

*52 НЕДЕЛИ В ТОПЕ ПРОДАЖ АМАЗОН*


**КАК**

18+

# **РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ**

**И СОЗДАТЬ БУДУЩЕЕ,  
КОТОРОЕ ОТЛИЧАЕТСЯ  
ОТ НАСТОЯЩЕГО**

# **НИКОЛЬ ЛЕПЕРА**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психологический бестселлер (Эксмо)

Николь Лепера

**Как работать над собой. И  
создать будущее, которое  
отличается от настоящего**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2

ББК 88.52

## **Лепера Н.**

Как работать над собой. И создать будущее, которое отличается от настоящего / Н. Лепера — «Эксмо», 2021 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-167807-4

Несмотря на растущую популярность психотерапии, ее традиционные модели подходят далеко не всем. Ведь проблемы отдельных людей нужно решать адресно, а не подгонять под жесткие рамки обобщенных постулатов и четких стандартов: здесь как никогда важен индивидуальный подход. Пытаясь помочь каждому из своих клиентов добиться перемен в жизни и закрепить изменения, американский психолог и психотерапевт Николь ЛеПера заглянула внутрь себя. Изучение связки разума, тела и души помогло ей понять, что никто не исцелит человека лучше него самого. И это простое, но революционное осознание помогло ей добиться ошеломляющих результатов — не только в собственной практике, но и в личной жизни. Сегодня блог создательницы «холистической психологии» читают более 4 миллионов человек, а ее инструментами пользуются люди со всех концов света. ЛеПера показывает, как травмы детства могут проявляться в настоящем и будущем: это не только абьюз и созависимость в отношениях или эмоциональная незрелость, но и в буквальном смысле проблемы со здоровьем. Но все это решаемо — если взять свое исцеление в свои же руки. Вы узнаете: в чем кроются причины постоянной прокрастинации и внутреннего сопротивления переменам; почему контакт со своим внутренним ребенком — ключ к решению большинства личных проблем; каким способом можно обмануть «плохую» наследственность и повлиять на свой генетический код; почему многие не помнят свое детство, но все равно рассказывают о нем в положительном ключе; как стресс и тревожность влияет на пищеварение — и наоборот. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

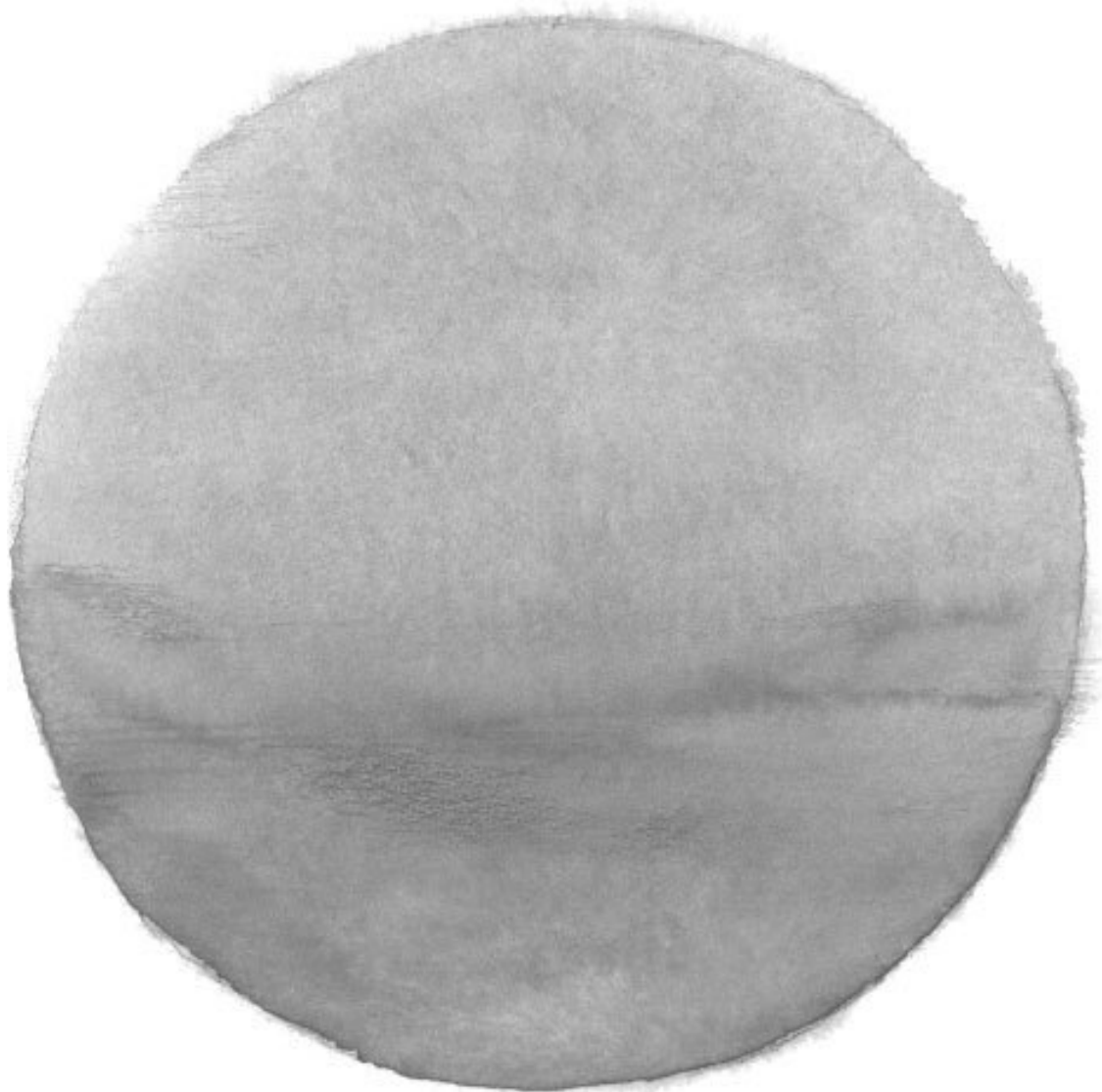
ISBN 978-5-04-167807-4

© Лепера Н., 2021

© Эксмо, 2021

# Содержание

О выполнении работы	8
Пролог	9
Введение	13
Глава 1	16
Мой путь	18
Связь разума, тела и души	21
Сила преобразования	23
Эффект плацебо	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27



**Николь Лепера**  
**Как работать над собой и создать будущее,  
которое отличается от настоящего**

*Посвящается Лолли – которая увидела меня раньше, чем я сама.  
Каждому из вас – я вас вижу.*

Nicole LePera  
HOW TO DO THE WORK

© 2021 by JuniorTine Productions Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

© Наталья Ивкина, перевод на русский язык, 2022  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

Как вверху, так и внизу; что вовне, то же и в глубине, дабы осуществились чудеса единого.

*Гермес Трисмегист. Изумрудная скрижаль*

Эволюция человека – это эволюция его сознания. Беспристрастным сознанием можно увидеть и почувствовать единство всего. Попытки свести этот феномен к своего рода научной или философской системе обречены на провал, потому что человек не может воссоздать идею того, что целое начинается с отдельного.

*Георгий Гурджиев. Четвертый путь*

Не все, с чем ты сталкиваешься, можно изменить. Но ничего нельзя изменить, пока ты с этим не столкнешься.

*Джеймс Болдуин. Помни этот дом (легло в основу фильма «Я вам не негр»)*

Истинно говорю тебе, никто не может войти в Царство Божие, пока... не прольется свет на Правду о том, кто мы есть и куда мы идем... к свету, живя в любви.

