

МАСТЕР  
ЗАПРОВОДА

TopInternet



Более 150 000 подписчиков

КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ  
ЕВГЕНИЯ БЕРЕЗА

# Путь К здоровому себе

ЖИЗНЬ БЕЗ СТРАХОВ,  
БОЛЕЗНЕЙ И ТРЕВОГ



## Психосоматика:

как наш мозг  
обманывает тело



# Евгения Константиновна Берёза

## **Психосоматика: как наш мозг обманывает тело. Путь к здоровому себе**

### Серия «Мастер здоровья»

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67844478](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67844478)*

*Психосоматика: как наш мозг обманывает тело. Путь к здоровому себе: АСТ; Москва; 2022  
ISBN 978-5-17-146914-6*

### **Аннотация**

Думаете, чтобы вылечиться, надо принять гору таблеток и посетить десяток врачей? А что если в вашей болезни виноват... мозг?

Парадоксально, но мы, сами того не осознавая, запускаем в организме процессы, которые приводят к нездоровым состояниям. И чтобы этого избежать, нужно разобраться, как именно мозг и мышление влияют на наше тело.

В книге клинический психолог и специалист по психосоматике Евгения Берёза делится авторским подходом, который включает в себя упражнения, техники и рекомендации и нацелен на

проработку эмоциональных проблем, которые могут приводить к болезням.

Вы узнаете, какие причины лежат в основе аллергий, ожирения, проблем с ЖКТ, гинекологических заболеваний, зависимостей, панических атак и так далее.

Сможете разобраться в себе, стать здоровее и обрести душевное равновесие.

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие от автора	6
Глава 1. Знакомство	11
Глава 2. Путь и саморазвитие	19
Глава 3. Контроль. Фобии. Панические атаки	41
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# Евгения Берёза

## Психосоматика: как наш мозг обманывает тело. Путь к здоровому себе

© Берёза Е., 2022

© Лоос А., фотографии на обложке, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

\* \* \*

*Вся информация, изложенная в книге, не является медицинскими рекомендациями и руководством по лечению, не оспаривает методы традиционной диагностики. Автор предлагает комплементарную терапию, направленную на выявление эмоциональных причин того или иного состояния.*

# Предисловие от автора

Я начинаю писать эту книгу, сидя в шлепках на жарком послеполуденном солнце, лениво щурясь, отмахиваясь от мошек и улыбаясь до боли в скулах.

Это происходит в потрясающе живописном месте – между двух лиманов Приазовья в большом частном хозяйстве, под шелест тростника, крики чаек, топот играющих детей и кваканье лягушек. И большего спокойствия в моей душе до этого дня еще не бывало.

Состояние это еще несколько лет назад было для меня настолько далеким и непонятным, что, вероятно, прочтя похожие строки, я бы ничего не ощутила, кроме сочувствия к скучной реальности автора. С тех пор произошло немало событий и утекло немало времени, чтобы я смогла получать удовольствие от состояния покоя и ничегонеделания, не считая это смертной тоской и бесполезной потерей времени.

При этом жизнь моя сегодня наполнена событиями, людьми, радостью и интересом, как никогда ранее.

Что будет со мной завтра, я не знаю.

«Сегодня» – это на данный момент конечная точка моего интересного, можно даже сказать, захватывающего жизненного пути, но, прослеживая тенденции последних лет, могу предположить, что состояние гармонии и внутреннего баланса во мне возрастает пропорционально прожитым годам,

что разрешает думать, что завтра будет еще лучше.

И тут мне пришла в голову идея начать свою книгу с конца. С того многоточия, которое я обычно оставляю ученикам в конце курса своих лекций по психосоматике.

И как бы странно это ни звучало, **в самом начале книги по психологии будет глава о ВРЕДЕ чрезмерного искания**, о пагубных последствиях слишком рьяного саморазвития и о том, что сто тридцать восьмая прочитанная книга по психологии или пятидесятый тренинг личностного роста не сделают вас счастливее и лучше, если вы до этого не «доеволюционировали» своими предыдущими мыслями, выборами и шагами и если не готовы к серьезным встряскам, потерям и вообще ко всему, что могут принести перемены в вашем сознании.

Начиная с конца, я хочу всякому взявшему в руки эту книгу сказать, что, возможно, вы узнаете для себя много нового, откроете целый неизведанный мир и поймаете десятки инсайтов, а возможно, отложив в сторону, решите, что это самое бесполезное чтение в вашей жизни. И это не будет означать, что я хорошо/плохо пишу или что вы хорошо/плохо читаете. Это будет значить лишь одно: мой язык, мои образы и метафоры, мое восприятие мира настолько отличаются от ваших, что смысл этой книги для вас примерно равен смыслу романа о безответной любви Хуаня к Ли Шу, написанному на труднопереводимом китайском диалекте.

Чем больше произведений на тему психологии, психосоматики, познания себя и даже просто классической литературы, полной глубоких мыслей, я читаю, тем больше убеждаюсь в том, что ВСЕ мудрые и полезные книги (от «Божественной комедии», «Войны и мира» и трудов Ницше до «Сиддхартхи» Гессе и произведений современных психологов) написаны примерно об одном и том же, только разным языком в прямом и переносном смысле.

### **Вселенские законы просты до безобразия.**

Их не так много и, подобравшись к ним с одной из понятных вам сторон, осознать остальное – вопрос времени, желания и встречающихся на вашем пути «учителей».

Я хочу сказать, что для успешного начала персонального пути к балансу и познанию себя (причем пути длиною в жизнь, потому что, если вы ищете быстрые решения или лайфхак, как за три недели стать безумно счастливым, – это не ко мне) нужно лишь найти своего автора, свой язык, найти то, что зацепит именно вас и поведет за собой туда, где ваш собственный мозг даст ответы на абсолютно все вопросы.

Все ответы есть внутри вас, в этом можете не сомневаться.

Эта книга лишь поможет некоторым (тем, у кого совпадет со мной язык и образы) нащупать нужные ответы в полумраке принудительного мышления и недоверия к собственным ощущениям.

Научиться чувствовать себя, верить себе, доверять реакциям своего тела как самым честным, избавленным от нале-

та общественного мнения и иррациональных страхов.

Вот вкратце то, о чем мы с вами будем здесь говорить.

Именно говорить, потому что в своей книге я попрошу вас вступить в диалог, причем даже не со мной, а с самими собой. Каждый раз я буду задавать вопросы и ждать на них честные ответы, прежде чем мы перейдем к следующей главе.

Сразу расстрою лентяев: вам все это не понравится.

Знаю, что сейчас потеряю часть аудитории, но лучше сразу предупрежу: у вас не получится читать и параллельно лениво отвлекаться на пролистывание ленты в соцсетях. **Любая работа над собой – это труд. Кто не готов трудиться – не получит результата.**

Мы будем говорить о том, как наше тело реагирует на психологические конфликты, как оно выполняет различные биологические программы, которые вы, часто сами того не зная, просите его выполнять. Как осознанность помогает телу быть здоровее. Как разрешение психологических конфликтов помогает в процессе лечения соматических заболеваний. Проще говоря – как мышление влияет на тело и, наоборот, как состояние тела может влиять на мозг. И снова я буду задавать вам вопросы и предлагать темы для размышления, потому что очень часто даже самая простая мысль, которая приходит вам как ответ на правильно поставленный вопрос, запускает поистине целительные процессы в вашем подсознании.

Ну и конечно, мы будем много говорить о страхах. О наших добровольных преградах на пути к здоровью и гармонии. О том, какие они бывают, как мешают нам жить и как от них максимально быстро и экологично избавляться.

# Глава 1. Знакомство

Эта книга называется «Психосоматика: как наш мозг обманывает тело. Путь к здоровому себе», но я сразу же предупрежу: здесь не будет универсальных указателей верного пути, не будет готовых ответов, как «надо», наоборот, я стану задавать вам очень много вопросов. Нет путей правильных и неправильных. Есть ваш и все остальные. Причем ваш путь – это не единожды выбранное направление, с которого нельзя свернуть. **Это ежедневный выбор.** Желательно – выбор себя. Ежедневные честные ответы самому себе на вопросы: «А туда ли я иду?», «А этого ли я хочу на самом деле или выполняю чью-то чужую волю?», «Или я следую на поводу у своих страхов?» и так далее.

Мой Путь к психологии начался не совсем обычно, а именно – со знакомства с психосоматикой, и в этой книге я попробую дать вам понимание и ощущение неразрывной связи нашего тела с нашей психикой и, наоборот, огромного влияния нашей психики на наше тело.

