководство, которое не только искусно написано, но и пронизано глубоким пониманием сущности страдания и исцеляющей силы причастности. Автор, полагаясь на мудрость, которой ее наделили годы работы, умело объединяет психологию и духовность, предлагая читателю набор простых, но мощных навыков, которые помогут пережившим травму обрести дом в собственном теле. Эта книга умело пробуждает глубинную тягу к исцелению, которая является неотъемлемой частью человеческой сущности. Клинический опыт и способность к настоящему сопереживанию позволяют Дейдре Фэй выступить проводником, которому можно довериться в поисках дороги к благополучию.*

**Деб Дана**, клинический социальный работник, автор книг «*The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*» и «*Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 5 °Client-Centered Practices*»

*Мне кажется, те, кто пережил травму, мечтают ощущать себя безопасно в собственном теле. Опираясь на собственный опыт и многолетнее сотрудничество с лучшими специалистами в этой области, Дейдре Фэй показывает вызывающий доверие способ добиться этого состояния. Предлагая сосредоточиться на преумножении ресурсов, вместо того чтобы вскрывать старые раны, автор знакомит нас с*

*ценнейшим методом излечения травмы. Очень рекомендую!*

**Кристофер Гермер**, доктор философии, преподаватель в медицинской школе Гарварда, автор книги «*The Mindful Path to Self-Compassion*»

*Эта прекрасная и мудрая книга станет находкой для всех тех, кто хочет с помощью осознанности, телесного самосознания и йоги справиться с физиологическими и психологическими последствиями травмы. Центральной темой книги является телесная осознанность как неперемнное условие исцеления. В наши дни практические рекомендации и упражнения, которые предлагает автор, как никогда важны и актуальны.*

**Грэм Мьюзик**, доктор философии, психотерапевт, центр «Тависток», Лондон, автор книг «*Nurturing Children*», «*Nurturing Natures*» и «*The Good Life*»

*Эта книга станет для вас удивительным источником знаний и силы. Многие из тех, кто пережил детские травмы, испытывают страх перед собственным телом, которое воплощает собой сосуд страданий и вместители болезненных эмоций и воспоминаний. Но в то же время именно наши тела могут стать мощным источником целительной силы и благополучия. Дейдре Фэй написала впечатляющий и бережный пошаговый путеводитель, который позволит овладеть способностью к заземлению и гармонично-*

му существованию, заново познакомиться с собственным телом и научиться чувствовать себя комфортно в его границах. Упражнения, которые предлагает автор, много лет успешно применяются при работе с пациентами по всему миру как в групповой, так и в индивидуальной терапии. Эта книга станет бережным и богатым источником практической помощи для каждого читателя, бесценным и вечным помощником для тех, кто пережил травму, и тех, кто пытается им помочь.

**Кэти Стил**, психотерапевт, Атланта, штат Джорджия, автор книги *«Treating Trauma-Related Dissociation: A Practical Integrative Approach»*

*Я всегда обращаюсь к опыту Дейдре Фэй, когда работаю с травмой и диссоциацией. Упражнения и навыки, которые описаны в этой книге, мягко и умело помогают людям осознать моменты, когда их прошлое начинает управлять настоящим. И это осознание способно навсегда изменить жизнь. Благодаря структуре, которую предлагает автор, можно найти не только способ осознанно жить в настоящем, но и новые пути в будущем. Я рекомендую всем, кто работает с травмой, использовать эту книгу, чтобы проложить путь к исцелению для себя или своих клиентов.*

**Клода Даулинг**, руководитель и главный клинический психолог программы по исцелению травмы в больнице при университете святого Патрика, Дублин, Ирландия



*Дейдре Фэй – непревзойденный наставник по развитию надежных внутренних отношений с внутренней мудростью и душой. Автор этой книги помогла тысячам людей улучшить свою жизнь через телесную осознанность, самосочувствие и личное освобождение от травмы. Это настоящая карта пути к безопасной и искренней жизни. Настоятельно рекомендую.*

**Деннис Терч**, директор Центра CFT

*Эта книга, основанная на сострадании и пронизанная любовью и глубоким пониманием, нужна каждому на пути к исцелению от травмы. Фэй – лидер в области лечения физических и душевных травм, которые в том числе пережила и сама, предлагает несложные в усвоении практики телесной осознанности и работы с телом.*

**Эми Вайнтрауб**, автор книг «*Yoga Skills for Therapists*», «*Yoga for Depression*» и «*Temple Dancer*»

*Принципы и практики, которые описываются в этой книге, представляют собой удивительно ясное и доступное сочетание знаний о травме и исцелении. Дейдре очеловечила науку и создала чрезвычайно полезный путеводитель по отношениям с телом, который преисполнен ее глубокой теплоты и мудрости. Если вы идете по пути исцеления от травмы или хотите стать проводником для других в этой сфере*