*Иисус, о Великой Работе*

## О выполнении работы

Долгая, богатая традиция *выполнения работы* по передаче накопленного человеческого опыта тянется уже веками, и посланники – совершенно разные. Древние традиции герметизма включали в себя загадочную алхимию, а современные визионеры вроде Георгия Гурджиева призывали ищущих глубже погружаться в мир, постигать более высокие уровни сознания. Мы видим, что в знаниях, требующихся для противодействия расизму и столь необходимого избавления от системного угнетения, встречается тот же язык – как и в моделях лечения наркотической или алкогольной зависимости, например, программе «12 шагов». Что объединяет все эти ипостаси *работы* – и что увидит продолжение в этой книге – так это стремление к пониманию своего Я и своего места в обществе. Цель *моей работы* – дать вам инструменты, которые позволят понимать и задействовать сложную взаимосвязь разума, тела и души. На ее основе строятся более глубинные, более аутентичные, более значимые отношения с собой, с окружающими и с обществом в целом. Далее вы прочтете о моем пути – и я надеюсь, что он вдохновит вас на поиски своей собственной версии *работы*.

## Пролог

### Темная ночь души

Создается впечатление, будто трансцендентальное пробуждение всех поэтов и мистиков происходит в некоем божественном месте: на вершине горы, с видом на открытое море, у журчащего ручья или близ горящего куста. Мое настигло меня в бревенчатом доме посреди леса, где я в какой-то момент начала неконтролируемо рыдать в миску с овсянкой.

Я была на севере штата Нью-Йорк со своей партнершей Лолли в поездке, которая вроде как должна была быть отпуском, глотком свежего воздуха после полной стресса городской жизни в Филадельфии.

За завтраком я листала книгу другого психолога – это моя версия «пляжного чтива». Тема? Эмоционально недоступные матери. И когда я читала ее – как мне казалось, по работе, – слова вызвали во мне весьма неожиданную и непонятную реакцию.

– Ты выгорела, – предположила Лолли. – Нужно передохнуть. Постарайся расслабиться.

Я отмахнулась от нее. Я не верила, что мои чувства и переживания могут быть чем-то уникальным. Подобные жалобы я слышала от многих своих клиентов и друзей. *Кто не встает утром с постели, испытывая ужас перед предстоящим днем? Кто не отвлекается на работе? Кто не чувствует себя отделившимся от людей, которых любит? Кто в целом мире может честно признаться, что не проживает каждый новый день с мыслями об отпуске? Разве не это происходит, когда вы просто становитесь взрослыми?*

Незадолго до этого я «отпраздновала» свой тридцатый день рождения и подумала: *«И это все?»* Несмотря на то что я «поставила галочку» напротив множества событий, о которых мечтала с детства – жила в городе, который выбрала сама, вела частную практику, нашла любящего партнера, – мне все еще казалось, что что-то важное в моем существовании утрачено, или потеряно, или этого чего-то даже не было изначально. После многих лет отношений, в которых я чувствовала себя одиноко, мне наконец-то встретился человек, казавшийся *тем самым*, потому что она так отличалась от меня. Я была нерешительной и часто оторванной от реальности; Лолли оказалась страстной и упрямой. Она часто бросала мне вызов – и меня это восхищало. Я должна была быть счастлива – ну или как минимум довольна. Но вместо этого я ощущала себя отстраненной, безэмоциональной. Я *ничего* не чувствовала.

Вдобавок появлялись и физические проблемы, которые стали настолько острыми, что игнорировать их было уже нельзя. Порой в голове накатывал такой туман, что я не просто забывала слова или фразы, но и впадала в состояние полного беспомыслия. Это очень вывело из равновесия, особенно в те редкие случаи, когда происходило во время сессии с клиентом. Постоянные проблемы с пищеварением, мучившие меня годами, давили и заставляли испытывать непроходящую тяжесть. И однажды я ни с того ни с сего упала в обморок – напрочь отключилась в доме подружки, чем страшно всех напугала.

**Сидя в кресле-качалке с тарелкой овсянки в такой безмятежной обстановке, я вдруг почувствовала, какой пустой стала моя жизнь.** Я была энергетически истощена, зажата в тисках экзистенциального отчаяния, разочарована неспособностью моих клиентов добиться прогресса, зла из-за собственных неудач в стремлении заботиться о них и о себе; я совершенно погрязла в бесцельной инертности и неудовлетворенности, которые заставляли меня сомневаться в необходимости буквально всего. Дома, в суете городской жизни, я маскировала эти тревожные чувства, перенаправляя энергию в нужное русло: убиралась на кухне, гуляла с собакой, строила бесконечные планы. Двигалась, двигалась, двигалась. Не присмат-

риваясь, можно было лишь восхищаться моим поведением типа А<sup>1</sup>. Но стоило немного покопаться – и вы бы осознали, что я совершала любые действия, чтобы отвлечься от каких-то глубоко укоренившихся, неразрешенных чувств. Оказавшись глубоко в лесу, где не оставалось ничего, кроме как читать о долгосрочных последствиях детской травмы, я уже не могла убежать от себя. Книга вскрыла слишком много чувств, касавшихся моей матери и семьи в целом, которые я так долго подавляла. Я словно смотрелась в зеркало, обнаженная, ничто меня не отвлекало – и мне было не по себе от увиденного.

Посмотрев на себя более объективно, я без труда заметила, что многие из моих проблем «отзеркаливали» то, что я видела в своей матери; в частности – отношение к телу и эмоциям. Я видела, как она страдала от практически постоянных болей в спине и коленях, от частых приступов тревожности и волнения. Подрастая, я во многом становилась непохожей на свою маму. Я была активной, моим приоритетом была забота о теле через правильное питание и физические упражнения. Я даже стала вегетарианкой после того, как подружилась с коровой в заповеднике: после этого сама мысль о том, что животное может быть моей едой, стала для меня невозможной. Конечно, значительная часть моего рациона так или иначе вращалась вокруг готовых блюд из заменителей мяса и веганского фаст-фуда (моим фаворитом был веганский Филли чизстейк), но меня хотя бы волновало то, что попадало в мой организм. Если не брать в расчет алкоголь, которым я порой злоупотребляла, эта забота иногда доходила до крайности, и я ограничивала себя во всем, питаюсь без особой радости.

**Я всегда думала, что совершенно не похожа на свою маму, но по мере того, как все эти эмоциональные, а теперь и физические проблемы начали вырываться наружу, проникая во все аспекты моей жизни, я поняла, что пришло время начать сомневаться во всем.** И это осознание привело к тому, что я разрыдалась над тарелкой с горячей кашей. В этой печальной, немного жалкой картине скрывалось четкое послание. Это излияние эмоций было настолько необычным, настолько выходящим за рамки моего типичного поведения, что я не могла проигнорировать этот сигнал своей души. Нечто буквально заходило в крике, чтобы привлечь мое внимание, и в лесу мне негде было от этого спрятаться. Пришло время встретиться лицом к лицу с моим страданием, моей болью, моими травмами и в конечном счете с моим истинным Я.

Сегодня я называю этот случай «темной ночью души», точкой, ниже которой падать уже некуда. Это падение на дно похоже на смерть, и некоторых это буквально может приблизить к гибели. Смерть, конечно, дает возможность возродиться, и я восстала, твердо намереваясь выяснить, что пошло не так. Этот болезненный момент пролил свет на многое из того, что я похоронила глубоко внутри себя. Внезапно пришла ясность: *мне нужны перемены*. Я и не подозревала, что этот инсайт приведет к физическому, психологическому и духовному пробуждению и в конечном итоге станет международным движением.

Изначально я сфокусировалась на том, что казалось мне наиболее насущной проблемой: на моем теле. Я оценила себя с точки зрения физиологии: что болит и в чем эта боль проявляется? Интуитивно я понимала, что путь к себе начнется с питания и движения. Я настояла на том, чтобы Лолли, которую я зову «кроликом-энерджайзером по самосовершенствованию», помогла мне честно разобраться, почему я так небрежно отношусь к сосуду своей души. Она выпинывала меня из кровати по утрам, подталкивала к рукам гантели и заставляла осознанно заниматься несколько раз в день. Мы покопались в исследованиях, посвященных питанию, и выяснили, что многие наши установки о «здоровом образе жизни» довольно спорные. Наш утренний ритуал пополнился медитациями и дыхательными упражнениями – снова и снова,

---

<sup>1</sup> Описанный американскими кардиологами Мейером Фридманом и Рэем Розенманом набор черт и личностных качеств, чаще прочих ведущих к заболеваниям сердечно-сосудистой системы; зачастую он связан также с напряженной работой или переживаемым стрессом. – *Здесь и далее прим. перев.*

каждый день. Поначалу я участвовала во всем этом неохотно; случались и пропущенные дни, и слезы, и боль в мышцах, и душевные раны, и угрозы все бросить. Но несколько месяцев спустя ритуал стал привычкой. Я ждала возвращения к новой рутине и чувствовала себя сильной – физически и ментально, – как никогда раньше.