Причем я постараюсь сделать это простым языком, в первую очередь для знакомства обычных неподготовленных людей с основами современной психосоматики. Именно современной, потому что школа психосоматики PSY2.0, которую я окончила, опирается на научный подход ГНМ (Германской Новой Медицины) в понимании биологии человека.

Психосоматика учит тому, что гораздо важнее понимать себя как единый организм, знать и ощущать свои реакции на внешние раздражители, а не заниматься разбором болезней по отдельности и лечением симптомов в отрыве от причин.

Речь идет о том, что мы рассматриваем любые телесные проявления как стадию восстановления или адаптации нашего организма к изменившимся внешним условиям и знаем, что симптом в теле – это просто определенная реакция биологии человека на какое-то сильное значимое для его психики событие.

Мы говорим о том, что человек, размышляя каким-то «особым» образом, в итоге получает «особый» результат. То есть если человек говорит о том, что у него плохие отношения в семье, туго с деньгами, проблемы с работой, то можно с большой уверенностью говорить о том, что именно его «особое» мышление привело к таким отношениям с окружающим миром. Тогда мы с вами понимаем, что работать нужно не с результатом, а с причиной – то есть с мышлением. С тем, ЧТО привело к результату, а не с самим результатом. С корнем, основанием айсберга, а не с его верхушкой.

Сейчас, оглядываясь на свой Путь (полный «правильных» и «неправильных» выборов и поступков), я понимаю, что именно таким он и должен был быть, чтобы я оказалась в той точке, в которой сейчас нахожусь. Я не могу предлагать вам пройти мой Путь, он только мой, но могу вам немного о нем рассказать, чтобы мы с вами в какой-то степени совпали в

наших системах образов и языке и я повела вас за собой в увлекательное путешествие.

Нам было бы неплохо познакомиться и поймать состояние раппорта, так любимое психологами. Давайте так: я свою часть посылаю вам в виде этой книги, теперь дело за вами, ибо процесс этот обоюдный и всегда зависит от всех сторон. Если вы не готовы раскрыться, услышать и отвечать, то и пользы никакой от нашего знакомства не будет.

Решение за вами.

Через какое-то время я надеюсь узнать, как ваши дела, получив обратную связь после прочтения, ну а о себе сейчас в двух словах расскажу прямо здесь.

Я родилась в 1982 году в Москве в самой обычной советской семье. Папа работал, мама училась, меня отвезли на Кубань, где примерно до шести лет мною в основном занималась бабушка.

У бабушки было большое хозяйство, кролики, козы, куры, а еще она была председателем квартального комитета из шестнадцати кварталов, так что времени на меня у нее особо не было, и, научившись бегать и говорить, я стала тренировать свои навыки коммуникации в основном на улице с соседскими детьми из нашего мультинационального квартала.

Не буду вдаваться в подробности, но к ответственности за свои поступки такая уличная жизнь приучает довольно быстро. Возможно, это меня и спасло в будущем, когда приходилось часто совершать выбор без оглядки на обществен-

ное мнение. **Закон джунглей майкопского детства гласил: каждый сам за себя.**

Потом была школа в Москве. Прекрасная, надо сказать, школа, благодарю за каждый урок в прямом и переносном смысле. И старостой класса я побывала, и немецкий язык, сидя на дереве, прогуливала, в общем, нормальное такое человеческое детство досмартфоновских времен.

После школы у меня мелькнула мысль поступать на режиссерский факультет во ВГИК, так как опыт постановки школьных спектаклей и написания сценариев имелся приличный, нравилось мне это, но тут мой путь был жестко скорректирован родителями со словами: «Сначала получи нормальное образование, закончи экономический факультет МГУ, а потом хоть ВГИК, хоть МХАТ...»

Далее случился в моей жизни экономический факультет МГУ им. М. В. Ломоносова. И снова моя огромная благодарность за все-все уроки, за возможности, за друзей и прочее.

**Но натура человеческая – она же как вода, всегда найдет лазейку и вырвется наружу.** С первых дней учебы я оказалась в составе команды КВН экономического факультета и понеслись репетиции, выступления, гастроли. Параллельно с учебой, которая, естественно, на тот момент была для меня не в приоритете.

Как человек довольно ответственный училась я неплохо и даже поступила в магистратуру, которую тоже окончила почти на отлично.

На тот момент КВН уже завершился, и я устроилась на работу – агентом в крупнейшую страховую компанию, где неплохо зарабатывала на проценте от сделок.

В это же время судьба подбросила мне возможность открыть и развивать представительство французской фирмы, производящей женскую одежду, и постепенно мысли о ВГИКе и прочих МОИХ интересах отошли на второй план.

Вскоре я вышла замуж, продолжив развивать свой модный бизнес, затем один за другим родились дети. И вроде бы, если со стороны посмотреть, все прекрасно: и муж очень успешный человек, со своими, конечно, особенностями, но кто без них; и меня вроде любит, и детей, и обеспечивает семью, меня балует, и детки растут здоровые и умнички, и бизнес у меня свой есть, и прекрасный дом, и постоянные путешествия... Со стороны казалось: чего еще можно желать?

Наверное, так бы и продолжалось, если бы в один прекрасный день ко мне в гости не приехали мои старые университетские друзья и не задали между делом один простой вопрос (это, кстати, к разговору о ценности верно и вовремя заданных себе вопросов):

Берёз, – сказал мне мой друг, – а где в этом всем ТЫ? Посмотри на себя, куда делась та самая зажигательная и веселая, всегда счастливая Берёза, легкая на подъем?»

И тут впервые за все время я посмотрела на себя со стороны.

Причем в прямом смысле слова – в зеркало посмотрела.

Но не своими глазами, а глазами друзей.

Потухший затравленный взгляд. Сутулая осанка, дорогая одежда. Нежелание что-либо делать, творить, создавать, менять. Рой негативных мыслей и страхов насчет завтрашнего дня. Все признаки созависимых отношений. Фокус внимания где угодно, только не на себе.

На меня из зеркала смотрела незнакомая мне чужая женщина.

Несколько дней я ходила как прибитая, пытаюсь ответить на поставленный вопрос. Где Я? Куда я спряталась от себя и как мне себя вернуть? Что сделало меня такой? В какой момент я перестала выбирать себя и свой путь и свернула на чужую тропинку, которая, какой бы золотой ни была, не приносила счастья?

Дальше был очень трудный период моей жизни.

Период борьбы и с собой, и за себя с окружающими.

Но в тот момент я уже приняла железобетонное решение, что готова потерять абсолютно все, только бы вновь обрести внутреннюю свободу и горящие глаза.

Прошло пять лет.

Я не буду утомлять вас подробностями этих лет, скажу только, что за это время получила еще одно образование. Теперь у меня есть диплом клинического психолога. **Я специалист по психосоматике.** Веду частный прием, читаю лекции. Два года вела авторскую психологическую программу на радио. Я эксперт-психолог и соведущая на Первом канале,

меня регулярно приглашают на телевидение (Первый канал, Россия-1, ТВЦ, НТВ, РЕН ТВ, ТНТ и др.) в самые рейтинговые программы, чтобы я высказала свое профессиональное мнение. Меня приглашают спикером в Общественную палату Российской Федерации для выступлений на такие темы, как: демография, семья, образование, дети и так далее. Я состою в жюри крупнейшего международного вокального проекта на телеканале Россия-1 как поющий психолог.

Меня окружают невероятно талантливые, интересные и светлые люди, полные идей, энергии и планов, и я с радостью откликаюсь на новые предложения, сваливающиеся мне прямо голову из огромной бесконечной копилки Вселенной – только успевай благодарить.

Последний абзац, кажется, вышел немного хвастливым, но на самом деле этим перечислением я просто хотела показать вам, что может случиться за довольно небольшой период времени с каждым, кто выбирает СЕБЯ и находит СВОЙ ПУТЬ.

\* \* \*

Теперь вы немного узнали обо мне, услышали мой посыл, примерно поняли язык, на котором я общаюсь с миром, и уже глубоко внутри себя приняли решение, продолжать чтение или нет, откликается вам то, о чем я пишу, или нет, ваш настоящий выбор уже сделан. А теперь попробуйте его услы-

шать.

Здесь и далее я буду постоянно просить вас услышать СЕБЯ, свои честные реакции и следовать именно им, а не идти на поводу у чего-то или кого-то...

Помните известное высказывание: умейте уходить с неинтересного фильма и откладывать скучную книгу. Так вот. Услышьте себя. И если не отложили – идем дальше.

## Глава 2. Путь и саморазвитие

Для того чтобы начать идти по своей тропинке, нужно в первую очередь, как я уже говорила, услышать себя, а сделать это можно только в тишине.