ре, если вы хотите исцелиться сами и помогать другим – обратите внимание на эту книгу. Это не только подробное руководство, но и сборник практических упражнений, которые обеспечат укрепление жизненного благополучия. Развив в себе такие ключевые элементы, как чувство принадлежности, способность присутствия в собственном теле, сосредоточенность и осознанность, распознавание и здоровую регуляцию эмоций, свободу принятия различных точек зрения у себя и других, мы сможем не только исцелиться, но и жить по-настоящему наполненно. В каждой строчке этой книги нашли отражение душа, разум и сердце Дейдре, и я от всего сердца призываю вас довериться ей на пути к исцелению.

**Дэвид С. Эллиот**, соавтор книги «Attachment Disturbances in Adults: Treatment for Comprehensive Repair», бывший президент Ассоциации психологов Род-Айленда

Это прекрасно написанное руководство к целому набору доступных практических навыков, которые меняют жизнь по мере восстановления после травмы. Навыки телесной осознанности позволяют мягко и мудро входить в свой внутренний мир, восстанавливая связь с телом и разумом и постепенно двигаясь к новой жизни. Дейдре Фэй пишет с большой человечностью, состраданием и пониманием. В своей работе она опирается на огромный практический опыт психотерапевта и создает бесценный путеводи-

тель по телесной осознанности. Рекомендую к прочтению!

**Гэри О'Райли**, руководитель докторантуры по клинической психологии школы психологии в университетском колледже Дублина

*Дейдре Фэй не только проникает в суть сложного процесса работы с травмой, но и выражает его понимание в ясной и сжатой форме. Навыки, которые описаны в этой книге, не только помогают уменьшить стресс, но и позволяют снизить тревожность из-за постоянных превратностей судьбы и давления прошлого. Простое и прямолинейное изложение дает возможность самостоятельно убедиться в практичности и обоснованности методов, которые предлагает Фэй. Навыки телесной осознанности – это мягкий, но эффективный подход к саморегуляции и исцелению.*

**Фрэнк Корриган**, врач, член совета Королевской коллегии терапевтов, соредактор книги «*Neurobiology and Treatment of Traumatic Dissociation: Towards an Embodied Self*»

*Дейдре Фэй написала бесценное и трансформирующее руководство по исцелению от травмы. В этой книге предлагаются конкретные практические шаги, которые позволят создать собственную терапевтическую группу и подарят надежду. Забота и вдумчивость Дейдре чувствуются на каждой странице.*

**Энн Холлуорд**, врач, ведущая и основательница радио  
«*Safe Space*»

***Откройтесь тому, что вас питает.***

***Живите той жизнью, которой всегда хотели.***

С благодарностью ко всем, кто поделился со мной своей болью и переживаниями. Вы вдохновили меня, мотивировали и дали силы на то, чтобы найти способ не терять надежды.

Давайте вместе создадим тот мир, в котором мы хотели бы жить.

# Благодарности

Возможность вспомнить всех, кто поддерживал и направлял меня на пути личного и профессионального развития, – это настоящий подарок. Большую часть из них я не смогу перечислить поименно – это мои клиенты, пациенты и ученики, с которыми я работала лично, в коучинговых группах, в ходе онлайн- и офлайн-обучения. Я бесконечно вдохновляюсь людьми, которые помогли мне научиться более глубоко применять описанные в этой книге приемы. Возможность быть компаньоном для других на пути к исцелению неоценима.

Многие из навыков телесной осознанности сформировались за те шесть лет, что я провела, плотно общаясь с духовными учителями в Индии. Друзья, которых я там завела, изменили мою жизнь. Большую часть времени мы прожили там вместе с моей сестрой Шейлой. Я бесконечно благодарна за то, что рядом со мной был и есть такой добрый, честный и цельный человек – Томас Амелио (*Шивананд*), познакомивший меня с наставниками и концепциями, которые стали источником множества озарений. Анна Пул все эти годы оставалась моей близкой и заботливой подругой. Пэт Сарли подтолкнула меня к осознанной жизни.

Мне повезло, и моими наставниками в медитации стали невероятные личности. Сестра Киран Флинн («Сестры

милосердия») открыла для меня мир ретритов молчания и духовного обучения. Мишель Макдональд Смит и Шарон Зальцберг познакомили меня с приемами осознанности и концентрации. Жан Кляйн, адвайта-йог, своим учением положил мне путь к восприимчивости. Именно под его руководством я сама впервые стала практиковать телесную осознанность. Гелек Ринпоче и его «Драгоценное сердце» сформировали мое мышление и помогли продвинуться в освоении медитации. Дэн Браун поддерживал мою практику Махамудра и дал фундаментальное понимание теории привязанности, за что я всегда буду ему благодарна.