По мере того как мое тело начало исцеляться, я начала подвергать сомнению и другие истины, которые раньше принимала как данность. Я узнала о существовании новых взглядов на ментальное здоровье. Осознала, что разобщенность между разумом, телом и душой может проявляться через болезни и эмоциональную дисрегуляцию. Выяснила, что генетика не определяет нашу судьбу и что ради изменений мы должны четко сознавать свой образ мышления и привычки, сформировавшиеся под влиянием наиболее важных для нас людей. Я открыла для себя новое, более широкое определение травмы: оно принимает в расчет глубокие шрамы, оставленные на нервной системе организма стрессом и неблагоприятными событиями, которые мы переживаем в детстве. Я поняла, что и у меня есть неразрешенные детские травмы, и они оказывают влияние на каждый день моей жизни.

Чем больше я узнавала, тем больше интегрировала полученные знания в ежедневные решения, которые последовательно принимала. Со временем я адаптировалась к этим изменениям и начала преобразовываться. Как только я исцелилась с точки зрения физиологии, я пошла еще дальше, используя почерпнутые из личного клинического опыта инсайты и применяя их вместе с постепенно накапливаемыми знаниями об интеграции человека – нашего физического, психологического и духовного Я. Я познакомилась со своим внутренним ребенком, научилась воспитывать его, тщательно изучила травматические узы, державшие меня в заложниках, научилась устанавливать границы и начала взаимодействовать с миром с эмоциональной зрелостью, о которой и не подозревала раньше: это было совершенно чуждое мне состояние. Я поняла, что моя внутренняя работа не закончилась на мне одной, а распространилась также на все отношения и общество в целом. Открывшееся мне понимание гармонии разума-тела-души перенеслось на страницы этой книги, где изложены основные постулаты холистической психологии.

Сегодня я пишу, уже некоторое время будучи исцеленной. Симптомы тревожности и паники в значительной степени исчезли. Мне больше не свойственны реактивные состояния, и я способна на значительную осознанность и сострадание. Я чувствую связь с любимыми людьми и больше присутствую в их жизни – но в то же время способна очертить границы для тех людей, которые не столь активно сопровождают меня на жизненном пути. Впервые за всю мою взрослую жизнь я нахожусь в сознании. Я не видела этого, упав на дно. Как не видела и год спустя. Сегодня я знаю, что не писала бы эту книгу, если бы не постигла глубину своего отчаяния.

Я запустила сайт *The Holistic Psychologist* в 2018 году, решив, что хочу поделиться открытиями мной инструментами с другими людьми. Я должна была ими поделиться. Вскоре после того, как я начала рассказывать свою историю в Инстаграме, в мой почтовый ящик посыпались письма о травмах, исцелении и эмоциональной устойчивости. Мои послания о холистическом исцелении нашли отклик в коллективном сознании, преодолевая возрастные и культурные границы. Сегодня более трех миллионов человек следят за моим аккаунтом и провозглашают себя *#SelfHealers*; они активно участвуют в достижении собственного психического, физического и духовного благополучия. Поддержка этого сообщества стала делом моей жизни.

Я отметила первую годовщину *The Holistic Psychologist*, организовав групповую медитацию, посвященную внутреннему ребенку, на Западном побережье; так я поблагодарила свое сообщество за поддержку и дала нам возможность воссоединиться в реальной жизни и отпраздновать следование общему пути. За несколько дней до этого я набрала в Google «локации на Венис Бич» и наобум выбрала место встречи. Предложив в блоге бесплатные билеты на

мероприятие, я скрестила пальцы в надежде, что это заинтересует людей. За несколько часов набралось три тысячи желающих. Я поверить в это не могла.

Я сидела под палящим солнцем на Венис Бич, а мимо проносились бегуны и другие жители Южной Калифорнии. Я смотрела на волны, бьющиеся о берег. Шершавый песок под ногами и прохладная влажность пропитанных океанской водой волос заставили меня четко ощутить свое тело в пространстве и времени. Я чувствовала себя такой настоящей, такой живой, поднимая руки в молитве и воображая различные жизненные пути, которые привели каждого из окружавших меня в это утро на пляже замечательных людей. Я окинула взглядом толпу и на короткий миг почувствовала себя ошеломленной под огромным количеством глаз, направленных на меня – человека, который никогда не любил быть в центре внимания. А затем начала:

Что-то привело вас сюда. Что-то внутри вас пришло сюда с глубинным намерением исцелиться. Намерением стать лучшей версией себя. Это нужно отметить. У каждого из нас есть детство, которое формирует нынешнюю реальность, и сегодня мы решили исцелиться от прошлого, чтобы создать новое будущее.

Та часть вас, которая знает, что это правда, – это ваша интуиция. Она всегда была рядом. Просто мы выработали привычку не прислушиваться к ней или не доверять тому, что она говорит. Находиться сегодня здесь – шаг к возрождению того разрушенного доверия внутри нас.

Произнося эти слова, я встретила взглядом с незнакомкой в толпе. Она улыбнулась мне и коснулась сердца, как бы говоря: «Спасибо». Мои глаза вдруг наполнились слезами. Я плакала – и это были не те же слезы, что проливались в тарелку с кашей годами ранее. Это были слезы любви, принятия, радости. Слезы исцеления.

Я – живое свидетельство этой истины: пробуждение – не мистический опыт, свойственный исключительно монахам, мистикам и поэтам. Оно не только для «духовных» людей. Оно для каждого, кто хочет измениться – кто жаждет исцеления, процветания, сияния.

С пробудившимся сознанием возможно все.

## Введение

### Учебник по холистической психологии

«Как работать над собой» – это свидетельство революционного подхода к ментальному, физическому и духовному здоровью под названием «холистическая психология». Это движение, центральной идеей которого стала привычка ежедневно быть творцом собственного благополучия путем разрушения негативных паттернов поведения, исцеления от проявлений прошлого и создания осознанного Я.

Холистическая психология фокусируется на разуме, теле и душе, чтобы восстановить баланс физической оболочки и нервной системы и исцелить незатянувшиеся эмоциональные раны. Она дает силы преобразиться и стать тем человеком, каким вы всегда были глубоко внутри. Она пишет новую, захватывающую историю, в которой физические и психологические симптомы являются сигналами, а не пожизненными диагнозами, которые можно разве что облегчить. Эта история проникает в суть хронических болей, стресса, усталости, тревоги, проблем с пищеварением и нервной системой, которые долгое время отвергались или игнорировались традиционной западной медициной. Она помогает объяснить, почему многие из нас чувствуют себя отстраненно, потерянно, словно в тупике. Она делится инструментами, которые позволяют создать новые привычки, понять поведение окружающих и избавиться от мысли, будто ваша ценность определяется каким-либо человеком или вещью. Если вы возьмете за правило выполнять *работу* каждый день, наступит момент, когда вы посмотритесь в зеркало и будете поражены тем, что увидите в нем – в хорошем смысле этого слова.