В тишине – это значит без лишних мыслей, страхов, без оглядки на окружение и правила, без бесконечных попыток кому-то и чему-то соответствовать.

Сегодня очень модно заниматься саморазвитием, из каждого утюга сейчас звучит: «Развивайтесь и будет вам счастье!»

И все поголовно яростно бегут саморазвиваться, записываются на курсы, тренинги, прокачки, марафоны личностного роста.

Давайте сначала разберемся, что же такое это саморазвитие.

Очень модное слово, правда?

Но какой смысл в него вкладывается?

**Дело в том, что каждый человек – это отдельная вселенная.**

У каждого из нас свое восприятие мира, причем наши взгляды настолько сильно отличаются друг от друга, что вы удивитесь, когда я приведу вам простые примеры.

Давайте сейчас закроем глаза и представим попугая.  
Каждый из вас представил его сейчас.

Но у каждого он свой!

У кого-то – маленький волнистый чахлик, у кого-то – огромный сине-красный ара с длинным хвостом, у кого-то попугай из мультика про Кешу...

Вдумайтесь. Простое слово «попугай». Семь букв.

А какое разнообразие представлений.

А теперь я вам скажу сложное абстрактное слово – «саморазвитие». И о чем сейчас каждый из вас подумает, известно только вам.

Кто-то о курсах повышения квалификации, кто-то об открытии своего бизнеса, кто-то язык новый хочет выучить, а кто-то – научиться слушать тишину или концентрироваться, а у кого-то это слово вызовет приступ тошноты и воспоминание о ком-то, кто заставлял этим саморазвитием заниматься...

**Ваше саморазвитие и представления о нем зависят от той исходной точки, в которой вы находитесь прямо сейчас.**

Более того, завтра ваше представление о нем может кардинально измениться.

Завтра в вашем образе попугая может измениться все – от окраски до размера. И это не значит, что сегодня вы думаете неправильно, а завтра правильно.

Просто для вас сегодняшнего это вот так! И это ваша правда. В этом моменте времени и в вашем текущем состоянии.

У кого-то может быть сложный развод за плечами, тогда его/ее точка отсчета сейчас – для саморазвития – научиться сначала себе и детям на хлеб зарабатывать, а вы им будете предлагать читать Ницше. Получится у них саморазвитие в вашем понимании? Нет, конечно.

**Развитие начинается там, где начинается потребность в нем!**

И отсюда следующий вопрос, который мне хотелось бы вам задать.

Зачем вам развиваться?

Честно-честно ответьте, пожалуйста, на этот вопрос. Зачем вам это? Ради чего, например, вы читаете сейчас книгу? Зачем вам это все?

Чтобы что?

Ответили?

А теперь ответьте себе на следующий вопрос.

(Помните, я предупреждала вас в начале книги, что вопросов будет много?)

А что вам мешало это все сделать ДО сегодняшнего дня?

Что конкретно вам мешало развиваться?

Мама, муж, дети, работа, ретроградный Меркурий, нет времени и прочие отговорки, да?

Запомните – это ваши вторичные выгоды от вашего неразвития.

И пока вы от них не откажетесь, развиваться вы не будете. Извините.

Вам важнее не поругаться с мужем, чем получить знание о том, что мир прекрасен, многогранен и у вас есть личные интересы, увлечения и границы.

Вам важнее быть хорошим для родителей, нежели переехать в другой город и начать развиваться в новом направлении деятельности.

И так далее. Причин бесконечное множество.

Мы все цепляемся за свои крючочки, привычки, привязанности, страхи, и пока вы не разрешите себе в своей голове отказаться от всего, что сейчас имеете (хотя бы мысленно), никакого глобального развития у вас в жизни не произойдет.

Вы прочтете много умных книжек, послушаете много интересных лекций, получите знания... И? Что вы с этим всем будете делать?

Вот теперь следующий вопрос.

Саморазвитие – это знания? Или все-таки что-то другое?

Что это для вас?

Понимаете ли вы, что любое развитие влечет за собой перемены в вашей жизни?

Готовы ли к ним?

Чем больше вы знаете и понимаете, тем больше вероятность того, что вы захотите что-то менять в своей жизни, а готовы ли вы к такому развитию событий?

Для тех, кто сейчас внутренне ответил «нет», у меня плохие новости.

Вам не стоит даже начинать саморазвиваться. Вы сделаете себя несчастнейшими людьми: знание о проблеме и невозможность изменить что-либо принесет вам намного больше страданий, чем просто незнание.

**Ведь «знать» не равно «делать».**

В самый ответственный момент вы просто сольетесь, простите за молодежный сленг.

Вы опоздаете на экзамен, чтобы не получить новую профессию и, не дай бог, не стать успешным в ней.

Вы выберете себе женщину с позицией жертвы, чтобы не бояться, что она от вас уйдет, чтобы не надо было развиваться и расти, соответствовать умной и самостоятельной даме и завоевывать ее каждый день снова и снова.

Вы придумаете кучу очень важных причин, чтобы не делать какие-то шаги в реальной жизни.

И эти самые новые знания, вами полученные, не надолго задержатся в вашей голове, потому что знания, не имеющие прикладного смысла, очень быстро выветриваются из нашего сознания.

Это как с языком: нет практики – нет языка.

**Итак, еще раз – для чего вы хотите заниматься саморазвитием?**

Чтобы получить что?

Обычно люди развивающиеся по мере своего развития меняют круг общения, меняют привычки, иногда работу, место жительства и даже вторую половину, вы к этому готовы?

Правда?

Если кто-то из вас сейчас сказал глубокое и искреннее «да» – круто. Но таких пока меньшинство. Но если вы хотя бы не сказали твердое «нет» – идем дальше.

Теперь переходим к пункту: с чего начать?

И как понять, в какую сторону развиваться?

**Где начинать искать свой ПУТЬ?**

Давайте так: половина из вас хочет развиваться просто потому, что это модно, потому что Маша/Петя занимается этим, потому что мама сказала, потому что в модном журнале прочла, что для того, чтобы «мужик не гулял, надо все время саморазвиваться» и так далее.

И снова у меня плохие новости. Развиваться из состояния страхов, напряжений и чужих социальных установок – бессмысленно.

Вы не слышите себя, вы слышите голоса в вашей голове, голоса из телевизора, из соцсетей, голоса ваших родителей, друзей и жен/мужей...

Чтобы найти свой путь развития, вы должны заставить замолчать все эти посторонние голоса в вашей голове и услышать только свой голос.

Себя настоящего. А не себя социально обусловленного.

Сделать это достаточно сложно. Но можно.

Есть несколько прикладных способов, чтобы начать.

Лучший, несомненно, – это поход к грамотному специалисту, который вытащит из вас ваши персональные страхи.

Но есть и множество небольших самостоятельных упражнений, выполняя которые честно (это главное условие) можно неплохо продвинуться в изучении себя и нахождении своей тропинки.

Одно из них выглядит примерно так.

Мысленно представьте себе, что все население планеты Земля вдруг бесследно исчезло и вы остались один/одна.

Совсем. Нет больше никого.

Ни родителей, ни детей, ни друзей, ни врагов, ни одной живой души, ни-ко-го!

Представили? Как вам теперь?

Когда нет осуждающих взглядов, вздохов «ну как он мог» или хэштегов «яжемать»... Когда нет социальных сетей и страничек идеальных людей, у которых все всегда прекрасно, которые учат вас жить, говорят, как правильно поступать, а как нет...

Как вам теперь? Как вы себя ощущаете?

Какие вы на самом деле, когда вокруг никого нет?

Чем вам хочется теперь заниматься? Что бы вы стали делать, если бы не думали о своем окружении?

Второе упражнение для самостоятельных занятий выглядит примерно так.

Представьте себе, что вы оказались на самом дне, что у вас больше нет ничего, вы все потеряли, просто все до копейки, у вас больше нет ни дома, ни работы, ни машины, ни родных, ни друзей, ничего, и попросить не

у кого, и взять негде...

Окажитесь каждый там на своем дне. (Помните, по примеру с попугаем, что дно тоже у каждого свое.)

Как вам?

Большинству из вас будет очень сложно это представить.

Не сдавайтесь. Включите воображение и все-таки представьте.

Вам, скорее всего, сначала станет очень некомфортно. Страшно.

И это нормально.

А кому-то из вас, наоборот, сразу станет легче от этой мысли.

Потому что когда нам нечего терять, жить становится гораздо проще.

Бояться больше не за что, правда?

Ответственности никакой опять-таки.

Красота.

И вот теперь там, на этом дне, ответьте себе на вопрос: какой/какая вы? Что вы там станете делать, чтобы выжить?