Мне повезло работать в Центре травмы с Бесселлом ван дер Колком, одним из величайших визионеров в своей сфере. Значение его вклада невозможно переоценить. Бессел собрал команду потрясающих терапевтов, которые создали прекрасную среду для обучения и сотрудничества. Джоди Вигрен, Сара Стюарт, Патти Левин, Кевин Беккер, Дебора Корн, Дебора Розель, Элизабет Колл, Ричард Джейкбос, Пола Морган-Джонсон и Джоан Помодоро – каждый из членов команды делился бесценным опытом и помогал развиваться остальным. Янина Фишер стала моим ментором, супервизором и подругой. Без ее веры в эффективность подхода телесной осознанности, который мы использовали в совместных группах, эта книга никогда не появилась бы на свет. Я навсегда в долгу перед ней за то, как нежно, но упорно она подталкивала меня, когда я решила написать книгу.

Не могу не упомянуть обучение системно-ориентированной терапии у Ивонн Агазян. Также на мою работу повлиял Майкл Уайт и его нарративно-терапевтический подход. Нэнси Напьер великодушно помогла мне с первой концепцией книги. Я благодарю Фрэнка Корригана, Криса Гермера, Силию Гранд, Рика Хансона, Лиз Холл, Джоан Клагсбрюн, Джери Шредера, Пола и Ханну Гилбертов – и все сообщество *CFT*-терапевтов. Еще одним моим наставником стала Пэт Огден в Институте сенсорномоторной терапии.

Спасибо моим бережным редакторам – Патрику Фэю, Кортни Донельсон и Саре Грин из «Вокема».

Отдельно я хочу поблагодарить моего партнера в работе и жизни Джека Вольпи Ротонди. Муж помогал мне на этом долгом пути, наполняя каждую грань моей жизни любовью. Спасибо тебе!

Мне невероятно повезло – я училась у сильных и одаренных наставников. Если вы столкнетесь в этой книге с ошибками и неточностями, помните о том, что это лишь результат моих попыток постичь невероятно глубокий материал.

# Предисловие

Пережитые травмы влияют как на разум, эмоции и установки, так и на тело. В момент угрозы жизни включается инстинкт самосохранения: мы бежим, скрываемся, прячемся, даем отпор или просто «сжимаемся в комок, пока все не закончится». Делаем все, что поможет нам выжить. Спустя время, разум понимает, что мы в безопасности, но тело все еще пребывает в боевой готовности. Реагируя на раздражители повседневной жизни, напоминающие о травме, тело инстинктивно повторяет то, что помогло нам выжить. Адаптивная реакция выживания превращается в симптом. Тело, которое воспользовалось инстинктами самосохранения, чтобы избежать удара, превращается в нашего врага, а не союзника. То, что помогло *сохранить* нашу физическую и психологическую целостность, через некоторое время перерастает в триггер симптомов посттравматического стресса (ван дер Колк, 1997; Огден, Митон и Пэйн, 2006). Состояние осложняет то, что тело и разум пережившего травму лучше функционирует под угрозой, чем в спокойных и мирных обстоятельствах. Современные технологии позволяют изучать реакцию мозга и нервной системы на стимулы. Исследователи выяснили, что нарративные воспоминания о травматических событиях связаны с интенсивным состоянием возбуждения вегетативной нервной системы (ван дер



Колк и Фислер, 1995). Даже «мыслей о воспоминаниях» достаточно для того, чтобы нервная система воспринимала ситуацию так, как будто прошлое происходит в реальном времени. Проработка травмы с помощью нарративной терапии может усложниться, если рассказ о произошедшем вызывает напряженную реакцию, усугубляющую состояние клиента.

Человек, переживший травму, приходя на групповую или индивидуальную терапию, переживает другое потрясение. Нейробиологические и психологические последствия частого перевозбуждения нервной системы, эмоциональные паттерны и паттерны привязанности становятся привычными. Это начинает казаться ему «частью собственной личности». Человек начинает отождествлять себя с симптомом так сильно, что уже даже не может полностью вспомнить произошедшее травмирующее событие. Развиваются и другие проявления – отчаянные попытки справиться с травматическим опытом: селфхарм<sup>1</sup> и суицидальное настроение, стыд и ненависть к себе, изоляция, жертвенность, ревиктимизация<sup>2</sup> и зависимое поведение. Это разные способы регуляции нервной системы, которая находится в дисбалансе. Селфхарм и суицидальное поведение вызывают выбросы адреналина, усиливающие чувство спокойствия и контроля. Голодовка и пере-

---

<sup>1</sup> *Селфхарм* (от англ. *self harm*) – аутоагрессия, причинение вреда самому себе. – Здесь и далее прим. ред.