Эти холистические методы – упражнения, задействующие силу физическую (через дыхание и работу над телом), психологическую (через изменение вашего отношения к своим мыслям и опыту прошлых лет) и духовную (через воссоединение со своим истинным Я и с коллективным разумом) – эффективны, потому что тело, разум и душа взаимосвязаны. Они работают, потому что завязаны на эпигенетике и том факте, что мы имеем куда большее влияние на свое психологическое состояние, чем можем себе представить. **Исцеление – это сознательный процесс, который можно проживать ежедневно, изменяя привычки и модели поведения.**

Слишком многие из нас существуют в бессознательном состоянии. Мы перемещаемся на автопилоте, выполняя автоматические, привычные действия, которые не служат нашим интересам и не отражают того, кем мы являемся на самом деле и о чем страстно мечтаем. Практики холистической психологии научат, как восстановить связь с внутренней навигационной системой, с которой нас разъединили модели поведения, заученные в раннем детстве. Холистическая психология помогает услышать этот знакомый голос, довериться ему, отпустить «личность», вылепленную и сформированную родителями, друзьями, учителями и обществом в целом, и привнести сознание в бессознательное Я.

На этих страницах вы откроете для себя новую парадигму интегративного подхода к исцелению; она включает в себя работу над разумом, телом и душой. Пожалуйста, обратите внимание: я не призываю избавляться от старой и не утверждаю, что инструменты традиционной психотерапии и другие терапевтические форматы не несут никакой ценности. Я предлагаю подход, который включает в себя аспекты различных методов – от психологии и нейронаук до практик осознанности и духовности, – чтобы довести до совершенства то, что мне видится наиболее эффективными и интегративными техниками исцеления и благополучия в целом. Я объединила уроки и инсайты из таких традиционных моделей, как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и психоанализ, а также привнесла холистические аспекты, которые (на момент написания этих строк) еще не нашли такого широкого отклика в популярной психо-

логии. Важно понимать, что практики холистической психологии основаны на свободе, праве выбора и в конечном счете расширении возможностей. Некоторые вещи могут резонировать, а некоторые нет; наша цель – использовать те инструменты, которые в вашем конкретном случае работают лучше всего. Сам процесс их выбора поможет ощутить более тесную связь со своей интуицией и с истинным Я.

Научиться самоисцелению – *селфхилингу* – это акт самосовершенствования. Селфхилинг – не просто событие с какой-то степенью вероятности, это данность, потому что никто, кроме нас самих, не знает наверняка, что лучше всего подходит каждому из таких уникальных нас. Увы, для многих качественная медицинская помощь, особенно по вопросам психического здоровья, недоступна. Мы живем в мире, где процветает неравенство в зависимости от того, где ты живешь, как выглядишь и кем являешься. Даже те, кто имеет достаточно привилегий, чтобы позволить себе помощь такого рода, часто сталкиваются с шокирующей правдой: не весь медицинский уход создан на равных условиях. И если нам посчастливится найти воистину готового помочь терапевта, мы столкнемся с ограничением в виде лимитированного объема времени, отведенного на личные встречи. В этой книге вы найдете модель самонаправленного обучения, советы и подсказки которой позволят вам выполнить работу по самоисцелению. По-настоящему осмыслить свое прошлое, прислушаться к нему, стать его свидетелем, извлечь из него уроки – все это процесс, ведущий к глубинным изменениям. Долгосрочным изменениям. Это истинная трансформация.

«Как работать над собой» разбита на три части. Первый раздел закладывает фундамент: мы узнаем о своем истинном Я, о силе собственных мыслей, а также о влиянии стресса и детских травм на все системы организма. Он помогает понять, как физическая дисрегуляция не дает нам двигаться дальше в эмоциональном плане. Во второй части мы «снимем верхний слой» и доберемся до разума. Разберемся, как работает сознание и подсознание, как родительский авторитет формирует наше видение мира, создавая мыслительные и поведенческие паттерны, которые остаются с нами и по сей день. Затем мы нырнем еще глубже и познакомимся со своим внутренним ребенком. Узнаем об историях эго, которые защищают нас и оберегают от повторения одних и тех же действий в отношениях, пройденных еще в детстве. В финальной части, которую я считаю сутью работы, мы поймем, как применить полученные знания, чтобы достичь эмоциональной зрелости и ощутить более искренний контакт с людьми. Нет человека, который был бы как остров<sup>2</sup>. Мы социальные существа, и только воистину воплотив свое подлинное Я, мы обретаем способность испытывать глубокую связь с теми, кого любим. На этой основе формируется чувство единения с коллективным «мы» – с чем-то большим, чем мы сами. На протяжении всего пути вас ждут подсказки и различные инструменты; они помогут вам, в какой бы точке вы ни находились.

Все, что вам нужно, чтобы приступить к этой трансформации, – это ваше сознательное Я, желание копать глубже и понимание того, какими нелегкими могут быть изменения и какой тяжелой дорога. Здесь нет быстрых решений – и с этим фактом сложно смириться, особенно тем, кто привык верить в иллюзию существования «волшебной таблетки». Я буду первой, кто скажет, что *работа* выглядит именно так, как звучит: это работа. Нет никаких коротких путей, и никто другой не может сделать это за вас. Стать активным участником собственного исцеления может быть некомфортно и даже страшно. Но в конечном итоге познание того, кто вы есть и на что способны, расширяет ваши возможности, трансформирует личность и в целом становится одним из самых проникновенных переживаний из всех, что могут выпасть на нашу долю.

Некоторые из тех, кто следит за моей работой, говорят, что я доношу правду, словно оборачивая ее в теплое, удобное одеялко. Я воспринимаю это как комплимент, но сейчас будет минутка жестокой реальности: бывает такое, что нам становится слишком комфортно. Исце-

---

<sup>2</sup> Отрывок цитаты английского поэта и проповедника Джона Донна. – *Прим. перев.*

ление редко происходит без труда. Временами это болезненно и страшно. Приходится избавляться от стереотипов, которые не просто сдерживают вас, но и попросту вредят. Приходится позволять какой-то части себя умереть, чтобы другая часть могла возродиться. Не все хотят стать лучше. И это совершенно нормально. Личность некоторых людей тесно сплетена с недугами. Другие боятся истинного благополучия, потому что оно несет в себе неизвестность, а неизвестность пугает. Есть какое-то утешение в том, что ты в точности знаешь, какой будет жизнь, даже если от такой реальности накатывает тошнота. Наш разум – это машина по поиску всего знакомого. Привычное кажется безопасным – но ровно до тех пор, пока мы не убедим себя, что дискомфорт – это временный и необходимый этап трансформации.

**Вы сами поймете, когда будете готовы начать это путешествие. А затем начнете сомневаться и захотите все бросить.** Именно в этот момент наиболее важно сохранять приверженность делу и уделять внимание практикам до тех пор, пока это не войдет в привычку. В конце концов привычка перерастает в уверенность, уверенность – в перемены, а перемены ведут к трансформации. Настоящая работа никак не касается «внешнего». Все внутри вас. Она исходит от вас.

Первый шаг – на удивление сложный – заключается в том, чтобы представить себе будущее, которое отличается от настоящего. Закройте глаза. Как только вы сможете вообразить реальность, альтернативную той, в которой живете, вы будете готовы двигаться дальше. И если пока что у вас не получается, знайте: вы не одиноки. У этого ментального блока есть свои причины. Будьте со мной; эта книга написана для вас, потому что я тоже была этим человеком.

Пора начинать.

## Глава 1

### Вы – свой лучший целитель

Следующий сценарий наверняка покажется знакомым: вы решаете, что сегодня – тот самый день, когда ваша жизнь изменится. Вы начнете ходить в спортзал, снизите объем переработанных продуктов в рационе, будете отдыхать от социальных сетей, перестанете общаться с сомнительными бывшими. И вы уверены, что в этот раз все точно получится. Позднее – может, через несколько часов; может, через несколько дней или даже недель – в игру вступает психологическое сопротивление. Кажется, что у вас физически не получается прожить без газировки с сахаром. У вас не хватает сил пойти в спортзал, а короткое сообщение бывшему с вопросом «Как дела?» пишется будто само собой. Разум весьма убедительно вопит, предлагая не менять ничего в своей привычной жизни аргументами вроде «Ты заслуживаешь поблажек». Тело вторит разуму, запуская чувство усталости и тяжести. Появляется единый сигнал: *«У тебя ничего не получится»*.