В чем ваши уникальные способности? В чем вы хороши?

Что вы делаете лучше всего на свете?

Какую пользу вы можете принести миру своим существованием?

То есть ищем не то, что от вас хотят получить учителя/родители/родные/коллеги/начальник, а именно то, что ВЫ мо-

жете дать миру.

Вот это и есть вы настоящий(ая).

Это и есть то самое направление, в котором вам (скорее всего) следует заниматься тем самым саморазвитием, это и есть та тропинка, которая сможет вывести на ВАШ ПУТЬ.

Ведь что мешает человеку развиваться? Что вообще нам мешает жить?

Наши страхи. Страх, что не получится. Страх потерять то, что есть. Страх, что кто-то нас осудит или посмеется над нашими слабостями. Страх кому-то не понравиться.

И так далее.

Только избавившись от этих дурацких социально обусловленных иррациональных страхов, можно начать развиваться и расти.

### **Что такое рациональный страх?**

Ну, например, страх высоты нужен нам, чтобы не шагнуть в окно и не умереть. Страх засунуть руку в огонь – чтобы она не сгорела. Просто страх смерти – рационален для нас, он нужен для нашего выживания, это инстинкт самосохранения, заложенный эволюцией.

Но все остальные социальные страхи вроде страха расставания или страха осуждения – это полный бред, который будет тормозить вас всегда! Это и есть иррациональный страх. Вы не умрете оттого, что расстанетесь с кем-то, а боитесь этого иногда даже больше, чем смерти.

Такие страхи никак не помогают вам выжить, они меша-

ют вам развиваться. Это глупые иррациональные страхи, от которых можно и нужно избавляться.

Желательно, конечно, на личной терапии, но можно и долгим путем, путем самопознания, саморазвития, чтения книг, путем проб и ошибок, болезненных уроков, потерь, путем честных ответов на неприятные вопросы и так далее.

А еще можно выбрать путь совмещения первого и второго как наиболее эффективный.

Занимайтесь своим телом, читайте умные книги, ходите на лекции, тренинги, что угодно, делайте все, что вам нравится и находит отклик у вас в душе, но самое главное – не забывайте направлять свой фокус внимания внутрь себя и делать все это не из желания кому-то что-то доказать, а из желания расти и меняться, развиваться в своем собственном направлении, несмотря на все, что происходит во внешнем мире.

Даже эта книга сможет стать для кого-то из вас тропинкой, ведущей к себе. Главное – чувство меры и адекватное отношение к любой информации.

Как в любом учебном процессе, при чтении этой книги кому-то из вас больше понравится одна тема, кому-то другая.

Кто-то приобретет уникальные знания и научится себя чувствовать, а кто-то решит, что потерял время, и это тоже нормально.

Но сейчас я хочу поговорить вот о чем.

Всегда в любой аудитории есть такая категория людей, которые находятся в постоянном поиске и перманентном разочаровании.

Например, вы увлеклись астрологией – стали изучать ее в попытках познать себя и свое предназначение, загорелись, пошли за учением, начали погружаться все глубже, но постепенно вам перестало нравиться рисовать, допустим, эти натальные карты. Перестало вас это все вдохновлять, потому что, например, вы решили, что это все слишком приблизительно или слишком много влияющих внешних факторов и совсем нет точных ответов на ваши вопросы.

Вдруг вам под руку подворачивается новое интересное направление для самопознания – психосоматика! И вы попадаете на интересные лекции. Или покупаете интересную книгу. Все выглядит и звучит очень круто. Вы находите все признаки психосоматических причин аллергии у себя, например, понимаете, как это работает, идете на терапию и даже убираете свою аллергию. Теперь вы верите в это всей душой, идете учиться, становитесь психологом и специалистом по психосоматике, начинаете практиковать, помогать людям – и тут вдруг что-то идет не так: один, два, три неудачных случая... Ваш энтузиазм гаснет, и вдруг люди, которым не заходит психосоматика, показывают вам, что есть такое волшебное направление в психологии, как, например, расстановки по Хеллингеру или гештальт-терапия, – и вы начинаете по-

грузаться в эту тему и ищите свои ответы уже там...

Время идет, а вопросов в вашей голове меньше не становится.

С каждым днем их количество растет.

С каждым годом вы все сильнее переживаете, что время уходит, а вы так и не нашли свое предназначение, свою нирвану, свой путь, смотря кто что ищет...

Напряжение ваше растет.

И все больше отдаляет вас от истинной мудрости и внутренней свободы.

**Все дальше загоняет вас в гонку и круговорот поисков смысла жизни.**

Периодически вас накрывает мыслью о тщетности всего сущего.

Иногда вы впадаете в состояния отчаяния и со словами «да гори оно огнем, один раз живем» пускаетесь во все тяжкие: переедание, бессмысленные отношения, беспорядочные связи, алкоголь, наркотики – у кого что.

Затем следует, как правило, период раскаяния и посыпания головы пеплом.

Некоторые особо талантливые из вас в эти моменты могут и на Бали уехать, и в монастырь уйти, чтобы там с новыми силами на волне раскаяния впасть в отчаянные поиски своего предназначения и смыслов.

Но через какое-то время и этот уход от действительности начинает казаться не самым лучшим решением в вашей жизни.

ни, и снова сомнения, метания, напряжения, депрессивные состояния вплоть до суицидальных мыслей.

Это я сейчас так быстро здесь все рассказываю, а ведь на самом деле эти периоды в жизни могут длиться годами! Так незаметно подкрадывается старость – и человек, оглядываясь назад, понимает, что всю свою жизнь он прожил в метаниях, в забегах от одной истины к другой, так ее и не найдя.

Для чего мы ищем смыслы? Зачем они? Зачем вам знать свое предназначение?

Правильно. Нам кажется, что, если мы найдем ту конечную точку, путеводную звезду, тот смысл, ради которого стоит жить, – вот это-то и будет для нас гарантией (а это ключевое слово здесь) того, что мы идем правильным путем!

Итак, проще говоря, мы ищем:

- а) безопасность (гарантия – это всегда про безопасность);
- б) одобрение общества (ты молодец, правильно все делаешь).

И снова вопрос: почему? Потому что неодобрение общества – это изгнание из общества, а это **НЕБЕЗОПАСНО**, и снова смотрите пункт а).

Итак, мы с вами приходим к тому, что отсутствие базового чувства безопасности мешает нам с вами во всем. В следующих главах мы поговорим и о соматических последствиях внутренней «небезопасности».

Это неприятное ощущение подталкивает нас к безумным

поступкам, оно отнимает у нас огромное количество сил и энергии, оно дает нам неверные векторы внимания, оно нами управляет из состояния страхов и напряжений.

Что же дают нам любые учения, религии, сектантские сообщества, люди, в категорической манере говорящие о любых непреложных «истинах», в которые мы готовы погрузиться, уходя от своей небезопасной реальности?

**Они дают нам иллюзию безопасности.** И чем эта иллюзия сильнее, тем большую власть над вами имеет то или иное учение/религия.

Так исторически сложилось, что человечеству, как и многим представителям животного мира, для выживания всегда необходимо было объединение в сообщества.

Но чем мы отличаемся от братьев наших меньших, от тех же высокоорганизованных муравьев, например?

Муравьи создали структуру, которая работает как часы, распределили в ней роли и прекрасно живут.

Мы отличаемся от муравьев тем, что ни одному муравью, когда он тащит травинку, в голову не придет задуматься над смыслом жизни и вопросом: «А тем ли я занимаюсь в этой жизни?» или «А почему сосед тащит травинку больше?». Он просто ее тащит. И его дед тащил эти травинки, и его внук будет их тащить.

Что произошло с хомо сапиенсом? Первобытно-общинный строй показал, что в общине есть лидеры, есть ведомые, тоже есть распределение ролей, НО, в отличие от муравьев, у

людей всегда есть недовольные этим распределением ролей.

В результате чего возникла необходимость контролировать и объединять людей не только физически, но и идеологически!

**Что лучше всего управляет любым живым существом? Правильно, страх.**

Почему самый сильный самец гориллы становится вожаком? Да потому, что он сильный и может убить. Страхом расправы он управляет другими гориллами.

У людей все немного сложнее. И пришлось чуть более сообразительным особям придумать иные методы запугивания менее сообразительных сородичей, причем методы поковарнее физиологических.

Шаманы. Верования. Приметы. Божества, которым надо принести жертву, потому что иначе они ниспошлют беды, грозы, неурожай, засуху и так далее.

Если вы думаете, что нынешние мы далеко ушли от наших первобытных предков, я вас разочарую. Мы ровно такие же.