<sup>2</sup> *Ревиктимизация* (от англ. *revictimization*) – стремление повторно попадать в роль жертвы.

едание вызывают оцепенение. Изоляция дает возможность избегать раздражителей, связанных с травмой. Зависимое поведение помогает затормозить реакции, либо усилить возбуждение, или и то и другое одновременно.

Следуя традиционным психотерапевтическим моделям, при повторном переживании травмирующих чувств, подобные реакции на потрясения пройдут сами собой. Однако, клинический опыт и новые нейробиологические исследования говорят о другом. Человеческий разум и нервная система отвечают на напоминание об угрозе так, будто это настоящая угроза. Если только лобная доля не способна отличить настоящее от напоминания о прошлом.

Чтобы десенсибилизировать<sup>3</sup> или трансформировать травмирующее воспоминание, нужно изменить реакции сознания и тела на него. Нужно восстановить активность в лобных долях. Это поможет научиться нам иначе реагировать на наши раздражители.

Как специалисты, мы должны помочь пациентам противостоять привычным реакциям, привлекая к ним внимание. Рассказывать, что это за симптомы, поощряя внимательность и осознанность к своим ощущениям. Помогать исследовать прошлое в оптимальном темпе для организма. Это позволит правильно функционировать нервной системе организма, не разрушаясь в процессе восстановления. Поощ-

---

<sup>3</sup> Десенсибилизация (от лат. *de* + *sensibilis*) – снижение интенсивности ответа при повторном воздействии стимула.

рять развитие новых воспоминаний и реакций на триггеры. Мы должны помочь клиенту изменить восприятие травм, не считая их частью «самого себя».

Мы с Дейдре Фэй познакомились в 1998 году. Тогда мы обе работали в Центре травмы, который являлся клиникой и исследовательским институтом под управлением основателя, Бессела ван дер Колка. Дейдре наняли в штат, ее преимуществом был многолетний опыт работы с йогой и осознанностью. Уже тогда результаты новых исследований в области нейронауки показывали, что эффективное лечение травмы невозможно без комплексного подхода. Не слушая свое тело, добиться успеха будет очень сложно. Поэтому Центр искал специалиста по работе с телесностью, способного помочь разработать новые подходы к исцелению травмы.

Когда я начала направлять клиентов в группы телесной осознанности (или эмбодимента)<sup>4</sup> Дейдре Фэй, я, как психотерапевт, верила, что мои клиенты найдут поддержку и возможность обобщить симптомы. Я не подразумевала, что изменения будут настолько глубокими и быстрыми. Насколько эффективно они повлияют на результат работы в ходе индивидуальной психотерапии. Несколько недель я наблюдала за успешными результатами участников группы Дейдре. Они добиваются успехов в лечении значительно быстрее, чем другие пациенты. Клиентка, с которой мы много раз

---

<sup>4</sup> *Эмбодимент* (от англ. *embodiment* – воплощение, реализация) – совокупность телесно-психологических практик.

обсуждали ее болезненную привязанность к нуклеарной семье<sup>5</sup>, «все осознала» после группового занятия, посвященного личным границам. Проводилось оно с использованием не когнитивного, а эмпирического подхода. Пациент, переживший болезненные длительные травмы, вызванные ранней потерей близких, находил утешение на занятиях по ощущению причастности. Другая клиентка, годами пребывавшая в состоянии бессильного детского гнева, развила навыки управления интенсивным эмоциональным состоянием.

В последующие годы я лично изучала модель телесной осознанности – мы с Дейдре Фэй стали вести группы вместе. Это научило меня ценить простоту и креативность этого подхода. В один момент я почти потребовала, чтобы Дейдре опубликовала книгу. Это уникальное руководство для другим терапевтов и пациентов по всему миру. Это простая, но действенная модель, включающая в себя важнейшие элементы, помогающие исцелять травмы.

Чтобы справиться с автоматическими инстинктивными реакциями на травматические триггеры, необходима практика осознанного наблюдения. Намеренная выработка чувства принадлежности и причастности поможет справиться с негативными убеждениями, как «я не нужен» или «я ни для кого не важен». Умение отстраниться от тяжелого опы-

---

<sup>5</sup> *Нуклеарная семья* – семья, где центральное место занимают отношения между супругами, а не отношения с их предками или потомками (родителями или детьми).