**Я работаю психологом-исследователем уже более десяти лет, и «Я словно застрял» – фраза, которую мои клиенты чаще всего используют, чтобы описать свои чувства.** Каждый из них пришел в терапию с желанием измениться. Некоторые хотели изменить конкретные вещи в себе и перенимали новые привычки, отмечали новые паттерны поведения и искали способы полюбить себя. Другие стремились решить какие-то внешние проблемы: повлиять на отношения с другими людьми или наладить контакт с родителем, супругом или коллегой. У многих назревало желание (и потребность) меняться как внутренне, так и внешне. Я работала с состоятельными людьми и людьми, живущими в нищете; гиперфункциональными и высокопоставленными; находящимися за решеткой и отвергнутыми традиционным обществом. Несмотря на разный бэкграунд, все они, единогласно, чувствовали себя в тупике – вредных привычек, деструктивного поведения, предсказуемых и опасных шаблонов, – и из-за этого ощущали себя одинокими, обособленными и обреченными. Почти всех беспокоило, что о подобном «застревании» скажут люди, и часто они навязчиво тревожились из-за мнения окружающих. У большинства укоренилась глубокая убежденность в том, что их последовательная неспособность придерживаться начатых изменений отражает более глубокий внутренний порок, «ничтожность» – это описание звучало из уст многих.

Часто клиенты, лучше других знакомые с собой, подмечали модели проблемного поведения и даже могли представить четкий путь, ведущий к изменениям. Но лишь немногим удавалось сделать первый шаг от осознания к действию. Те, кто видел выход, стыдились инстинктивного возвращения к привычному, нежелательному поведению. Они стыдились того, что знали, как будет лучше для них, но все равно не работали в этом направлении – именно поэтому они оказывались в моем кабинете.

Даже мои помощь и поддержка порой давали весьма ограниченный эффект. Пятидесяти минут терапии в неделю не хватало для значимых изменений в жизни большинства моих клиентов. Некоторые так разочаровывались в этой не приносящей никакого удовлетворения карусели, что вообще переставали приходить на сессии. Другие получали пользу от нашего совместного времяпрепровождения, но изменения приходили мучительно медленно. Наша встреча могла казаться невероятно продуктивной – а потом тот же самый клиент приходил через неделю с ворохом историй, отражающих тот же предсказуемый набор проблем. Кто-то оказывался невероятно проникательным и собирал в единую картину все сдерживающие паттерны, но впоследствии не мог противостоять инстинктивной тяге вернуться к тому, что ощущалось привычным, в реальной жизни (то есть за пределами моего кабинета). Они могли оглянуться и увидеть проблемы, но ничего не могли сделать с этим знанием. Я наблюдала ана-

логичные ситуации у людей, которые имели за плечами некий трансформирующий опыт – это мог быть интенсивный ретрит или церемония очищения, – но со временем снова возвращались к старым, нежелательным моделям поведения, которые и побудили их изначально заняться поиском ответов. Неспособность двигаться дальше после переживания чего-то настолько очевидно поворотного доводила некоторых до кризиса: *«Что со мной не так? Почему я не могу измениться?»*

Я осознала, что терапия и единичный трансформирующий опыт имеет свой предел на пути исцеления. Чтобы по-настоящему запустить цепочку перемен, нужно работать и каждый день делать новый выбор. Для достижения ментального благополучия можно начать с ежедневного активного участия в собственном исцелении.

Чем больше я смотрела по сторонам, тем чаще замечала то же самое разочарование – не только в своей практике, но и среди друзей. Многие принимали лекарства от бессонницы, депрессии и тревожности. У некоторых не было какого-то официально диагностированного аффективного расстройства, но при этом аналогичные симптомы проявлялись у них в социально одобряемом виде: гиперактивность, частые путешествия, навязчивое обновление социальных сетей. Это те же люди, которые были круглыми отличниками, выполняли задания за несколько недель до дедлайна, пробегали марафоны, работали на должностях с высоким уровнем стресса и успешно функционировали под давлением. Во многих отношениях я тоже была одной из этих людей.

Я не понаслышке знала об ограниченности традиционной модели оказания психологической помощи. Я впервые пришла на психотерапию, когда мне было слегка за двадцать: меня мучили почти непрерывные панические атаки из-за серьезных проблем с сердцем у мамы. Успокоительные препараты помогали, но я чувствовала себя вялой, отстраненной, постоянно уставшей – словно была старше своих лет. Я была психологом – человеком, который помогает другим понять свой внутренний мир, и при этом оставалась безучастной и совершенно не способной помочь даже самой себе.

## Мой путь

Я родилась в Филадельфии, в типичной семье среднего класса. У моего отца была стабильная работа «с девяти до пяти», а мама занималась домом. Каждое утро мы завтракали в 7 часов, каждый вечер ужинали в 5:30. Нашим девизом была фраза «Семья – это все», и по всем внешним показателям это звучало реалистично. Мы были образцом среднеклассовой нормальности и счастья – типично американской проекцией, затуманивающей реальность.

На деле все обстояло совершенно иначе. В детстве моя сестра столкнулась с серьезными, угрожающими жизни проблемами со здоровьем, а мама страдала от фантомных болей, которые порой приковывали ее к кровати на несколько дней. Несмотря на то что мамина болезнь не обсуждалась в семье открыто, я все понимала. Я знала, что маме плохо. Я знала, что из-за боли она словно отсутствует. Я знала, что она стала рассеянной и хронически тревожной. На фоне всего этого стресса мой эмоциональный мир по понятным причинам мог быть забыт.

Я была третьим и последним ребенком в семье – «счастливой случайностью», говорили они. Мои брат и сестра были значительно старше (брат уже мог голосовать, когда я только появилась на свет), и они мой опыт не разделили. Всем известно, что проживание в одном доме не гарантирует проживания одинакового детства. Родители шутили, что я их «младенец Христос». Я хорошо спала, почти не создавала проблем и держалась более или менее в стороне от разного рода неприятностей. Я была активным ребенком, вечно полным энергии и стремящимся всегда быть в движении. Я очень рано научилась облегчать любые проявления бремени своего существования и старалась максимально приблизиться к совершенству всеми знакомыми мне способами.

Моя мать была не особенно щедрой на эмоции. В семье не пользовались популярностью всякие нежности, а физический контакт был сведен к минимуму. Фраза «Я тебя люблю» звучала как будто неуместно. На самом деле впервые я услышала эти слова, произнесенные так открыто, когда маме делали операцию на сердце – мне было чуть за двадцать. Не поймите меня неправильно: внутри я всегда знала, что родители очень меня любят. Позднее я выяснила, что родители моей матери всегда были с ней холодны и держались отстраненно, когда дело доходило до выражения любви и привязанности. Моя мама – будучи травмированным ребенком – никогда не получала любви, которой так жаждала. В результате она не была способна выразить ее сама по отношению к своим детям, которых на самом деле очень любила.

**В целом моя семья жила в общем состоянии эмоционального избегания, когда все неприятное просто игнорировалось.** Когда я начала устраивать выходки (на некоторое время отбросив образ младенца Христа), ходить на вечеринки еще до достижения подросткового возраста, вваливаться домой с красными глазами и бессвязной речью, никто не сказал мне ни слова о моем поведении. Это избегание продолжалось **до тех пор, пока чьи-либо подавляемые эмоции не начинали бить ключом, переполняли человека и заканчивались взрывом.** Так случилось однажды, когда мама прочитала мою личную записку, обнаружила в ней доказательства того, что я пила, и впала в истерику – швырялась вещами, плакала и кричала: «Ты меня просто убьешь! У меня будет сердечный приступ, и я упаду замертво прямо сейчас!»

Из-за того, что я часто чувствовала себя «не такой», сколько я себя помню, меня интересовало, что заставляет людей вести себя именно так, как они это делают. Неудивительно, что вскоре я поняла, что хочу стать психологом. Я не только хотела помогать людям; я хотела *понимать* их. Я хотела иметь возможность ткнуть в исследование и сказать: «Видишь! Вот почему ты именно такой! Вот почему я именно такая!» Этот интерес привел меня в Корнеллский университет, где я изучала психологию, а затем и на докторскую программу по клинической психологии в Новую школу социальных исследований в Нью-Йорке. Благодаря модели

«ученый-практик», которой придерживалась программа, от меня требовалось одновременно и проводить исследования, и вести терапевтические сессии. Я была как губка, жадно впитывала всю доступную информацию о различных подходах к терапии, потому что знала, что хочу практиковать так, чтобы действительно помочь другим понять себя и исцелиться.