Я не берусь сейчас анализировать все современные религии, но мы все понимаем, что они зиждутся на запугивании прихожан в том или ином виде. Адскими муками, карами небесными, отсутствием благословений, изгнанием неугодных и так далее.

На принципах контроля и страха строится любая религия или учение, которое говорит: «Или ты с нами, или ты против нас».

Любое учение, которое не приемлет иную точку зрения, ограничивает вас в выборе, сужает кругозор, заставляет вас играть по надуманным правилам, отдавая приоритет не собственным ощущениям, а общественным или религиозным нормам. Что, с одной стороны, позволяет вами управлять, а с другой – копит в вас напряжение, которое рано или поздно выходит наружу или перерастает в психосоматические заболевания.

Наши страхи примерно такие же, как у первобытного человека, просто дошли до нас в немного модифицированном виде.

Например, нами управляет страх того, что, если мы не получим высшее образование, нас не возьмут на работу и нам нечего будет есть. Внушаемый социумом на протяжении последних десятилетий страх того, что если ты не самореализовался, то ты унылое, никому не интересное «чмо», недостойное внимания и любви, или если ты женщина, то ни один мужчина на тебя не посмотрит, если у тебя нет трех дипломов и пяти сертификатов о пройденных курсах макраме, кулинарии и техники минета.

И вот что происходит дальше.

Несозревшая до самостоятельного развития личность под давлением этих социально навязанных страхов начинает активно и яростно «самореализовываться» из состояния дичайшего напряжения.

Такие люди ходят для галочки на все эти курсы, параллельно пытаясь разобраться, что же с ними не так. «Почему я еще до сих пор не замужем» или «почему я до сих пор не в нирване», – спрашивают они себя.

И все это происходит НЕ потому, что душа прошла какие-то этапы развития и хочет перейти на новые, а ей посылаются учителя, как это происходит в естественном цикле вселенной, а потому что так НАДО, подружка посоветовала, мама сказала, друзья подтолкнули, муж отправил...

Мозг получает огромный массив информации, который он физически не в состоянии обработать, потому что хорошо он переваривает только то, в чем есть острая необходимость. Это тоже эволюционный принцип, так работает наш мозг.

А если мама или подруга вам сказала, что надо идти на кулинарные курсы, это не является для нашего мозга сигналом об острой необходимости этих знаний для нашего выживания. Так что эти натужные попытки саморазвития будут, вероятнее всего, абсолютно бесполезны.

Более того, **выбирая между информационным перенасыщением и тишиной, я бы всегда советовала выбрать второе.**

Американские ученые недавно доказали, что тишина по благоприятному воздействию на наш мозг лучше самой приятной расслабляющей музыки, не говоря о речи, постоянном потоке информации или шуме.

Исследователи доказали, что тишина помогает

нашим новым клеткам дифференцироваться в нейроны и интегрироваться в нервную систему. В тишине наш мозг в разы лучше обрабатывает информацию, а шумы создают стресс, заставляют терять концентрацию, выводят наш вектор внимания вонне, уменьшают мотивацию и тормозят работу мозга.

Время, проведенное в молчании и тишине, может нас восстанавливать, тишина заживляет, погружает нас в себя, уравнивает тело и разум. И сегодня это уже не просто озвученные мысли древних гуру, а доказанный наукой факт.

Учитывая, что наше здоровье напрямую зависит от состояния нашей нервной системы и психологического настроения, то понимание того, что чрезмерное саморазвитие может вам навредить, это очень важный фактор для вашего здорового образа жизни.

Много раз еще в этой книге я вам напомню, что все хорошо в меру и любая крайность есть отклонение, несущее вред вам и окружающим.

Так вот, если вы с головой окунулись в веганство, ЗОЖ, в ежедневные лекции по саморазвитию, семинары по астрологии-психологии, но при этом не чувствуете себя счастливым человеком, мой вам совет: отложите все, посидите в тишине. Направьте вектор внимания внутрь себя. Направьте свою энергию не на внешний мир, а только на свой внутренний.

**В каждом из нас достаточно ресурса для развития, и, когда придет время, вы сами поймете, что пора. К**

вам случайным и прекрасным образом придут учителя, люди или книги, несущие для вас какую-то важную информацию, или уроки.

Причем уроки эти будут не всегда приятны и хороши, развитие не всегда пахнет розами и шампанским, но если вы научитесь принимать мир не враждебно, не думая о том, что кто-то хочет причинить вам вред, не задумываясь о том, что и кто скажет, если вы найдете в себе ощущение безопасности и из состояния покоя спросите себя: «А что я хочу?» – вот тут к вам, может быть, придет ответ... а может быть, и не придет... пока... И тогда тоже это стоит принять – что сейчас вы находитесь в пути и пока не прошли какие-то шаги для дальнейшего развития. Это тоже нормально... Не бывает правильно и неправильно. Есть просто вы.

Вы отдельная вселенная со своими «правильно» и «неправильно». И измеряется это только уровнем вашего внутреннего комфорта и баланса.

Может быть, ваша миссия на этой земле – просто жить.

Знаете, как сказал кто-то мудрый – чтобы в мире множилось добро, не обязательно его постоянно делать. Достаточно не делать зла!

Может быть, в этом ваш смысл?

Если ваши искания и учения не приносят вам радости, мой совет – бросьте их, пока вы не довели себя до истощения и самообесценивания. Знаете, к каким неприятным соматическим последствиям это может привести?

Не пугаю вас, но приведу примеры, чтобы вы понимали, насколько серьезно вы можете загнать себя поисками предназначения.

Интеллектуальное самообесценивание может привести к таким проблемам, как мигрени, головные боли, а в тяжелых случаях и опухоли мозга.

Самообесценивание по женскому вопросу – это поликистозы, проблемы всякого рода с репродуктивной системой, бесплодие, онкология женских органов.

Самообесценивание физической силы (я плохой спортсмен, неудачный йог) – тут вас могут ждать разные проблемы с опорно-двигательным аппаратом, переломы, опухоли суставов, остеохондрозы и так далее.

Глобальное самообесценивание на уровне «я никто» может быть даже чревато для вас лейкозом.

Просто чтобы вы понимали, до чего вы можете себя довести.

Чтобы не впадать в эти крайности, есть очень простые и мудрые высказывания Далай-ламы XIV, которые вы наверняка встречали не раз, но никогда не будет лишним повторить.

◆ Помните, что не всегда то, что вы хотите, действительно вам нужно.

◆ Будьте добрее, когда это возможно. А это возможно всегда.

◆ Процветание приходит благодаря действиям, а не бла-

годаря молитвам.

◆ Если можешь помочь, помоги. Если нет, хотя бы не вреди.

◆ Действительно настоящая религия – это доброе сердце.

◆ Великие перемены начинаются с отдельных людей; в основе мира во всем мире лежат внутреннее спокойствие и мир в сердце каждого отдельного человека. Каждый из нас может внести свой вклад.

◆ Каждый из нас несет ответственность за себя и за все человечество. В этом заключается моя простая религия. Нет нужды в храмах, нет нужды в сложной философии. Наш собственный мозг, наше сердце – вот наш храм; наша философия – доброта.

◆ Планете не нужно большое количество успешных людей. Планета отчаянно нуждается в миротворцах, целителях, реставраторах, сказочниках и любящих всех видов. Она нуждается в людях, рядом с которыми хорошо жить. Планета нуждается в людях с моралью и любовью, которые сделают мир живым и гуманным. А эти качества имеют мало общего с успехом, как он определяется сейчас в нашем обществе.

Заканчивая эту главу, хочу вам пожелать, чтобы вы постарались каждую минуту своей жизни провести в «здесь и сейчас».

Не в сожалениях о прошлом, не в страхах за будущее, а в сегодняшнем дне и моменте.

Почаще бывать в тишине. Направить свой вектор внимания внутрь себя.

### **Выйдите из гонки по саморазвитию.**

Услышьте, что надо именно вам. Может быть, это тишина, покой и день на природе. Может быть, вам совсем не надо быть успешной бизнесвумен или гениальным спортсменом, загляните в себя.

Чаще задавайте себе вопросы.

*Как мне сейчас?*

*Почему я здесь (в этом месте, с этими людьми, на этой работе)?*

*Как мне будет, если это исчезнет?*

*Для кого я сейчас все это делаю?*

Весь успех вашего внутреннего покоя, баланса и развития – в честности с собой, а не в контроле внешнего мира, о чем мы и поговорим с вами в третьей главе.

# Глава 3. Контроль. Фобии. Панические атаки

Устроены так люди: желают знать, что будет. Как в известной всем песне.