та, чтобы изучить его составляющие (мысли, чувства и телесные ощущения) необходимо для регуляции нервной системы. Отделение фактов от чувств, способность жить в моменте помогут научиться отличать прошлое от настоящего. Это ключевые навыки, необходимые клиентам, чтобы избавиться от ощущения постоянной угрозы в течение после пережитой травмы. Способность осознанно выбирать новые реакции или менять точку зрения позволяет справиться с убеждениями, что ничего не изменится. Пережившие травму беспомощны перед всепоглощающими эмоциями и верой в то, что они ущербны и неполноценны. Я до сих пор помню клиентку, чей пессимизм и убежденность в неполноценности внезапно трансформировались после рассмотрения одной истории с разных сторон. Я ожидала знакомую реакцию: злость, горечь, безнадежность и болезненное одиночество. Но неожиданно помогла клиентке открыть новые возможности. Теперь та же история была пропитана нежностью, состраданием и верой в окружающий мир. Это упражнение помогло клиентке избавиться от постоянного ожидания худшего.

*Доктор Янина Фишер, Окленд, штат Калифорния*

# Мотивация

Перед тем как начать медитировать или взяться за новое дело, стоит осознать, что нами движет, – таким мудрым подходом издавна пользовались во множестве культур.

Моя работа объединяет созерцательные практики, теорию привязанности, психологию йоги и работу с травмой. Я хочу рассказать вам о том, что подтолкнуло меня написать эту книгу и придумать описываемые инструменты.

Главный вопрос, как нам обрести цельность и уверенность в собственных теле, разуме и душе? Я хочу выявить простые практические способы, позволяющие людям жить наполненной и насыщенной жизнью в согласии с собственным телом, выстраивая и укрепляя связи с окружающим миром.

# Введение в телесную осознанность

В тот день я была в спортзале. Закончив тренировку с чувством выполненного долга, отправилась в раздевалку. Посмотрев в зеркало, я не сразу узнала себя. Что-то неуловимое изменилось в тот день. Появилось осознание, что я живу в этом теле. Долгие годы работы над собой, тренировки, развитие силы и гибкости так и не научили меня жить в гармонии с собой.

Это откровение пришло ко мне в конце восьмидесятых, когда я жила в йога-ашраме<sup>6</sup>. Помню, как в один момент все мои душевные травмы вылезли наружу. Каждый день я медитировала, практиковала йогу и готовилась к триатлону, а теперь потеряла силы и желание даже встать с постели. Я погрузилась в себя, поглощенная сомнениями и эмоциональным напряжением. Мое тело перестало быть храмом моей души. Почему это произошло?

Чтобы найти ответ на этот вопрос, я вернулась к истокам...

Моя книга посвящена подходу, в котором сочетается личный опыт и практические техники. Я использовала эти навыки при работе с пациентами в Центре травмы и во время индивидуальных консультаций.

---

<sup>6</sup> *Ашрам* (от санскр. *āśrama* – уединение) – изолированное место для проведения духовных практик.

Я разработала приемы по достижению телесной осознанности (ТО), объединив духовные практики и психологию. Сорок лет я занималась йогой и медитацией, тридцать пять из них – обучалась и проводила психотерапевтические консультации. Я практиковала гештальт-терапию, системно-ориентированный подход, сенсомоторную психотерапию и модель внутренних семейных систем. Этот уникальный опыт стал ключом к моему собственному исцелению. На этом строится и моя работа по оказанию психологической помощи людям.

Во время обучения я практиковалась, помогая пациентам отделения диссоциативных расстройств в крупной университетской клинике. После окончания смены я анализировала, какие методы оказались полезными и почему. Тогда мне стало ясно, что любую концепцию можно донести до общества, разложив все по полочкам. Я искренне благодарна за ценный опыт и содействие пациентам и работникам этой больницы. Они интересовались моими исследованиями, задавали вопросы и отмечали изменения в состоянии пациентов.

Развивать навыки ощущения тела мне помогали опытные практики медитации и йоги. Я прожила и проработала в ашраме шесть лет. Мне стало любопытно, как длительные занятия йогой могут повлиять на осознания себя и своих внутренних травм. Облегчают ли духовные практики пребывание в собственном теле для таких людей. Помогает ли ду-



ховный фундамент исцелению? Возможно, объединив принципы современной психотерапии с глубокими терапевтическими практиками, можно создать четкий последовательный план восстановления после травмы?

Эта книга – результат совместной работы с опытными медитаторами. Я часто слышала о том, что полное исцеление невозможно без сочетания психотерапии и духовных практик. Я воспользовалась этим подходом. Несмотря на долгие годы медитаций, я нуждалась в восстановлении от собственных душевных терзаний. Продолжая совершенствоваться в йоге и духовных практиках, я открыла для себя глубокую мудрость – душа, тело и разум неразлучны. Это истинное лекарство от отчаяния и пассивности. Шанс начать счастливую и полноценную жизнь.