Там я познакомилась с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ) – стандартизированным подходом к терапии, очень четко устроенным и ориентированным на достижение поставленных целей. Во время сеансов КПТ клиенты часто фокусируются на одной проблеме: это может быть депрессия, чувство тревожности в толпе или проблемы в браке. Цель этого метода – помочь пациенту выявить некорректные мыслительные паттерны, лежащие в основе его поведения; это процесс, который порой помогает найти облегчение в череде беспокойных чувств.

Модель КПТ основана на идее того, что наши мысли влияют на эмоции и в конечном счете на поведение. Меняя отношения со своими мыслями, мы меняем весь каскад эмоций, захлестывающих наше тело и побуждающих действовать определенным образом, – это краеугольный камень всей работы, описанной в этой книге. КПТ часто называют «золотым стандартом» психотерапии, потому что ее легко воспроизводимые, повторяемые структура и формат отлично подходят для лабораторных исследований. И хотя изучение этой модели преподавало мне ценный урок о силе мыслей, при применении на практике она может оказаться не совсем гибкой. Во время практики с клиентами порой создавалось ощущение некой скованности, словно КПТ не слишком подходила для уникальной личности, сидящей передо мной.

Во время учебы в аспирантуре меня больше привлекала интерперсональная, или межличностная, терапия (ИПТ) – более открытая терапевтическая модель, которая использует связь между клиентом и терапевтом как катализатор для улучшения других отношений в жизни клиента. У большинства из нас в той или иной области жизни есть проблемные отношения – с семьей, партнерами, друзьями или коллегами, – поэтому новая, положительная динамика при контакте с терапевтом может оказаться весьма целительной. То, как мы проявляем себя в отношениях, в действительности свидетельствует об общем благополучии. Я полностью согласна с тем, что *то, как мы раскрываемся в отношениях, аналогично тому, как мы раскрываемся в жизни*, – и эту тему мы будем исследовать на протяжении всей книги. В рамках холистической психологии мы также учитываем понимание того, что наши отношения строятся по образцу самых ранних связей с родителями; этот акт моделирования поведения, называемый психологическим обусловливанием, мы подробнее рассмотрим в главе 2.

В ходе обучения я изучала психодинамические подходы, теории разума, которые выдвигают гипотезу, что людьми движут внутренние силы. Я изучала эти модели – те, что обычно ассоциируются с клише кушетки и аналитика с трубкой в зубах – в Нью-Йоркском психоаналитическом обществе и институте и в Филадельфийской школе психоанализа. Там я узнала о притяжении подсознания – глубинной части психики, которая хранит воспоминания и является источником наших стремлений, автоматических инстинктов и мотивации. Начав свою практику, я обрела глубокое понимание роли нашего подсознания. Я постоянно замечала, как мои клиенты осознавали, какие аспекты жизни нуждаются в изменениях – использование психоактивных веществ в качестве отвлекающего маневра, вспышки гнева в романтических отношениях, возвращение к детским паттернам поведения в семейных отношениях, – и каждый раз они возвращались к терапии с историей, которая отражала один и тот же повторяющийся подсознательный цикл. То же самое я видела в себе. Это осознание сыграло важную роль в создании и развитии философии холистической психологии.

Параллельно с осваиванием этих новых методов я начала вести исследования и работать в области восстановления после употребления психоактивных веществ. Я вела амбулаторные и стационарные группы по лечению наркозависимости и способствовала деятельности программы, помогающей людям с зависимостью развивать навыки межличностного общения для поддержки в процессе выздоровления. Это помогло мне получить представление о реальном

жизненном опыте тех, кто пытается контролировать употребление психоактивных веществ. Этот опыт привел меня к выводу, что зависимость не ограничивается такими конкретными веществами и переживаниями, как алкоголь, наркотики, азартные игры и секс; циклы человеческих эмоций также могут вызывать зависимость. Эмоциональная зависимость особенно сильна, когда мы в привычной манере ищем или избегаем определенных состояний в качестве способа справиться с травмой. Изучение зависимости показало мне неразрывную связь между телом и разумом, а также ключевую роль нервной системы в ментальном здоровье – эта тема еще будет подробно рассматриваться в книге.

На разных этапах работы после защиты докторской я пыталась включить в свою практику внешние элементы. Я чувствовала, что майндфулнес дает нам огромные возможности для рефлексии и самоанализа. **После проведения и публикации собственного исследования на эту тему<sup>3</sup> я попыталась убедить своего научного руководителя позволить мне изучить медитации и их влияние на аддиктивное поведение в рамках диссертации. Мне отказали.** Он не верил, что в практиках концентрации внимания может быть сокрыта терапевтическая ценность; по его мнению, это было причудой, а не чем-то достойным изучения.

Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, как мой путь расстилался передо мной. Мой внутренний проводник показывал мне все необходимое для создания холистической модели исцеления. Я открыла частную практику и включила в свою работу многие аспекты всех изученных мной методик. И хотя я предлагала интегративный подход к терапии, через несколько лет мной завладело разочарование. Мои клиенты обретали некоторую осознанность, но изменения происходили медленно. Я практически чувствовала, как уверенность утекает от них. И одновременно чувствовала, как ослабевают моя собственная уверенность.

Я посмотрела вокруг себя – по-настоящему, словно в первый раз. Не будет преувеличением сказать, что у каждого из клиентов, обращавшихся ко мне за психологической помощью, также наблюдались и физические симптомы. Уже покончив с учебой, я начала задаваться новыми вопросами: почему многие клиенты страдают от проблем с пищеварением, от синдрома раздраженного кишечника (СРК) до запоров? Почему столь высок уровень аутоиммунных заболеваний? Почему почти каждый постоянно чувствует легкую панику и опасность?

Я могу с уверенностью сказать, что не нашла бы свой путь без общепринятых знаний, полученных в образовательных учреждениях. Много из того, чему я научилась в академической среде, я привнесла в создание холистической психологии. Но чем больше самостоятельных открытий о связи разума, тела и души я делала, тем яснее видела ограниченность традиционной подготовки.

---

<sup>3</sup> LePera, N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *The New School Psychology Bulletin*, 8(2).

## Связь разума, тела и души

Закройте глаза. Представьте себе лимон. Рассмотрите его блестящую желтую кожуру. Подержите его в руках. Прочувствуйте все выпуклости. Поднесите к носу; вообразите, как яркий аромат бьет прямо в ноздри. Теперь представьте, как отрезаете от этого лимона дольку. Посмотрите, как вытекает сок, пока вы разрезаете мякоть. Теперь положите дольку в рот. Губы может начать немного пощипывать. Прочувствуйте его кислоту, цитрусовую прохладу, свежесть. Рот морщится или наполняется слюной? Одна лишь мысль о лимоне может вызвать целую гамму сенсорных реакций. Вы только что испытали на себе связь разума и тела, не откладывая книгу.

Это упражнение на визуализацию – простой, но эффективный способ показать, как взаимосвязаны разум и тело. К сожалению, западная медицина ограничена убеждением, что это две отдельные сущности: клинические врачи занимаются только одной (в психологии и психиатрии) или только другой (в любой другой отрасли медицины), но редко включают в план лечения что-то для обеих. Это самовольное разделение разума и тела сдерживает медицину от раскрытия ее целительного потенциала в полном объеме, а порой и вовсе ухудшает наше состояние. В то же время культуры коренных народов и Востока понимают и почитают связи между разумом, телом и душой/духом<sup>4</sup> – ощущение чего-то большего, чем мы сами<sup>5</sup>, – на протяжении тысячелетий. Они издавна использовали различные ритуалы и церемонии, чтобы установить связь со своим Я и выйти на контакт с предками – те указывали путь и даровали ясность, – и действовали они с внутренним «знанием» того, что весь человек состоит из взаимосвязанных частей.