Наш мозг, ища путь минимальных ресурсозатрат, пытается погрузить нас в иллюзию безопасности, используя при этом не самые щадящие инструменты.

Давайте поговорим о том, что такое гиперконтроль и каковы могут быть его последствия в нашей жизни?

Начну сразу с вопросов.

В чем вы уверены на 100 %?

А что вы больше всего в жизни хотите получить?

А теперь представьте, что ваши левая и правая ладони – это весы.

Это предоставленный вам вселенной выбор.

На левую ладошку положите вот это ваше убеждение (например, «Земля круглая»), а на правую ладошку положите то, чего бы вы хотели больше всего в жизни (например, здоровье, переезд в собственную квартиру или рождение ребенка, что-то ваше, свою мечту).

А теперь у вас есть выбор. Или первое, или второе. Или вы продолжаете верить в то, что Земля круглая, но болеете или живете в коммуналке до конца ваших дней, или выбираете отказаться от этого убеждения и

получить желаемое, то есть выздороветь, переехать или родить малыша.

Третьего не дано.

Если вы продолжаете твердо верить в это ваше убеждение, что Земля круглая, ничего не изменится.

Что вы выбираете?

**Готовы ли вы отказаться от своего знания, чтобы получить то, чего так хотите?**

Отказаться от своей уверенности, от истины, в которую верил, и от иллюзии безопасности и контроля внешнего мира, от чужих внушений, чужих знаний может только человек, действительно готовый к переменам.

Чтобы получить что-то новое, нужно быть готовым отказаться от чего-то старого.

Если вы сами не готовы, ни один специалист вам не поможет изменить вашу жизнь.

А теперь внимание: вопрос. Почему вам сложно даже в своей голове на уровне безобидной фантазии представить себе, что вы отказываетесь от того, что знали и во что верили?

Ведь я не прошу вас стать вторым Джордано Бруно и сгореть на костре, доказывая миру, что вы правы.

Я прошу всего-навсего **ПРЕДСТАВИТЬ** на минутку, что ваше убеждение неверно, что ваше знание – не 100 % истина. И все. Почему вам так сложно это принять?

Именно потому, что вы живете в иллюзии **безопасности**

своих знаний.

Почему иллюзии – потому что вы думаете, что безопасно лишь то, что вы знаете, то, что вы контролируете, то, что известно заранее и наверняка.

Почему такая безопасность иллюзорна и почему я попробую вас научить ощущению настоящей безопасности? Потому что **НА САМОМ ДЕЛЕ** в нашей жизни в любую секунду может произойти что угодно.

Теоретически, пока вы читаете или слушаете эту книгу, в вашу комнату сейчас может влететь осколок метеорита и разнести все на мелкие кусочки, несмотря на то, что вы думаете, что у вас в жизни все под контролем. Каждый день нам на голову может упасть кирпич/сосулька/горшок с цветком. Мы можем попасть в аварию, утонуть, подавиться косточкой от оливки на прекрасной летней вечеринке. Думаю, можно не продолжать...

**Мы живем в ежедневной ИЛЛЮЗИИ контроля над своей жизнью и жизнью близких людей.**

А многие из нас живут в ежедневном **ГИПЕРКОНТРОЛЕ**.

Вам кажется, что если вы двадцать раз позвоните мужу, он вам не изменит, или если пятнадцать раз напомните ребенку вымыть руки, он будет это делать, или что, запланировав отпуск за полгода, вы гарантировали себе прекрасный отдых.

Но где-то глубоко внутри мы с вами все-таки прекрасно понимаем, что это не так. И муж успеет изменить вам между двадцатью звонками, если захочет, и ребенок наврет, что

вымыл руки, и отпуск ваш в один день отменится из-за коронавируса.

Так зачем мы с вами тратим такое невероятное количество своих жизненных сил и энергии впустую, пытаюсь контролировать то, что невозможно контролировать?

А теперь давайте посмотрим на это немного иначе.

### **Зачем вы живете в опасном мире?**

Ну, то есть зачем вы верите, что мир опасен, если вы его не контролируете?

Только что мы с вами на примерах разобрали, что будете вы контролировать что-то или нет, ничего не изменится. Согласны?

Другие люди все равно будут совершать самостоятельный выбор и поступать исходя из своих личных реакций, глюков и рефлексов.

Вы можете, конечно, задавить их, включить диктатора, абьюзера и использовать приемы психологического насилия, чтобы заставить других людей делать то, что вам кажется правильным, но мы все понимаем, что это история:

а) временная;

б) еще никому счастья не приносила, потому что в ней нет места любви, свободе и всему тому, что дает нам ощущение счастья.

Теперь ответьте мне на вопрос: нужен ли вам ваш контроль для счастья? (Ответ «НЕТ».)

А для чего тогда?

Что страшного может случиться, если вы разрешите событиям происходить без вашего участия?

Что произойдет в вашем мире, если вы разрешите другим людям делать самостоятельный выбор? Если вы разрешите им быть взрослыми отдельными людьми?

Откуда у вас знание об опасности, которое мешает вам отпустить этот гиперконтроль? У кого вы научились глупости, что мир опасен?

Как вам живется в этом опасном мире?

Чего вам не хватает, чтобы мир вокруг вас стал дружелюбен и безопасен?

Охраны? Денег? Бронированных машин? Гарантий завтрашнего дня?

Как показывает моя личная практика, все эти атрибуты не дают их владельцам ощущения безопасности, скорее, наоборот, люди, имеющие все это, чувствуют себя еще в большей опасности, обладая сверхдоходами, переживают, как бы их не обманули, не ограбили, не посадили в тюрьму, в конце концов... А поиск каких-то гарантий от кого-то вообще обычно вгоняет людей в депрессивные состояния и созависимости.

Самый тревожный и полный страданий, слез и попыток контроля период моей жизни пришелся на максимально финансово безопасные годы, когда я была замужем за очень обеспеченным человеком. Поверьте мне, рыдать и проклинать судьбу в лифте, везущем тебя с нижней палубы роскош-

ного частного корабля на верхнюю, ничуть не приятнее и не менее горько, чем на ступеньках студенческого общежития. Я знаю, о чем говорю. Это только кажется, что плакать в кольцах Graff приятнее. Несчастье одинаково везде. Это ваше внутреннее состояние. Что бы вам ни писали модные коучи, что плакать лучше в «бентли», – просто поверьте, это не так.

Другой вопрос, если вы совсем не знаете, как быть счастливым, что это такое и никогда этого не чувствовали из-за постоянного напряжения и контроля – тогда вы думаете, что плакать лучше в «бентли», потому что «бентли» дает вам иллюзию снятия напряжения (на время) за счет ощущения некоего преимущества над кем-то и иллюзию безопасности, иллюзию свободы.

Хотя наш мир так устроен, что завтра вы можете потерять эту свою финансовую свободу и у вас может не остаться ничего, кроме вас самих, и вот тогда в выигрыше окажется тот, у кого спокойнее на душе, кто принял мир таким, какой он есть, со всеми его изъянами, проблемами, дураками, тот, кто не пытается купить (чтобы контролировать) все вокруг, а не тот, кто прикрывал свои страхи иллюзией безопасности и финансового благополучия.

Еще раз повторю: если вы КОНТРОЛЕР, очень много энергии уходит у вас на войну с чувством страха и опасности, вы постоянно в тонусе, постоянно ожидаете подвоха, все и всех подозреваете, заранее переживаете

за будущие события (а вдруг он/она не выполнит обещания, а вдруг я вот это потеряю) и так далее, ваше тело постоянно находится в напряжении и ожидании боевых действий...

Касаясь этой темы, не могу не упомянуть о том, что любая трата энергии на прошлое (в виде сожалений, чувства вины, ностальгии и прочих эмоций с вектором «назад») или трата энергии на будущее, что свойственно контролерам (тревожные ожидания, или, как вариант, мечтания «когда наступит весна, я сделаю то-то», или «еще немножко накоплю и стану счастливой», или страх перед будущими проблемами, которые вы себе придумали) – вот эти мысли и формулировки лишают вас энергии в сегодня.

А без энергии сегодня ваше светлое будущее рискует не наступить никогда. Это тот самый всем надоевший закон про «здесь и сейчас», но он работает именно так. Если вы сегодня не сделаете что-то, отличающееся от вашей рутины, завтра вы не получите результат, отличающийся от привычного...

Так вот, чтобы в здесь и сейчас у вас было много сил для себя, своих дел, своих поступков, вам нужно перестать концентрировать свое внимание на внешнем мире. Перестать пытаться контролировать прошлое и будущее, события и людей.

Небольшой пример для понимания направления вашего вектора внимания.