Занимаясь частной практикой, я поняла, что хочу помогать людям в сложных жизненных ситуациях. При этом продолжать развиваться, расти и процветать. Мои клиенты приходили на терапию один или два раза в неделю. Часто в конце сеанса пациенты не хотели уходить. Им было страшно оставаться наедине с собой. Поэтому я стала искать способ поддержать их в эти моменты. Так была разработана система ТО.

Много лет я работала с людьми, которые пережили травму, боролись с диссоциацией<sup>7</sup>, стыдом, стрессом или нарушением привязанности. Меня восхищало их невероятное

---

<sup>7</sup> *Диссоциация* – вид психологической защиты, когда собственные ощущения воспринимаются как происходящие с кем-то другим.

стремление чувствовать себя лучше, несмотря на нередкие периоды отчаяния.

Телесная осознанность – это гибкий, но структурированный подход, который одинаково эффективен для меня и моих пациентов.

В этой книге я использую термин «травма» для обозначения широкого круга проблем, с которыми сталкиваются многие из нас. Исследования показали, что избавиться от последствий травм сложнее, если не залечены глубинные раны. Из-за этого наше понимание происходящего и ощущения тела отличаются друг от друга. Юджин Джендлин назвал наши телесные переживания «прочувствованным опытом». Дэниел Стерн писал о «вибрационных аффектах», а телесные терапевты, например Сюзан Апошян, говорили о «пульсирующей энергии». Пережив травму, многие не понимают внутренних энергетических сигналов и боятся, что любой стресс вызовет отчаяние или депрессию.

Работая с клиентами, которые страдали от ПТСР<sup>8</sup> или диссоциации, убедилась в том, что моя система помогает справиться с разными эмоциональными и психологическими проблемами. В широком смысле ТО можно применять во множестве случаев – при травме, диссоциации, нарушениях привязанности, стыде, стрессе и не только. Ощущение тела – это простой, практичный и четкий метод работы.

После двадцати лет ведения групп ТО лично я стала сви-

---

<sup>8</sup> ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство.

детелем того, как тысячи травмированных людей освободились от внутренних оков и живут полной жизнью. Кому-то достаточно самостоятельной практики ТО, другим нужна длительная индивидуальная работа со специалистом. Надежный психотерапевт, способный работать с психологическим исцелением на разных уровнях, – это верный союзник. Индивидуальная терапия помогает услышать и понять свои травмы в комфортной обстановке. В обычной жизни это довольно сложно.

Метод, который позволяет столкнуться со старыми ранами, а потом вернуться в реальность, делает процесс исцеления сбалансированным и управляемым. Принять пережитое и свою сущность, укрепить свой внутренний стержень помогают сразу несколько дисциплин.

Я часто говорю другим и самой себе: правильного способа не существует, как и неправильного. Нам нужно научиться адаптироваться к различным обстоятельствам, имея в запасе множество методов. Я надеюсь, что навыки ТО станут вашими инструментами, с помощью которых вы начнете жить так, как всегда мечтали.

Для их освоения не требуется особой духовности. ТО поможет вам познакомиться с ощущениями тела и стремлениями души.

Я уже много лет веду онлайн-курс «Телесная осознанность». Моему методу обучаются не только пациенты, но и действующие специалисты. Все больше профессионалов

вступают в наши ряды. И я благодарна им за то, что система ТО распространяется по планете.

Уже несколько лет люди замечают, как ТО делает их внутренний мир более понятным и доступным. Через практики мои ученики трансформируют старые болезненные стереотипы в новые возможности для счастливой жизни.

Я приглашаю вас попробовать вместе с нами. Посмотрите, как изменится ваша жизнь и восприятие себя. Позвольте себе удивляться и радоваться новым открытиям. Ощущение тела поможет вам понять, что с вами происходит, и осуществить желаемое.

# Тело как храм души

Во многих древних традициях тело считается укрытием нашего сердца и вратами нашей души. В йоге и других духовных традициях оно считается храмом души. Йогическая психология предполагает, что тело многослойно, и каждый слой – *коши* – дает доступ к разным путям познания. Мой опыт в разных областях мистических традиций подтверждает многогранность души, заключенной в теле.

Многим людям, пережившим травму, сложно представить свое тело как безопасный священный сосуд для души. Они отвергают ощущение тела и счастливой жизни. Внутренний мир становится хаотичен и ужасен, а тело превращается в хранилище невероятной боли и страха. Люди, пережившие травму, чаще ассоциируют себя с выжженной и оскверненной землей, чем со святилищем.