Популярная западная медицина долгое время клеймила эту связь как «ненаучную». В XVII веке французский философ Рене Декарт представил концепцию «дуализма разума и тела»<sup>67</sup>, которая буквально разделила их. Эта дихотомия сохраняется и четыреста лет спустя. **Мы по-прежнему относимся к разуму так, словно он отделен от тела.** Если вы сталкиваетесь с психологическими проблемами, вы обращаетесь к врачу одного типа, имеете один набор медицинских записей и оказываетесь в одного рода клинике; если же ваши симптомы считаются «физическими», процесс происходит совершенно иначе. По мере развития технологий в XIX веке мы узнали больше о биологии человека и о том, как окружающая среда (вирусы, бактерии) может навредить нам. Медицина стала зоной вмешательства. Когда появляются симптомы, врач помогает справиться с ними либо избавляясь от них (например, с помощью хирургического вмешательства), либо назначая лечение (с помощью рецептурных лекарств с изученными и неизученными побочными эффектами). **Вместо того чтобы прислушаться к своему телу (ведь симптомы – это его способ достучаться до нас), мы пытаемся заставить его замолчать. А подавляя симптомы, часто наносим себе еще больший ущерб.** Идея комплексного подхода к лечению была отброшена в сторону ради лечения симптомов, и это породило порочный круг зависимости. Я называю это «моделью пластыря» – когда мы фокусируемся на лечении отдельных симптомов по мере их появления, но не смотрим на вызвавшие их причины.

Когда-то психиатрия считалась «наукой [или изучением] психики или души». Сегодня под ее микроскопом преимущественно биологический аспект. Вероятность того, что вас спро-

---

<sup>4</sup> McCabe, G. (2008). Mind, body, emotions and spirit: Reaching to the ancestors for healing. *Counselling Psychology Quarterly*, 2(2), 143–152.

<sup>5</sup> Schweitzer, A. (1993). *Reverence for life: Sermons, 1900–1919*. Irvington.

<sup>6</sup> Mantri, S. (2008). Holistic medicine and the Western medical tradition. *AMA Journal of Ethics*, 10(3), 177–180.

<sup>7</sup> Mehta, N. (2011). Mind-body dualism: A critique from a health perspective. *Mens Sana Monographs*, 9(1), 202–209.

сят о семейной истории психических заболеваний и выпишут рецепт на антидепрессанты, гораздо выше, чем шанс на вопросы о детских травмах и рекомендации относительно питания и образа жизни. Эта отрасль целиком регулируется протоколом Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM-5), созданного Американской психиатрической ассоциацией. Оно каталогизирует симптомы как средство для постановки диагноза; как правило, это некое «расстройство», которое является генетическим или «органическим» по происхождению, а не связанным с окружающей средой или приобретенным. Находя генетическую причину, мы естественным образом представляем нашу болезнь как часть нашей сущности. Когда мы сами *становимся* диагнозом, стимул к изменениям или попытке разобраться в первопричинах снижается. Мы отождествляем себя с ярлыком. *Вот кто я такой.*

С начала XX века мы начали верить в генетические причины диагнозов – это теория, называемая генетическим детерминизмом. Согласно этой модели, наши гены (и, соответственно, здоровье) определяются при рождении. Нам «суждено» унаследовать определенные заболевания или быть освобожденными от них на основании слепой удачи или ошибки в ДНК. Генетический детерминизм не учитывает роль семейного окружения, травм, привычек и чего-либо еще извне. В этой картине мира мы не являемся активными участниками нашего собственного здоровья и благополучия. И с чего бы? Если что-то предопределено, то нет необходимости принимать в расчет что угодно, кроме ДНК. Но чем больше наука узнает о теле и его взаимодействии с окружающей средой (по множеству аспектов, от питания до отношений и дискриминирующих на основании расы систем), тем сложнее становится история. Мы не просто результаты кодирования, а продукты невероятного количества взаимодействий, подконтрольных нам и нет. Как только мы заглянем за пределы аксиомы «генетика – это судьба», мы сможем взять на себя ответственность за свое здоровье. Это позволит нам увидеть, до какой степени мы были «лишены выбора», и наделит способностью достигать реальных и долговременных изменений в жизни.

Подобное «лишение» я наблюдала воочию во время своего обучения. Мне тоже объясняли, что психические расстройства являются генетическими; что судьба каждого из нас заложена в ДНК и что мы мало что можем с этим поделать, если вообще можем. Моя работа заключалась в том, чтобы составить список симптомов – бессонница, набор или потеря веса, гнев, раздражительность, печаль – и предложить диагноз, чтобы затем начать лечение, то есть оказать человеку поддержку с помощью терапии. Если этого оказывалось недостаточно, я могла направить пациента к психиатру, который назначал психотропные препараты. Вот и все варианты. Не было никаких дискуссий о роли тела в том, что мы подразумеваем под психическим заболеванием, и нам никогда не советовали использовать такие слова, как «исцеление» или «оздоровление». Идея использования силы тела для исцеления разума отвергалась как антинаучная. Или, что еще хуже, как нью-эйджевская чушь.

Когда мы не задаемся вопросом, как можем поспособствовать собственному благополучию, мы становимся беспомощными и зависимыми. Посыл таков: мы целиком находимся во власти своих тел, и единственный способ чувствовать себя хорошо – это доверить свое здоровье врачам, у которых есть лекарства от всех болезней и ответы на все вопросы, способные спасти нас. Но реальность такова, что мы боеем все больше и больше. Когда я начала подвергать сомнению этот статус-кво, то пришла к пониманию: мы неспособны измениться, потому что нам не говорят всей правды о нашем человеческом существовании.

## Сила преобразования

Буквально в этот момент происходит пробуждение. Больше не нужно мириться с историей о «дефектных генах» как о судьбе. Зарождающаяся наука говорит нам, что наследуемые гены – это не что-то фиксированное; на них влияет окружающая среда, с внутриутробного развития и на протяжении всей жизни. Новаторское открытие эпигенетики рассказывает о наших генах совершенно другую историю.

Разумеется, мы получаем некий набор генов, но, как в случае с колодой карт, в какой-то степени мы можем выбирать, какие руки будем разыгрывать. Мы свободны в выборах касательно сна, питания, отношений, и то, как мы обращаемся со своим телом, оказывает влияние на экспрессию генов.

Биолог Брюс Липтон уже много лет проповедует учение о роли эпигенетики и называет ее влияние «новой биологией»<sup>8</sup>. Попутно он выступает с резкой критикой генетического детерминизма как грубого искажения истин нашей биологии. В действительности, все – от амниотической жидкости, которая окружает нас в утробе матери, до слов, которые мы слышим от родителей в детстве; от воздуха, которым мы дышим, до химикатов, попадающих внутрь организма, – влияет на наши гены, заставляя одни из них «включаться», а другие – «выключаться». **При рождении у нас действительно есть свой генетический код. Но на экспрессию и репрессию генов влияет окружающая среда. Другими словами, наш жизненный опыт изменяет нас на клеточном уровне.**

Эпигенетика<sup>9</sup> заставила нас отказаться от модели управления заболеваниями и перейти к новой парадигме, которая признает влияние среды на наше здоровье. В результате появилась совершенно иная перспектива: мы можем быть активными участниками собственного оздоровления. Это касается как «физического» здоровья и риска развития таких болезней, как диабет и рак, так и ментального и эмоционального здоровья. Эпигенетические факторы<sup>10</sup> играют значительную роль в развитии психических расстройств. Это показано в исследованиях однояйцевых близнецов, где у одного развивается серьезное заболевание, такое как шизофрения или биполярное расстройство, а у другого нет. Исследования стресса (еще в утробе матери) и его связи с развитием психических заболеваний в более позднем возрасте также показывают, что окружающая среда оказывает серьезное влияние на каждую часть тела, включая его самый мощный орган – разум. Специалист по лечению психологических травм и зависимостей, доктор Габор Матэ, к примеру, написал множество работ о глубоких отпечатках, оставленных эмоциональным стрессом в структуре мозга, которые вызывают многие распространенные физические и психологические заболевания.