**Что для вас важнее, что вы выберете: выспаться и**

**опоздать или не выспаться, но прийти вовремя?** Поехать с ребенком в магазин игрушек уставшей или поехать на массаж и расслабиться? Люди, склонные к гиперконтролю, никогда не выбирают себя. Думая, что они контролируют это «для себя», на самом деле они контролируют это для других, чтобы другие: 1) не сделали больно (установка «мир опасен»); 2) не подумали, что я плохой/ая (а быть плохим нельзя, иначе меня выгонят из стаи, я останусь один и умру, наши первобытные страхи так работают).

Единственное, на что вы можете повлиять и что можете контролировать, это вы сами и ваши реакции на окружающий мир.

Повторяю, как попугай, но – направьте ваш вектор внимания на себя, вовнутрь.

Все остальное неподвластно вашему контролю.

Примите это. Я знаю, это непросто.

Хотите еще упражнение?

Вспомните все, что вы пытаетесь в своей жизни контролировать. Все под контролем? Муж? Дети? Проверка домашних заданий? Родительский комитет? Ответственная должность? Общественная нагрузка? Четкое расписание? Подсчет калорий? Ежедневник расписан на год вперед?

Ответьте себе честно, что самое ужасное может случиться, если перестать за этим всем следить?

Ответили?

Ок. Представьте теперь, что все это случилось.

Понимаю, что неприятно, но все-таки попробуйте.

Вы больше ничего не контролируете.

Теперь как вам, когда это случилось? Что вы чувствуете в своем теле?

Что вам хочется сделать в этот момент?

Вы удивитесь, но некоторым из вас станет намного легче дышать в момент, когда вы представите себе, что наконец отпустили вожжи контроля и все самое страшное случилось и уже позади.

Кому-то все-таки нужно будет с этим упражнением дойти до терапевта и проработать с ним свои эмоции.

Я просто привожу вам наглядный пример того, сколько сил у вас забирает ваша привычка все контролировать и как можно прекрасно жить без этого напряжения.

Это вовсе не значит, что я призываю вас выбросить ежедневник или уволиться с работы. Я лишь прошу вас не бояться того, что все может пойти не по вашему плану. Ведь это именно то, чего больше всего боятся гиперконтролирующие люди.

Представьте, что в мире существует намного больше вариантов развития событий, чем вы себе можете представить. И каждый из этих вариантов может привести вас к интересному развитию событий. Не зацикливайтесь на одном-единственном желаемом варианте, и тогда мир откроется и заиграет для вас множеством новых граней.

А еще обычно после малейшего промаха у гиперконтро-

леров случается приступ посыпания головы пеплом с мыслями: «Как я мог/могла, надо было лучше контролировать...»

То есть вы сначала тратите энергию на ожидание плохого... потом, если плохое все-таки происходит, вы тратите энергию на сожаления и чувство вины... Вас в этой ситуации ничего не смущает, как любит в таких случаях спрашивать мой любимый учитель Михаил Филяев?

Где ваша жизнь? Ваша продуктивность?

Что вы можете дать миру с такими энергозатратами на страхи и сожаления?

А теперь представьте себе альтернативный вариант: вы НЕ переживаете о будущем, НЕ тратите энергию на страхи о будущем, просто делаете свои повседневные дела в спокойном, приятном состоянии, затем, если вдруг происходит что-то нехорошее, вы принимаете этот факт как случившийся, спокойно оцениваете убытки, разрушения, последствия, спокойно разрабатываете план действий исходя из текущей ситуации и снова живете спокойно, не тратя свою энергию в пустоту на переживания или сожаления.

Как вам такой вариант?

Нет, если вам больше нравится быть королевой или королем драмы, пожалуйста... Многие женщины, например, остаются в схеме контроля еще и потому, что им очень нравится эта роль страдальцы-героини, тянущей все на своих плечах, убивающейся за все и всех, когда ее якобы все за это

любят и уважают...

Запомните: это ваши вторичные выгоды (мы поговорим об этом отдельно) и личный глюк (иллюзия).

Вас жалеют, и это максимум эмоций, которые вызывает женщина, взвалившая на себя контроль за целым миром.

Могут еще сказать: «Вот это да, есть женщины в русских селеньях».

А любят женщин с горящими глазами, женщин, любящих себя, принимающих себя, свободных духом, отпустивших всех и все на все четыре стороны.

**Нет ничего привлекательнее в человеке, чем легкость и ощущение свободы.**

Когда вам легко и свободно, вы делитесь энергией. Когда вы зажаты и контролируете все и всех, вы потребляете энергию. Запомните: человек, который пытается что-то удержать, обязательно это что-то рано или поздно потеряет. Так устроена вселенная.

Это простые законы физики. Чем больше тянешь, тем больше сила сопротивления, и рано или поздно в самом тонком месте порвется и все...

Опять я повторяю банальности, но, только ОТПУСТИВ и перестав контролировать, вы сможете получить то, что действительно ваше, то, что вам нужно, то, что принесет счастье...

Давайте теперь немного поговорим о фобиях как об иррациональном страхе, который человек не может контроли-

ровать.

Парадокс в том, что как раз самые отъявленные контролеры больше всего подвержены всякого рода фобиям. Почему – вы, наверное, уже догадались.

Те, кого не коснулась эта история, – счастливики. Можете пролистать пару страниц, если не боитесь пауков, полетов, темноты, змей, высоты, тараканов, грозы, мышей, перекрестков, кур, коленок, шоколадок или длинных слов!

Остальным будет любопытно узнать, что только по данным официальной статистики на земле страдают от фобических расстройств более 10 миллионов человек, и это только те, кто обратился за помощью. А сколько тех, кто, каждый вечер выключая свет, с трясущимися коленками бежит скорее под одеяло, чтобы подкроватный монстр не ухватил за пятки?

И смешно, и грустно на самом деле.

Огромное число фобий связано с тем, что мы с детства программируемся на страхи перед определенными существами, действиями или даже природными явлениями. Нас учат тому, что высота – это страшно, можно упасть и умереть, как соседский Петька, или с выражением читают нам перед сном Корнея Ивановича Чуковского с его ужасами. Я, например, с детства ужасно боялась тараканов, при том что ни змей, ни пауков, ни высоты не боялась. А вот безобидных тараканов – до ужаса. Кто так же, как я, в три года читал «Тараканище» наизусть, меня поймут.

Внушение – страшная вещь.

Так вот, возвращаясь к причинам фобий.

Давайте поразмышляем, почему нашему мозгу проще сконцентрироваться на каком-то одном страхе, чем принять весь мир с его неизвестностью и преодолеть все свои страхи, допустив, что он безопасен?

Да все потому же, почему он предпочитает жить в иллюзии контроля всего вокруг.

Так проще. Так привычнее. Так не надо менять стратегии, заложенные в детстве.

Итак, что такое фобия? Это абсолютно иррациональный страх, не поддающийся контролю и иногда объяснению, очень сильный, мешающий человеку жить, вмешивающийся в его повседневную жизнь и наносящий урон. Этим фобия отличается от простого страха.

Что значит иррациональный страх – на простом примере. Вот, допустим, огромная, агрессивно настроенная собака, кидающаяся на вас, лязгающая зубами, представляет собой реальную угрозу вашему здоровью, и страх за здоровье и жизнь в этом случае рационален, а вот миниатюрная болонка в поводке и в наморднике, вызывающая аналогичные эмоции, не поддается объяснению, это иррациональный страх, который не помогает вам выжить, а, наоборот, отнимает у вас жизненную энергию. Причем если страх пред собакой вы можете побороть логическими доводами (хозяин собаки рядом и уверяет в ее дружелюбности), то это одна история, а

если никто и ничто не может вас успокоить и у вас начинается паника, то это уже фобия.

Симптомы любых видов фобий достаточно схожи и напоминают признаки панической атаки, о которой мы отдельно поговорим в конце этой главы:

- ◆ сильное сердцебиение;
- ◆ трудности с дыханием, удушье;
- ◆ сухость во рту;
- ◆ повышение артериального давления;
- ◆ неприятные ощущения в желудке и тошнота;
- ◆ боль или давление в груди;
- ◆ дрожь, тремор;
- ◆ головокружение;
- ◆ повышение потоотделения;
- ◆ слабость в ногах;
- ◆ чувство нереальности происходящего или себя самого.

Таким образом наше тело сигнализирует об опасности, которую заметил мозг.

### **Но это иррациональный страх!**

Чаще всего возникновению фобий способствует влияние внешних факторов, особенно психологические травмы, произошедшие в детстве. Это может быть что угодно: страшилки, рассказанные сверстниками, укусы насекомых или животных, потеря близких или продолжительное расставание с дорогими людьми, негативный опыт (чего угодно – от пла-

вания до нахождения в закрытом помещении) и даже неаккуратно оброненная фраза значимого взрослого в разговоре с другим взрослым – все это может вырасти в непредсказуемые страхи.