Главными задачами являются: исцеление внутреннего мира, прививание сострадания, поиск возможностей и их исследование, первые шаги к принятию телесной осознанности и полноценной жизни. Это поможет открыть мудрость вашему телу и душе.

Телесная осознанность происходит при слиянии внешнего мира с нашим внутренним. Есть две основные оси, которые задействуются в объединении и дают целостность. Взаимодействуя с людьми, событиями и обстоятельствами

— всем, что находится «снаружи», — мы задействуем горизонтальную ось. Наши отношения с жизнью становятся мостиком между двумя мирами. Внешняя связь «проникает» сквозь наше тело и дает возможность внутренней интеграции. Вертикальная ось позволяет нам объединить тело и душевный опыт, приоткрывая доступ к мудрости. Мы учимся устанавливать связь с мудростью нашей планеты и священным источником Божественного.

Наше сердце является связующим звеном между вертикальной и горизонтальной осями.

В ходе практики я обнаружила, что полезно не только проводить индивидуальную работу с клиентами, но и предоставлять им «дорожную карту» самостоятельных пошаговых действий. Каждый из них проводит много времени наедине со своей травмой, пытаясь справиться с подавляющими ощущениями. Я написала эту книгу, чтобы вы могли самостоятельно применять эффективные техники телесной осознанности.

В этом руководстве вы найдете простые шаги, помогающие приоткрыть дверь во внутренний мир. Вы научитесь разделять прошлое и настоящее, слышать мудрый внутренний голос. Он станет вашим проводником на пути домой — к самим себе.

Систему ТО можно воспринимать как карту и учебник. В этой книге описаны девять ключевых навыков, которые помогут вам чувствовать себя как дома в своем внутреннем ми-

ре. Развивать тело как безопасное и священное место для отдыха и размышлений. Вы сможете жить полноценной счастливой жизнью, избавившись от влияния травм из прошлого.

# Часть первая

## Закладывая основы

### Принципы телесной осознанности

Перед тем как подробно рассказать вам о девяти навыках телесной осознанности, я хочу описать основные принципы, которые легли в их основу.

**Практика.** Чтобы по-настоящему освоить все навыки, нужно постоянно практиковаться. Благодаря таким «тренировкам» навыки ТО становится легче запомнить и применять. В какой-то момент они превращаются в новую привычку и постепенно заменяют старые дисфункциональные поведенческие паттерны. Описание каждого навыка в этой книге сопровождается практикумом. Пожалуйста, обратите на него особое внимание, поскольку это ключевой компонент на пути к обучению и работе с собственной мудростью.

**Дневник и сообщество.** Заведите дневник, в котором будете описывать происходящие изменения. Поверьте, это наилучший способ никогда не забывать, зачем вы вообще вступили на этот путь! Подобные «путевые заметки» будут придавать вам смелости, подтверждать вашу решимость и побуждать все сильнее с каждой новой переменной. Кроме то-



го, очень важно найти позитивное сообщество людей, которое поможет вам изменить старые привычки. Возможно, это будет группа занятия йогой или спортом или онлайн-сообщество. Важнее всего, чтобы подобная компания стала для вас местом, где безопасно всем его участникам (и, конечно, вам самим).

**Отказ от изоляции и отчужденности (что само по себе является исцелением).** Одним из самых вдохновляющих переживаний за все те годы, что я делилась навыками ТО с другими людьми, стала возможность наблюдать за тем, как кто-то начинает прислушиваться к собственному сердцу и доверять своим суждениям. Это дар, который несет нам работа с другими людьми. Когда мы практикуемся вместе с теми, кто пережил нечто похожее на наш собственный опыт, то осознаем, что не одиноки в этом мире. Мы ощущаем родство. Когда я веду офлайн- и онлайн-группы, их участники учатся друг у друга, поддерживают остальных в сложные периоды на пути к исцелению и вместе радуются успехам. Наши общие намерения и желание жить полноценной жизнью помогают отдельным людям превратиться в поддерживающее сообщество.

**Безопасность и «присутствие в моменте».** Ключ к исцелению кроется в осознанном существовании в настоящем. Когда прошлое и травма – вмешиваются в нашу жизнь здесь и сейчас, мы оказываемся в вихре страха, неуверенности, депрессии и стыда. Одним из основных навыков *телесной осо-*

*знанности* является способность отделять прошлое от настоящего. Когда мы заземляемся, находим свое место в настоящем, открывается путь к безопасности. Когда мы «присутствуем в моменте», невероятный груз нашего прошлого и неопределенность будущего перестают постоянно на нас давить. Жизнь становится более управляемой. Как только мы начинаем доверять собственному телу или осознавать, как постоянно меняются наши мысли, чувства и ощущения, возникает цикл позитивной обратной связи. Сам по себе это уже важнейший инструмент на пути к исцелению.