Идею того, что генетика – не судьба, мне лично было сложно осознать. Я верила, что раз моя семья больна, мне суждено стать такой же. Но перспективы эпигенетики подарили мне инструменты, необходимые для переосмысления моего восприятия собственного тела. Может, я и унаследовала от родителей некоторые предрасположенности. Но это не означало, что я стану ими.

Исследования показывают, что влияние эпигенетики выходит за рамки поколений. Пережитый нашими предками опыт сформировал их ДНК, которая, в свою очередь, формирует нашу. Это значит, что на нас жизнь не заканчивается, а передается дальше – все хорошее и все плохое, радости и травмы. Лабораторные эксперименты доказали, что если подвергнуть мышей

---

<sup>8</sup> Липтон, Брюс. «Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум». БОМБОРА, 2018.

<sup>9</sup> Kankerkar, R. R., Stair, S. E., Bhatia-Dey, N., Mills, P. J., Chopra, D., & Csoka, A. B. (2017). Epigenetic mechanisms of integrative medicine. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Article 4365429.

<sup>10</sup> Nestler, E. J., Peca, C. J., Kundakovic, M., Mitchell, A., & Akbarian, S. (2016). Epigenetic basis of mental illness. *The Neuroscientist*, 22(5), 447–463.

жестоким диетам и стрессу, то это скажется на сердце и метаболизме – причем не только у них самих, но и у их потомков, потомков их потомков и так далее. Существуют доказательства того, что это относится и к людям<sup>1112</sup>. Исследования подтверждают, что дети людей, переживших травму, в том числе жертв системного расизма, имеют проблемы со здоровьем, аналогичные родительским, и повышенный уровень заболеваемости многими болезнями.

Если на унаследованных нами генах негативно сказывается опыт множества поколений, живших до нас, то как разорвать этот круг? Некоторые внешние факторы находятся вне зоны нашего контроля – мы не можем выбрать обстоятельства, в которых живем с детства, не говоря уже об условиях жизни своих бабушек и дедушек, – но многие из них все-таки можно контролировать. Мы можем обеспечить себе уход, который, возможно, недополучили детьми. Мы можем создавать надежные связи и общее чувство безопасности. Мы можем повлиять на то, что едим, как часто занимаемся спортом; на свое сознание, на мысли и убеждения, которые выражаем. Как выразился доктор Липтон, «в этом и заключается суть новой биологии. Уйти от мысли “Вы – жертва жизни” к представлению того факта, что вы являетесь творцами своей жизни»<sup>13</sup>.

Мы не просто генетический контур. Как только мы это поймем, традиционный детерминистский подход «переработки» неисправных схем с помощью медицинских вмешательств и хирургии покажется куда более нерациональным. Мы можем, и *мы должны* помочь исцелиться нашим телам и нашему разуму, чтобы обеспечить свое благополучие.

---

<sup>11</sup> Jiang, S., Postovit, L., Cattaneo, A., Binder, E. B., & Aitchison, K. J. (2019). Epigenetic modifications in stress response genes associated with childhood trauma. *Frontiers in Psychiatry, 10*, Article 808.

<sup>12</sup> Center for Substance Abuse Treatment. (2014). *Trauma-informed care in behavioral health services*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

<sup>13</sup> Липтон, Брюс. «Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум». БОМБОРА, 2018.

## Эффект плацебо

Чем больше я узнавала об эпигенетике, тем больше изучала литературы, посвященной исцелению и трансформациям. Я узнала о силе убеждений и об эффекте плацебо – это термин, описывающий способность вещества-«пустышки» (например, сладкой конфетки) облегчать симптомы болезни. Всю свою жизнь я была одержима историями о спонтанных ремиссиях и людях, преодолевающих самые изнурительные болезни, что казалось невозможным без медицинского вмешательства. Но при этом они всегда оставались для меня чем-то из ряда вон выходящим – скорее чудом, чем научно обоснованным фактом.

Разум может произвести в организме реальные, осязаемые изменения, и эффект плацебо – признание этого факта наукой. Значительный эффект плацебо был задокументирован при изучении самых разных заболеваний – от болезни Паркинсона<sup>14</sup> до синдрома раздраженного кишечника<sup>15</sup>. Одни из наиболее сильных реакций проявились в исследованиях депрессии<sup>16</sup>, когда участники считали, что принимают антидепрессанты, а на деле получали сахарные пустышки. При этом они отмечали общее улучшение состояния. Чтобы испытать на себе эффект плацебо, даже не нужно ничем болеть. В исследовании Университета Глазго<sup>17</sup> ученые заявили пятнадцати бегунам, что вводят им допинг-препараты, а затем устроили соревнование. Результаты спортсменов значительно улучшились, несмотря на то что им вкололи всего лишь инъекции физраствора.

Когда тело ожидает выздоровления, оно посылает сигналы, запускающие процесс исцеления. Высвобождаются гормоны, клетки иммунной системы и нейрохимические вещества. **Эффект плацебо является доказательством того, что когда мы верим, что нам скоро станет лучше или мы почувствуем себя лучше, то часто так оно и происходит.** Это свидетельство силы разума, способной влиять на тело с помощью простого внушения.

Но у этого явления есть и обратная сторона – это **эффект ноцебо**<sup>18,19</sup>, «зловный брат-близнец» плацебо. В этом случае наши мысли не исцеляют, а ухудшают состояние. Чтобы изучить его, исследователи сообщали людям, что принимаемое лекарство может вызвать ужасные побочные эффекты; на деле участникам раздавали все те же таблетки-пустышки. Пребывая в полной уверенности, что они принимают лекарство с активными веществами, многие действительно начинали испытывать побочные эффекты, о которых их предупреждали.

Один из самых ярких и беспрецедентных примеров опасности эффекта ноцебо<sup>20</sup> произошёл за пределами лабораторий в 1970-х: врач ненароком сказал пациенту, у которого был диагностирован рак пищевода, что тому осталось жить три месяца. Когда несколько недель спустя мужчина умер, вскрытие показало, что ему поставили неверный диагноз: в пищеводе не было никаких признаков рака. Казалось, будто он умер – хотя невозможно сказать навер-

---

<sup>14</sup> Fuente-Fernandez, R. de la, & Stoessel, A. J. (2002). The placebo effect in Parkinson's disease. *Trends in Neurosciences*, 25(6), 302–306.

<sup>15</sup> Lu, C.-L., & Chang, F.-Y. (2011). Placebo effect in patients with irritable bowel syndrome. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 26(s3), 116–118.

<sup>16</sup> Pecica, M., Bohnert, A. S., Sikora, M., Avery, E. T., Langenecker, S. A., Mickey, B. J., & Zubieta, J. K. (2015). Association between placebo-activated neural systems and antidepressant responses: Neurochemistry of placebo effects in major depression. *JAMA Psychiatry*, 72(11), 1087–1094.

<sup>17</sup> Ross, R., Gray, C. M., & Gill, J.M.R. (2015). Effects of an injected placebo on endurance running performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(8), 1672–1681.

<sup>18</sup> Липтон, Брюс. «Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум». БОМБОРА, 2018.

<sup>19</sup> Brogan, K., & Loberg, K. (2016). *A mind of your own: The truth about depression and how women can heal their bodies to reclaim their lives*. Harper Wave.

<sup>20</sup> Meador, C. K. (1992). Hex death: Voodoo magic or persuasion? *Southern Medical Journal*, 85(3), 244–247.

няка, – потому что верил, что умрет. Впоследствии его врач сказал в интервью: «Я думал, что у него рак. Он думал, что у него рак. Все вокруг думали, что у него рак. Неужели я каким-то образом лишил его надежды?»<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Holder, D. (2008, January 2). Health: Beware negative self-fulfilling prophecy. *The Seattle Times*. <https://www.seattletimes.com/seattle-news/health/health-beware-negative-self-fulfilling-prophecy/>.

## **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.