У некоторых фобий не прослеживается связи с конкретными событиями, а причины часто скрываются в нашем подсознании и закреплены на телесном уровне. Ребенок может неверно трактовать какие-то слова или действия, иметь неверный взгляд на происходящие и будущие события, ну и индивидуальные особенности развития и психологические проблемы также могут повлиять на возникновение фобий.

В настоящее время специалисты выделяют около четырехсот видов иррационального страха. Систематизация фобий – сложный процесс, не будем вдаваться в научные трактовки, скажу только, что наиболее популярным способом выделения разновидностей фобий является выделение по фабуле страха, т. е. по объекту, вызывающему такие сильные эмоции.

В качестве наглядного примера огромного количества иррациональных страхов в голове человека приведу вам ниже небольшой список наиболее часто встречающихся фобий.

### **Боязнь определенных ситуаций**

Сюда относятся сильнейшие негативные переживания от предвкушения или пребывания в какой-либо ситуации. Та-

кие фобии обычно появляются после испытания сильного страха в определенных обстоятельствах. Это может быть боязнь каких-либо видов транспорта (самолетов, кораблей, поездов и др.), закрытых или открытых пространств, а также страх одиночества и так далее.

## **Социофобии**

Здесь собраны страхи, связанные с патологическим ужасом перед пребыванием на глазах у других людей: боязнь выступления на публике, незнакомого общества, экзаменов, большого скопления людей и прочее.

## **Боязнь людей**

Необъяснимый ужас могут вызывать люди определенной профессии, национальности, статуса, гендерной принадлежности, сексуальной ориентации, возраста, внешности и так далее.

## **Страх болезни (нозофобия)**

Любой здравомыслящий человек избегает болезней, поддерживая здоровый образ жизни, вовремя принимая предписанные витамины и лекарства, однако у некоторых забота о своем самочувствии переходит разумные границы и перерастает в иррациональную погоню за здоровьем. Все больше людей в наше время подвержены страху онкологических заболеваний (канцерофобия).

## **Танатофобия**

Или страх смерти. Наверное, все мы в какой-то степени боимся умереть, но танатофобы испытывают постоянную панику и тревогу, что провоцирует у них возникновение различных неврозов и затяжных депрессий.

## **Страх состояний**

Любой человек испытывает различные эмоции и понимает, что эти переживания естественны. Некоторые же настолько страшатся оказаться в определенном состоянии (обнищать, обанкротиться, разбогатеть), что переживают панические атаки. Сюда же относятся боязнь испытать определенные эмоции, страх старости, неудач и др.

## **Боязнь действий**

Предвкушение или выполнение какого-то действия влечет за собой необъяснимый страх. Это может быть боязнь танцевать, петь, готовить еду, учиться, выступать и многое другое.

## **Страх мест**

Мы часто избегаем определенных мест, в которых когда-то довелось пережить негативные эмоции (морг, ночное кладбище). Люди же, подверженные этой группе фобий, от одной мысли о каком-то месте (лифт, крыша, церковь, театр)

могут пережить ужас и головокружение.

## **Боязнь веществ**

Человек с таким нарушением испытывает неконтролируемую панику на грани безумия при упоминании или виде какого-то вещества. Наиболее распространенные фобии этого вида – метилофобия (страх алкоголя), фармакофобия (страх лекарств), аматофобия (боязнь грязи) и цибофобия (страх пищи).

## **Страх предметов**

Боязнь конкретных предметов часто возникает после имевших место в жизни негативных ситуаций с этими объектами (страх острых предметов, зеркал, оружия и так далее). Кроме этого, к этому виду фобий относят и страх перед определенным цветом, размером или формой предметов.

## **Зоофобия**

Достаточно большая группа ужасов перед определенным видом животных. У любого человека есть страх перед дикими или агрессивными представителями животного мира, но вряд ли мы испытываем ужас в зоопарке или от одной мысли об определенном звере.

## **Страх перед необъяснимыми мистическими явлениями**

Многие уходят в мир мистики, не найдя себя в обычной реальной жизни. Страх пред совершением греха, Божьей кары, боязнь магов, колдунов, святых мест – только малая часть благодатной мистической почвы для появления фобий.

## **Страх природных явлений**

Ужас и беспомощность, испытываемые перед разрушительными явлениями природы, считается результатом генетической памяти. Цунами, землетрясения, ураганы действительно опасны, и до сих пор человек не научился полностью справляться с ними. Однако существует огромное количество фобий, связанных с вполне обычными и безопасными явлениями: ветер, снег, туман, луна, солнечный свет, вода и так далее.

Это, конечно, далеко не полная классификация фобических расстройств, поскольку панику и страх человек может испытывать перед любыми предметами или явлениями, не только существующими в жизни, но и даже воображаемыми.

**Каков общий механизм? Правильно, негативная реакция на раздражитель, закрепленная в теле и подсознании.** И я повторяю, что считаю психосоматические методы проработки тела и психики самыми действенными при лечении фобий.

При этом необходимо найти событие, запустившее

эту реакцию, пережить, я бы даже сказала, «перепрошить» это на телесном уровне, научиться реагировать иначе, снять напряжение в самом зародыше ситуации и плюс, проработав и поняв эти процессы на уровне сознания, окончательно вытеснить иррациональные страхи из вашей жизни. Но это очень схематично, в жизни все индивидуально и нужно работать со специалистом.

И если с фобиями более-менее ясно, что есть совершенно определенное «нечто», запускающее негативную реакцию, то как быть с паническими атаками, когда приступы паники случаются, казалось бы, на ровном месте без всякой видимой на то причины?

Давайте разберем частный случай крайней степени гиперконтроля, когда он заходит слишком далеко. Так далеко, что психика уже не справляется. И в игру вступают телесные симптомы.

Поговорим об очень распространенном диагнозе наших дней – о панических атаках (далее для удобства обозначим их как ПА).

Кто с этим сталкивался, наверняка знают, что это крайне малоприятная и неконтролируемая реакция нашего организма, которая наступает внезапно и, казалось бы, на ровном месте.

**Говоря научным языком – это вегетативный криз и приступ неконтролируемой паники одновременно.**

Вас накрывает ощущение, что вы сейчас умрете.

Иррациональный страх захлестывает вас с головой.

Механизм этого явления примерно таков.

Первично некий трек из вашего подсознания, который вы не осознаете (а это может быть что угодно – от запахов, звуков, предметов, погодных явлений до цвета лака на ногтях у вашей собеседницы) воспроизводит в вас реакцию страха, в свою очередь мозг, не справляясь с нагрузкой, запускает в теле процессы, которые символизируют приближение смерти.

Вы начинаете ощущать:

- ◆ учащенное сердцебиение;
- ◆ ком в горле;
- ◆ нехватку воздуха/удушьё;
- ◆ жар или озноб;
- ◆ тошноту;
- ◆ предобморочное состояние;
- ◆ дрожь-онемение-покалывание конечностей и прочие

неприятные симптомы.

Ваш организм начинает как бы «умирать», и когда вы это чувствуете, то понимаете, что вам действительно плохо, и вас накрывает второй волной неконтролируемой паники. Это такой механизм двойного страха. Причем сначала вы испугались чего-то неосознанно, не поняв, какой трек запустил такую реакцию тела, а потом уже реально испугались своих телесных реакций. Страх в квадрате, как я это называю.

Это тот самый случай, когда ваше тело победило ваше со-

знание. И автоматические телесные реакции берут верх над разумом, который говорит: «Успокойся, все же хорошо, ты в безопасности, дома, на диване, тигров нет, убийц тоже», но вам все равно ужасно страшно, и сердце выскакивает из груди, вас покрывает холодный пот и кажется, что вы вот-вот задохнетесь...

Что же делать с ПА точки зрения психосоматики.

Панические атаки – это тоже симптом.

Где-то когда-то вы научились вот так реагировать на опасность.

Где-то вы узнали, что есть такая опасность, от которой можно умереть, и, самое важное, вы где-то узнали и запомнили, что умирать – это очень страшно.

А возможно, вы научились, что умереть – единственный вариант реагирования на опасность.

Когда вы родились, этого, скорее всего, не знали (хотя, возможно, это передавшийся страх предыдущих поколений, например мамы), вы научились этому в процессе вашей жизни, а значит, чтобы победить панические атаки, нужно научиться иначе реагировать на опасность.

Что и делает грамотная психосоматическая терапия.

# 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.