**Медитация.** За счет такой практики мы получаем два важнейших основных навыка, которые помогают не заблудиться в своем внутреннем мире, – осознанность и концентрацию. Более подробно я расскажу об этом в разделе, который будет непосредственно посвящен медитации. Осознанность позволяет нам без осуждения наблюдать, а концентрация развивает умение сосредоточиться именно на том, что мы сейчас выбрали, и удерживать фокус. Этот навык невероятно важен именно для переживших травму.

Примером того, насколько полезна концентрация, может стать работа с внезапными воспоминаниями. Когда вы можете сосредоточиться на настоящем (например, на дыхании или на сенсорном ощущении – взгляде, прикосновении), у вас появляется возможность управлять угрожающим потоком эмоций, куда вас пытается затянуть внезапное воспоминание о переживании прошлой травмы.

**Наличие духовной основы.** Я по опыту знаю, как для многих это оказывается полезным и важным. Нет никакого логического обоснования или причины для всей той боли и страданий, которые испытывают люди в нашем мире. Вера или допущение, что существует нечто большее, некая вселенская сила, божественное и так далее, – помогает пережить страдания и ощутить космологическую основу всего вокруг. Доступ к чистым, мудрым и вызывающим доверие импульсам и инстинктам, которые зарождаются в нас, может стать противоядием от отчаяния и дать ощущение силы и вполне реалистичную надежду.

**Неправильных способов нет.** Это краеугольный камень нашего подхода, настоящая мантра, которую нужно повторять правильно снова и снова! Правильного пути к исцелению нет. И неправильного – тоже. «Ошибки» – это способ чему-то научиться, вырасти, продолжить развитие и стать кем-то новым. Без ошибок на самом деле не существует прогресса. Это тот самый сор, из которого растут цветы мудрости. Благодаря ошибкам мы учимся сострадать самим себе. Что-то произошло, все пошло не так, как мы хотели, – такие моменты нужно принимать с сочувствием к самому себе. И это поможет развить внутреннюю экосистему, благодаря которой мы начнем жить иначе. Ошибки превращаются в мудрость.

Не стесняйтесь экспериментировать, менять стратегии и направления, выбирать то, что больше подходит вам. Я не

буду ставить вам оценок, и никто не ждет, что вы получите «правильный» результат. Помните, неправильного не существует. Мы вступаем на путь чистого исследования. Это путешествие, которое поможет вам развить любопытство, узнать, что ваш внутренний мир интересен и притягателен. Да, боль и переживания существуют. Но это далеко не все, что скрывается внутри вас. Если мы сосредоточимся лишь на том, что неправильно или делает нам больно, если мы погрузимся в страдания, то пропустим покой, легкость и ту самую искру жизни, которая озаряет наше существование. Дайте себе возможность удивлять и радоваться тому, что ждет впереди.

Используйте навыки ТО как инструменты, открывающие дверь в ваш внутренний мир. Пусть любопытство станет вашим факелом в этом лабиринте.

# Простые, но действенные дыхательные практики

Дыхание – мощный эмоциональный регулятор. Именно поэтому многие люди контролируют его бессознательно. Например, если мы испытываем шок от чего бы то ни было, то быстро вдыхаем или вообще задерживаем дыхание. Как будто мы останавливаем мгновение, чтобы полностью интегрировать его. Вот только очень часто информация, которая поступает к нам извне или наполняет изнутри, не поддается легкому осмыслению. И наши привычки в итоге доходят до автоматизма.

В поисках более комфортного способа существования в собственном теле полезным инструментом может стать любопытство. Когда мы сталкиваемся с новым или интенсивным переживанием, то часто оказываемся ослеплены страхом перед неизвестностью. Способность не закрываться и чувствовать интерес даже в таких обстоятельствах позволяет нам исследовать происходящее и чему-то учиться. Для дыхания такой подход тоже справедлив.

Наверняка вы часто слышали совет дышать глубже. Это может быть нелегко, потому что когда вы дышите очень глубоко, то увеличиваете интенсивность своих переживаний. А это, возможно, именно то, чего вы пытаетесь избежать!

Какие-то схемы дыхания подходят для успокоения, дру-

гие – для зарядки энергией. Поэкспериментируйте с разными вариантами и посмотрите, как они воздействуют на вас. Я расскажу о нескольких техниках, которые могут помочь вам подружиться с потоком дыхания в вашем теле. Если в какой-то момент вам станет некомфортно или вы плохо себя почувствуете, сразу же переключитесь на привычный способ дыхания и несколько минут отдохните, чтобы потом продолжить осторожно изучать свое тело.

# 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.